



Jestem Rodzicem

W tym numerze:

Życzenia.	1
Sprawdź, czy jesteś nadopiekuńcza.	2-4
Kłopoty z matematyką, czy dyskalkulia?	5-6
Sto sposobów okazywania miłości dziecku.	7-8

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

Dostępne również w wersji elektronicznej na www.sp8krosno.pl (Szkoła / Dla rodziców)

Rok 3, numer 2/9

Data wydania: Grudzień 2012

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w godzinach mojej pracy.

Pedagog szkolny



Sprawdź, czy jesteś nadopiekuńcza

J. Dąbrowska
źródło: edziecko.pl

To dobrze, gdy rodzice są troskliwi i opiekuńczy, ale warto pamiętać, że nadmiar troski wcale dziecku nie służy. Lęk o dziecko pojawia się zwykle jeszcze przed jego przyjściem na świat. Zastanawiamy się, czy będzie zdrowe, czy będzie się dobrze rozwijać, czy uda nam się ochronić je przed wszelkimi niebezpieczeństwami. Ten naturalny lęk nie kończy się wraz z urodzeniem zdrowego malucha, ale towarzyszy nam przez wszystkie lata jego życia. Jednak między troską i rodzicielskim zaangażowaniem a nadmiernym lękiem o dziecko jest cienka granica. Jeśli nieświadomie ją przekraczamy, nasze dobre intencje mogą przynosić niepożądane skutki. Przesadny niepokój usztywnia nas, wywołuje potrzebę stałej kontroli i powoduje napięcia w stosunkach z dzieckiem. I może zakłócać jego rozwój emocjonalny.

Przyczyna w stresie

Czy w dzisiejszych czasach można się nie bać o dziecko? Gazety, radio i telewizja informują nas o wypadkach samochodowych, przemocy na ulicach i wykorzystywaniu seksualnym dzieci. Z tej perspektywy świat nie wygląda bezpiecznie. Nie dość na tym. Jeszcze do niedawna wychowanie opierało się na wzorcach wyniesionych z domu rodzinnego, połączonych z dobrymi radami teściowej. Dzisiaj rodzice wiedzą o wielu modelach wychowania i mają dostęp do różnych opinii ekspertów (choćby w popularnych tygodnikach). Duże możliwości wyboru sposobów postępowania zwiększają rodzicielski stres. Matki pracujące zawodowo mają dodatkowy powód do lęku: niepokoją się o dzieci i z napięciem próbują im wynagrodzić swoją wielogodzinną nieobecność. "Powrót do pracy wzbudził we mnie poczucie winy. Dlatego, gdy jestem z Magdą, staram się być doskonałą matką" - mówi Ewa, matka czteroletki - "Myślę o wszystkim, co mówię i robię i przez cały czas się pilnuję, żeby nie popełnić jakiegoś błędu". Dzisiejsze warunki życia mogą więc zwiększać lęk rodziców o dziecko. Jednak rodzice, którzy za bardzo się boją, nie są produktem naszych czasów.

Kwestia osobowości

Choć wszyscy jesteśmy narażeni na stresy, to nie wszyscy jednakowo się boimy. Nadmierny lęk wynika bowiem nie tyle z realnych zagrożeń występujących w świecie, co z naszej osobowości i wcześniejszych doświadczeń. Jeśli przez całe życie często martwimy się



o różne sprawy, to zwykle też nadmiernie lękamy się o dziecko. Jak tu się nie bać, skoro jest ono dla nas tak ważne, a wokół tyle niebezpieczeństw? Często się boimy, aby dziecku nie stało się coś złego. Niechętnie zostawiamy je pod cudzą opieką i sami dbamy o jego bezpieczeństwo. Bacznie obserwujemy malucha i co jakiś czas się martwimy, czy wszystko jest z nim w porządku. Czemu jeszcze nie siusia do nocnika? Czy nie powinien już wiedzieć, ile ma lat? Czy nie czas, żeby umiała dzielić wyrazy na głoski?

Winna niepewność

Jako rodzice musimy co rusz reagować na poczynania dziecka i podejmować jakieś decyzje. Jeśli na ogół czujemy się niepewnie, to trudno nam wierzyć, że są one właściwe. To oczywiście zwiększa nasz niepokój. Karmienie, dyscyplina, czas spania czy schemat dnia - wszystko to może być powodem obaw.

Brak wiary w siebie utrudnia też wiarę we własne dziecko i wiedzie do nadmiernej kontroli i nadopiekuńczości. Nie wierząc, że dziecko może "samo z siebie" zachowywać się rozsądnie, trzeba obserwować wszystko, co robi, i mnożyć zakazy i nakazy: "nie dotykaj, uważaj, powoli!"

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Rodzice, którym brak pewności siebie, zwykle przesadnie przejmują się opinią innych. Przez cały czas starają się być jak najlepszymi rodzicami w oczach wszystkich, co bardzo obciąża i ich, i dzieci. Zawsze są gotowi pomóc dziecku, gdy z czymś sobie nie radzi, i starają się jak najszybciej zaspokajać jego wszelkie potrzeby. Często też czują się odpowiedzialni za wszystko, co dzieje się z dzieckiem. To także prowadzi do wzrostu lęku. "Kiedy moje pierwsze dziecko płakało i nie mogłam go uspokoić, czułam się okropnie" - mówi Teresa. "Myślałam, że ono cierpi, a ja powinnam temu zaradzić, nie zaś - że dzieci po prostu czasem płaczą. Nosiłam i kołysałam mojego synka, starając się jak najszybciej go uciszyć. W końcu uświadomiłam sobie, że tak naprawdę próbowałam uspokoić siebie".



Fot. www.Flickr.com/wheatfieldbrown/2.0/sa

Lęk jest zaraźliwy

Jeśli podejrzewasz, że za bardzo się boisz, ale nie masz co do tego pewności, spójrz na swoje dziecko. Nadmierny lęk rodziców może mieć różne źródła i objawiać się w różny sposób, ale zawsze odbija się na dziecku. Blisko czteroletnia Zosia od kilku miesięcy chodzi do przedszkola. Nadal jednak bardzo przeżywa rozstania z matką. Mama codziennie rozmawia z wychowawczynią o córce i bardzo się martwi, Zosia bowiem nie włącza się do wspólnych zabaw, rzadko się odzywa, najchętniej sama bawi się lalką. Na różne propozycje wychowawczynie odpowiada: "nie umiem".

Pozwól maluchowi na samodzielne poznawanie świata. Jeśli dziecko uczy się od rodziców, że świat nie jest bezpieczny, czuje się w tym świecie niepewnie i samo zaczyna się bać. Jeżeli rodzice drżą ze strachu o malucha, zwykle ograniczają jego możliwości poznawania świata. Naturalna ciekawość małego człowieka może zostać stłumiona przez stałe ostrzeżenia, zakazy i nakazy. Dzieci, które się im podporządkowują, nie mają okazji do nabywania wielu umiejętności, przeprowadzania ekspe-

rymentów, podejmowania ryzyka. Zdobywają mniej doświadczeń, nie rozwijają wiary w swoje siły i możliwości. Stają się bierne i nie wykazują własnej inicjatywy. Nie mają odwagi rozstawać się z matką ani przyłączać się do rówieśników.

Postaraj się być świadoma momentów, kiedy zaczynasz się martwić na zapas, i powstrzymaj swoją reakcję. Rozmawiaj z innymi rodzicami o ich doświadczeniach.

Pomóż dziecku uwierzyć w siebie. Rodzice, którzy za bardzo się boją, często nadmiernie koncentrują się na rozwoju malucha. Martwią się, gdy nie radzi sobie on z czymś tak dobrze jak rówieśnicy, i starają się przyspieszać jego rozwój. Dziecko czuje, że nie spełnia ich oczekiwań, i staje się jeszcze bardziej niepewne. Coraz mniej

wierzy w siebie, zamyka się więc w sobie i nie podejmuje nowych zadań, bojąc się kolejnej porażki. Zamiast wciąż porównywać dziecko z innymi, staraj się koncentrować się na jego mocnych stronach. Dostrzegaj jego siłę i potencjał. Zwracaj uwagę na to wszystko, co mu się udaje i co mu przynosi radość. Jeśli stale martwisz się, czy dziecko dobrze się rozwija, skontaktuj się z lekarzem lub psychologiem. Czasem jedna wizyta wystarczy, aby uzyskać uspokajającą odpowiedź na dręczące cię wątpliwości

albo odkryć nowy kierunek myślenia czy działania.

Dziecko potrzebuje reguł

Czteroletni Bartek zachowuje się zupełnie inaczej niż Zosia. Wszędzie pcha się pierwszy, ani chwili nie usiedzi spokojnie. Wrywa dzieciom zabawki, czasem niszczy ich prace, a swoich nigdy nie kończy. Nic dziwnego, że dzieci go nie lubią i często się na niego skarżą.

O ile rodzice Zosi zapewne oczekują od niej zbyt wiele, to rodzice Bartka nie stawiają mu nadmiernych wymagań. Jego mama stara się być idealną matką. Sama nie czuła się dobrze traktowana w dzieciństwie, więc chce, żeby z synem było inaczej. Nigdy jednak nie jest pewna, czy postępuje właściwie. Czasem próbuje Bartka do czegoś nakłonić, ale szybko się wycofuje, gdy chłopiec zaczyna się złościć. Najważniejsze przecież, żeby czuł się kochany.

Daj maluchowi szansę, by nauczył się radzić sobie z emocjami. Rodzice, którzy za bardzo się boją, koncentrują się nieustannie na dziecku. Starają się natychmiast zaspokajać wszelkie jego potrzeby, przez co dziecko nie

(Ciąg dalszy na stronie 4)

uczy się znosić jakiegokolwiek frustracji. Płacz czy krzyk malucha budzi lęk rodziców, więc starają się szybko je uspokoić. Dziecko nie ma okazji nauczyć się panować nad ze swoimi emocjami. Ponieważ rodzice są gotowi we wszystkim mu pomagać, nie uczy się też zmagać z trudnościami i zniechęca się przy pierwszym niepowodzeniu.

Ucz dziecko zasad.

Rodzice, którzy się niepewnie czują, mają kłopot z wprowadzaniem wyraźnych reguł. Dziecku trudniej się przez to uczyć przestrzegania ważnych norm społecznych: dzielenia się z innymi, czekania na swoją kolej, niewyrywania zabawek. W efekcie jest mniej dojrzałe emocjonalnie i społecznie od rówieśników. Zwykle też - nadmiernie chronione - nie ma okazji do rozwoju sprawności fizycznej, która przydaje się w wielu zabawach.

Dzieci te nie radzą sobie zbyt dobrze w przedszkolu czy szkole. Ich pozycja wśród rówieśników zwykle nie jest wysoka; często są wręcz odrzucane. Nic dziwnego, że się lękają i złością: przecież w domu były zawsze w centrum uwagi, a ich potrzeby były najważniejsze!

Potrzebny rozsądek

Starajmy się więc zachować zdrowy rozsądek. Przestańmy działać tak, jakby z każdej strony na malucha czyhało niebezpieczeństwo. Dzieci potrzebują naszej troski, ale nie potrzebują, byśmy się o nie nieustannie zamartwiali i nadmiernie je chronili. Naszym zadaniem jest przecież pozwalać im krok po kroku uniezależniać się od nas i stawać coraz bardziej samodzielnymi. Jeśli nie pozbędziemy się niepotrzebnego niepokoju, będzie to trudne.

Samo uświadomienie sobie, że za bardzo się boimy, jest już dużym krokiem w kierunku uporania się z tym problemem. Jeśli jednak dalej czujemy się niepewnie, możemy zwrócić się o pomoc do psychoterapeuty. Nie tylko ze względu na dziecko, ale także dlatego, że nam samym będzie łatwiej żyć bez lęku. W gruncie rzeczy świat nie jest taki straszny, skoro udało nam się przeżyć do tej pory!

Sprawdź, czy boisz się za bardzo?

Zaznacz każde stwierdzenie, które do ciebie pasuje:

1. Gdy moje dziecko płacze, natychmiast staram się je uspokoić.

2. Jeśli moje dziecko nie robi tego, o co je proszę, martwię się, że nie umiem z nim postępować.
3. Jeśli moje dziecko ubrudzi się przed przyjściem gości, szybko je przebieram, gdyż boję się, co o mnie pomyślą.
4. Po położeniu dziecka do łóżka długo jeszcze nie mogę się odprężyć.
5. Bardzo się niepokoję, kiedy moje dziecko się skarży, że coś je boli.
6. Kiedy zostawiam dziecko w przedszkolu czy z opiekunką, zawsze się trochę obawiam o jego bezpieczeństwo.
7. Gdy moje dziecko nie umie czegoś, co umięją już jego rówieśnicy, staram się je szybko tego nauczyć.
8. Gdy mojemu dziecku coś nie wychodzi, zawsze jestem gotowa mu pomóc.

Stałe trzymanie dziecka przy sobie i ograniczanie jego aktywności wcale nie daje gwarancji bezpieczeństwa. Lepiej wprowadzić kilka jasnych reguł, jak obchodzić się z niebezpiecznymi urządzeniami czy poruszać po ulicy, i w tych ramach pozwolić maluchowi na samodzielne poznawanie świata. Dzieci mają swój rozum i wcale nie chcą zrobić sobie krzywdy.

Chcemy, by dziecko wierzyło w siebie i odważnie podejmowało nowe wyzwania, żeby umiało żyć z innymi i potrafiło wytrwale zmagać się z trudnościami. Ale nie zawsze dajemy mu szansę nauczenia się tego wszystkiego. Pamiętajmy, że wiara w siebie, wytrwałość w dążeniu do celu czy umiejętność panowania nad swoimi emocjami nie biorą się znikąd. Są efektem doświadczeń, z których najważniejsze zbieramy we wczesnym dzieciństwie.

Jeśli zaznaczyłaś przynajmniej trzy stwierdzenia, to pewnie należysz do matek, które za bardzo się boją. Spróbuj skorzystać z następujących wskazówek:

- Próbuj zachowywać się tak, aby nadmiernie nie ograniczać dziecku możliwości zdobywania doświadczeń.
- Nie traktuj wszystkiego, co robi twoje dziecko, jak dowodów na to, czy jesteś dobrą czy złą matką. Jeśli dziecko płacze albo się złości, nie musisz go natychmiast uspokajać. Nie pomagaj mu od razu, gdy z czymś sobie nie radzi: daj mu okazję do samodzielnego zmagania się z trudnościami.
- Nie martw się tym, co myślą inni ludzie o twoim postępowaniu z dzieckiem. Możesz ich prosić o radę, kiedy jej potrzebujesz, ale to ty wiesz najlepiej, co działa, a co nie działa w stosunku do twojego dziecka.
- Pamiętaj, że dzieci rozwijają się w swoim własnym tempie. Nie staraj się przyspieszać rozwoju dziecka, ale umożliwaj mu zbieranie doświadczeń i nabywanie nowych umiejętności.
- Jeśli często przeżywasz lęk i niepewność, to skorzystaj z pomocy psychoterapeuty. Uporanie się z nadmiernym lękiem ułatwi życie tobie i dziecku!

Kłopoty z matematyką czy dyskalkulia?

K. Ostrowska
źródło: dzieci.pl



fol. Thinkstockphotos

Matematyka bywa zmorą dla wielu uczniów, ale zdarza się, że dziecko nie potrafi sprostac ani mnożeniu, ani ułamkom, a nawet najprostszemu dodawaniu. Nie nadają za programem szkolnym, wymaganiami nauczyciela i oczekiwaniami rodziców. Co zrobić w takiej sytuacji i jak ocenić, czy to tylko przejściowe kłopoty czy np. objaw dyskalkulii, czyli zaburzenia rozwoju umiejętności arytmetycznych?

Zanim pochylimy się nad dziecięcymi kłopotami z mnożeniem, dzieleniem i obliczaniem prędkości pociągów jadących naprzeciw siebie z miasta A do miasta B, zastanówmy się, jakie wspomnienia budzą lekcje matematyki w nas samych. Dla sporej liczby osób będą one złe. Ten przedmiot (i prowadzący go nauczyciel) to zazwyczaj powracający w snach koszmar, symbol klęski, niemocy, przyczyna porannego bólu brzucha. Większość z nas uważa go za przedmiot z założenia trudny, którego opanowanie udaje się nielicznym. Problem w tym, że jako rodzice często przekazujemy te matematyczne kompleksy dzieciom.

Maluch liczy patyczki

Matematyki dzieci uczą się od przedszkola. Na początku jest w miarę łatwo: rysują, wyklejają, wycinają, a wszystko po to, by umieć skojarzyć cyfrę z konkretną liczbą przedmiotów. Potem jest podstawówka, gdzie na początku większość malców jakoś sobie radzi. Liczą patyczki, łączą przedmioty w zbiory, zakreślają, podkreślają właściwe odpowiedzi. Problem pojawia się tak mniej więcej w czwartej klasie, gdy ułamki, wielokrotności, obliczanie obwodów i powierzchni figur geometrycznych, zaczynają dzielić dzieci na malutką grupkę zdolnych, które wyprzedzają program i całą resztę, która już

wie, że „woli polski”. Przy egzaminach do gimnazjum matematyka staje się narzędziem selekcji. Zdolni i ci umiarkowanie zdolni przechodzą dalej, reszta zostaje w tyle i nie może liczyć na dostanie się do dobrej szkoły. Dlatego – mimo swoich obaw przed matematyką – nie można bagatelizować kłopotów, które sprawia. Jest ona przedmiotem strukturalnym, rodzajem piramidy. Jeśli dziecko nie opanuje fundamentów, prędzej czy później powinno mu się noga. Zacznie odstawać od reszty i zniechęca się. Dziecko nie zrozumie tabliczki mnożenia, jeśli nie nauczy się dobrze dodawać. Nie opanuje potęgowania, jeżeli nie będzie potrafiło mnożyć. O ile w porę nie uporamy się z matematycznym problemem, zaległości będą narastać.

Obserwuj i działaj

Gdy kłopoty z matematyką pojawią się już w klasach I-III, trzeba postarać się jak najszybciej zrozumieć ich przyczynę, by móc określić, w czym tkwi problem. Być może jest on bardzo prozaiczny, choć znaczący i trudny do rozwiązania, np. dziecko boi się szkoły, nie lubi nauczyciela. Być może tkwi głębiej, ale nie przekreśla szans na rozwiązanie (niedojrzałość emocjonalna, brak wyobraźni matematycznej, mniejsze zdolności manualne), a może całkiem poważny i wymagający zupełnie innego podejścia i fachowej pomocy (dyskalkulia). Niedojrzałość emocjonalna będzie objawiać się stresem i zniechęceniem przy odrabianiu lekcji. Zauważymy, że dziecko się denerwuje, nie wierzy w to, że jest w stanie podołać zadaniu domowemu. W takiej sytuacji nie powinniśmy go jednak wyręczać w pracy domowej – raczej nieustannie zachęcać do wysiłku odrobienia lekcji, a ewentualne niejasności tłumaczyć tak długo, aż staną się jasne. Nato-

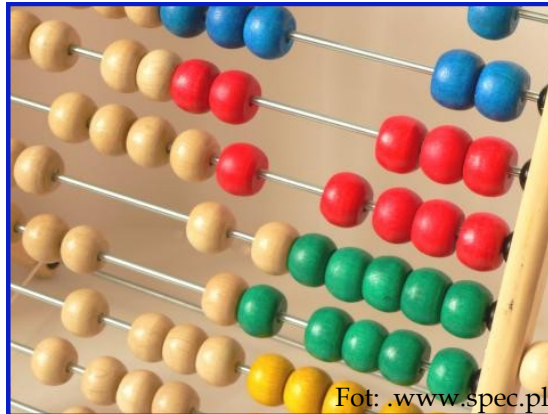
(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

miast gdy uda się opanować materiał - chwalić za wytrwałość.

Jeśli spotykamy się z sytuacją, że dziecko nie umie dodać dwu do trzech, ale gdy położymy przed nim dwa jabłka, a potem trzy - umie policzyć, że razem ma ich przed sobą pięć - przyczyną niepowodzeń może być brak wyobraźni matematycznej.

Taką samą diagnozę możemy postawić kiedy dziecko proszone o ocenę, czy trzy jabłka to więcej niż pięć śliwek, powie, że więcej jest jabłek, bo... są one większe. Rada? Cierpliwie starajmy się zrozumieć logikę, jaką kieruje się maluch. Uwierzmy, że kiedy zdobędzie większe doświadczenie i nauczy się myśleć abstrakcyjnie, pojmie te liczbowe zależności.



Fot: .www.spec.pl

Tymczasem powinniśmy wykorzystać każdą okazję, by liczyć - talerze na stole, zasiadające przy nim osoby, dni, które upłyną do określonego wydarzenia, członków naszej rodziny, itd. Wszystkie zadania, które dziecko uznaje za trudne, postarajmy się przełożyć na język bardziej dla niego zrozumiały. Jeśli zadanie dotyczy Kasi, która szła do sklepu, a twój maluch nie zna żadnej Kasi i przez to polecenie może mu się wydawać niemądre, zamień Kasię na kogoś, kto jest mu znany, np. na jego najlepszego przyjaciela.

Może się też zdarzyć, że trudności z opanowaniem materiału wynikają ze słabej spostrzegawczości i słabych zdolności manualnych. W takiej sytuacji zauważymy, że dziecko wolno pisze, litery i cyfry, które stawia są koślawe, nie za bardzo wie, jak się posługiwać linijką. Próba rozwiązania tego problemu będą ćwiczenia poprawiające sprawność rąk - wszelkie prace ręczne, lepienie, wycinanie, rysowanie szlaczków, odrysowanie z szablonów. Warto też ćwiczyć dłonie i technikę uchwytu, zachęcając dziecko np. do gry w piłkę.

Dyskalkulia - problem, który można pokonać

Jeśli mimo wysiłków, dziecko nie umie porównać wartości liczbowych, miewa trudności z ich zapisywaniem (25 zapisuje jako 52), dodaje sposobem pisemnym od lewej do prawej, nie jest w stanie opanować tabliczki mnożenia, pojąć, czym jest ułamek, nieustannie myli jednostki miary długości i wagi - może to wskazywać, że cierpi na dyskalkulię - zaburzenie umiejętności matematycznych. Kiedyś uważano, że jest ona odmianą dysleksji, dzisiaj traktuje się ją jako odrębne schorzenie, którego przyczyną może być m.in. niedotlenienie części mózgu w czasie porodu. W tym przypadku konieczna będzie pomoc poradni psychologicznej bądź pedagogicznej, najpierw

w prawidłowym zdiagnozowaniu zaburzenia, potem w podjęciu środków zaradczych. Nie jest bowiem prawdą, że dyskalkulik jest skazany na matematyczną porażkę. Umysł ludzki jest plastyczny - jeśli zaczniemy go w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób ćwiczyć za pomocą określonych technik, co prawda później i z większym trudem, ale opanuje potrzebne mu matematyczne podstawy.

Przystępując do wspólnej nauki, pamiętajmy, że dziecko dotknięte dyskalkulią kieruje się własną logiką (a każdy dyskalkulik - inną), i że nieumiejętność przyswojenia najprostszych działań wcale nie oznacza, że dziecko nie umie zrozumieć sensu zadań trudniejszych. Jednak nasze kilkukrotne tłumaczenia czegoś, co nam wydaje się oczywiste, logiczne, proste - mogą być całkowicie bezskuteczne.

Pomagając mu w zadaniach domowych trzeba więc wykazać się anielską cierpliwością i nie naciskać na dobre opanowanie bieżącego materiału, ale często cofać do reguł, które powinny być przyswojone wcześniej. Można też skorzystać z pomocy fachowców, którzy znają właściwe metody pracy z dyskalkulikiem. Samodzielnie możemy próbować zamieniać zadania tekstowe tak, by treść odzwierciedlała dokładnie zadany problem, ale jednak dotyczyła rzeczywistości z otoczenia dziecka, a pochylając się nad ułamkami - wziąć czekoladę i pracowicie łamać ją - na odpowiednie części.

Przyczyny niepowodzeń w matematyce są różne. Choć to dla nas trudne do zaakceptowania, zanim zaczniemy przypisywać swoim pociechom dyskalkulię, zastanówmy się czy:

- nasza pociecha nie jest po prostu mniej zdolna od reszty dzieci (w takiej sytuacji kłopoty dotyczą nie tylko matematyki, ale i innych przedmiotów);
- dziecko nie ma kłopotów emocjonalnych (np. rozstanie rodziców przeważnie wpływa niekorzystnie na naukę);
- maluch nie czuje strachu przed szkołą lub nauczycielem (warto wtedy porozmawiać z innymi rodzicami na temat ich spostrzeżeń w tym temacie);
- nasze dziecko nie ma kłopotów ze wzrokiem (być może doszukując się dyskalkulii, przeoczymy fakt, że maluch po prostu nie widzi cyfr).

Sto prostych sposobów okazywania miłości dziecku.

B. Białecka

źródło: Przewodnik katolicki
28/2011



Fot.: www.rossnet.pl

Jako mama czwórki dzieci wiem, jak bardzo rodzice bywają zabiegani. Choć mam przywilej osobistego zajmowania się dziećmi w domu i tak czasem trudno mi ogarnąć i dopieścić emocjonalnie całą czwórkę. W podobnej sytuacji jest mama, która choć ma jedno lub dwoje dzieci, jednak pracuje zawodowo, a zatem jej czas dla dzieci także jest ograniczony. Dlatego postanowiłam zebrać różne proste pomysły na okazywanie dzieciom czułości i miłości. Po co kombinować, przecież dziecko wie, że jest kochane? To pytanie zadają najczęściej tatu-siowie. Kochamy swoje dzieci i wydaje się oczywiste, że one też o tym wiedzą. Pewnie wiedzą, jednak potrzebują tej miłości doświadczać. Słowa i gesty miłości pomagają im rosnać na szczęśliwych i pełnych wiary w siebie ludzi. Zajmując się tysiącem drobnych problemów dnia codziennego możemy o gestach i słowach miłości zapominać, lub wpadamy w rutynę. A dzieci dobrze wyczuwają intencje – gdy robimy coś z przyzwyczajenia, obojętności, a kiedy z głębi serca.

Słodkie serduszka

Z kartonu wytnij różnokolorowe serca (wielkości podkładki pod kubek). Wieczorem usiądź i na każdym sercu

napisz króciutki "liścik miłosny" do każdego z dzieci. Słowa te powinny świadczyć o tym, że uważasz dobre uczynki, osiągnięcia dzieci, a zatem najlepiej jeśli jest to konkretna pochwała. Warto zastanowić się, co dziecko robiło danego dnia. Dzięki temu pokazujesz, że dostrzegasz dobre zachowania dziecka, nawet jeśli wydaje mu się, że jesteście zbyt zajęci by zwracać na dzieci uwagę.

Jeżeli danego dnia praktycznie się z dzieckiem nie widzieliście (długo pracujecie), można napisać o jakimś wydarzeniu w ciągu dnia, które sprawiło że pomyśleliście o nim. Np. "Gdy w przerwie pracy kupowałam na rynku owoce zobaczyłam dziewczynkę w Twoim wieku kupującą z mamą truskawki i zaczęłam się zastanawiać co akurat robisz. Pewnie miałaś lekcje. Bardzo lubię chodzić z Tobą po zakupy, jesteś świetnym doradcą!"

Serca wręczamy przy wspólnej kolacji, lub wkładamy dziecku pod poduszkę. Można też wsunąć do pudełka z drugim śniadaniem zabieranego do szkoły lub przedszkola. Przeczytane serca można gromadzić w albumie, lub zalaminować i zrobić z nich podkładki pod kubki.

Czas wysokiej jakości

Dzieci, szczególnie małe, lubią spędzać czas z rodzicami. Jednak przebywanie w jednym pokoju z rodzicem zajmującym się np. wypisywaniem rachunków, czytaniem gazety czy oglądaniem telewizji nie jest tym za czym tęsknią. Chyba najbardziej frustrująca dla wszystkich jest sytuacja, gdy rodzice muszą zrobić konkretne rzeczy, a dzieci domagają się w tym czasie uwagi. Dlatego warto po prostu zaplanować sobie codziennie jakiś konkretny czas (nawet jeśli ma to być 20 minut czy pół godziny), w którym pełnię swej uwagi skupicie na dziecku. Może być to – rozmowa, wspólna zabawa, kolorowanki, wspólne ćwiczenia fizyczne, zajęcia plastyczne, rozwiązywanie rebusów lub zagadek. Najlepiej jeśli dziecko samo zaproponuje, jak by chciało się z wami bawić. Bywa jednak że nie ma pomysłu, więc możecie mieć na podorzędziu kilka propozycji.

Pięciosekundowe sposoby na okazanie miłości

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

Kiedy ostatnio popatrzyłeś swojemu dziecku głęboko w oczy? To najprostszy sposób okazania miłości. Zejdź do poziomu dziecka, by nie patrzeć na nie z góry, zajrzyj mu z uśmiechem w oczy na kilka sekund i powiedz: "Kocham Cię!". Przytul dziecko, pogłaszcz i ucałuj. Kilkusekundowy, lecz pełen czułości kontakt

fizyczny czyni cuda. Jeśli przebywasz dłużej poza domem (np. spędzasz noc na delegacji lub szkoleniu) koniecznie zadzwoń do domu by porozmawiać chwilę z każdym z dzieci i zapewnić, że tęsknisz. Zaśpiewaj dziecku piosenkę, opowiedz dowcip lub śmieszna historijkę.

Gdy wyjeżdżasz z domu

Dzieci potrzebują zapewnienia, że rodzice za nimi tęsknią gdy wyjeżdżają. Potrzebują zapewnienia, że o nich myślisz, gdy nie jesteście razem. Jeżeli dziecko jedzie np. na obóz czy kolonie, możesz wsunąć mu między ubrania różne drobne niespodzianki: rodzinne zdjęcie, książeczkę z dedykacją, drobne upominki, wycinki z komiksów z dowcipnym komentarzem, wycięte z kartonu serduszką z całuskami... Cokolwiek wyobraźnia podpowie. Jeżeli to Ty wyjeżdżasz, przywieź prezencik. To nie musi być kosztowny podarunek, lecz drobiazg świadczący o tym, że myślałeś o dziecku. Może być to np. zdjęcie czegoś zabawnego, zrobione telefonem komórkowym i przesłane dziecku mms-em. Inny pomysł to rysunek zrobiony przez Ciebie dla dziecka, ciekawy liść, kamyk lub gałązka, darmowe kolorowanki lub naklejki które czasem rozdają w sklepach lub aptekach, zasuszony kwiatek...

Pochwały i nagrody

To bardzo piękny sposób okazywania miłości i jednocześnie narzędzie motywacyjne. Niektórzy rodzice unikają nagradzania dzieci, bojąc się, że je w ten sposób zepsują, lub że zostanie to odebrane jako przekupstwo. Niepotrzebnie pozbawiają się pięknego sposobu wyrażania miłości.

Pochwał nigdy dosyć. Warto jednak stosować się do kilku konkretnych wskazówek. Po pierwsze pochwała musi być konkretna (np. "Cieszę się, że tak szybko nakryłaś



do stołu"), nie powinna być uogólnioną oceną ("Jesteś grzecznym dzieckiem"). Konkret sprawia, że dziecko dowiaduje się, jakie zachowania są pożądane. Gdy słyśmy uogólnioną ocenę – często nie wie, co tak naprawdę się rodzicom spodobało. Po drugie lepiej chwalić włożony wysiłek ("Ładny rysunek, widzę że dużo nad nim pracowałeś") niż uzdolnienia ("Masz talent do rysowania"). Badania naukowe pokazują, że chwalenie włożonej pracy bardziej motywuje dzieci do powtarzania chwalonego zachowania. Po trzecie i najważniejsze: pochwała musi być szczerą. A zatem – przemysł pochwałą i wypowiedz ją patrząc dziecku w oczy. Nie rzucaj pochwały "w przelocie", spiesząc się gdzieś. Poświęć te kilka sekund by skupić pełnię swej uwagi na dziecku.

Co do nagród – nie powinny być bardzo częste. Niech dziecko wie, że szczególnie zasłużyło. Nagroda musi być prosta. Komunikat: "Jeśli sprzątniesz swój pokój w ciągu pół godziny, będziesz mógł pograć na komputerze 10 minut dłużej" jest zbyt skomplikowany. Wyprawa do kina, na plac zabaw, nowa książka, gra... to nagrody bardziej zrozumiałe. Nie mylmy też nagrody z przekupstwem. Nagroda to albo nieoczekiwana niespodzianka, albo wcześniej ustalona atrakcja przyznawana za konkretne zachowania (np. wyjście do kina jako nagroda za 30 dni z rzędu samodzielnego przygotowywania ubrań na następny dzień i ścielenia łóżka). Przekupstwo to sytuacja w której dziecko odmawia zrobienia czegoś, a my próbujemy je do tego przekonać oferując "łapówkę" (np. dziecko nie chce jeść obiadu, więc przekupujemy je obietnicą, że jak zje obiad dostanie lody). Przekupstwo jest złe, bo uczy dziecko, jak manipulować rodzicami. Nagrody z kolei motywują do lepszego zachowania.

Oczywiście sposobów okazywania miłości jest mnóstwo, każda rodzina ma swoje sposoby i patenty. Warto rozmawiać o tym z zaprzyjaźnionymi rodzicami, wymieniając się doświadczeniami. Zobaczycie ile ciekawych pomysłów mają inne rodziny.

