



Jestem Rodzicem

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

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 3/10

Data wydania: Luty 2013

W tym numerze:

Inne w domu, inne w przedszkolu (str. 1-2), Stosunki matka-dziecko na różnych etapach rozwoju dziecka (str. 2-3), Stosunki ojciec-dziecko na różnych etapach rozwoju dziecka (str. 3-4), Efekt Mozarta? (str. 4-6), Energiczne czy nadpobudliwe? (str. 6-8).

Inne w domu, inne w przedszkolu

J. Żyliński
psycholog
źródło: jarekzylinski.blox.pl

Rodzicom czasem trudno uwierzyć w różnicę w zachowaniu dziecka w domu i przedszkolu. Niezależnie od tego gdzie to zachowanie jest trudniejsze. Natomiast zamiast się dziwić, trzeba się cieszyć, że dziecko daje tak czytelną wskazówkę.

Zwykle dziecko jest „niegrzeczne”. Innymi słowy noszą je często emocje, jakiś niepokój, z którym wychowawcy nie umieją sobie poradzić. Subtelne zmiany, które powodują owe napięcia, zwykle umykają dziecku, ba – umykają nawet człowiekowi dorosłemu. Właśnie odmienne zachowanie w tych miejscach, gdzie dziecko spędza najwięcej czasu, jest sygnałem do poszukiwań owych zmian – subtelnych lub nie. W pierwszej kolejności jest to zaproszenie do jak najlepszego kontaktu z przedszkolem. To jasna rzecz: – żeby wylapać te różnice trzeba mieć informacje z obu miejsc. Jeśli przedszkole udaje, że zawsze wszystko jest w porządku, co by nie obnażyć się przed swoim, bądź co bądź, klientem – to nikt nie ma powodu do szukania problemu. Podobnie jest wtedy, kiedy rodzic priorytetowo traktuje swoje kompetencje i nie powie, że ostatnio sobie z dzieckiem nie radzi. Tymczasem wzajemna informacja pozwoli podjąć decyzję, czy problemu

szukamy w reakcjach dziecka (jeśli wersje są spójne) czy też w jednym ze środowisk (jeśli zachowanie dziecka w przedszkolu i w domu jest diametralnie inne). Pozwoli mu po prostu pomóc, więc swoje ambicje warto dla tego dobra odłożyć na bok.

Kiedy już uda się dotrzeć do tych różnic, bierzemy pod lupę to „gorsze” środowisko. To co czasem umyka w takim szukaniu to proste pytanie – od kiedy jest problem. Odpowiedź na to pytanie zawęży obszar poszukiwań – bądź co bądź szukanie igły w stogu wydarzeń nie jest łatwe. Jeśli czas zawężymy – stóg jest z automatu mniejszy.

Znamy miejsce, znamy czas – to już o krok do rozwiązań. Teraz warto pomyśleć – czego potrzebuje Wasze dziecko? Jedną z podstaw jest poczucie bezpieczeństwa. Z nim z kolei wiążą się konkretne osoby – wychowawcy w przedszkolu, rodzice, a czasem niania lub dziadkowie w domu. Jeśli z nimi dzieje się coś trudnego, wówczas dziecko może właśnie zareagować napięciem emocjonalnym.

Do normalnych należy reakcja dziecka na zmianę wychowawcy, może też zareagować na zmia-



źródło: babyonline.pl

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

ny grupy, albo sal. W domu podobnie nałożyć się mogą przeprowadzki – całościowe i między pokojami. Nowy braciszek, wyjazdy rodziców, nowy mieszkaniec, choroba taty lub mamy, mniej uwagi z jakiegoś powodu. To wszystko podważa poczucie bezpieczeństwa, rośnie to magiczne „napięcie emocjonalne” i efektem mogą być właśnie inne zachowania.

Oczywiście to tylko część przyczyn. Dość częstych ale nie jedynych możliwych. Niemniej ich wymienianie mija się z celem – możliwości jest zbyt wiele i jest to sprawa

indywidualna.

Warto też w rozsądku pamiętać, że mimo wszystko dom i przedszkole rządzą się swoimi prawami i różnice w zachowaniu w tych miejscach są czymś naturalnym. Kluczowe prócz tych różnic jest więc słowo „zmiana”.

Tak to wygląda – staram się wam pokazać pewne „narzędzie” psychologa. Ale nie zawsze jest ono łatwe w użyciu. Dlatego czasem na zasadzie „nie róbcie tego w domu” zapraszam do tego, żeby jednak skorzystać z porady psychologa wychowawczego w poszukiwaniu rozwiązań. Zwłaszcza, jeśli takowy jest na usługach przedszkola.

Stosunki matka-dziecko na różnych etapach rozwoju dziecka.

M. Skoczylas-Merczyńska
źródło: udanewychowanie.pl



źródło: shutterstock

Relacje między matką a dzieckiem, bez względu na jej talent wychowawczy, czy miłość, nie zawsze układają się gładko. Na różnych etapach rozwoju dziecka są one lepsze lub gorsze. Zawsze jednak można je przewidzieć, ponieważ każde dziecko rozwija się według określonych prawidłowości. Zrozumienie tego faktu okazuje się być pomocne, gdy w zachowaniu naszego dziecka pojawia się coś niepokojącego choć naturalnego. Potrafimy wtedy lepiej znieść opór czy bunt dziecka, wiedząc, że jest on typowy dla danego wieku.

• Posłuszny dwulatek

Z wielu obserwacji psychologicznych wynika, że dzieci 18-miesięczne na ogół nie słuchają poleceń i bywają operne na wszelkie prośby. Sytuacja zmienia się, gdy dziecko ma 2 lata. W tym wieku większość dzieci jest posłuszna. Znając tę prawidłowość rozwojową, nie warto zmuszać półtorarocznego malucha do bezwzględnej posłuszeństwa.

• Zbuntowany dwuipółlatek

W tym wieku relacja z dzieckiem nie należy do najłatwiejszych. Zbuntowany dwuipółlatek potrafi wyprowadzić z równowagi nawet najbardziej opanowaną matkę. Dziecko w tym wieku, żyje w świecie skrajności. Miota się pomiędzy „zrobię – nie zrobię, chcę – nie chcę”. Trud-

no go zadowolić o cokolwiek poproszony natychmiast chce czegoś innego. Takie przekomarzanie się może trwać godzinami. Warto zatem wcześniej uświadomić sobie, że taki czas nadejdzie i odpowiednio się do niego przygotować. To o czym należy pamiętać w tym wieku to konsekwencja, nie dawanie dziecku zbyt wielu wyborów (wybór pomiędzy dwiema rzeczami wystarczy), unikanie pytań, na które można odpowiedzieć krótkim nie. W tym wieku dzieci chwalą się swoimi najgorszymi i najlepszymi zachowaniami w szczególności przed matkami. Bardzo kochają, ale ciągle czegoś chcą. Szczególnie w tym wieku matki powinny zadbać o swój wolny czas, aby mieć chwilę wytchnienia w ciągu dnia.

• Trzylatek – przyjaciel matki

Skończył się okres buntu i relacja matka – dziecko jest łatwiejsza. W tym wieku matka jest bardzo pożądanym towarzyszem, szczególnie w zabawie. Łatwiej jest namówić dziecko do zrobienia czegoś, czego nie lubi, jeżeli w zamian czeka go nagroda. Bardzo lubi niespodzianki, tajemnice i sekrety. Czuje się wtedy bardzo ważny i na pewno odwdzięczy się szczerą radością.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

- **Trzypiółtatek – chce być ciągle przytulany**

W tym wieku dzieci odczuwają brak pewności i bezpieczeństwa emocjonalnego. To zupełnie naturalne. Domagają się, aby rodzice poświęcali im całą swoją uwagę, zapewniali, że kochają i przytulali częściej niż zwykle. Matki często mówią, że dzieci w tym wieku nie pozwalają im spokojnie z kimś porozmawiać. Podnoszą krzyk i domagają się uwagi.

- **Czterolatek, lubi podważać autorytet**

W tym wieku dzieci przeżywają swój drugi bunt. Autorytet matki jest dla nich bardzo ważny, ale ich natura nie pozwala się łatwo mu podporządkować. Postępowanie z czterolatkiem wymaga od matek wielkiego spokoju i konsekwencji.

- **Pięcioletnie „aniołki” i sześcioletni prowokatorzy**

W wieku pięciu lat dzieci są posłuszne, radosne, bardzo lubią się dzielić i pomagać innym. Matka jest dla dziecka najważniejsza i często jej pragnienia są dla dziecka ważniejsze niż własne.

Ten błogi stan mija gdy dziecko ma sześć lat. Wtedy ścięra się z matką bardziej niż z kimkolwiek. Bardzo często prowokuje i stara się rywalizować. Dzieci wyładowują na matkach swoje złe humory i obwiniają je o wszystko. Matki mają poczucie, że raz dzieci bardzo je kochają, a raz wręcz nienawidzą. Nie należy tego drugiego zachowania brać do siebie. Dzieci w tym wieku są miotane bardzo skrajnymi i gwałtownymi emocjami. Sprzeciwianie się matce i walka z nią są niezbędne do osiągnięcia przez dzieci dojrzałości.

- **Siedmiolatek, ciągle się uzala**

Dzieci w tym wieku, bardzo często żalą się, że wszyscy się na nich uwzięli-mama, kolega w szkole, nauczyciel.

Trudno jest dojść z nimi do porozumienia. Trzeba podchodzić do siedmiolatka ze zrozumieniem i nie wyśmiewać się z jego depresyjnych nastrojów. Matki powinny w tym wieku szczególnie wspierać dzieci i obdarzać miłością.

- **Ośmiolatek, odczuwa wielką potrzebę więzi z matką**

Dzieci w tym wieku najchętniej nie rozstawałyby się z matką na krok. Są wręcz do nich „przylepione”. Dzieje się tak dlatego, że w tym wieku dzieci odczuwają ogromną potrzebę więzi. Jest to typowe zachowanie w tym wieku i trzeba mieć dużo zrozumienia dla ośmiolatka, ponieważ bardzo łatwo go zranić. Niepokojące jest jeżeli takie przywiązanie do matki trwa latami, a nie tylko w wieku ośmiu lat.

- **Dziewięciolatek, woli towarzystwo przyjaciela**

Bardzo trudno jest znieść zmiany jakie zachodzą w wieku dziewięciu lat, szczególnie matkom, które pragną aby przywiązanie ośmiolatka trwało wiecznie. W tym wieku dziecko nadal ceni sobie zdanie matki, ale swój wolny czas woli spędzać z przyjaciółmi. To zupełnie normalne zachowanie. Dzieci przecież nie mogą być przywiązane do swoich matek całe życie.

- **Dziesięć lat, to doskonały okres w relacji matka – dziecko**

W tym wieku dzieci są bardzo posłuszne rodzicom. Uważają, że należy akceptować zalecenia matek, ponieważ są rozsądne. Matki często pragną aby taki stan rzeczy już pozostał. Dziecko jednak pomału wchodzi w wiek bycia nastolatkiem i chce samo podejmować decyzje. Matki nie powinny dopuszczać do tego, aby dzieci kierowały się jedynie tym „co mama powie”.

Stosunki ojciec-dziecko na różnych etapach rozwoju dziecka.

M. Skoczylas-Merczyńska

źródło: udanewychowanie.pl



źródło: zwierciadlo.pl

W ostatnich kilkunastu latach rola ojca bardzo się zmieniła. Przestał on być jedynie żywicielem rodziny, praktycznie niewychowującym dzieci. Dzisiaj ojcowie wiedzą jak wspierać swoje partnerki w okresie ciąży, uczęszczają z nimi do szkół rodzenia a wielu z nich decyduje się asystować przy porodzie. W domu razem z matką opiekują się dzie-

kiem. Niektórzy decydują się na urlop "tacierzyński" i nieomal całkowicie przejmują wychowanie malucha. Zdarza się również, że ojciec samotnie wychowuje dziecko, przejmując w ten sposób również rolę matki. Relacja między ojcem a dzieckiem jest bardziej stabilna i mniej podatna na zmiany wywołane rozwojem dziecka.

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

Uczucia w stosunku do ojca nie są tak intensywne, czy różnorodne, jak w stosunku do matki. Ojciec uosabia stabilność. Jest wspaniałym i niezmiernie wyczekiwany kompanem dziecięcych zabaw.

• Od narodzin do trzech lat

Wielu ojców uważa, że budowanie relacji z dzieckiem, w tym czasie, jest bardzo trudne. To matka jest dla dziecka najważniejsza i niekiedy odsuwa ojca od obowiązków zajmowania się niemowlęciem. Ojcowie nie powinni jednak rezygnować z budowania bliskości z dzieckiem. Można przecież znaleźć dla siebie obowiązki np. kąpanie, dzięki którym jest się blisko z dzieckiem. Ojciec nieobecny w życiu dziecka w tym wieku, może mieć duży kłopot z nawiązaniem bliskiej relacji z dzieckiem w późniejszym wieku.

• Trzy do pięciu lat

Trzy lata do dobrych lat pod wieloma względami. Choć dziecko w tym wieku bardziej polega na matce, może się okazać, że w niektórych sprawach pomoc ojca jest niezbędna. Kiedy pojawiają się problemy ze spaniem, czy codziennymi czynnościami, ojciec potrafi lepiej sobie z nimi poradzić niż matka. Dzieci w wieku trzech i pół lat zaczynają darzyć ojca szczególnymi względami. Małe dziewczynki są wręcz w nich zakochane. Dla zbuntowanego i trudnego do okiełznania czterolatka słowo taty ma wielką moc. Może on nie posłuchać matki, ale jeżeli ojciec coś poprosi, dziecko zachowuje się bardzo posłusznie. Autorytet ojca jest bardzo silny. Dzieci bardzo powołują się na to co "tata powiedział". Czas spędzany z ojcem jest niezwykle cenny. Dzieci bardzo lubią bawić się, czy wyjeżdżać z tatą na wycieczki. Pięciolatki są dumne i zadowolone ze swoich ojców. Relacja w tym wieku układa się bardzo dobrze z obojgiem rodziców.

• Sześć lat

W tym wieku postawa ojca w stosunku do dziecka i matki jest bardzo ważna. Sześciolatki często kłócą się i ściągają z matkami, w najdrobniejszych sprawach życia codziennego. W stosunku do ojca nie pozwalają sobie na taką zuchwałość. Ojcowie powinni wykorzystać tę przewagę i wspierać swoje żony w relacji z dzieckiem. Pójście do dentysty czy lekarza może okazać się znacznie łatwiejsze z ojcem niż z matką. Mężczyźni powinni w tym czasie odciążyć matki od obowiązków, które mogą powodować kłótnie z dzieckiem.

• Siedem do dziesięciu lat

W wieku siedmiu lat relacja ojciec-dziecko nie jest zbyt intensywna. Matki potrafią zapanować nad ciągle zasnuconymi siedmiolatkami i interwencje ojca nie są tak potrzebne jak rok wcześniej.

Ośmiolatka i matkę łączy bardzo silna więź emocjonalna, która przysłania wszystkie inne. Niektórzy ojcowie czują się odsunięci, co nie oznacza, że dzieci mniej ich kochają.

W wieku dziewięciu lat rodzice schodzą na drugi plan. Najważniejsi stają się przyjaciele. Jednak w wielu rodzinach stosunki między ojcami i synami nabierają nowych barw. Dziecko jest już tak duże, że może towarzyszyć ojcu w różnych pracach domowych, co szczególnie dla chłopców ma ogromne znaczenie. Są oni również bardzo wrażliwi na krytykę ze strony ojca.

W wieku dziesięciu lat ojciec staje się dla dziecka „wyrocznią” i „idolem”. To bardzo szczęśliwy wiek w ich stosunkach. Dzieci uwielbiają spędzać czas z ojcem i nie ma tu znaczenia co się robi, ważne, żeby robić to z ojcem. Warto wykorzystać ten wiek na jak najlepsze zbudowanie więzi z dzieckiem, ponieważ później nadejdzie czas buntu i relacje nie będą już takie proste.

Efekt Mozarta?

B. Białecka

źródło: Przewodnik katolicki 14/2010

"Córka chciałaby uczyć się grać na pianinie. A ja boję się, że się szybko zniechęci. Może lepiej, by po prostu słuchała muzyki? Słyszałam o tzw. efekcie Mozarta – to chyba bardziej sensowne?" Marta

Efekt Mozarta.

Elektryzująca wieść zajęła kilka lat temu pierwsze strony czasopism dla rodziców: "Naukowcy stwierdzili, że słuchanie muzyki Mozarta poprawia inteligencję dzieci!". W Polsce moda na efekt Mozarta przebiegała raczej łagodnie, natomiast w innych częściach świata okazała się hitem marketingowym. Mozart (najczęściej w wersji muzakowej – czyli byle jaka muzyka generowana syntetycznie) wkroczył na stałe do

przedszkoli i innych placówek edukacyjnych. Już w 2004 roku okazało się, że szeroko reklamowana poprawa wykonania wizualno-przestrzennych zadań w teście inteligencji jest po pierwsze chwilowa (efekt utrzymuje się 10-15 minut), po drugie – zależy od preferencji muzycznych dziecka. Czyli – jak dziecko nie lubi muzyki klasycznej to mu nie pomoże, nawet chwilowo. (Badania takie prowadzi np. E.G. Schellenberg i K.M. Nantais). Mimo to muzyka może rozwinąć inteligencję dziecka.

Wykonywanie muzyki doskonali mózg.

Badania nad rozwojem mózgu pokazały, że wykonywanie muzyki bardzo rozwija pewne jego rejony. W rezultacie dzieci uczące się regularnie gry na instrumencie

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

potrafią lepiej niż ich koledzy wykonywać różne zadania poznawcze np. szybciej rozwijają słownictwo i łatwiej zapamiętują nowe słowa. Jednak to nie wszystko – dzieci szkolone muzycznie mają lepiej rozwiniętą pamięć operacyjną, zdolności matematyczne, lepszą orientację w czasie i przestrzeni oraz umiejętność czytania (dowodzą tego badania E.G. Schellenberg 2006 oraz A.D. Patel i J.R. Iverson 2007).

W rezultacie osoby z treningiem muzycznym wypadają lepiej w testach inteligencji ogólnej. Co więcej – jest to niezależne np. od wieku dziecka, wykształcenia rodziców czy stopy życiowej rodziny.

Dlaczego lekcje muzyki poprawiają inteligencję?
Wiele czynników ma w tym swój udział. Gdy uczymy

inteligentniejsze dzieci lepiej sobie radzą z nauką muzyki, bo jest dla nich bardziej wynagradzająca? Dlatego przeprowadzono eksperyment. Dokonał tego w 2004 roku przytaczany już E. G. Schellenberg. Grupa sześciolatków została losowo podzielona na cztery podgrupy. Jedna podgrupa uczestniczyła przez rok w lekcjach gry na instrumencie, druga – w lekcjach śpiewu, trzecia – w kołku teatralnym, a czwarta miała wolne. Gdy pod koniec roku zbadano ponownie iloraz inteligencji dzieci, okazało się, że te, które uczyły się muzyki zrobiły największy postęp. Z tego wynika, że rzeczywiście nauka muzyki rozwija inteligencję.

Zatem czy samo słuchanie muzyki ma jakiś wpływ na dziecko?

J.A. Sloboda – profesor psychologii, który zajmuje się m.in. wrażliwością muzyczną twierdzi, że warto uczyć dziecko także słuchania muzyki. Dlatego, że zapoznając z bogactwem dobrych wykonawców muzyki klasycznej zachęcamy je do aktywnego dobierania muzyki do słuchania. Dzięki temu dziecko uczy się np. wykorzystywania muzyki do poprawy nastroju. Zamiast zdawać się na radio i kilka modnych aktualnie piosenek nadawanych non stop potrafi świadomie dobierać muzykę z repertuaru obejmującego tysiące nagrań i kilkaset lat historii muzyki. Wrażliwość muzyczna wg Slobody pozytywnie wpływa także na elastyczność myślenia – a efektem tego jest tworzenie niekonwencjonalnych rozwiązań problemów, bycie kreatywnym.



się grać na instrumencie uczymy się zarazem koncentrowania uwagi przez dłuższy czas. Dalej – opanujemy skomplikowany system symboli (zapis nutowy) i uczymy się "tłumaczyć" go na precyzyjne ruchy. Uczymy się rozpoznawać wzory dźwiękowe i zasady nimi rządzące. Opanujemy na pamięć dłuższe fragmenty muzyki. Rozumiemy proporcje i ułamki (np. że ćwierćnuta jest o połowę krótsza od półnuty), co w oczywisty sposób wpływa na lepsze radzenie sobie z matematyką. A poza tym uczymy się muzycznej improwizacji, co rozwija kreatywność.

A może jest na odwrót?

Oczywiście naukowcy musieli przebadać też odwrotną hipotezę – że może ludzie z wyższym ilorazem inteligencji bardziej dążą do uczenia dzieci muzyki? Lub też –

Jak przebiega rozwój muzyczny dziecka?

- Okres prenatalny – dziecko w 5 miesiącu ciąży zaczyna słyszeć muzykę i pozytywnie na nią reagować.
- Okres niemowlęcy (od 0 do 1,5 roku) – dziecko odróżnia muzykę od innych dźwięków, jeżeli słyszy np. znaną piosenkę, próbuje naśladować. Kiwa się w rytm muzyki.
- Okres ponimowlęcy (od 1,5 do 3 lat) – dziecko dużo spontanicznie śpiewa, improwizuje, zaczyna rozpoznawać podstawowe kategorie – rytm, wysokość poszczególnych dźwięków, melodię.
- Okres przedszkolny (od 3 do 5-6 lat) – okres rozwoju

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

pamięci i wyobraźni muzycznej, rozwija się śpiew piosenek i improwizacje (śpiewane i gra na instrumentach). Przedszkolak angażuje się chętnie w zabawy ruchowo-muzyczne.

- Młodszy wiek szkolny (od 6 do 12 - 13 lat) - okres zmiany w orientacji z zabawowej na zadaniową, koncentracji na wynikach i osiągnięciach, intensywnego rozwoju podstawowych zdolności muzycznych i doskonalenia sprawności i umiejętności muzycznych.

Zdaniem ogromnej liczby psychologów i pedagogów zajmujących się zdolnościami muzycznymi każde dziecko między szóstym a siódmym rokiem życia jest zdolne do podjęcia nauki gry na instrumencie, lub nauki śpiewu w szkole chóralnej, pod warunkiem, że zostało w okresie przedszkolnym „rozbudzone muzycznie”. Rozbudzenie to polega na zachęcaniu do śpiewania, improwizacji,

zabaw muzycznych, docenianiu sukcesów dziecka w tej dziedzinie, zainteresowaniu muzyką instrumentalną, wspólnym z dzieckiem „bawieniu się” muzyką. Każde dziecko ma w sobie muzykę spontaniczną, ma potrzebę śpiewu, gry, tańca, tworzenia własnych piosenek, jednym słowem: muzycznej zabawy. Dzieci w wieku przedszkolnym chętnie tworzą własny, muzyczny świat zabaw i bardzo szybko uczą się muzyki - rytmu, melodii, słów piosenek. Wystarczy dziecko docenić i włączyć się w zabawę.

A zatem czy warto?

Zostawmy konkluzję filozofowi estetyki: „Każde dziecko nosi w sobie muzykę spontaniczną, którą ujawnia w swoich reakcjach. Jeżeli rodzice, wychowawcy ukierunkują i pomogą dziecku rozwinąć muzykę, która w nim jest, uczynią go nie tylko lepszym i szlachetniejszym, lecz również bardziej szczęśliwszym.” (E. Souriau)

Energiczne czy nadpobudliwe?

J. Dąbrowska
źródło: edziecko.pl

Wcale nie każde energiczne, ruchliwe i roztrzepane dziecko jest nadpobudliwe. A nawet jeśli jest, to możesz mu pomóc. Nadpobudliwość ujawnia się zazwyczaj przed piątym rokiem życia, najpóźniej przed siódmym. W jaki sposób - podajemy w tabeli obok. Jeżeli w opisanych zachowaniach rozpoznałeś swoje dziecko, nie spiesz się jednak ze stawianiem diagnozy. Czy twój kilkulatek zawsze zachowuje się w ten sposób? Jeśli objawy występują tylko w jednej sytuacji (na przykład tylko w domu lub tylko w przedszkolu), warto poszukać przyczyn złego zachowania w otoczeniu, a nie w dziecku. Jeśli objawy nie zależą od okoliczności, malec prawdopodobnie rzeczywiście cierpi na ADHD.



Nadmiar bodźców. Mózg dzieci nadpobudliwych funkcjonuje inaczej niż mózg dzieci zdrowych. Zaburzone są w nim procesy analizy i syntezy, czyli te, które zdrowemu człowiekowi pomagają odbierać i porządkować wrażenia dopływające z otaczającego nas świata. Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo jest bombardowane przez bodźce, w których nie może się połapać. Jego świat wewnętrzny jest chaotyczny i niespokojny. Kiedy rano ubiera się w swoim pokoju, tak samo wyraźnie słyszy głos mamy, jak i autobus odjeżdżający z przystanku pod domem. Oba te bodźce są równie ważne i nie wiadomo, na którym się skupić. Autobus odjeżdża, mama

mówi, że trzeba się ubierać, a w łazience ktoś właśnie odkręcił kran. Za dużo tego wszystkiego.

Porządek i zrozumienie. Przede wszystkim dziecko potrzebuje od ciebie zrozumienia. Jest mu zdecydowanie trudniej niż większości rówieśników. Pamiętaj, że jego kłopoty z zachowaniem - ciężkie dla otoczenia - są również poważnym utrudnieniem dla niego samego. Niełatwo mu znaleźć przyjaciół, osiągnąć sukces w szkole, usłyszeć pochwałę od rodziców. Takie dziecko żyje w świecie wewnętrznego niepokoju, dlatego jego świat zewnętrzny powinien być bardzo uporządkowany. Spróbuj mu w tym pomóc.

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

Wprowadź rutynę. Większość dzieci lubi stały rytm dnia - znane pory wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać. Nie można doprowadzać tego do absurdu, ale dzieciom nadpobudliwym rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.

Ograniczaj bodźce. Dziecko łatwo się rozprasza, staraj się więc, by dom był spokojny. Unikaj puszczenia głośnej muzyki, zapraszania wielu gości naraz, ogranicz przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Dbaj o to, by dziecko robiło jedną rzecz naraz - kiedy czyta, niech nie je itd.

Mów jasno. Zamiast ogólnego: "Znów nie posprzątałeś w pokoju", powiedz raczej: "Pościel łóżko". Zamiast: "Ale z ciebie niezłoda", powiedz: "Trzymaj kubek za ucho". I nie dawaj dziecku zbyt dużo możliwości wyboru.

Planuj. Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi to wszystko, co jest nagłe. Dlatego dobrze jest w domu wprowadzić zwyczaj planowania dnia. Już po śniadaniu można ustalić, gdzie idziecie na spacer, co będzie na obiad, co robicie po południu.

Bądź cierpliwa. To niełatwe, ale awantury i kary tylko wzmagają napięcie. Staraj się chwalić i zachęcać dziecko do tego, co mu się udaje, a ignoruj wygłupy (w granicach zdrowego rozsądku).

Zadbaj o jego miejsce do pracy. Kiedy dziecko idzie do szkoły, powinno mieć jasne, uporządkowane (z małą ilością przedmiotów dookoła) miejsce pracy. Najlepszy będzie jasny blat, lampa i dwa pojemniki - na kredki i na długopisy.

Bądź elastyczna. Wypróbowane metody wychowawcze mogą zawieść. Dziecko nadpobudliwe wymaga np. ustalenia jasnych reguł ("obiad je się przy stole"), ale nadmierny rygorystyczny często daje skutki odwrotne do zamierzonych. Czasem warto pozwolić na krótką przerwę w posiłku.

Nie obwiniaj się. Nic dziwnego, że mając w domu wulkan energii, czasem

i ty stajesz się impulsywna i zdarzają ci się uczucia dalekie od macierzyńskich. Jeśli kiedyś zareagujesz agresją, spróbuj sobie wybaczyć. Po prostu przeproś dziecko i działaj dalej. Jeżeli napady furii zdarzają ci się częściej, zwróć się o pomoc do kogoś z rodziny lub do fachowca.

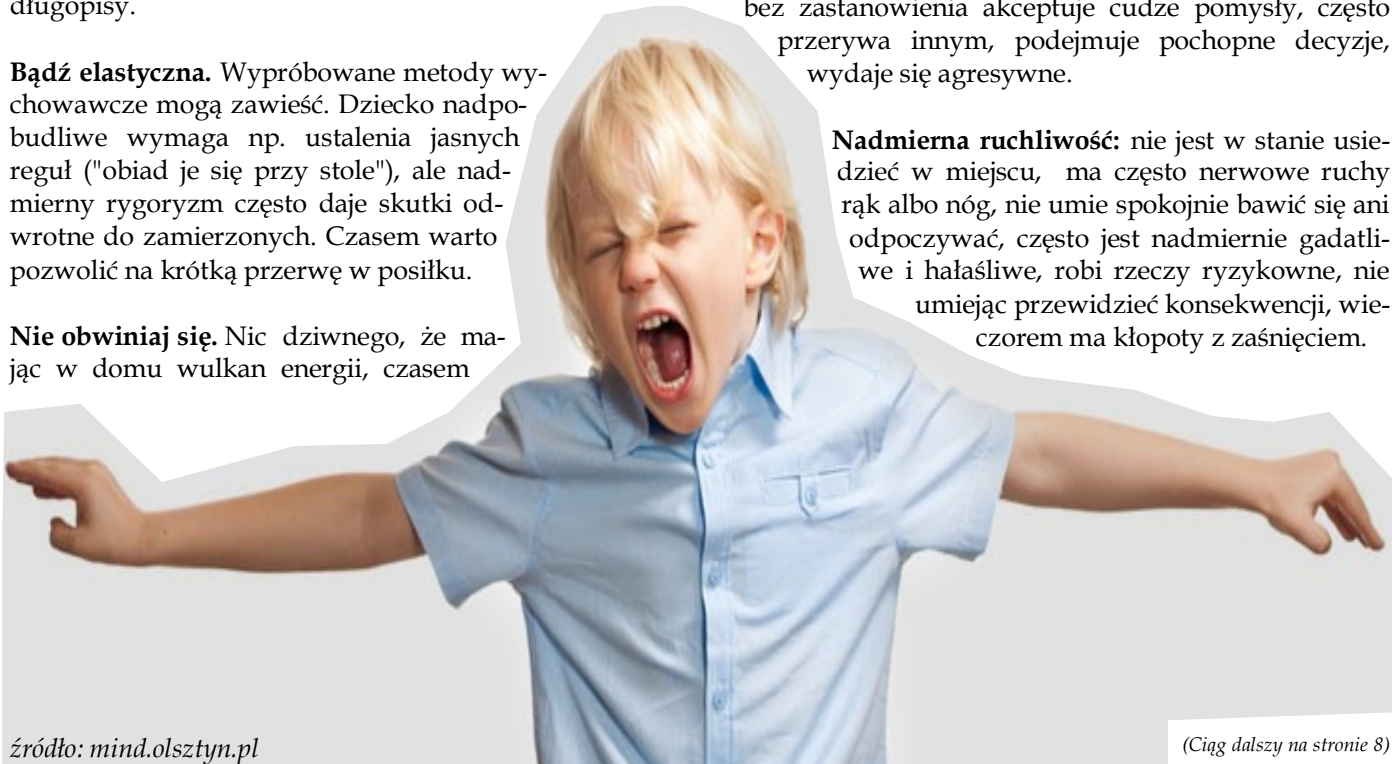
Metody leczenia. Jeśli podejrzewasz u swojego dziecka nadpobudliwość psychoruchową, skontaktuj się z psychiatrą. Znajdziesz go w poradni zdrowia psychicznego w twojej miejscowości (nie musisz mieć skierowania od lekarza rodzinnego). Pomóc dziecku może też psycholog, ale on nie przepisze leków. Jeżeli specjalista potwierdzi twoją diagnozę, zaleci odpowiednią terapię. W zależności od typu zaburzeń stosuje się: psychoterapię indywidualną, farmakoterapię, ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci, terapię rodzinną, reedukację (jeśli pojawiają się problemy w czytaniu i pisaniu). Objawy nadpobudliwości z wiekiem maleją, a w miarę jak dziecko staje się coraz bardziej dojrzałe, coraz lepiej radzi sobie ze swoimi ograniczeniami.

Charakterystyczne objawy ADHD. Dziecko nadpobudliwe ma problemy z koncentracją, jest nadmiernie ruchliwe i impulsywne i w związku z tym ma kłopoty w relacjach z kolegami. Jak to się objawia w życiu codziennym?

Brak koncentracji: słucha nieuważnie, nie jest w stanie skupić się na szczegółach, bardzo łatwo się rozprasza, nie pamięta, co miało zrobić, jest mało spostrzegawcze, często „buja w obłokach”, w środku zdania zapomina, o czym mówiło.

Impulsywność: trudno mu się pohamować, wrywa się z odpowiedzią, zanim zostanie zadane pytanie, łatwo, bez zastanowienia akceptuje cudze pomysły, często przerywa innym, podejmuje pochopne decyzje, wyduje się agresywne.

Nadmierna ruchliwość: nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, ma często nerwowe ruchy rąk albo nóg, nie umie spokojnie bawić się ani odpoczywać, często jest nadmiernie gadatliwe i hałaśliwe, robi rzeczy ryzykowne, nie umiając przewidzieć konsekwencji, wieczorem ma kłopoty z zaśnięciem.



(Ciąg dalszy ze strony 7)

Kłopoty w relacjach z dziećmi: ma nie najlepszą pozycję w grupie, często jest samotne, nie potrafi akceptować przegranej, ma skłonność do koncentrowania uwagi na sobie, jest zazwyczaj niepewne i nieśmiałe, ma złe zdanie na własny temat, nie umie czekać na swoją kolej.



Pomoc serio i półserio. Życie z dzieckiem nadmiernie impulsywnym bądź nadmiernie aktywnym wymaga od nas nieustającej uwagi i inwencji. Okazuje się, że są proste sposoby, które mogą (powoli, ale dość skutecznie) przynajmniej trochę pomóc dziecku.

Jeżeli chcesz, by dziecko pamiętało o zamykaniu drzwi lodówki, przyklej na drzwiach karteczkę z napisem: „Zamknij mnie”.

Jeżeli chcesz, by nauczyło się powstrzymywać przerywanie rozmowy, ustal z nim specjalny kod, który będzie oznaczał „nie przerywaj”. To może być palec na ustach albo jakiś tylko wam znany sygnał.

Kiedy mówisz do dziecka, kucnij, aby być na jego poziomie, i staraj się, by patrzyło ci w oczy.

Jeśli umie pisać, poproś, by gdy jesteś zajęta, pisało na kartce, o czym chce porozmawiać.

Możesz zacząć uczyć je przewidywania konsekwencji zdarzeń, bawiąc się w „co by było, gdyby...”. Wtedy dziecko ćwiczy wyobrażanie sobie rozmaitych możliwości.

Staraj się mówić do dziecka o tym, co może zrobić

(„spójrz do zeszytu”, „siądź na krześle”), zamiast mówić o tym, żeby coś przestało robić („przestań”, „uspokój się”).

10 próśb Twojego nadpobudliwego dziecka.

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Potrzebuję wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić - pokaż mi wyjście z tej sytuacji.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie na raz.
7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe porcje pracy do wykonania, kiedy cel jest daleko - gubię się.
9. Chwal mnie choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, jak rosnę, kiedy okazujesz mi, że mnie kochasz!



źródło: rossnet.pl

