



R^{estem} Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoju 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 4, numer 4/15

Data wydania: kwiecień 2014

W tym numerze:

Postawy rodziców, a cechy zachowań dzieci (str. 1-4), Co zamiast krzyku? Jak mówić do dziecka, żeby nas słuchało? (str. 4-7), Moje dziecko nie chce się witać...(str. 8)

Postawy rodziców, a cechy zachowań dzieci.

B. Nikiel-Holewka
źródło: www.interklasa.pl

Rodzina jest miejscem, gdzie dziecko doświadcza swych pierwszych kontaktów z otoczeniem, a rodzice są wzorem, z którym dzieci się identyfikują. Również rodzina, a przede wszystkim postawy rodziców wobec dzieci mają wpływ na kształtowanie się osobowości dziecka, na jego życie uczuciowe, zachowanie i rozwój intelektualny.



Postawy rodzicielskie wobec dzieci mogą stwarzać warunki do prawidłowego rozwoju lub wpływać ujemnie na kształtowanie się jego osobowości. Wszystko jednak zależy od tego, jak rodzice ustosunkowują się do tego, że są rodzicami, czyli jak rozumieją swoją rolę jako ojca i matki. Czy przekonani są o ważności swojej roli, czy uważają ją za mało ważną. Czy mają poczucie, że nikt nie może ich zastąpić w roli rodziców. Czy rodzina jest

dla nich czymś nadrzędnym, czy może jest przeszkodą w realizacji własnych planów, zamierzeń.

Zaangażowanie się rodziców w sprawy wychowania ma decydujące znaczenie dla przyszłych losów dziecka, dla kształtowania się jego niepowtarzalnej jednostki, przejawiającej określony poziom zdolności czy specyficzne cechy charakteru. To kształtowanie rozpoczyna się od najwcześniejszych momentów życia dziecka, a przygotowuje się jeszcze przed jego narodzeniem.

Przez cały okres rodzice stanowią dla dziecka wzory osobowe, wzory do identyfikacji. Rodzice oddziałują w sposób nie tylko zamierzony, ale i niezamierzony - samą swoją obecnością, postępowaniem, sposobem odnoszenia się do siebie nawzajem i do dziecka. „Stosunek emocjonalny do dziecka, odbijający się w sposobie postępowania z dzieckiem i myślenia o nim, nazywamy postawą rodzicielską”.

Już potoczna obserwacja wskazuje, że nie wszyscy rodzice ustosunkowują się w ten sam sposób do swoich dzieci i nie każda postawa rodziców wobec dziecka jest równie wartościowa i korzystna dla jego rozwoju. W pewnych wypadkach mówimy o „wyrodnym rodzicach”, w innych o „małpiej miłości”, przy czym każde z tych określeń charakteryzuje zupełnie odmienną postawę wobec dziecka, odmienny sposób traktowania go. Ważny problem stanowi spójność rodziny. Świadczy ona o tym, że jest ona czymś ważnym dla małżonków. W rodzinie zintegrowanej, w której spełniona jest funkcja zaspokojenia przynależności uczuciowej, czyli pra-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

gnienia posiadania osób bliskich, serdecznych, akceptujących, w której dobrze spełnione role męża i żony, rodziców, przyczyniają się do tzw. dobrego klimatu, dziecko czuje się bezpiecznie, jest pewne siebie, ufne wobec rodziców, a także otwarte wobec innych ludzi. Jest swobodne, radosne, aktywne i wytrwałe w działaniu.

Dziecko wychowywane w rodzinie, która spełnia takie potrzeby dziecka, jak: **życzliwości, ciepła, miłości, kontaktu z rodzicami, ich czujności i współdziałania, szacunku, wzoru** sprzyja wytworzeniu u dziecka poczucia własnej wartości, wiary we własne siły, pewności siebie, poczuciu, że jest potrzebne, otwarciu na innych, samodzielności, a także zyskuje ono wzorce osób dorosłych i ról, jakie pełnią w rodzinie, czyli prawidłowy wzór matki i ojca.



Typy postaw rodziców – zarys.

Zaspokojenie tych i innych potrzeb dziecka zależy od uczuciowego ustosunkowania się rodziców do dziecka, czyli postaw rodzicielskich.

Postawy to inaczej tendencja do zachowania się w pewien specyficzny sposób w stosunku do dziecka.

Poznanie typologii postaw rodzicielskich właściwych i niewłaściwych sprzyja uzyskaniu dobrych wyników wychowawczych i zapobiega powstawaniu zaburzeń osobowości. Od lat trzydziestych czynione są próby, by przez wyodrębnienie głównych typów postaw rodzicielskich uporządkować bogactwo ustosunkowań rodziców wobec dzieci i wiążących się z nimi zachowań. Typologii takich było szereg i niektóre podano w literaturze polskiej.

Według Kannera postawy rodziców można podzielić na:

- akceptację i uczucie,
- jawne odtrącenie,
- perfekcjonizm,
- nadmierne chronienie.

Inną typologię przyjął Slater, który z kolei wyróżnił osiem typów postaw, które ułożone są biegunowo:

- pobłażliwość - surowość
- tolerancja - brak tolerancji
- ciepło - chłód
- uzależnienie - separowanie się.

Natomiast Anna Roe, w swojej typologii postaw, określa stosunek rodziców do dzieci. Wyszczególnia ona:

- chłód,
- ciepło,
- uczuciowa koncentracja na dziecku,
- unikanie,
- akceptacja,
- nadmiernie wymagające,
- nadmiernie chroniące,
- kochające,
- przypadkowe,
- zanedbujące,
- odrzucające.

Jedną z najbardziej interesujących typologii stosowanych w literaturze przedmiotu jest typologia postaw **Marii Ziemskiej**. Twierdzi ona, że wyżej wymienione postawy uwzględniają przede wszystkim niepożądane typy postaw ze względu na rozwój dziecka, a brak zwrócenia uwagi na postawy pożądane. Według niej postawy rodziców można podzielić na złożone postawy: niewłaściwe i właściwe.

Postawy niewłaściwe to:

- **postawa unikająca** - charakteryzuje ją nadmierny dystans uczuciowy rodziców wobec dziecka,
- **postawa odtrącająca** - to nadmierny dystans uczuciowy i jednocześnie dominacja rodziców,
- **postawa zbyt wymagająca, zmuszająca, korygująca** - nadmierne skoncentrowanie się na dziecku oraz dominacja w postępowaniu wobec dziecka,
- **postawa nadmiernie chroniąca** - nadmierne skoncentrowanie się na dziecku, ale z cechami uległości wobec niego.

Postawy właściwe to:

- **akceptacja dziecka**, czyli przyjmowanie go takim, jakie ono jest,
- **współdziałanie z dzieckiem** - angażowanie się w czynności ważne dla dziecka, ale i angażowanie dziecka w zajęcia i sprawy dotyczące domu i rodziców,
- **dawanie dziecku właściwej dla wieku rozumnej**

(Ciąg dalszy na stronie 3)

swobody,

- **uznanie praw dziecka** w rodzinie jako równych, bez przeceniania i niedoceniań jego roli.

Postawy rodziców a cechy zachowań dziecka. U podłoża niewłaściwych postaw rodzicielskich leżą zaburzenia kontaktu z dzieckiem przejawiające się w następujących formach: kontakt agresywny, kontakt uporczywie korygujący, kontakt zbyt bliski, ucieczka od kontaktu. Wymienione powyżej rodzaje zaburzeń kontaktu z dzieckiem są czynnikami wyznaczającymi podstawowe typy nieprawidłowych postaw rodzicielskich, a mianowicie postawy: odtrącającą, unikającą, zbyt wymagającą i nadmiernie chroniącą.

•**Postawa odtrącająca** - dziecko jest dla rodziców ciężarem, nie lubią go, żywią do niego urazę, stale krytykują, kierują nim stosując rozkazy, surowe kary i represje. Taka postawa kształtuje u dziecka agresję, gniew, nieposłuszeństwo, kłótniwość, uciekanie się do kłamstwa i staje się przyczyną aspołecznego zachowania lub też wywołuje reakcje nerwicowe. Może tutaj nastąpić zahamowanie rozwoju uczuć wyższych, lub bezradność, trudności w przystosowaniu się na skutek zahamowań.

•**Postawa unikająca** - rodzice są pozornie liberalni, niedbali i obojętni wobec dziecka, co powoduje, że kontakt z dzieckiem jest luźny, ograniczony do minimum. Cechuje ich brak zainteresowania sprawami dziecka, które pozostawiają bez pomocy, nie bierze udziału w życiu codziennym, pracach i przyjemnościach. Taka postawa powoduje, że dziecko staje się uczuciowo niestałe, niezdolne do nawiązywania trwałych więzi uczuciowych, niezdolne do obiektywnych ocen, nastawione antagonistycznie. Może być niezdolne do wytrwałości i koncentracji w nauce, nieufne, bojaźliwe i łatwo popadające w konflikt ze szkołą i rodzicami.

•**Postawa nadmiernie ochraniająca** - rodzice chronią dziecko przed każdym samodzielnym wysiłkiem, pracą i odpowiedzialnością. Ustawiczne pobłażanie, przesadna opieka, usuwanie z drogi każdego ryzyka, cieplarniana atmosfera, powoduje w rezultacie to, że dzieci wyrastają na jednostki bierno, infantylne, bez inicjatyw, a czasem odwrotnie: zarozumiałe, egoistyczne, awanturnicze, zuchwałe i samolubne. Wykazują one również opóźnienie dojrzałości emocjonalnej i społecznej.

•**Postawa nadmiernie wymagająca** - przy tej postawie rodzice stawiają dziecku maksymalne wymagania. Dziecko jest pod presją przesadnych wymagań rodziców i nie może im sprostać. Rodzice zaś krytykują je, zmuszając do wysiłku ponad możliwości dziecka. Wywołuje to bunt i protest dzieci oraz sprzyja kształtowaniu się takich cech jak: brak wiary we własne siły, niepewność, lękliwość i obsesje, przewrażliwienie, uległość, pobudliwość, brak zdolności do koncentracji. Dziecko traktowane jest z pozycji autorytetu, bez uznania jego praw jako równych w rodzinie i poszanowania jego indywidualności.

Przeciwny biegun postaw to postawy właściwe wychowawczo, takie jak: akceptacja, współdziałanie, rozumne uznawanie swobody aktywności i poszanowanie praw dziecka.

•**Akceptacja dziecka** - rodzice przyjmują dziecko takim, jakie ono jest. Rozumni rodzice kochają dziecko, chwala je, w uznanym przypadku gania je, ale nie potępiają jego osoby. Poznają jego potrzeby i zaspokajają je.

W tych warunkach dziecko ma poczucie bezpieczeństwa i jego rozwój przebiega prawidłowo. Dziecko rośnie wesołe, przyjacielskie, współczujące, pogodne, miłe, usłużne, a dzięki poczuciu bezpieczeństwa - odważne. Postawa ta sprzyja również kształtowaniu się zdolności do nawiązywania trwałych więzi emocjonalnych.

•**Współdziałanie z dzieckiem** - dziecko uczestniczy w życiu rodzinnym, w pracy

domowej i rozrywkach takich, które są dostosowane do jego potrzeb, możliwości i wieku. Współdziałanie zaspokaja potrzeby kontaktu z rodzicami. Powoduje to, że dziecko staje się ufne wobec rodziców, zwraca się do nich po radę i pomoc w momentach trudnych. Dzięki tej postawie dziecko jest wytrwałe, zadowolone z własnej pracy, zdolne do współdziałania i podejmowania zobowiązań.

•**Zapewnienie dziecku rozumnej swobody** - dziecko przechodzi różne fazy rozwojowe. Później oddala się z wiekiem od rodziców, ale istnieje więź psychiczna, uczuciowa i wzajemne zaufanie. Rodzice stwarzają okazję do zaspokojenia dziecięcej potrzeby aktywności i samodzielności. Uznawanie swobody aktywności rozwija pomysłowość, oryginalność, dążenie do pokonywania przeszkód i łatwość w przystosowaniu do różnych sytuacji społecznych. W tych warunkach dziecko jest zdolne do kontaktów z rówieśnikami, staje się uspo-



lecznione i rozsądne.

•**Uznawanie równych praw dziecka** - poszanowanie praw dziecka - rodzice unikają przesadnej dyscypliny i rygoru, oczekują od dziecka dojrzałego zachowania się i zawsze są chętni mu pomóc. Przejawiają szacunek dla jego indywidualności. Umieją być przyjacielem dziecka, poważnie traktując jego wszystkie przeżycia, jak to czynią wobec innych dorosłych członków rodziny. Postawa ta rozwija u dziecka jego lojalność, solidarność z innymi członkami rodziny, sprzyja powstawaniu realistycznego obrazu samego siebie, pobudza do przejawiania własnej inicjatywy. Potrzeba ta gratyfikuje potrzebę uznania i szacunku - jedną z głównych potrzeb.

Podsumowanie.

Postawy rodzicielskie sprzyjają rozwojowi pewnych cech zachowania się dzieci. Dobre, właściwe postawy rodziców decydują o pełnym rozwoju możliwości dziecka. Dzieje się tak dlatego, że właściwe postawy rodzi-

ców, jak akceptacja dziecka, współdziałanie z nim, dawanie mu swobody odpowiedniej do wieku oraz poszanowanie, uznawanie jego praw jako członka rodziny bez przeceniania czy niedoceniania jego pozycji, zaspokajają podstawowe potrzeby psychospołeczne dziecka i nie prowadzą do powstawania zaburzeń w jego zachowaniu.

Postawy rodzicielskie warunkują styl wychowania w rodzinie. Wpływają na kształtowanie się więzi uczuciowej między jej członkami, od której zależy ogólna atmosfera życia w rodzinie.

Postawy obojga rodziców wobec dziecka nie bywają zawsze tego samego typu. Dobrze byłoby jednak, gdyby zamierzenia rodziców nie były rozbieżne i przeciwstawne, a oparte na wzajemnej akceptacji i szacunku rodziców do siebie i dziecka, wówczas jest szansa na to, że nawet odmienność typów postaw matki i ojca nie będą miały szkodliwego wpływu na dziecko, a będą źródłem większego bogactwa doznań emocjonalnych.

Co zamiast krzyku? Jak mówić do dziecka, żeby nas słuchało?

P. Malicka
źródło: www.fdn.pl

Wyobraźmy sobie taką oto sytuację. Ba! większość z rodziców maluchów nie tyle musi sobie ją wyobrazić, co przypomnieć: razem z naszym niespełna trzyletnim dzieckiem mijamy kolejne alejki w supermarkecie w poszukiwaniu produktów na obiad. Nagle, zupełnie nieopatrznie trafiamy na regał z zabawkami. Są kusząco piękne, lśniące, „wołają”, by je kupić - tak przynajmniej widzi je nasze dziecko.

W naszych oczach to tylko kolejna sterta zabawek: wiemy przecież, że takie same, czy też bardzo podobne zabawki czekają na naszego malucha w domu. Niestety!

Nasze dziecko chciałoby mieć właśnie tę lalkę, ten samochodzik. Właśnie ten, nie żaden inny! Argument, że lalkom i tak jest już ciasno na półce, a samochodzikom w garażu, zupełnie nie trafia do małego człowieka. Pró-

ba odsunięcia zakupu w czasie tylko zaognia sytuację, nie pomagają „prośby, ani groźby”...



Nie jest najgorzej, jeśli opór naszego dziecka kończy się na odmowie współpracy i staniu przy zabawkach, czy pochłipywaniu w rękaw... ale co zrobić w sytuacji, gdy dziecko zaczyna rozpaczliwie płakać, rzuca się na podłogę i krzyczy „*Ja chcę.....*” (tutaj wstawić w zależności od okoliczności: *misia, samochodzik, lalkę, lizaka*)!!!” Czujemy, jak powoli tracimy kontrolę: nie chcemy, nie możemy kupować kolejnej zabawki, a wydaje nam się, że tylko to może uratować sytuację. Dodat-

kowo już ktoś zwrócił nam uwagę, że dziecko jest źle wychowane, dając nam do zrozumienia, że my nie jesteśmy dobrymi rodzicami i żeby dać jej lizaka, misia, to się uspokoi. Nawet jeśli nikt z pozostałych klientów nie sko-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

mentował sytuacji, to czujemy, że inni się na nas potępiają patrzą. Kiedy cienka granica zostaje przekroczona, zaczynamy krzyczeć na dziecko: „Przestań już krzyczeć!! Wstań z podłogi i wychodzimy!!”. Krzyk niestety nie pomaga: często musimy salwować się ucieczką ze sklepu, żeby w końcu uspokoić dziecko i ...odpocząć od krzyku: dziecka i własnego.



Co z tym krzykiem?

Warto także zastanowić się, dlaczego krzyczymy? Rodzice często krzyczą, ponieważ nie radzą sobie z sytuacją, nie potrafią w inny sposób skłonić dziecka do pożądanego zachowania. Co ważne: **krzyk najczęściej nie daje spodziewanych efektów a jeśli czasem przynosi efekt, to głównie dlatego, że dziecko zaczyna się bać!**) jest to więc wyraz frustracji dorosłego, który czuje się bezradny.

A czemu dzieci krzyczą?



Dla dzieci krzyk jest elementem testowania granic: tego, na ile rodzice pozwolą mu zachowywać się tak, jak ono chce, jest też naturalnym elementem rozwojowym i często także sposobem na odreagowanie emocji np. złości,

bo inaczej dziecko jeszcze nie potrafi poradzić sobie z tym, co przeżywa. „Buntowi dwulatka” będzie towarzyszył krzyk i płacz – nie da się tego uniknąć. Musimy o tym także pamiętać, kiedy nasz maluch będzie się złościł.

Nasz krzyk działa na dziecko bezpośrednio i negatywnie. Jego organizm zaczyna produkować zwiększone ilości kortyzolu – hormonu nazywanego potocznie „hormonem stresu”, którego nadmiar sprawia, że zachowuje się jeszcze gorzej. Potrafi „rzucić się” na podłogę, macha rączkami, kopie, gryzie, pluje i coraz głośniej krzyczy. Dodatkowo może się zdarzyć, że krzyk wejdzie nam „w nawyk” i, właśnie krzycząc, będziemy komunikować się z dzieckiem w sytuacjach stresowych. Może to doprowadzić do tego, że poczucie wartości dziecka będzie zachwiane. Maluchy identyfikują się z rodzicami, wierzą, że stanowią z nimi jedność. Dlatego też dążą do uznania, chcą być chwalone i doceniane. To motywuje je, by zachowywać się coraz mądrzej i rozważniej. Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, ta motywacja przestaje działać, a dzieci czują się odrzucone i zdezorientowane: z jednej strony rodzice powtarzają, jak bardzo je kochają, z drugiej nieustannie krzyczą i grożą. Dzieci, na które często się krzyczy, inaczej zaczynają postrzegać świat i siebie jako jego integralną część.

Bywa, że czują się upokorzone. Maluchy uczą się, że w sytuacji konfrontacji z rodzicem są z góry na przegranej pozycji. Okazuje się, że dorośli, którzy i tak mają przewagę, bo są więksi, silniejsi i więcej im wolno niż dziecku, stosują metody, które pokazują maluchowi, że nie mamy do niego szacunku. Aby poczuć się pewniej, upokorzone dzieci próbują podnieść swoją nadszarpniętą samoocenę. Część z nich podporządkuje się silniejszemu dorosłemu, ale jednocześnie muszą poradzić sobie z trudnymi uczuciami jakie noszą w sobie. Dlatego często zaczynają być agresywne w stosunku do słabszych. Inne próbują się odgrywać na rodzicach, a znając ich słabe punkty, trafiają w samo sedno (np.: nauczyły się, że dorośli od razu reagują gdy zaczynają tupać albo rzucać zabawkami lub, gdy krzyczą czy mówią, że bardzo nie lubią albo wcale nie kochają mamy i taty). Inne nie dadzą łatwo za wygraną: będą robiły wszystko tak długo (i tak głośno), aż dorosły spróbuje je uciszyć, godząc się na żądania „małego terrorysty” albo sięgając po ostateczne rozwiązanie - kary fizyczne (które nie rozwiązują sytuacji, a tylko pogłębiają spiralę niezrozumienia i są krzywdzące dla dziecka. Liczne badania pokazują, że osoby, na które w dzieciństwie podnoszono głos, w stosunku do swoich dzieci zachowują się tak samo, powie-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

lają znany im wzór zachowania. Trzeba też zapamiętać: dzieci są lustrzanym odbiciem rodziców, więc kiedy my krzyczymy – one też krzyczą, kiedy my zamiast wycofać się, gdy czujemy, że za chwilę mogą nam puścić nerwy i kiedy zamiast zrobić coś, żeby się uspokoić, podsycaamy atmosferę, one zrobią dokładnie to samo. Ponadto, człowiek, który nieustannie doświadcza krzyku po pewnym czasie podświadomie uruchamia mechanizmy obronne, między innymi staje się „głuchy” na krzyk.

Żeby w przyszłości zapobiec takiej reakcji ważne jest podjęcie kilku kroków.

Co można zrobić by pomóc sobie i dziecku przetrwać bez krzyku?

Punkt pierwszy: rutyna.

Warto wprowadzić system rutynowy, czyli czynności, które będziemy cyklicznie powtarzać. Ta metoda daje poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że dzieci wiedzą, jaki jest plan, wiedzą, jakie czynności po kolei następują i rozumieją to. Zatem, jeśli mały człowiek każdego wieczoru buntuje się przed spaniem, a rodzic traci cierpliwość, można wprowadzić zasadę: każdego wieczoru proponujemy dziecku kolację, następnie jest czas kąpieli a później czytania bajki, którą dziecko samo wybierze spośród np. dwóch. Oczywiście informujemy dziecko co po kolei będzie następowało. Postępując konsekwentnie według planu, rodzice zdołają wprowadzić rutynę, którą dziecko będzie respektować. Nawet jeśli kilka razy maluch będzie testował konsekwencję (marudząc, płacząc, czy próbując zaabsorbować rodziców innymi czynnościami), widząc, że nie odnosi skutku, a rodzic trzyma się wcześniej ustalonego planu – przyzwyczai się i będzie łatwo w nim funkcjonował.

Punkt drugi: znaleźć odpowiedź na pytanie, co tak na prawdę wyprowadziło nas z równowagi.

Jeżeli czujemy, że zbliżamy się do granicy naszej wytrzymałości i zaraz zaczniemy krzyczeć, warto wtedy w myśli powiedzieć sobie: STOP. I przez chwilę zastanowić się nad przyczyną naszej frustracji. To bardzo trudne, ale skuteczne. Łatwiej się uspokoiemy, jeżeli będziemy wiedzieć, że nasza irytacja wywołana jest nie tylko zachowaniem dziecka, ale także tym, że jesteśmy przemęczeni, samotni albo głodni. Dzięki tej wiedzy łatwiej

będzie nam pokonać chęć krzyczenia na dziecko, a także spróbować zaradzić przyczynie irytacji (chwilę odpocząć, coś zjeść, czy umówić się z kimś z rodziny, czy znajomych itd.).

Punkt trzeci: szept.

Gdy sytuacja staje się zaogniona, dziecko pokazuje, jak bardzo jest niezadowolone i wcale nie zamierza słuchać, można zacząć mówić szeptem. Zaciekawimy tym malucha, a ponadto będzie sam musiał się uspokoić, żeby usłyszeć, co do niego mówimy. Gdy poprosi nas o powtórzenie tego, co powiedzieliśmy, zrobmy to głośniejszym tonem, ale wciąż niech to będzie szept.

Punkt czwarty: chwila przerwy – krok w tył.

Załóżmy, że szept jednak nie zadziałał. Maluch nadal zachowuje się w sposób, którego rodzic nie akceptuje. Nieprzyjemne uczucia zaczynają osiągać stan krytyczny, za chwilę dorosły wybuchnie. Co robić? To jest ten moment, kiedy od przekroczenia granic dzieli cienka linia. Dlatego rodzic powinien wykonać tzw. krok w tył. Jest to sposób na rozładowanie negatywnej energii, która skumulowała się w dorosłym. Można zatem powiedzieć: „twoje zachowanie mnie zdenerwowało/zezłościło, potrzebuję się uspokoić, bo nie chcę na ciebie krzyczeć. Wrócę do ciebie za chwilę gdy trochę ochłonę”. Krok w tył może oznaczać

Warto dziecku najpierw opisać zaistniałą sytuację i jego zachowanie. Można powiedzieć: „widzę, że tupiesz i machasz rękoma, płaczesz, krzyczysz, plujesz...” Następnie odnieść się do uczuć, jakie targają maluchem, np. „wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowana/y”, „chyba się złościś”, „sądzę, że jesteś wściekły/a bo...”.

zwiększenie dystansu między maluchem, odsunięcie się albo zajęcie miejsca w fotelu, czasem możliwe będzie wyjście z pomieszczenia w którym rodzic się znajduje ale nie należy zapominać, że najważniejsze w takiej sytuacji jest bezpieczeństwo dziecka, dlatego najpierw trzeba zadbać, by przestrzeń w której pozostawiamy dziecko np. kojec, były przyjazne, pozbawione ryzykownych przedmiotów. Czas, w którym rodzic „wychodzi” z kontaktu z dzieckiem powinien wykorzystać na to, by się uspokoić. Pomocne może być: policzenie do dwudziestu, wypicie szklanki zimnej wody, głębokie oddechy czy powtarzanie sobie w głowie „uspokój się, krzyk w niczym nie pomoże”. Gdy zastosowane metody zadziałają i rodzic się uspokoi, powinien wrócić i zaopiekować się dzieckiem. Warto dziecku najpierw opisać zaistniałą sytuację i jego zachowanie. Można powiedzieć: „widzę, że tupiesz i machasz rękoma, płaczesz, krzyczysz, plujesz...” Następnie odnieść się do uczuć, jakie targają maluchem, np. „wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowana/y”, „chyba się złościś”, „sądzę, że jesteś wściekły/a bo...”. Towarzyszenie dziecku w przeżywanych emocjach uczy, że można być zdenerwowanym, można się złościć, można być wściekłym ale także tego, że można

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

się nauczyć radzić sobie z emocjami. To czas budowania relacji między dorosłym a maluchem. Rodzic, który pozwala by dziecko okazywało to, co czuje, staje się najbliższą osobą, przed którą nie trzeba udawać ani się jej bać. Jeżeli rodzicom

zależy, żeby w późniejszym wieku ich dzieci dzieliły się problemami i troskami, zwierzały z trudności ale i radości, to w ten sposób – bycia razem w trudnych chwilach, uczą dzieci, że będą je zawsze wspierać bez względu na rodzaj i siłę przeżywanych emocji. W ten sposób maluchy zdobywają wiedzę o swoich uczuciach, potrafią je nazwać, w ten sposób budują również swoje poczucie wartości.

Punkt piąty: ujście - wentyl bezpieczeństwa.

Dobrze jest mieć tzw. osobisty wentyl bezpieczeństwa, czyli coś, co pozwala nam się odprężyć i nabrać dystansu do stresującej sytuacji. To może być miejsce (np. ulubiony fotel), zajęcie (czytanie, czy przypomnianie sobie zapachu ulubionego kwiatu) czy nawet odwrócenie się plecami do krzyczącego dziecka.

Punkt szósty: złość nie jest „zła”.

Odczuwanie złości jest naturalną ludzką emocją i każdy człowiek ma do niej prawo. Warto ustalić jednak reguły jej wyrażania - zarówno dorośli jak i dziecko powinni wiedzieć, co mogą robić, a czego nie w chwili złości. Ważne, żeby nasze dziecko usłyszało od nas, czym jest złość, czemu czasem się złościmy oraz jak można pokazywać, że jestem „zezłoszczony”. Taką rozmowę można połączyć z opowieścią o innych emocjach tj. radości, smutku. Możecie z dzieckiem wspólnie narysować „mapę emocji” - miny i zachowania, które pokazują, że człowiek jest smutny, radosny, rozszłoszczony - możesz potem odwoływać się do rysunków, kiedy dziecko będzie zachowywało się inaczej, niż ustaliliście. Jednocześnie, choć to niełatwe, postaraj się mieć sporo wyrozumiałości dla dziecka - ono dopiero uczy się tego, jak ra-

dzić sobie z emocjami.

Punkt siódmy: wskazówki i drogowskazy.

Komunikaty, jakie przekazujemy dziecku, powinny być krótkie i zrozumiałe. Zamiast krzyczeć: „nie zjadłeś obiadu, możesz zapomnieć o cukierkach, zjedź z szafki!!” lepiej powiedz „teraz nie będzie cukierków, wybierzesz dwa po obiedzie”. Krzyk i zakazy lepiej zastąpić rozmową i jasno wyznaczonymi granicami. Podobnie, jak stworzyliście „mapę emocji”, możecie stworzyć plan dnia, który pozwoli Tobie i Twojemu dziecku wprowadzić rutynę, dzięki czemu dziecko będzie wiedziało, jakie są np. zasady jedzenia słodkości.

Punkt ósmy: czułość i bliskość.

Dzieci, które doznają od dorosłych więcej czułości, akceptacji i szeroko pojętego uczucia, chętniej współpracują niż te, które tego nie doświadczają. Dlatego tak istotne jest, by czuły się kochane i ważne.

Warto pamiętać, że rozmowa z dzieckiem przynosi wymierne korzyści. Dorośli często zapominają, że dziecko może być partnerem do rozmów, nie szanują jego zdania. Wymagają, zamiast wysłuchać, bywa, że są głusi na potrzeby swoich pociech. Może się okazać, że dobrym pomysłem na sytuację podbramkową, w chwili gdy zbliżamy się do granic wytrzymałości, będzie wyobrażenie sobie zamiany ról. Dorosły staje się dzieckiem, które od 10 minut nie chce się ubrać. Pozwoli to spojrzeć oczami dziecka, zrozumieć jego potrzeby, przyjrzeć się motywom. Może się wówczas okazać, że dorośli i dziecko mają zupełnie inne potrzeby i wtedy należy poszukać wspólnego rozwiązania. Takiego, które zadowoli obie strony. Maluch doceni starania rodzica, jego wsparcie i chęci. Z dorosłym, który jest gotowy by wysłuchać, wesprzeć i po prostu być w trudnych chwilach dziecko chętnie współpracuje. Rzadziej się buntuje, a także rozumie zasady, jakie wcześniej wspólnie zostały ustalone.



Moje dziecko nie chce się witać...

sosrodzice.pl

Jeden z większych „koszmaków” z dzieciństwa? Z pewnością zmuszanie do witania się z dopiero co poznaną „ciocią”, uśmiechanie się do pani w wazywniaku, czy też przytulanie się do osoby, do której nie ma się ochoty nawet zbliżyć. Bo tak wypada, bo tak trzeba, bo kultura tego wymaga. Choć wielu rodziców odchodzi od przymusu witania, to nadal zdarza się, że niektórzy różnymi podstępными sposobami, starają się, by dziecko było „bardziej otwarte” na innych. Czy to ma sens?

„Niegrzeczne” zachowanie wobec dorosłych

Małe dziecko, które się nie odzywa, gdy ktoś obcy, mało znany czy nie do końca lubiany zwraca się po imieniu, nie jest niegrzeczne. Nie jest również źle wychowane. *Brak uśmiechu, milczenie, czy chowanie się za nogami mamy i taty są naturalne. Zwłaszcza na pewnych etapach rozwoju.* Większość małych dzieci (większość, co nie znaczy, że wszystkie) *czuje się skrępowanych w towarzystwie nieznanym lub mało znanym osobom.* Zwłaszcza jeśli w ich ocenie są „brzydkie” i wzajemnie się ich boją. Powodem do niepokoju mogą być: *mocny głos, wysoki wzrost, duża waga, czy nawet okulary albo wąsy.* Im bardziej dana osoba odbiega wyglądem od najbliższych osób, tym może budzić większy niepokój. Poza tym dzieci zazwyczaj długo pamiętają wszelkie „przykrości” oraz w ich ocenie niebezpieczne sytuacje, w których poczuły się niekomfortowo w towarzystwie osoby, z którą nie chcą się witać i rozmawiać. Powody ich niechęci z perspektywy rodzica mogą być błahe i niestety często trudno do nich dotrzeć. *Bywa też tak, że maluchy wyczuwają niechęć, nawet ukrywaną, swoich rodziców i nie akceptują tych osób, których ich rodzice nie darzą zbyt sympatią.*

Antypatia lub obojętność dziecka w stosunku do znanej lub dopiero poznanej osoby *się pogłębia, gdy jest niezrozumiana.* Kiedy rodzic prosi: „No kochanie, powiedz dzień dobry”, maluch czuje się zazwyczaj *jeszcze bardziej zakłopotany.* Zamiast tego lepiej powiedzieć: „to teraz mówimy dzień dobry, Pani Kowalskiej” i samemu odpowiedzieć na przywitanie. Jeśli dziecko nie odezwie się, nie naciskajmy. Niech maluch ma szansę postąpić zgodnie z własnymi uczuciami.

Małe dziecko (około dwu-trzy-czteroletnie), które się nie wita, nie jest złośliwe, źle wychowane. Takie zachowanie wynika raczej z naturalnej nieśmiałości i jeszcze niewykształconych zachowań społecznych.

Uczucia czy pozory?

Na czym, nam rodzicom, najbardziej zależy: by dziecko sprawiało wrażenie „grzecznego”, czy żeby rozumiało swoje emocje i nauczyło się z nimi radzić? Psychologowie zalecają, *by nie zawstydzają malca, nie komentować jego zachowania, ale okazać zrozumienie i wsparcie. Małe dzieci nie potrafią udawać. Są szczerze i spontaniczne. Czy to nie te cechy w nich szczególnie lubimy?* Poza tym, jeśli za każdym razem będziemy mówić o tym, że dziecko jest „wstydlive”, „niegrzeczne”, maluchowi będzie bardzo trudno zerwać z taką etykietą. Po prostu stanie się dokładnie takie, jak „chce” rodzic.

Czy odpowiadać za dziecko?

Każdy powinien mówić za siebie. To oczywiste. Jednak jeśli na pytanie „skąd wracacie”, zapada cisza, to rodzic powinien wyjaśnić, że „z placu zabaw”. Można dodać „prawda?”, co pozwoli maluchowi skinąć głową lub dodać coś od siebie.

Zabawy.

Dziecko uczy się poprzez zabawę. Dlatego warto odgrywać z maluchami scenki w domu, gdzie czuje się bezpieczne i pewne. To najprostszy sposób, by kilkulatek nauczył się społecznych zachowań. Warto odgrywać sceny: robienia zakupów, wychodząc „na spacer” z ulubioną zabawką lub wózkim z lalką do drugiego pokoju i powtarzać „dzień dobry”, „do widzenia”, jak ci minął dzień, można skorzystać z książeczek dostępnych na rynku „o dobrych manierach”.

Dziecko nie chce się witać, nie chce się żegnać.

Czasami brak chęci powitania ze znajomą osobą wynika z nieśmiałości, innym razem z braku sympatii. Maluch często w ten sposób informuje o swoich uczuciach. Zdarza się, że dzieci z radością się witają, ale nie chcą się pożegnać, bo jest im zwyczajnie smutno z powodu rozstania.

- Nigdy nie zmuszajmy dziecka do całowania drugiej osoby, jeśli nie ma na to ochoty.
- Nie pozwalajmy, by ktoś „na siłę przytulał dziecko, łapiąc je i biorąc na ręce”, gdy ono tego nie chce.
- Dziecko ma prawo do szacunku do własnej cielesności: przytulanie i całowanie na siłę są niewskazane.

Dziecko może samo zdecydować, czy chce powiedzieć „dzień dobry”, pomachać, przytulić się, czy dać całusa.

