



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 5, numer 1/16

Data wydania: październik 2014 r.

W tym numerze:

Dziecięce emocje (str. 1-3), Kto jest autorytetem dla Twojego dziecka? (str. 4-5), Jak być konsekwentnym wobec dziecka? (str. 6-7), Cztery zabawy na poprawę koncentracji (str. 7-8).

Dziecięce emocje

R. Daniszewski

*źródło: Wychowanie
w Przedszkolu 7/2014*

Rozwój emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym, w porównaniu z wcześniejszymi fazami rozwojowymi, cechuje się wzbogaceniem i zróżnicowaniem życia uczuciowego. Związane jest to zarówno z dojrzewaniem układu nerwowego, jak i wpływem środowiska. Chociaż już wcześniej można zaobserwować wyodrębnienie pierwszych uczuć, to jednak ich prawdziwy rozkwit przypada na okres przedszkolny. Dziecko w tym wieku zaczyna przeżywać: zazdrość, gniew, strach, lęk, radość, przyjemność, zmartwienie i ciekawość. Zaczynają także kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetyczne i intelektualne.

W psychologii na określenie przeżyć używa się terminu emocje. Są one definiowane jako czynniki inspirujące sferę wolicjonalną, poznawczą. Dzięki emocjom człowiek może ustalić swoje relacje z otaczającym go światem zjawisk i przedmiotów. Philip G. Zimbardo określa emocje jako zespół zmian obejmujących fizjologiczne mechanizmy mózgowe,

doznawane uczucia i ocenę poznawczą, jak również zachowania behawioralne i ekspresyjne. Należy też podkreślić, że emocje wywołane pewnym zdarzeniem mogą być przeżywane zupełnie inaczej przez każdego uczestnika określonej sytuacji. Ma to szczególne znaczenie zwłaszcza w okresie przedszkolnym, kiedy uczucia dziecka nie są tak skryzalizowane, a wysoka labilność emocjonalna utrudnia rzeczowe spojrzenie na problem. Przyjmując,

że przedszkolaki na dane wydarzenie zareagują w pewien określony sposób, nie można wykluczyć, że to samo wydarzenie wywoła różne niespodziewane reakcje: od silnego lęku do wielkiej radości.

Maria Przetacznik-Gierowska pisze, że osiągnięcie pewnej dojrzałości emocjonalnej jest procesem długotrwałym i nie każdy

człowiek dojrzałość tę osiąga. Jeśli rozwój emocjonalny we wczesnych stadiach ontogenezy przebiega pomyślnie, można oczekiwać dalszego prawidłowego kształto-

(Ciąg dalszy na stronie 2)



(Ciąg dalszy ze strony 1)

wania się uczuć. Z kolei wszelkie zagrożenia rozwoju emocjonalnego we wczesnym dzieciństwie utrudniają, a niekiedy uniemożliwiają osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej.

Do 6 roku życia dziecka uczucia są afektywne i impulsywne. Emocje są silne, gwałtowne i mimo, że są krótkotrwałe, to łatwo powstają, a ich wybuch skierowany jest na zewnątrz. Reakcje przy tym mogą być niewspółmierne do siły bodźca, a występujące uczucia są zmienne i nietrwałe (labilność uczuciowa). Charakterystyczne jest to, że dzieci nie potrafią maskować ani tłumić swoich przeżyć emocjonalnych, co widać w ich zachowaniu, ruchach, gestach i słowach. W odróżnieniu od dorosłych nie mają żadnych umiejętności radzenia sobie z emocjami. Tego muszą się dopiero nauczyć.

Chciałbym pokazać kilka istotnych momentów w życiu przedszkolaka, które w znacznym stopniu wpływają na jego emocje. Psycholog Bożena Janiszewska pisze: *Wszystkie dzieci kierują się w życiu emocjami – chcą robić to, co im sprawia przyjemność. Warty przy tym podkreślić, że nawet zmaganie się z trudnościami jest dla dziecka przykrością porównywalną do tej, jaka występuje przy niemożności zjedzenia ciastka. Unikają wszelkich działań, które spotykają się z krytyką, ponieważ wzbudza w nich to nieprzyjemne emocje.*



Od momentu narodzin rozwój człowieka następuje w środowisku, w którym on żyje i z którym wchodzi on w różne reakcje. Na początku jest to wąskie, rodzinne grono. Dziecko uczy się pierwszych i podstawowych reakcji, jakie występują w tym środowisku społecznym. Dzięki obserwowaniu zachowań bliskich osób i ich naśladowaniu zdobywa ono wiedzę o zachowaniach pożądanym i niepożądanym. W trakcie spotkań, które wchodzi poza relacje rodziny, maluch przestaje czuć się bezpiecznie i pewnie. Często towarzyszą mu napięcia związane z brakiem pewności siebie i znajomości reguł

panujących w nowym środowisku. Taka sytuacja trwa najczęściej do ukończenia przez dzieci 3. roku życia, kiedy to większość z nich zaczyna uczęszczać do przedszkola. Wówczas do emocji związanych z nawiązywaniem kontaktów społecznych dołączają te dotyczące pobytu w przedszkolu. W tym okresie maluch poszerza nie tylko swoje kompetencje społeczne, lecz też wiedzę i umiejętności. Warunkiem prawidłowego rozwoju tych dzieci jest dobre przystosowanie do środowiska przedszkolnego.

Emocje w okresie adaptacyjnym.



W okresie przedszkolnym maluch poznaje świat, uczy się współżycia w grupie, stawia pierwsze kroki w przedszkolnej społeczności. Wtedy też zaczynają się poważne problemy, ponieważ okazuje się, że bariera emocjonalna jest za duża. Rodzice zbyt często skupiają się na rozwoju umysłowym swojej pociechy, lekceważąc sferę emocjonalną. Małe dziecko ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”, dlatego jest silnie uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i nie może obejść się bez ich pomocy. Rozstanie z nimi budzi u dziecka strach, pozbawia je poczucia bezpieczeństwa, które jest najważniejszą potrzebą psychiczną. Jeśli przedszkolaki są wychowywane w sposób racjonalny, to zakres trudności w przystosowaniu się jest wyraźnie mniejszy, a zaburzenia w relacjach emocjonalnych i funkcjach życiowych są zdecydowanie słabsze. Gorzej wiedzie się dzieciom wychowywanym zbyt liberalnie lub mających nadopiekuńczych rodziców. Przeżywają one poważne trudności w przystosowaniu się i silniej reagują zaburzeniami zachowania. Bardzo ważna dla dobrego samopoczucia malucha jest jego samodzielność. Jeśli potrafi ono samodzielnie wykonać czynności fizjologiczne, próbuje ubierać się i jeść, jest w mniejszym stopniu zależny od osób dorosłych., sprzyja to adaptacji.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

U dzieci źle przystosowanych do przedszkola występują nieprawidłowości w zachowaniu i reakcjach. Głównym objawem jest negatywny stosunek emocjonalny do przedszkola. Wiąże się to z zaburzeniami emocjonalnymi prowadzącymi do zaburzenia podstawowych funkcji biologicznych organizmu dziecka, regresu w zakresie wcześniej opanowanych nawyków, a także zahamowania aktywności zabawowej i kontaktów społecznych. To z kolei prowadzi do zaburzeń funkcjonowania malucha w przedszkolu i w domu, obejmuje wszystkie aspekty jego rozwoju. Dzieci, które mają negatywny stosunek emocjonalny do przedszkola, płaczą przy rozstaniu z rodzicami, a po ich odejściu przywołują i często wspominają najbliższych, czasami nawet próbują uciekać z placówki. Dzieci te mają gorszy nastrój, są osowiałe, smutne, rozżalone, płacziwe. Częściej reagują lękiem na nowe osoby, sytuacje i przedmioty. Poczucie bezpieczeństwa zapewnia im tylko bezpośredni kontakt z wychowawczynią.

Trudności w dostosowaniu się dzieci do nowych warunków mogą wiązać się też z zaburzeniami w kontaktach społecznych. Powoduje to, że unikają kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi, są zażenowane, nieśmiałe, a nawet lękliwe. Dzieci te preferują kontakt tylko z jedną wybraną osobą (najczęściej z nauczycielką), wymagają od niej stałej obecności, pomagania we wszystkich czynnościach dnia codziennego, uczestniczenia w zabawach. Bywa, że maluch spędza wiele czasu na kolanach wybranej osoby lub uparcie się jej trzyma. Kontakty mogą mieć charakter negatywny, czasami występują różne formy agresji wobec rówieśników i dorosłych.

Innym problemem właściwej adaptacji do przedszkola jest obniżenie aktywności zabawowej u dzieci. Maluchy wykazują małe zainteresowanie zabawkami, nie podejmują spontanicznie zabaw i odmawiają udziału w aktywnościach organizowanych przez nauczycielkę, zauważalne jest ubóstwo zabawy pod względem formy i treści.

Według Grażyny Sochaczewskiej to sfera emocjonalna ma pierwszoplanowe znaczenie w procesie adaptacji dzieci do przedszkola. Pierwszą osobą która zaspokaja potrzeby malucha, jest matka. U niektórych dzieci nawet krótka jej nieobecność wywołuje napięcie i zaniepokojenie. Potrzeba bezpieczeństwa i miłości dominuje wśród potrzeb emocjonalnych, ma ogromny wpływ na funkcjonowanie przedszkolaka. To właśnie poczucie bezpieczeństwa umożliwia uwierzenie w swoje możliwości, wewnętrzną moc.

Dziecko, które czuje się bezpiecznie, staje się w nowych sytuacjach badaczem, a temu towarzyszy działanie

i zadowolenie. W rezultacie rozwijają się inne potrzeby psychiczne. Brak poczucia bezpieczeństwa, z którym wiąże się stan emocjonalny określany mianem zagrożenia, nie pozwala na rozwinięcie potencjału, jakim maluch dysponuje.

Spoleczne aspekty emocji

Dziecko, przychodząc do przedszkola, staje się członkiem określonej grupy, w której obowiązują określone reguły. Tymczasem trzylatek jest na etapie koncentrowania się na własnej osobie. Jego rozwój społeczny jest w początkowej fazie. Nie potrafi on nawiązywać dłuż-

szych kontaktów, współdziałać i podporządkować się wymaganiom grupy.

Pierwszym ważnym problemem, z którym dziecko musi sobie poradzić,

jest lęk separacyjny związany z pozostaniem w przedszkolu pod opieką zupełnie nieznanymi mu osób.

Kolejnym ważnym problemem, z którym maluch musi się uporać, jest przystosowanie się do nowej sytuacji społecznej i funkcjonowanie w grupie rówieśników. Koncentracja uwagi na sobie, którą do tej pory dziecko odczuwało, będąc w domu ustaje wśród zespołu rówieśników. Relacje społeczne panujące w grupie na to nie pozwalają.

Trudnym sprawdzianem zmagania się z emocjami są dla dzieci relacje w grupie rówieśniczej, wynikające z używania wspólnych zabawek, które znajdują się w sali. Ich ograniczona liczba powoduje konieczność oczekiwania na swoją kolej i rywalizację. Chęć posiadania atrakcyjnej zabawki na wyłączność, charakterystyczne w pierwszym okresie pobytu dziecka w przedszkolu, dopiero z upływem czasu przekształca się w okres dzielenia się nią aż po wspólną zabawę.

Warto zwrócić uwagę na walor poznawczy zabawy, która wpływa na kształtowanie się emocji. To dzięki zabawie maluch uczy się zmieniać swoje zachowanie i panować nad emocjami. Dla dziecka w okresie przedszkolnym zabawa staje się sposobem zaspokajania podstawowych potrzeb w sferze psychicznej, fizycznej, duchowej i społecznej. W zabawie dziecko przeżywa radość i smutek, sukces i porażkę. Dzięki identyfikacji z rolą, w jaką wchodzi podczas zabawy, następuje interioryzacja postaw i zachowań zaobserwowanych u dorosłych. W konsekwencji maluch uczy się radzenia sobie z różnymi stanami emocjonalnymi, jakich doświadcza w rzeczywistości. Tym samym zabawa staje się czynnikiem inicjującym potencjał rozwojowy tkwiący w dziecku.■

U dzieci źle przystosowanych do przedszkola występują nieprawidłowości w zachowaniu i reakcjach. Głównym objawem jest negatywny stosunek emocjonalny do przedszkola.

Kto jest autorytetem dla Twojego dziecka?

B. Białecka

źródło:

www.bognabialecka.pl



Dzieci, a zwłaszcza nastolatki, szukają kogoś, kto będzie dla nich autorytetem, wzorcem zachowań do naśladowania, idolem, kimś o którym może powiedzieć: "chciałbym być taki jak on". Jak pomóc dziecku dobrze wybrać? Tak z ręką na sercu, komu by się nie marzyło, by jego nastoletnie dziecko mówiło wszystkim szczerze: "chciałabym być taka jak moja mama", lub "chciałbym być jak mój tata"? Byłoby to cudowne, gdybyśmy potrafili stać się idealnym wzorcem dla swoich dzieci. Prawda jest taka, że znając nas doskonale, dzieci zdają sobie sprawę nie tylko z naszych zalet ale i wad. Dlatego bardziej prawdopodobne jest, że wzorcem stanie się dla nich jakaś osoba, której wyidealizowany obraz pojawia się w mediach. A choć możemy do pewnego stopnia mieć wpływ na wybory dziecka, nie mamy gwarancji, że celebryta, który w tej chwili jest kimś naprawdę godnym naśladowania będzie nim zawsze. Dobrym przykładem jest tu Agnieszka Radwańska, która wpieryw stała się twarzą akcji "Nie wstydę się Jezusa" a potem wzięła udział w sesji robionych zdjęć. Domyślam się, że żaden z rodziców nie byłby zachwycony ujrzawszy zdjęcia gołej córki w gazecie (nawet jakby były tzw. artystyczne).

Media jako super-kumpel.

Jako kochający rodzice mamy w sobie pewną intuicję wskazującą kto z przyjaciół dzieci jest autentycznym przyjacielem, a z kim lepiej by się nie zadawało. Ten sam instynkt pomaga nam w ocenie celebrytów i pojawiających się w mediach postaci. SpongeBob? Prawdopodobnie nie. Merida Waleczna? Bardziej. Współczesne dzieci mają większy kontakt z filmami niż z książkami. Więcej czasu spędzają przeciętnie z mediami np. internetowymi niż z rodzicami. Dlatego pomoc w wyborze pozytywnych wzorców jest szczególnie ważna.

Już pod koniec szkoły podstawowej dzieci bardziej

zwracają uwagę na rówieśników niż rodziców, jeśli chodzi o poczucie co jest społecznie pożądane czy akceptowane. Mimo to mamy duży wpływ na przekazywanie dzieciom wartości. Chociażby dlatego, że nasze dzieci widzą konsekwencje konkretnych wyborów swoich rówieśników. Cała klasa poza Twoją córką i jej przyjaciółką poszła na wagary i ma obniżoną ocenę z zachowania? Dowód na to, że niekoniecznie warto patrzeć na to, co robią "wszyscy inni". Z kolei bohaterowie medialni są rywalem naprawdę trudnym do pobicia. Są przedstawiani w sposób wyidealizowany, często ich wizerunek jest kreowany przez specjalistów od marketingu w celu sprzedania waszym dzieciom konkretnych produktów czy usług. Tu nie chodzi tylko o reklamy w telewizji czy czasopiśmie, lecz youtube, media społecznościowe, fanowskie blogi i fora internetowe...

Dlaczego wpływ mediów jest ważny?

Doskonałym przykładem wpływu mediów są badania nad paleniem papierosów przez nieletnich. Proszę zwrócić uwagę, że gdy bohaterowie filmów palą papierosy, jest to pokazane jako wyraz ich pewności siebie, stylu, coś co dodaje im uroku. Badania pokazały, że im więcej dziecko ogląda filmów z palącymi bohaterami tym większe prawdopodobieństwo, że samo zacznie palić. Co więcej - połowa z badanych nastolatków twierdzi, że sięgnęli po papierosa właśnie dlatego, że ich ulubiony bohater filmowy palił.

Na szczęście mamy wpływ na to, co będą oglądać nasze pociechy. Jest całkiem sporo bohaterów, którzy mogą być pozytywnymi wzorcami zachowań. Nadal jest też dostępny wybór filmów i opowieści, w których bohaterowie negatywni zostają ukarani za wyrządzone zło (kwestia także bardzo ważna). Nie wystarczy przy tym, by dziecko wiedziało, że coś może mieć nań zły wpływ. Bardzo trafna wydaje mi się analogia do wizyty u lekarza. Gdy lekarz rozpozna naszą chorobę i ją nazwie nie wystarczy to by nas wyleczyć, trzeba brać lekarstwa. Tak samo z mediami, filmami. Nie wystarczy wiedzieć, że jakiś bohater, celebryta, postać jest złym modelem, trzeba umieć sobie powiedzieć: "nie będę tego oglądać" i znaleźć coś innego. Jedną z popularnych wśród nastolatków postaci jest "irytująca pomarańcza" - bohater filmików, których dziesiątki można znaleźć na youtube. Pomarańcza w bardzo prymitywny sposób (na przykład wołanie po setki razy "hej jabłko") dokucza innym owocom. Dzieci, które to oglądają, zaczynają stosować ten sposób dokuczania wobec kolegów.

(Ciąg dalszy na stronie 5)



(Ciąg dalszy ze strony 4)

Częste tłumaczenia brzmią: "Wiem, że to głupie, ale to śmieszne, poza tym przecież ja bym się w ten sposób nigdy nie zachował". Dlatego warto tłumaczyć dzieciom, że sama świadomość, że coś jest złe nie oznacza, że nie ma to na mnie wpływu. Warto przypominać, że powiedzenie: "z kim przestajesz taki się stajesz" odnosi się też do tego, co oglądamy.

Co możemy zrobić jako rodzice?

Jeżeli wasze dzieci są w wieku przedszkolnym, jesteście w bardzo szczęśliwej sytuacji, bo głównie od was zależy ile i czego dziecko będzie oglądało. Dlatego przede wszystkim ograniczcie oglądanie telewizji (video) do maksimum godziny dziennie. Wykorzystajcie czas, gdy maluchy są jeszcze otwarte na wasze propozycje, by przeczytać im książki zamiast puszczania filmów. Jeżeli dziecko domaga się oglądnięcia jakiejś bajki, bo inne dzieci w przedszkolu ją oglądają - sam ją wpierw obejrzyj pod kątem - czy chciałbyś by dziecko naśladowało zachowania jej bohaterów.

Gdy dzieci są w szkole podstawowej, potrzebna jest zdecydowana niezgoda rodziców na promocję seksualizacji, brzydoty i buntu. Nie jestem w stanie zrozumieć rodziców kupujących dzieciom lalki-zombiaki, śmierdziuchy itp. Muszę powiedzieć to wprost - to jest kompletna głupota. Rozmawiałam niedawno ze starszą panią, która dziewięcioletniej wnuczce kupowała zestaw "Monster High" czyli modnych lalek przedstawiających seksownie ubrane trupy (zombie, wampiry i inne "nieumarłe" postacie). Tłumaczyła mi jak idiotce, że "przecież to jest na topie, wszyscy to mają i dzieciaki to uwielbiają". Wypowiedź ta świadczy o braku refleksji i odrobiny zdrowego rozsądku. Zanim kupicie Państwo coś dziecku, pozwolicie zagrać w grę internetową, czy obejrzeć film - zastanówcie się, czy chcielibyście by te postacie stały się dla waszych dzieci wzorcem zachowań, źródłem wartości i postaw życiowych? To nie tylko zabawki, postacie - to określony styl życia. Warto zamiast tego szukać w popularnych progra-

mach telewizyjnych, na stronach internetowych, w muzyce postaci, których zachowania możecie spokojnie pochwalić.

Jeżeli ulubiona postać dziecka robi coś złego, aspołecznego - nie bój się o tym z dzieckiem porozmawiać. Pokaż konsekwencje zachowań. Oczywiście dziecko może mieć swoje zdanie, jednak bardzo ważne jest by usłyszało od rodziców, jakich zachowań, postaw nie akceptujecie. Podstawowy przekaz powinien być jednak pozytywny. Znajomy historyk opowiada swoim dzieciom o pozytywnych postaciach historycznych, pokazuje ich wizerunki. Być może w dziedzinie, którą się zajmujemy, czy sami fascynujemy pojawiają się takie postacie, które warto dzieciom przybliżyć.

Gdy dziecko idzie do gimnazjum, mamy już o wiele mniejszy wpływ na jego wybory wzorców, możemy mieć jednak nadzieję, że dobrze uformowaliśmy podstawy. Zabranianie słuchania określonej muzyki, czy oglądania filmów nie działa dobrze na komunikację. Nastolatki zaczynają się z tym kryć. (Wyjątek stanowi pornografia, gdzie zakaz musi być stanowczy, umotywowany i konsekwentnie egzekwowany.) Dobrze jest wiedzieć co nasze nastolatki oglądają i rozmawiać o tym. Pamiętajcie, że czyste zło rzadko dobrze się sprzedaje i negatywni ulubieńcy waszych dzieci mogą mieć mnóstwo godnych podziwu cech. Dlatego w rozmowie warto to przyznać, potem jednak musimy jasno powiedzieć, co nam się nie podoba, a najlepiej zakończyć wypowiedź skłaniającym do myślenia pytaniem. Przykład: "Doceniam, że XY jest lojalny dla przyjaciół, jednak oszukuje rodziców, a kłamstwo jest złe. Ma postawę "cel uświęca środki" - jak sądzisz, czym się to może skończyć?". Wbrew pozorom możemy naprawdę dużo zrobić dla naszych dzieci. A jeśli już zafascynowały się postacią, którą uważamy za zły model, uczmy krytycznego spojrzenia i oddzielania postaw i zachowań godnych naśladowania od złych i prowadzących do negatywnych konsekwencji. ■

Jak być konsekwentnym wobec dziecka?

T. Gordon

„Wychowanie bez porażek”
PAX, 1991 r.
(fragmenty)

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice. Nie dziwią różnorodne przyczyny, jakie podają rodzice, by wyjaśnić, skąd bierze się ta niekonsekwencja, łącznie z brakiem czasu, roztargnieniem, stresem i po prostu nieuwagą. Bez względu na to, co jest tego przyczyną, brak struktury i konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych.

Jakie więc podejście do dzieci należy przyjąć: czy bardziej surowe, czy też może liberalne. Prawda jest taka,

że dobrze wychowane dzieci pochodzą zarówno z domów o zaostrożnym rygorze, jak i tych liberalnych. **Najważniejszym czynnikiem jest to, czy ustalone zasady postępowania ciągle dają się przewidzieć i czy są egzekwowane.** Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Jeśli ustalasz jakąś zasadę lub straszysz następstwami jej nieprzezwyciężenia, postępuj zgodnie z tym, co powie-

działeś. Dzieci bardzo szybko uczą się sprawdzać, gdzie leży granica, szczególnie, gdy rodzice składają oświadczenia i nie wywiązują się z nich.

Ważne jest również, by rodzice konsekwentnie dotrzymywali obietnic oraz nagradzali. Gdy rodzice są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości rodziców. Mogą odprężyć się i funkcjonować w znanym sobie systemie kar i nagród. Struktura uczy je także, jak ważne jest dotrzymywanie obietnic i wywiązywanie się z zobowiązań.

Zapewniając dzieciom konsekwencję i strukturę, poma-

gamy im rozwiązać jeden z ich najczęstszych problemów, dotyczący wykonywania porannych i wieczornych czynności rutynowych. Rodzice na ogół skarżą się, że obudzenie dziecka i przygotowanie go do szkoły to proces bardzo stresujący zarówno dla nich, jak i dla dzieci. Być może brzmi to banalnie, ale powtarzanie tych samych czynności każdego ranka i wieczora w dużym stopniu redukuje stres, to znaczy kłótnie, przepychanki i podstępne przekupywanie dzieci, aby w końcu się one ubrały, najadły lub umyły. Struktura daje również kom-

fortowe poczucie przewidywalności, które pomaga uchronić czynności rutynowe przed zamianą w walkę między rodzicem a dzieckiem.

Inna dziedzina, w której konsekwencja jest bardzo ważna, to stosowanie dyscypliny. Wielu rodziców złości się z powodu złego zachowania dzieci i szybko wyciąga z niego odpowiednie konsekwencje. Jednakże, być może pod wpływem złości, stosują oni zbyt surowe lub zbyt

długotrwałe kary, które później trudno realizować.

Rodzice powinni być również świadomi tego, jak ważne jest, by oboje byli zgodni co do zasad i konsekwencji zachowania oraz by wspólnie je stosowali. Często bardziej pomysłowe dzieci próbują „rozdzielić” swoich rodziców, nastawiając jednego przeciw drugiemu. Rodzice powinni omówić kwestie sporne pod nieobecność dzieci oraz ustalić takie zasady, które oboje będą akceptować. Stworzenie jednolitego frontu i konsekwencja to dwie bardzo ważne rzeczy, ponieważ jeśli dzieci są przekonane, że zasady rodziców są niewzruszone i niezmiennie wprowadzane w życie, to zwykle nie sprawdzają granic wytrzymałości rodziców, by określić, jakie reguły obowiązują w tym tygodniu. W podobny sposób, jeśli kon-



To nie ADHD

To po prostu "bezstresowe wychowanie"

www.demotywatory.pl

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

sekwentnie realizuje się kary, dzieci w mniejszym stopniu usiłują „wymigać się” od następstw złego zachowania. Konsekwencja stanowi bardzo ważną pomoc w rozwoju poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie u dzieci, i to nie tylko w zakresie porządku i dyscypliny. Trudno przecenić wartość, jaką ma dla dziecka rodzic zawsze zainteresowany tym, co działo się danego dnia w szkole. Regularne uczestniczenie w wydarzeniach sportowych lub uroczystościach szkolnych dużo mówi dziecku o tym, jaką ma ono wartość w oczach mamy lub taty. Konsekwentne przekazywanie dzieciom bezwarunkowej miłości dodaje im siły i redukuje zbędny lęk i niepewność. Pomimo tych oczywistych korzyści, trzymanie się konsekwencji może być jednym z największych wyzwania, jakie stoją przed rodzicami. Biorąc pod uwagę tempo naszego życia, utrzymanie porządku i przewidywalności może okazać się zadaniem zniechęcającym do podjęcia wysiłku. Proponuję, żebyś włożył w swe działania uczciwy i szczerzy wysiłek. Jeśli raz po raz zdarzy ci się złamać wprowadzoną zasadę, nie bądź dla siebie zbyt surowy. W końcu ludziom zdarzają się błędy; to normalna i naturalna część życia. Jeśli robisz co w twojej mocy, by być konsekwentnym, nie minie wiele czasu, a odkryjesz, że korzyści płynące z takiej postawy w pełni wynagradzają twój wysiłek. Rady dla rodziców:

- Surowość czy liberalizm nie mają takiego znaczenia, jak stałe przestrzeganie zasad i konsekwencji.
- Zawsze postępuj zgodnie z zasadami.
- Daj jedno ostrzeżenie, a potem dopiero zastosuj odpowiednią karę.
- Konsekwentne zasady dostarczają dzieciom struktury, która zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.

- Konsekwentnie dbaj o poranne i wieczorne czynności rutynowe.
- Stosuj krótkie i łatwe do zastosowania kary.
- Nie wprowadzaj dyscypliny, kiedy jesteś zły.
- Rodzice powinni prezentować zjednoczony front.
- Stosuj dyscyplinę w odpowiednim czasie.
- Wprowadzaj odpowiednie konsekwencje.
- Dawanie dzieciom wyboru zwiększa ich poczucie kompetencji i kontroli.
- Stosuj dyscyplinę, by uczyć.
- Celem stosowania dyscypliny nie jest udowodnienie, kto ma rację, a kto jej nie ma. Takie podejście sprzyja, bowiem konfliktom i budzi w dziecku poczucie wstydu.
- Celem dyscypliny jest zmiana zachowania, które stwarza problemy. Wszystkim rodzicom, którym leży na sercu dobro dziecka, polecam stosowanie w praktyce wychowawczej poniższych metod skutecznego wychowania:
- Ufaj swojej intuicji.
- Nie rezygnuj z własnych potrzeb na rzecz dziecka.
- Znaj swoje dziecko. Słuchaj słów, wnioski wyciągaj z zachowania.
- Dbaj o rozwój pozytywnych wartości u dziecka.
- Podkreślaj znaczenie dobrych chęci, wysiłku i gotowości do ryzyka.
- Bądź rodzicem, a nie przyjacielem.
- Wyznaczaj granice - "nie" jest pełnym i skończonym zdaniem.
- Utrzymuj dyscyplinę, ale nie karz.
- Rozmawiaj, nie komunikuj.
- Zawsze zajmuj zdecydowane stanowisko w konkretnych sprawach.■

Cztery zabawy na poprawę koncentracji

Redakcja
Mamazone.pl

Twoje dziecko nie może skupić się na lekcjach? Oto ćwiczenia, które mu w tym pomogą. Nie można oczekiwać od małych dzieci, że będą trwać długo w skupieniu. To zadanie bywa trudne nawet dla dorosłych. Niemniej jednak zdolność skoncentrowania się na jakiejś czynności bardzo ułatwia życie uczniom. Autorzy książki "Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat" (wydawnictwo Edgrad) psychologdy Natalia Minge i Krzysztof Minge proponują kilka prostych ćwiczeń, które, wykonywane regularnie, pomagają

wykształcić tę umiejętność. Zamieszczamy fragment ich **książki z zabawami na koncentrację.**

"Trening koncentracji należy bezwzględnie rozpocząć od tego, co sprawia dziecku przyjemność. (...) przyjemnym i odprężającym ćwiczeniem może być tak lubiane przez dzieci **wpatrywanie się w chmury**. Wystarczy do tego dosyć pogodny dzień i z wolna płynące po niebie cumulusy. Można położyć się na łące, ale wystarczy też podejść do okna i popatrzeć w niebo. Wypatrywanie chmur, przyglądanie się im, wymyślanie dla nich nazw

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

czy poszukiwanie w nich znanych kształtów może być nie tylko odprężającą zabawą, lecz także waszą wspólną chwilą podczas zabieganego dnia.

Ćwiczenie 1 - Bujanie w obłokach

Stańcie razem przy oknie lub wyjdźcie na zewnątrz i popatrzcie w niebo. Przyjrzyjcie się sunącym po niebie obłokom. Wysłil wyobraźnię i zacznij mówić, z czym kojarzą ci się poszczególne chmury, nie skłaniaj dziecka, by też brało w tym udział. Jeśli nie będzie przymuszane, prędzej czy później również zacznie opowiadać.

Innym prostym sposobem na ćwiczenie skupienia może być **rysowanie**, a właściwie odwzorowywanie jakiegoś codziennego, lecz zarazem niepowtarzalnego przedmiotu. Może to być zwinięta w kulkę kartka papieru, wysuszony kasztan czy kwiaty w wazonie. Warto przy tym upewniać dziecko, że nie chodzi ani o artystyczne walory pracy, ani o wierne odwzorowanie przedmiotu. Ważne, by potrafiło dostrzec szczegóły, skupić się na nich i jak największą ich liczbę przenieść na kartkę.

Ćwiczenie 2 - Rysowanie

Zaproponuj dziecku namalowanie martwej natury. Może to być nawet bałagan na biurku lub sterta ubrań. Każde z was powinno usiąść w innym miejscu pokoju. Weźcie do ręki ołówek i postarajcie się naszkicować to, co widzicie. Ponieważ każde z was będzie rysowało z innej perspektywy, obrazki powinny się od siebie różnić. Dzięki temu ćwiczeniu okaże się, kto dłużej potrafi skupić się na zadaniu i dostrzec więcej szczegółów - dorosły czy dziecko.

Dobrym ćwiczeniem koncentracji jest przyzwyczajanie się do używania tylko jednego zmysłu przy wyłączeniu pozostałych. Ćwiczenia tego typu są o tyle ważne, że dziecko zwykle nie może się skupić na zadaniu, bo zwraca nadmierną uwagę na to, co słyszy, na to, co dzieje się na obrzeżach jego pola widzenia, bądź na to, że krzesło, na którym siedzi, jest niewygodne. Jeżeli nauczy się wyróżniać jeden ze zmysłów i ignorować wrażenia płynące z pozostałych, będzie umiało skoncentrować się w każdym, nawet niesprzyjających okolicznościach.

Ćwiczenie 3 - Skupienie na części ciała

Ułóżcie się wygodnie na podłodze lub łóżku. Zamknij-

cie oczy, uspokójkcie oddech - wciągajcie powoli powietrze przez nos i równie powoli wypuszczajcie je przez uchylone usta. Poproś dziecko, by skupiło całą swoją uwagę na jednym konkretnym fragmencie swojego ciała. Może to być mały palec u lewej ręki. Wszystkie myśli powinny dotyczyć tylko jego. Następnie poproś o przeniesienie uwagi na inny fragment ciała. Ćwiczenie powinno odbywać się w całkowitym bezruchu, bez napięcia mięśni ani rozmów. Gdy wykonujecie je po raz pierwszy, wybierz tylko trzy fragmenty ciała, na których dziecko będzie się skupiać.

Węch to często niedoceniany zmysł. Zauważany bywa głównie wtedy, gdy skądś dochodzi wyjątkowo przyjemny bądź przykry zapach. Tym bardziej skupienie się wyłącznie na nim może być sporym wyzwaniem, a przy tym oryginalną zabawą. Wystarczy otworzyć szafkę z przyprawami, zamknąć oczy i spróbować zidentyfikować wąchaną przyprawę. Zadanie to nie jest łatwe, ale może dostarczyć sporo śmiechu.

Obecność innych dzieci wcale nie musi przeszkadzać w koncentracji. Taką okoliczność można wręcz wykorzystać do jej trenowania, np. bawiąc się w głosową wersję ciuciubabki. Zabawa ta ćwiczy uwagę słuchową, pamięć, a przy tym pozwala dzieciom lepiej poznać się wzajemnie.

Ćwiczenie 4 - Kto to mówi?

Jeżeli wraz z dzieckiem spotykacie się z grupką dzieci, które się całkiem dobrze znają, możesz zaproponować zabawę polegającą na rozpoznawaniu głosów. Zawiąż pierwszemu dziecku opaskę na oczach i ustaw je na środku kółka stworzonego przez pozostałych uczestników zabawy. By mieć pewność, że gracz będzie kierował się wyłącznie słuchem, obróć go kilka razy wokół własnej osi i nakaz pozostałym dzieciom zmienić miejsca w kole. Następnie wybierz jedno słowo i poproś dzieci, by kolejno je wymawiały. Gracz z zawiązanymi oczami może teraz wskazać ręką dziecko i poprosić je o powtórzenie tego słowa. Jeśli odgadnie imię, dziecko opuszcza koło. Gra trwa aż do odgadnięcia wszystkich imion.

Wersją znacznie trudniejszą jest zabawa w rozpoznawanie słów wypowiedzianych szeptem, gdyż wtedy ton głosu poszczególnych dzieci różni się w mniejszym stopniu. ■

