



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, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagogzy szkolni

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

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

Rok 6, numer 4/24

Data wydania: kwiecień 2016 r.

W tym numerze:

Dlaczego dziecko bije? (str. 1-3), Czy potrafimy stawiać granice dzieciom? (str. 3-4) Sześć sposobów na lepsze życie z nastolatkiem (str. 5-6), Poradnik dla rodziców niegrzecznych dzieci (str. 6-8).

Dlaczego dziecko bije?

M. Wilk
źródło: mamazone.pl

Uderzyło rówieśnika, ciągnie nas za włosy, pluje na babcię... Co z tym zrobić? Dać mu klapsa? Ukarać? Udać, że nic się nie stało i czekać, aż z tego wyrośnie? O tym, dlaczego dzieci są agresywne i jak sobie z tym radzić, rozmawiamy z psycholog Marleną Trąbińską-Haduch*.

Najczęściej pierwsze "akty agresji" obserwujemy, kiedy dziecko kończy rok. Reagować czy poczekać aż z tego wyrośnie?

Bardzo nie lubię słuchać o tym, że dzieci z jakiegoś zachowania wyrastają. One przechodzą kolejne etapy rozwojowe, zdobywając na każdym z nich kompetencje, które pozwalają im iść dalej, a więc nie tyle wyrastają z pewnych zachowań, co zastępują je innymi. Przecież to, że 2-3-latki rzucają się na podłogę, a starsze przedszkolaki już nie, nie wynika z tego, że z czegoś wyrosły, tylko z tego, że zostały nauczone przez rodziców inaczej załatwiać swoje sprawy.

No tak roczne dzieci nie zdążyły się jeszcze tego nauczyć

Tak, a przecież już od urodzenia mają całe "wyposażenie emocjonalne" - czują strach, złość, radość, zaskoczenie, obrzydzenie... i muszą sobie z tym wszystkim jakoś radzić. Dopóki są małe i przez większość czasu leżą, wyrażają emocje głównie płacząc, machając rękami, wyginając się, czy wykręcając, a próbują się uspokoić, kuląc się lub wsadzając rączki do buzi. Im są starsze, tym więcej mają możliwości, a ich reakcje stają się bardziej spektakularne.

**Zamiast karać,
powiedz dziecku,
jak bezpiecznie
wyładować złość.**

Dodatkowo kiedy kończą rok zderzają się z mnóstwem nakazów i zakazów. Nagle okazuje się, że wiele wcześniej dozwolonych rzeczy, teraz jest zakazanych. Na przykład rodzice jeszcze niedawno stawiali dziecko na parapet, a teraz już nie pozwalają na nim stać. Dlatego w tym okresie dzieci zaczynają przeżywać dużo bardzo silnych emocji - głównie frustrację, irytację, złość. Z nimi związana jest energia, którą dzieci mają potrzebę uwolnić, wyrzucić z siebie. I właśnie wtedy zachowują się w sposób, który my określamy często jako "agresywny". Nie tylko w stosunku do innych, ale też do siebie np. uderzają głową o szczebelki, gryzą się albo wrywają sobie włosy.

Jeśli więc 1,5-letnie dziecko uderzy mamę, bo ta zabrała mu noż, to nie należy mówić, że jest niegrzeczne, tylko pomyśleć, że nie potrafi radzić sobie z emocjami, jakie wywołał w nim ten zakaz?

(Ciąg dalszy na stronie 2)



źródło: mamazone.pl

(Ciąg dalszy ze strony 1)

Tak. Warto takie zachowanie potraktować jak komunikat: "nie potrafię poradzić sobie ze swoimi emocjami". A potem zająć się tymi emocjami i pozwolić dziecku je przeżyć np. będąc blisko, przytulając malca albo głaszcząc. Kiedy już się wykrzyczy i wypłaczę, powiedzieć: "Słuchaj, rozumiem, że się złościś, bo zabrałam ci nóż, ale nie możesz mnie bić". Postawmy też fizyczne granice - gdy dziecko chce uderzyć, przytrzymajmy mu rączkę, odsuńmy je od siebie albo sami się odsuńmy. Po to, aby mogło się przekonać, że to co robi jest dla nas nieprzyjemne. Będą to dla niego pierwsze doświadczenia ponoszenia konsekwencji niewłaściwego zachowania.

Nie karać za bicie?

Nie wierzę w kary. Najczęściej niczego nie uczą i są niewspółmierne do tego, co dziecko zrobiło. Na dodatek nieraz okazuje się, że samym rodzicom ciężko przy nich wytrwać. Na przykład zapowiadają, że dziecko nie będzie oglądało telewizji przez tydzień, a mieszkają w kawalerce i głównym zajęciem rodziny jest właśnie oglądanie telewizji. Zamiast karać, powiedzmy dziecku, co ma zrobić z tą swoją energią, jak ma wyładować złość w sposób, który nie krzywdzi innych.

Często 2-3-4-latki, które nie potrafią jeszcze nazwać swoich emocji, złościąc się, mówią do innej osoby: "Jesteś głupi, nie kocham cię, idź sobie". Nie można tego brać dosłownie. Trzeba mieć świadomość, że w tych słowach kryje się złość, która ma jakąś przyczynę. Oczywiście, gdy spytamy dziecko dlaczego tak powiedziało ono nie zawsze będzie wiedziało, co odpowiedzieć. Trzeba więc samemu spróbować nazwać jego emocje, np. mówiąc: "Myślę, że bardzo się na mnie zezłościłeś, skoro mówisz, że jestem głupia". Rozumiem, co czujesz, ale nie obrażaj mnie, bo to sprawia mi przykrość. Następnym razem, jeśli się złościś, powiedz mi o tym."

W przypadku każdego agresywnego zachowania mamy szukać przyczyny?

Tak. Trzeba pamiętać, że za agresywnym zachowaniem u dzieci zawsze coś się jeszcze kryje. Jest jakaś emocja,

jakieś przeżycie. Tylko psychopaci stosują przemoc na zimno. Małe dzieci nie są psychopatyczne.

Zawsze, gdy dziecko bije - niezależnie czy ma 3 lata czy 8 - stoi za tym jakaś historia?

Tak. Albo jest to historia związana z daną sytuacją, albo z zupełnie innym wcześniejszym zdarzeniem i emocjami, które dopiero teraz znalazły swoje ujście.

A co pani myśli o zasadzie: jeśli ty uderzysz mnie, ja uderzę ciebie?

Jeśli dziecko uderzy mamę, a mama mu odda, mówiąc jednocześnie, że nie można bić, to dziecko pomyśli: "Aha, to znaczy, że nie można bić silniejszych, ale słabszych - tak". Zdarza mi się słyszeć od rodziców, że robią tak dlatego, żeby dziecko doświadczyło tego, co oni, przekonało się, że to boli. Ale po co? Po co dziecko ma doświadczać czegoś złego od osoby, która powinna je chronić przed przemocą, zapewnić mu opiekę i troszczyć się o nie? Naprawdę nie znajduję uzasadnienia dla stosowania tej zasady.

A jeśli dziecko najpierw nas pobiło, a potem przychodzi i chce się przytulić, to odmówić, czy nie?

Przede wszystkim "pobiło" to nie jest adekwatne słowo, jeśli mówimy o zachowaniu małego dziecka wobec mamy czy taty, ale rzeczywiście zdarza się, że rodzice go w takim kontekście używają. Niestety to świadczy o tym, że współcześnie czujemy się dość bezradni, jeśli chodzi o wychowanie dzieci, nie do końca wiemy, co nam wolno, a co nie i jak mamy prawo reagować. Tymczasem nadal zadaniem rodziców jest stawianie dzieciom wyraźnych granic. Niedopuszczalna jest więc sytuacja, kiedy małe dziecko rzeczywiście bije mamę lub tatę a oni nie reagują. Trzeba dziecko zatrzymać, ale jeśli ono w tym swoim ataku złości, poprosi o przytulenie - nie odmawiamy. Dziecko potrzebuje tego, żeby się uspokoić. To nie znaczy, że w tym momencie zapominamy o całej sprawie. Czekaj nas jeszcze wytłumaczenie dziecku, że nie wolno bić. Można np. zaproponować: "Jeśli się złościś, tup nóżkami albo przyjdź do mnie, a ja cię przytulę". Niestety najczęściej, gdy dziecko już się uspokoi, rodzice są już tak zmęczeni sytuacją, że nie mają siły na rozmowę, więc dziecko wie, że źle zrobiło, ale nadal nie wie, jak postąpić następnym razem.

A jeśli dziecko uderzyło rówieśnika? Na przykład łopatką w piaskownicy - co zrobić?

Przede wszystkim zareagować, bo czasem rodzice uważają takie zachowanie za normalne wśród dzieci i niewarte większej uwagi.

Jak?

Wiele zależy od tego, jak zareaguje to drugie dziecko. Ono może przecież w odwecie sypnąć piachem albo powiedzieć, że się już nie bawi. Wtedy nasze odczuje konsekwencje swego zachowania. Jeśli przybiegnie ze skargą:

(Ciąg dalszy na stronie 3)

(Ciąg dalszy ze strony 2)

"Mamo, Jasiu nie chce się ze mną bawić", co zdarza się w takich sytuacjach dość często, trzeba zapytać co się stało i jeśli dziecko powie: "Bo go uderzyłem łopatką", wytłumaczyć, że jeśli się kogoś pobije, to ten ktoś potem nie chce się z nami bawić. Każda okazja jest dobra, by tłumaczyć dziecku zasady, jakimi rządzi się świat.

Zabrać dziecko z piaskownicy?

W tej sytuacji niekoniecznie. Co innego, jeśli dziecko, które oberwało łopatką nie zareagowało, bo np. jest tak bardzo tą sytuacją zaskoczone. Wtedy powinniśmy wytłumaczyć, że nie wolno bić kolegi i ostrzec, że jeśli sytuacja się powtórzy, wychodzimy z piaskownicy - w tej sytuacji mama ustala konsekwencje złego zachowania dziecka. Jeśli sytuacja się powtórzy, dotrzymujemy słowa. To bardzo ważne! Pewnie przez całą drogę do domu, dziecko będzie płakać, ale wtedy wytłumaczymy mu jeszcze raz, dlaczego przerwałyśmy zabawę, a jeśli rozpaczka: "Ja chcę tam wrócić", powiedzmy: "Ok, będziesz miał szansę jutro".

Czyli nie pękamy i nie wracamy?

Nie pękamy. Nawet jeśli w drodze do domu dziecko się uspokaja i obiecuje, że jak wrócimy, to już będzie grzeczne, bo nauczymy dziecko, że nie trzeba się trzymać reguł, tylko wystarczy się szybko ogarnąć i jest po sprawie.

W jakim wieku dzieci są już w stanie nad sobą zapanować?

Dzieciaki w wieku przedszkolnym - kiedy dzieją się złe, nieprzyjemne dla nich rzeczy - czasem sięgają jeszcze po pierwotne zachowania: ugryzą, uderzą albo rzucą zabawką. Jednak bardzo szybko reflektują się, że źle postąpiły. Pod warunkiem oczywiście, że wcześniej rodzice uczyli je jak sobie w takich sytuacjach radzić. Natomiast



źródło: niezawodnaniania.pl

dzieciaki w wieku szkolnym, powyżej 7-go roku życia, potrafią już dokonać wyboru, są w stanie świadomie zdecydować, jak się zachowają. Owszem, czasem są agresywne, ale zwykle dopiero w ostateczności, kiedy ktoś jest wobec nich bardzo natarczywy. Najpierw próbują innych strategii np. odsuwają się od kolegi albo mówią: "zostaw mnie".

Czy jeśli nasze dziecko zupełnie sobie nie radzi z emocjami i mamy wrażenie, że jest bardziej agresywne niż inne dzieci, powinniśmy iść z nim do psychologa?

Zanim zaczniemy się zastanawiać, czy pójść z dzieckiem do specjalisty, - niezależnie od tego, czy chodzi o dziecko półtoraroczne czy 12-letnie - najpierw my rodzice musimy się tam wybrać. Dopiero psycholog we współpracy z nami zdecyduje, czy dziecko potrzebuje jakiegoś wsparcia. Pamiętajmy, że najpierw musi zajść zmiana w rodzicu, żeby mogła zajść zmiana w dziecku. A nawet jeśli podczas terapii do takiej zmiany dojdzie, to będzie ona krótkotrwała, jeśli małe wróci do niezmienionego otoczenia. ■

**Marlena Trąbińska-Haduch* – psycholog, terapeuta, założycielka Ośrodka Terapeutyczno-Edukacyjnego MaterPater.

Czy potrafimy stawiać granice dzieciom?

N. Długosz-Bukojemska
psycholog, psychoterapeuta
źródło: edziecko.pl

To, w jakim stopniu dziecko przyswoiło zasady panujące w domu, ma ogromny wpływ na jego dalsze losy.

Stawianie granic dzieciom jest trudne, co wynika najczęściej z braku konsekwencji w naszym postępowaniu. Gdy rezygnujemy z egzekwowania zasad, które sami ustaliliśmy, dziecko uczy się, że zasady obowiązują tylko czasem, obserwuje, jak je omijać, ustala własne i postępuje według nich.

Stawianie granic

Te same zasady powinny obowiązywać wszystkich członków rodziny. Jeśli więc w naszym domu obowiązuje zasada "nie oglądamy telewizji przy posiłkach", to telewizor powinien być zawsze w czasie posiłków wyłączony. Jeśli choć raz o tym zapomnimy, możemy się spodziewać, że następnym razem nasze dziecko będzie się upierać przy oglądaniu bajek podczas śniadania.

Bardzo często gdy prosimy dziecko, by coś zrobiło lub czegoś nie robiło, używamy długich, często niezrozumiałych dla niego sformułowań. By nasze komunikaty

(Ciąg dalszy na stronie 4)



źródło: miesiacrodziny.pl

(Ciąg dalszy ze strony 3)

odniosły pożądany skutek, muszą być krótkie i jednoznaczne. I tak zbliżamy się do sprawy najistotniejszej: niech słowa nie zmieniają znaczenia. Niech "nie" znaczy "nie" w każdych okolicznościach, a "tak" niech zawsze znaczy "tak". W innym przypadku wprowadzamy chaos. Dziecko nie rozumie, dlaczego raz "nie" znaczy kategoryczny sprzeciw, a w innej sytuacji "nie" znaczy "tak". Przypomina mi się historia, sześciolatniego chłopca. Matka chłopca została poinformowana, że podczas przerwy jej syn dotkliwie pobił kolegę. Chłopiec opisując zdarzenie, przyznał, że kolega mówił mu, żeby przestał, że go boli, ale chłopiec mu nie uwierzył. Wspólnie zaczęliśmy dociekać, czemu chłopiec tak postąpił. Okazało się, że ojciec chłopca często z nim żartuje i go łaskocze. Pomimo sprzeciwów chłopca, ojciec kontynuuje zabawę, nie zważając na protesty syna i tak zabawa przeradza się w agresję.

Jeśli oczekujemy od dziecka przestrzegania zasad, sami ich przestrzegajmy. Chyba najbardziej obrazową jest sytuacja, w której dziecko doświadcza klapsa. Puścili nam nerwy i choć zwykle nie stosujemy kar cielesnych, tym razem sytuacja wymknęła się spod kontroli. Czym dla dziecka jest ten "klaps", czy rozumie powód, dla którego ukochana osoba robi mu krzywdę? Zwykle nie rozumie, co tak naprawdę się stało, jest rozżalony i przestraszony. Nie widzi związku między tym, o co prosił rodzic, a klapsiem. Każde nasze działanie pociąga za sobą konsekwencje i tak, jeśli jest to odosobniony przypadek, dziecko pewnie po kilku dniach o nim zapomni, ale ziarno zostało posiane. W najmniej spodziewanym momencie może dać o sobie znać, w przedszkolu, podczas zabawy w piaskownicy, w stosunku do rodzeństwa. Jeśli natomiast pozwolimy sobie na impulsywność i dużą ambiwalencję - i nie chodzi tylko o sytuację wymierzania kar, ale i o nagradzanie - szkody mogą być dotkliwe i trudne do naprawienia.

Agresja reakcją na zamęt

W sytuacji, gdy nie ma jasnych granic, bo rodzice nie

ustalili ich między sobą lub odmawiają spójnego postępowania względem dziecka, rodzi się frustracja, złość i w konsekwencji agresja. W takich okolicznościach dziecko przeżywa największą frustrację, ponieważ wymagania, które obowiązują w obecności jednego z rodziców, nie obowiązują przy drugim. Takie działanie wprowadza zamęt w myślenie dziecka. Zanim nauczy się ono, kto czego od niego oczekuje, przeżywa wewnętrzny konflikt. Brak pewności, czy spo-

tka go nagroda czy kara, niesie za sobą niepokój, a w rezultacie brak poczucia bezpieczeństwa i zachowania niepożądane: ataki złości, moczenie nocne, obgryzanie paznokci itd.

Z chwilą, gdy dziecko zorientuje się w oczekiwaniach rodziców, zaczyna nimi manipulować, ale jego poczucie bezpieczeństwa nie wzrasta. Uczy się, że poprzez manipulację, oszustwo, okazanie niezadowolenia, rodzice na więcej pozwalają. Natomiast brak konsekwencji ze strony dorosłych wpływa na coraz bardziej roszczeniową postawę dziecka.

To, w jakim stopniu dziecko przyswoiło zasady panujące w domu, ma ogromny wpływ na jego dalsze losy: w przedszkolu, szkole i życiu dorosłym. Aby sprostać niełatwym wymaganiom, jakie nakładają na dziecko placówki edukacyjne, powinno ono już posiadać umiejętności wyniesione z domu. Wtedy adaptacja do nowych warunków i zasad przebiega bez większych zakłóceń.

Zasady dla rodziców i dzieci

Początkowo jesteśmy dla swych dzieci wzorem, chcą one być takie jak my. Jesteśmy obserwowani przez nasze potomstwo niemalże przez cały czas, nie tylko w sytuacjach bezpośrednich, ale również, gdy o tym nie wiemy. Dlatego tak ważnym jest, by zasady, które staramy się wpoić naszym dzieciom, obowiązywały również nas samych. Jeśli nasze dzieci czują się oszukane, bo nie dotrzymaliśmy umowy z nimi zawartej, nie dziwnym jest, że oszukują i nie dotrzymują danego słowa. Jeśli wcześniej wspomniane "klapsy" stają się głównym argumentem podczas domowych sprzeczek, nie bądźmy oburzeni uwagami w dzienniczku szkolnym, że nasze dziecko biło się na przerwie.

Podsumowując, zasady obowiązujące w domu powinny dotyczyć wszystkich członków rodziny bez wyjątków. Powinny być spójne i obowiązywać zawsze bez względu na okoliczności. Komunikaty powinny być związane i jednoznaczne. Niezmiernie ważna jest konsekwencja w egzekwowaniu ustalonych zasad. To obowiązek nas, dorosłych. Unikajmy kar cielesnych i innego rodzaju przemocy, efekt jest krótkotrwały, a negatywne skutki daleko siężne. ■

Sześć sposobów na lepsze życie z nastolatkiem

J. Wilgucka
źródło: stressfree.pl

Wielu rodziców skarży się, że życie pod jednym dachem z nastolatkiem przypomina bytowanie z bombą - trudno powiedzieć, kiedy wybuchnie i jak do niej podejść, by tego wybuchu nie sprokować. Jak budować relacje z dzieckiem, by nie stracić z nim kontaktu? Dlaczego interakcja jest taka ważna i czy może ułatwić życie z nastolatkiem?

Nie, nie wiem, nic... - w pewnym momencie okazuje się, że ilość zdań, jakimi posługuje się dziecko w rozmowie z tobą drastycznie się kurczy. Kontakt z nim staje się coraz trudniejszy. Zaczyna stawać się nastolatkiem, który postrzega siebie, już jako dorosłego człowieka. Dziecko się buntuje, a ty odpłacasz mu tym samym. Pojawia się twój bunt przeciw jego buntowi - agresja, trzaskanie drzwiami, kłótniom nie widać końca... Po nich następuje jeszcze straszniejsze milczenie. Co zrobić w tej sytuacji?

Jak zadbać o komunikację, by jej brak nie doprowadził was wszystkich na skraj wyczerpania nerwowego?

Przede wszystkim na samym początku postaraj się wyrobić w sobie nawyki związane z zachowaniem cierpliwości. Agresja rodzi agresję, nie ma sensu dolewać oliwy do ognia. Następnie - nawet, jeśli twoje dziecko do bycia nastolatkiem ma jeszcze daleką drogę - zacznij pracować nad zacieśnianiem więzi rodzinnych.

1. Wspólny posiłek obowiązkowy

Wiele rodzin bagatelizuje znaczenie wspólnego posiłku (przynajmniej raz dziennie). Każdy z członków rodziny łapie więc talerz, kanapkę i biegnie do swoich „spraw” - TV, gazeta, gra komputerowa.

Wbrew pozorom jest to jednak bardzo wartościowe, jeśli rodzina wyrobi sobie nawyk wspólnego jedzenia, tworząc tym samym przestrzeń do rozmowy, dzielenia się swoimi przemyśleniami czy nawet żartów. To wszystko buduje atmosferę jedności, daje poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że jest czas na wspólne bycie razem, że to bycie razem jest ważne dla rodziców (mimo wiele obowiązków znajdują na nie czas). Jeśli rytuał **wspólnego posiłku** wprowadzicie, gdy dziecko będzie jeszcze małe - w okresie, gdy wejdzie ono w okres buntu nastolatka jest szansa, że stół będzie takim miejscem spotkania z nim i okazją do spokojnej rozmowy. (Czasem spotkacie się oczywiście z milczeniem, ale docieńcie już sam fakt, że dziecko usiadło z wami).

2. Mój dzień

Gdy już spotkacie się przy wspólnym stole (np. kolacja) i jakoś trudno będzie zacząć rozmowę - bawcie się w grę „Mój dzień”. Niech każdy z domowników opowie najlepsze i najgorsze wydarzenie, które go spotkało w da-



źródło: miastodzieci.pl

nym dniu, a następnie reszta rodziny spróbuje je ocenić w skali 1-10. Na koniec losowanie - jeden z członków rodziny opowiada dowcip;) To prosta zabawa, ale pozwala przełamać np. napiętą sytuację w domu i być pretekstem do podjęcia dialogu.

3. Czas na dyskusję

Często dzieci dochodzą do wniosku, że rodziców nie obchodzi ich zdanie więc nie ma sensu z nimi w ogóle rozmawiać. W efekcie rodzice nie wiedzą, co myślą ich dzieci, nie mają możliwości pomóc im zrozumieć wielu kwestii czy pokazać możliwości rozwiązania problemów. Postarajcie się wprowadzić w rodzinie nawyk dyskusji - np. raz w tygodniu, zbierajcie się i niech każdy z was wpisze na kartce temat, który chciałby, aby został omówiony.

Przyjmijcie zasadę, że w trakcie rozmowy **szanujemy zdanie innych**, nie krzyczymy i staramy się zachować spokój. Nastawcie się, że mogą pojawić się tematy typu wysokość kieszonkowego, wyjazd pod namiot z chłopakiem, wakacje z kolegami w górach" itp. Niech dziecko wie, że w trakcie takiego spotkania nie zostanie zbesztane. Starajcie się słuchać i spokojnie argumentować. Pozwólcie dziecku wyrzucić z siebie swój gniew i żal, że coś jest nie po jego myśli. Takie spotkania dają szansę pokojowego Rolex Replica rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania niedomówień, poznania wzajemnych opinii i modyfikacji przekonań.

4. Interesuję się tobą - jesteś dla mnie ważny

Dzieci miewają różne zainteresowania, niekoniecznie zgodne z tym, czego oczekivaliby ich rodzice. Pozwól dziecku na rozwijanie jego pasji nawet, jeśli wolałbyś go widzieć w zupełnie innym zawodzie. Dawaj mu odczuć, że je akceptujesz i zawsze może do ciebie przyjść po radę.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

Twój nastolatek ciągle rysuje komiksy? Porozmawiaj z nim, zapytaj - może chciałby pójść na zajęcia dodatkowe czy wybrać się z tobą na wystawę grafiki. Spróbuj **znaleźć z nim wspólny język**. Kocha psy - zaproponuj wyjazd na wystawę lub umów np. na rozmowę ze znajomym weterynarzem lub kimś, kto ma własną hodowlę. Niech dziecko wie, że nie są ci obojętne jego zainteresowania. Może nastolatek z twojego punktu widzenia spędza czas na czymś nie po twojej myśli - nie pozwól jednak, by to była przestrzeń, gdzie jesteś niemile widziany.

5. Zdrowa rywalizacja jednoczy

„Jesteś najmądrzejszy, Ty ciągle musisz mieć rację, zawsze musi wyjść na Twoje!!!”... Pokaż dziecku, że tak nie musi wcale być... Organizujcie rodzinne zawody - np. turnieje gier planszowych (ich oferta jest dziś wyjątkowo ciekawa, a gra potrafi dać sporo frajdy) czy rodzinne zawody sportowe. Nawet zagniewany na rodziców nastolatek nie przepuści okazji, by np. „zamknąć ich w lochu” czy pokazać, że może ograć tatę w tenisa replica watches. Jeśli z początku młody człowiek podejrze do tego z niechęcią... to zobaczycie, jak szybko się wciągnie w zabawę obmyślając strategię, **jak tu wygrać**. Złość zacznie opadać, powstanie okazja do rozmowy.

Rozmowa czyni cuda

Czy życie z kimś, kto cię unika i traktuje jak wroga może być łatwe? Nie. Zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka jest to coś wywołującego silny stres. Warto zrobić wszystko co możliwe, by do tego nie dopuścić (wyrabianie pozytywnych nawyków rodzinnych, gdy dziecko jest jeszcze małe, profilaktyka).

Młody człowiek dopiero poznaje świat, uczy się siebie i życia. Wpisane są w to pomyłki, błędy, nielogiczne zachowania rolex replica... Zadaniem rodzica jest w tej sytuacji trwać przy nim i wysłać jasne komunikaty - **jesteś dla mnie ważny**, mam czas dla ciebie, chcę z tobą rozmawiać, zawsze możesz do mnie przyjść ze swoimi problemami, wysłucham i pomogę. Dziecko mając tego świadomość łatwiej i bezpieczniej przejdzie przez trudny okres bycia nastolatkiem, rodzice zaś będą mieli dzięki temu **mniej zmartwień i stresów**.

Dbanie o dobre relacje z dzieckiem replica watches, o więź, przestrzeń do rozmowy zawsze procentuje i przynosi dobre owoce. Wchodząc z nastolatkiem w interakcję stajesz się częścią jego świata, poznajesz ten świat i masz szansę go zrozumieć. To pozwala uniknąć wielu konfliktów na linii dziecko-rodzic, utwierdza dziecko w przekonaniu, że jest **kochane i akceptowane** - tym samym bardzo scala rodzinę. ■

Poradnik dla rodziców niegrzecznych dzieci

Brak danych
źródło: rodzice.pl

Nieposłuszne, złe? Ależ skąd! Dzieci mają w sobie tyle samo z aniołka, co z diabełka. Idealne i spokojne nie istnieją. To, co nazywamy problemami wychowawczymi jest wspólne dla większości maluchów.

2-latek mówi "nie" i nie chce przeproszać

Wczoraj słodki, dziś przekorny i uparty. Na każde pytanie i każdą propozycję ma negatywną odpowiedź. Nie słucha rodziców. Zna słowo "przepraszam", ale nie znośi go używać. Namawiany, udaje, że nie słyszy. I złości się. To nie wróżka zmieniła malca w upartego osiołka. Zaczął się etap rozwoju, nie od parady zwany buntem dwulatka. Dziecko wchodzi wtedy w okres przekory. Odkrywa, że jest kimś osobnym, chce podejmować decyzje i próbuje na każdym kroku sprzeciwiać się rodzicom. W tej "niegrzeczności" nie ma niczego niepokojącego. Dwulatki nie są złe, po prostu zachowują się jak... dwulatki.

Co możecie zrobić

- Wyznaczajcie granice w sposób rozsądny i zrozumiały dla dziecka.
- Nie przesadzajcie z zakazami. Im rzadziej maluch



źródło: krokusie.pl

powie "nie", tym lepiej.

- Bądźcie konsekwentni - egzekwujcie niezbędne ograniczenia, zwłaszcza te dotyczące bezpieczeństwa.
- Tłumaczcie. Reguły trzeba wiele razy powtarzać za nim dziecko je zapamięta.
- Dyscyplinujcie na wesoło, rozweselajcie malca, za-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

miast go bez przerwy besztać.

- Pozwólcie czasem decydować maluchowi - da mu to wiele satysfakcji i podbuduje poczucie własnej wartości.



źródło: zaradna-mama.pl

2-, 3-latek wrzeszczy: "Nienawidzę cię"

Jak to rodzice - w kółko coś tłumaczycie, o coś prosicie, czegoś wymagacie. Pewnego dnia w odpowiedzi pada gniewne: "Idź sobie, nienawidzę cię!". Dla wielu rodziców takie wyznaczenie jest szokiem. Zapominają, że dziecko nie do końca rozumie, co mówi.

Maluch rośnie, uczy się nowych zachowań, poznaje coraz więcej słów. Umie już zwerbalizować swoją złość - to dlatego w pełnych emocjach słowami wyraża chwilowy gniew na jakiś zakaz czy rodzicielską uwagę. Słowa są wyrazem frustracji, a nie dowodem na brak miłości. Małe dzieci kochają rodziców bezwarunkowo nawet wtedy, gdy ci nie postępują wobec nich odpowiedzialnie i mądrze. Niekiedy małe mówi okropności (np. z upodobaniem powtarza przekleństwa), by zbadać, jakie wrażenie robią na ludziach te nowe, mocne słowa. Nie znaczy to jednak, że jest zepsuty czy chce kogokolwiek skrzywdzić. On w ten sposób uczy się trudnej sztuki komunikacji z innymi, uczy się słownego wyrażania emocji. Jest to kolejny etap indywidualizacji i rozwoju malucha.

Co możecie zrobić

- Upewnijcie się, czy ważne potrzeby dziecka są zaspokojone. Może małe tylko niegrzecznym zachowaniem jest w stanie skupić na sobie waszą uwagę? Jeśli tak, koniecznie spróbujcie to zmienić.
- Nie karzcie za wyrażanie emocji, nawet gdy wiąże się to z używaniem mocnych słów. Starajcie się tłumaczyć, że nie podoba wam się takie zachowanie i że szanujecie jego uczucia.

- Nie obrażajcie się na dziecko. Maluch musi wiedzieć, że je kochacie, niezależnie od tego, co powie.

3-, 4-latek nie lubi się dzielić

Gdy kolega dotyka jego zabawek, maluch krzyczy "to moje". Nie chce poczęstować babci cukierkiem, mimo że ma ich pełną torbę. "Moje" są też rzeczy, które nie należą do malca.

Dziecięca zachłanność nie oznacza egoizmu, to konieczny krok do opanowania sztuki dzielenia się z innymi. Radość posiadania wyprzedza w czasie "dzielenie się". Początkowo sami wzmacniamy w maluchach ich zachłanność. Zachwycamy się tym, co robią, dajemy wszystko, czego chcą. To mija, a maluch nadal chce koncentrować uwagę na sobie. Trzeba to zrozumieć, ale jednocześnie uczyć dziecko bardziej społecznych zachowań.

Co możecie zrobić

- Chwalcie, doceniajcie dziecko, które np. podzieliło się ciastkiem z kolegą. Maluchy lubią powtarzać zachowania, za które są chwalone, a częste powtarzanie zachowań z czasem przechodzi w nawyk.
- Umacniajcie poczucie własnej wartości dziecka.
- Nie zmuszajcie malca, by bezwzględnie dzielił się z innymi, zwłaszcza swoimi rzeczami. Dzieci potrzebują poczucia bezpieczeństwa. Świadomość, że ich zabawki mogą zostać odebrane sprawia, że czują się zagrożone i niespokojne.
- Zanim zaproponujecie jakąś zabawkę należącą do waszego szkraba innemu malcowi, spytajcie o zgodę. Jeśli odmówi, nie nalegajcie.



źródło: babyonline.pl

- Wprowadźcie pojęcie cudzej własności. Tłumaczcie, że piaskownica czy zjeżdżalnia są wspólne i że nie wolno dzieciom zabierać ich zabawek. Dzielcie się z maluchem. Proponujcie kawałek jabłka, pozwólcie na przymierzenie waszych butów. Mówcie: "To jest moje, ale chcę się z tobą dzielić". Dobry przykład działa lepiej niż tysiące słów.

(Ciąg dalszy na stronie 8)

4-, 5-latek złości się

Wrzeszczy, tupie nóżkami, wali piąstką w stół. Nie ma w tym niczego zdrożnego, wszak złość jest normalnym ludzkim uczuciem. Gniew i protest zdarza się dzieciom tak samo jak nam, dorosłym. My potrafimy już wyrażać trudne emocje na wiele sposobów, malcowi obce są tego rodzaju subtelności. Znacznie gorzej kontroluje on własne uczucia, bo dopiero uczy się nad nimi panować. Reakcje przedszkolaka są więc bardziej spontaniczne niż nasze, ale nie znaczy to wcale, że mamy w domu potwora.



źródło: opinie.newsweek.pl

Co możecie zrobić

- Stwórzcie maluchowi możliwości wyładowywania energii. Zachęcajcie do mówienia o emocjach, pokażcie, że rozumiecie, co czuje, nauczcie, jak nazwać te uczucia.
- Nie nadużywajcie władzy jedynie po to, by pokazać dziecku "kto tu rządzi". Surowe dyrektywy zastąpcie żartami czy prośbami wyrażanymi w formie zabaw.
- Nie próbujcie niczego tłumaczyć, gdy maluch się złości, rozjuszony - nie będzie słuchał, trzeba zostawić racjonalne argumenty na czas, gdy emocje opadną.
- Mówcie cicho. Łagodny ton głosu sugeruje, że mama i tato są opanowani, a to pomaga dziecku odzyskać równowagę. Może też zaniechać krzyków przez zwykłą ciekawość - żeby usłyszeć, co do niego mówicie.

5-, 6-latek kłamie

Malec rozlał sok na stół, ale prosto w oczy mówi: "To nie ja". Albo koloryzuje, opowiada kolegom niestworzone historie o zabawkach, które ma w domu czy tatusiu, który jest astronautą.

Kłamstwa i fantazje dzieci są na ogół czytelne, ale na pewno nie są wyrachowane czy złośliwe. Co więcej - są dla nich typowe. Malec może kłamać z wielu powodów: bo chce uchodzić za grzecznego, boi się kary, ale też dlatego, że nie pamięta już, jak było naprawdę lub wreszcie - bo świat własnych fantazji miesza mu się z rzeczywistością i jest przekonany, że mówi prawdę.

Fantazje dzieci są związane z rozwojem wyobraźni. Sze-

ściolatek może otaczać się wymyślanymi przyjaciółmi, wierzyć w nieistniejące rzeczy (np. w to, co zobaczył w filmie), a świat realny miesza mu się z tym, co tworzy we własnej głowie. Nie ma w tym nic niepokojącego. Gdy maluch wychowuje się w atmosferze uczciwości i zaufania, ta faza rozwoju również mija.

Co możecie zrobić

- Odróżniajcie fantazje od kłamstw. Tłumaczcie dziecku, co jest realne, a co baśniowe, natomiast kłamstwa - demaskujcie. Nie pozwalajcie się oszukiwać, ale nie przesadzajcie też z surowością.
- Ułatwajcie dziecku mówienie prawdy. Zamiast je oskarżać ("Coś ty narobił! Wylałeś mleko i rozsypałeś mąkę!"), życzliwie postarajcie się wyjaśnić, co się stało. Może maluch miał dobre intencje (np. chciał upiec ciasto), tylko z realizacją poszło trochę gorzej...
- Stwórzcie atmosferę prawdy - niech dziecku opłaca się ją mówić. Jeśli maluch przyzna się do błędu, docieńcie uczciwość.
- Nie zmuszajcie do kłamstw. Szkrab nie może się bać. Surowi rodzice prowokują malucha do mijania się z prawdą, co pozwala uniknąć przerażającej go kary.
- Dajcie malcowi do zrozumienia, że mu ufacie. Dzieci chcą być grzeczne, zasłużyć na zadowolenie dorosłych i ich pochwałę, ale muszą być szanowane. Starajcie się nie kłamać. Zasady rodziców staną się z czasem zasadami malca.■

Miejski Zespół Szkół Nr 8

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21

NIP: 684 257 37 22
REGON: 180459109