



# 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.

*Pedagodzy szkolni*

## Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

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

Rok 8, numer 4/33

Data wydania: kwiecień 2018 r.

### W tym numerze:

- Pozwólcie mi coś zrobić! (str. 1-2)
- Jak uczą się małe dzieci? (str. 3-6)
- Jak powiedzieć dziecku o rozwodzie? (str. 6-8)

## Pozwólcie mi coś zrobić!

*M. Wiśniewska-Koszela*  
źródło: [superkid.pl](http://superkid.pl)



**P**ozwólcie mi coś zrobić - tak może powiedzieć prawie każde dziecko. Wykonywanie różnorodnych czynności w codziennym życiu, a także rysowanie, malowanie, lepienie, majsterkowanie staje się obecnie dla wielu milusińskich marzeniem i luksusem. Zjawisko to jest bardzo niepokojące, ponieważ praktyczne działanie i tworzenie nie tylko rozwijają mózg, usprawniają manualnie, ale także bawią, cieszą, rozładują napięcie emocjonalne, po prostu uszczęśliwiają. Naturalna aktywność dzieci ulega obecnie coraz większemu ograniczeniu. Powstaje swego rodzaju błędne koło. W szkole ilość godzin dydaktycznych, które można jej poświęcić jest bardzo niewielka. Większość nauczycieli uważa, że dzieci należy przygotować przede wszystkim do testów kompetencji, podczas pisania, któ-

rych muszą wykazać się umiejętnościami ściśle umysłowymi. Bardziej przyda się więc sprawne liczenie, czy poprawne pisanie, niż na przykład malowanie lub lepienie.

Nauczyciele ulegają presji przełożonych i trudno im się dziwić, ponieważ czują się odpowiedzialni za wyniki testów. Coraz rzadziej można więc poświęcić kilka godzin na wykonywanie zabawek z kasztanów i innych materiałów przyrodniczych, szycie, czy rzeźbienie w mydle. Wielka szkoda, bo dzieci zajęcia takie bardzo lubią. Również w klasach starszych jest mało okazji do działalności praktycznej i artystycznej. Jeżeli dzieci uczą się informatyki, to odbywa się to kosztem techniki. Liczba godzin plastyki jest bardzo mała, a przecież na tych lekcjach uczniowie opanowują również wiele wiadomości z zakresu sztuki, więc na tworzenie jest jeszcze mniej czasu.

Nigdy nie zapomnę słynnego powiedzenia pani doktor Gustawy Grabowskiej, pracownika naukowego Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Słupsku w moich studenckich czasach. Pani Grabowska, znakomity dydaktyk, często powtarzała: „Pamiętajcie, nie sama głowa chodzi do szkoły.” Miała wówczas na myśli dziecięce uczucia. Jej maksyma z czasem nabrała także innego znaczenia. Do

*(Ciąg dalszy na stronie 2)*

szkoły chodzi nie tylko głowa, ale też ręce, nogi i całe ciało, które przecież nie działa bez udziału mózgu, a mózg bez naturalnego działania reszty organizmu też nie funkcjonuje prawidłowo.

Z powodu trendu w oświacie do produkowania „mózgowców” najbardziej cierpią dzieci posiadające predyspozycje i uzdolnienia manualne i artystyczne. Odbiera się im nie tylko ich naturalny sposób uczenia się, ale także możliwość wykazania się umiejętnościami i osiągnięcia szkolnego sukcesu.

Obecny trend ma również negatywny wpływ na rozwój społeczny uczniów. Jeżeli mało jest okazji do podejmowania wspólnych wysiłków i wyzwań z innymi dziećmi to, w jaki sposób mogą oni nabywać umiejętność porozumiewania się ze sobą wzajemnie i współpracy?

Sytuacja w domach też często jest w tej dziedzinie nie najlepsza. Wielu rodziców uważa, że dziecko powinno się uczyć, a na inne zajęcia szkoda czasu. Wyręczają ją we wszystkim, odbierając radość wspólnej z nimi pracy



źródło: natemat.pl

z nami świetnie bawić.

Jako rodzice możemy też kompensować niedoskonałość szkoły w tej dziedzinie. Pozwólmy naszym dzieciom więcej działać i tworzyć w domu. Pomocne mogą też się okazać odpowiednie koła i sekcje działające w klubach osiedlowych, domach kultury itp. Zajęcia w modelarni, czy uczestnictwo w kole teatralnym nie są wcale mniej istotne niż lekcje angielskiego lub trening piłkarski. Najważniejsze, aby były zgodne z zainteresowaniami i potrzebami dziecka.



źródło: dzieci.pl

w ogrodzie, przygotowywania posiłków, czy robienia porządków. Często nam, dorosłym wydaje się, że z dziecięcej pomocy wynika więcej szkody niż pożytku. Wystarczy jednak odrobina cierpliwości i nasza pocięcha może się nie tylko wiele nauczyć, ale także razem

nią mogą także nabywać wiele umiejętności i doświadczeń. Trzeba im tylko na to pozwolić. Trzeba pozwolić im coś robić, cieszyć się z działania i jego efektów. ■

Każdemu z nas chyba podoba się życie „Dzieci z Bullerbyn” opisane przez Astrid Lindgren. Bohaterowie tej książki mieli wspaniałe i szczęśliwe dzieciństwo. Mogli nie tylko uczyć się, ale też bawić i uczestniczyć w życiu swoich rodzin i sąsiadów, pomagając dorosłym w wielu czynnościach. Właśnie to i związane z tym przygody i odczucia stanowią treść tej radosnej i porywającej opowieści. Pozwólmy, aby także nasze dzieci mogły mieć tak wspaniałe dzieciństwo. Niech jego treścią nie będzie tylko szkoła. Poza

## Jak uczą się małe dzieci?

MEM

pracownia rozwoju  
zdolności poznawczych  
źródło: superkid.pl

„Lata dziecięce są górami,  
z których rzeka bierze swój początek.”  
Janusz Korczak

**D**zieci rodzą się z potężną umiejętnością uczenia się. **Pierwsze lata życia stanowią apogeum możliwości umysłowych człowieka.** Wówczas rozwijają się zmysły, pamięć, zdolność komunikowania się z otoczeniem za pomocą gestów oraz mowy. Jest to okres najbardziej intensywnych zmian i najintensywniejszego rozwoju. Już nigdy później człowiek nie jest w stanie przyswoić sobie tak ogromnej ilości informacji oraz zdobyć tak wiele nowych umiejętności, w tak krótkim czasie. W dzieciństwie także kształtują się cechy osobowości, sprawność umysłowa oraz zdolności potrzebne do uczenia się w przyszłości, kiedy nauka przestaje już być spontaniczna. **Warunki, jakie zostaną stworzone dziecku do odpowiedniego rozwoju, mają ogromny wpływ na ukształtowanie się tych cech.**

### Widzę, słyszę i czuję

Na początku swojej drogi na świecie dziecko poznaje świat za pomocą zmysłów: dotyku, smaku, wzroku, słuchu. Dziecko chwyta wszystko do rączek, pakuje do buzi oraz uważnie obserwuje otoczenie. Niemowlę reaguje także w bardzo wyraźny sposób na dźwięki. Wzrok zaczyna odgrywać ogromną rolę, gdy dziecko zaczyna siadać a potem chodzić, ponieważ wówczas może zmieniać perspektywę patrzenia i oglądania przedmiotów. W ten sposób dziecko uczy się otaczającego świata. **To, co wydaje nam się nieważną zabawą, nic nieznaczącymi, wręcz instynktownymi zachowaniami,**

**w rzeczywistości jest niezmiernie skomplikowaną "nauką świata", jaka dokonuje się w głowie małego człowieczka.** Bowiem poprzez doznania zmysłowe dziecko bombardowane jest mnóstwem bodźców, swoistych doświadczeń, które musi przyporządkować różnym sytuacjom, musi je zanalizować a potem zapamiętać.

### Mamo, ja sam !!!!

Dzieci poznają świat w sposób aktywny. Same poszukują nowych bodźców, sprawdzają co je otacza i w ten sposób gromadzą doświadczenia. Ogromna zdolność i chęć uczenia się pojawia się u dziecka samoistnie. Naszą rolą, rolą rodzica, opiekuna czy nauczyciela, jest przede wszystkim ułatwić dziecku poznawa-



źródło: mojekreatywnedziecko.pl

nie świata poprzez podsuwanie mu odpowiednich "narzędzi", czyli zabawek i przedmiotów, dbać aby poznając świat, dziecko nie zrobiło sobie krzywdy, a przede wszystkim **nie zniechęcić go do podejmowania nowych działań.** Każda nowa aktywność powinna być nagradzana pochwałą, brawami czy buziakami, to zachęca dziecko i uczy, że warto jest podejmować wysiłek. **Nie wolno nam też wyręczać dziecko, bo wydajemy nam się takie malutkie i nieporadne, i pomagać na każdym kroku.** Pozwólmy dziecku samemu sięgnąć po zabawkę, podnieść się po upadku, przekonać się, że przedmiot wyrzucony z łóżeczka nie wróci sam na miejsce. W ten sposób dziecko nabierze pewności siebie, przekonania, że umie pokonać problem i znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

(Ciąg dalszy na stronie 4)

Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie. Dziecko obserwując nas pragnie nas naśladować, dlatego chce samo sięgać po łyżkę i widelec, chce samo założyć ubranko czy nieść siatkę z zakupami. Bardzo ważne jest, aby pozwalać na takie doświadczenia. Jeśli damy dziecku widelec, (łatwiej nabić kęs jedzenia na widelec niż operować łyżką z zupą) będzie miało możliwość rozwijania zdolności manualnych, szybciej nauczy się samo jeść, no a przy okazji sprawimy mu wielką frajdę. A że po posiłku kuchnia wygląda jak po przejściu tornada – trudno, ale czy nie warto w zamian za korzyści z tego płynące?

**Ogromną wagę w uczeniu się dzieci odgrywa samodzielne zdobywanie doświadczeń.** Pozwolenie, np. na owo samodzielne jedzenie, nie tylko uczy operowania widelcem i rozwija zdolności manualne, lecz jednocześnie zapewni dziecku właśnie samodzielne zdobywanie doświadczenia. Położenie zabawki w odległości odrobiny poza zasięgiem dziecka, pozwoli mu na podjęcie prób użycia „narzędzia” do sięgnięcia po przedmiot i pozwoli na uświadomienie organizacji przestrzeni. Powinniśmy zapewniać jak najwięcej możliwości samodzielnego zdobywania doświadczenia przez dziecko. Maluchowi pozwalamy na dotykanie, smakowanie, poznawanie różnych struktur i faktur przedmiotów.

Zabierajmy dziecko w różne nowe miejsca, nawet gdy wydaje nam się, że jeszcze bardzo niewiele rozumie. Zmiana miejsca, nowe widoki, inny krajobraz, mają bardzo duży wpływ na postrzeganie świata już przez ma-



źródło: dreamstime.com

luszki, a w starszym wieku odgrywają ogromną rolę w rozwoju i poznawaniu świata. **Ważne jest, aby zachęcać dziecko do poszukiwania własnych rozwiązań problemów oraz do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na pytania.** Oczywiście nie chodzi o to, żeby zostawić dziecko z problemem czy odpowiadać mu: "sam sobie poszukaj". Naszą rolą jest wskazanie, gdzie można szukać odpowiedzi, czy podpowiedzenie możliwości rozwiązania problemu.

Należy pamiętać, że dzieci są doskonałymi obserwatorami. Poprzez obserwację uczą się nie tylko poznawać świat, ale także przejmują nasze postawy i nastawienie do życia. **Jeżeli rodzice nie wykazują aktywności w poznawaniu świata, nie przejawiają żadnych zainteresowań, to niestety taką postawę będą też przyjmować dzieci.** Jeśli dziecko obserwuje rodziców aktywnych, wykazujących zainteresowanie światem, nowymi przedmiotami, z dużym prawdopodobieństwem będzie kopiować takie podejście do życia.

### **Ja chcę mówić!!!**

W wieku przedszkolnym, obok zmysłowego poznawania świata, pojawia się poznawanie za pomocą mowy. Jednak zanim do tego dojdzie, dziecko musi nauczyć się mówić, co nie jest procesem prostym ani łatwym. Tutaj również ogromną rolę odgrywa umiejętność dziecka do naśladowania. Dziecko uczy się nowych słów, ich wymowy i znaczenia, poprzez naśladowanie dorosłych. **Jeśli dziecko przebywa w towarzystwie osób,**



źródło: ikleerinbeelden.nl

(Ciąg dalszy na stronie 5)

które dużo ze sobą rozmawiają, dużo mówią do dziecka, rozwój mowy przebiega szybciej i sprawniej. Dziecko poprzez mówienie, a wcześniej gaworzenie, czuje się członkiem grupy i chce się z nią komunikować. Jednocześnie mówienie sprawia dziecku przyjemność samo w sobie, jak zresztą uczenie się i doskonalenie innych umiejętności. Dziecko chętnie powtarza każdą nową sylabę, każde nowe słowo. Na tym etapie tworzy także swoje własne wyrazy o konkretnym znaczeniu i często potrafi bardzo się zdenerwować, gdy nie rozumiemy, co chce nam powiedzieć. Gdy dziecko już nauczy się mówić, mowa zaczyna być kolejnym środkiem do uczenia się innych rzeczy, do poznawanie świata. Dziecko rozumie, co do niego mówimy i zaczyna zadawać pytania. Dzięki temu dociera do nie-

wręcz przeciwnie, takie formy zorganizowanej aktywności pomagają rozwijać zdolności dziecka, pozwalają na spędzenie czasu w grupie rówieśników. **Nie można jednak zapomnieć o niezmiernie istotnej roli swobodnej zabawy, w której to dziecko decyduje o jej przebiegu oraz tematyce.** Zabawie w grupie innych dzieci, ale też i zabawie samotnej.

Zabawa umożliwia wielostronny rozwój dziecka. Budowanie z klocków uczy wyobraźni przestrzennej, układanie puzzli ćwiczy pamięć, wyobraźnię i spostrzegawczość, zabawy na powietrzu sprzyjają rozwojowi fizycznemu.

**Ogromne znaczenie w rozwoju dziecka mają tzw. zabawy „na niby”: rozwijają one min.: kreatywność i wyobraźnię.** Dziecko wchodzi „w rolę” innej osoby:

lekarza, nauczyciela czy kierowcy, tworzy odpowiednie do sytuacji dialogi, odpowiednio przygotowuje przestrzeń do zabawy, urządza salę szkolną, gabinet lekarski czy kabinę ciężarówki pod stołem lub przy pomocy koca i krzesła. Dziecko, bawiąc się z innymi dziećmi, uczy się porozumiewania w grupie, prowadzenia rozmowy, odpowiedniego wyrażania się w zależności od tego, czyją rolę dziecko odgrywa.

**Przeprowadzone badania naukowe potwierdzają także związek pomiędzy zabawą „na niby” (symboliczną), a rozwojem umiejętności czytania**

**i pisania.** Im więcej możliwości zabawy symbolicznej, tym łatwiej następuje nauka czytania i pisania. Zabawy "na niby" angażują dzieci w ten sam rodzaj myślenia tzw. reprezentacyjnego, który potrzebny jest we wczesnych fazach czytania i pisania.

Co bardzo ważne: choć uczenie się podczas zabawy jest bardzo efektywne, dziecko uczy się, nie zdając sobie sprawy z tego, że się uczy. Maluch zaangażowany w ustawianie wieży z klocków nie jest motywowany potrzebą czy chęcią nauczenia się zasad rządzących konstrukcjami przestrzennymi. Nauka jest produktem ubocznym jego zabawy i ogólnie rzecz ujmując, nie jest jej celem z perspektywy dziecka.

Choć, jak wspomniałam powyżej, ważna jest spontanicz-



źródło: teddyeddie.pl

go coraz więcej informacji, które z ogromną szybkością i trwałością są przyswajane. Dziecko zaczyna tworzyć swoje teorie dotyczące różnych zjawisk. Na podstawie gromadzonego doświadczenia i wiadomości, buduje własny obraz świata.

### **Pozwól mi się bawić**

W procesie uczenia się dzieci nie wolno zapominać o kluczowej roli, jaką odgrywa zabawa. Zabawa jest tak istotnym elementem życia dziecka, że została uznana przez Organizację Narodów Zjednoczonych za jedno z praw dziecka.

Coraz więcej rodziców zapewnia dzieciom tzw. zorganizowane formy zabawy, zapisując je na zajęcia plastyczne, taneczne, sportowe itp. Nie ma w tym nic złego,

(Ciąg dalszy na stronie 6)

na zabawa dzieci, bez udziału dorosłych, nie oznacza to, że nie powinniśmy w żaden sposób ingerować w tę aktywność dziecka. Naszym zadaniem jest zapewnić mu odpowiednie warunki do zabawy, czyli miejsce oraz przedmioty do tego służące, a czasem podsunąć pomysł, co można zrobić z kartki papieru oraz do czego jeszcze można użyć garnka lub plastikowej miski. Dzieci mają ogromną wyobraźnię, lecz czasami trzeba odrobinę pomóc dziecku nauczyć się ją wykorzystywać.

### Dzieciństwo - fundament pod dorosłość

Według psychologa Erika Eriksona, w dzieciństwie powinny ukształtować się jedne z najbardziej istotnych

cech osobowości. **To z dzieciństwa powinniśmy wynieść zaufanie do świata i siebie samego, wiarę we własne możliwości, poczucie samodzielności, potrzebę działania i odkrywania nowych rzeczy, świadomość własnej wartości.** Cechy te stanowią podstawę stałego rozwoju dziecka i jego sukcesów zarówno w edukacji szkolnej jak i późniejszym życiu. Dlatego tak istotne jest, aby odpowiedzialnie i świadomie wykorzystać ten okres w życiu dziecka i zapewnić mu możliwie najlepszy start w dorosłość. ■

## Jak powiedzieć dziecku o rozwodzie?

M. Janusz  
źródło: kopd.pl

**C**zasem nie da się uniknąć rozwodu. Ale to Wy, rodzice, rozwodzicie się. Dziecko kocha i potrzebuje każdego z Was. Wasz rozwód nie musi burzyć świata dziecka - od Was zależy jego poczucie bezpieczeństwa.

- Dziecko potrzebuje i ma prawo do informacji o zmianie sytuacji rodzinnej, podanej w bezpiecznej dla niego formie.
- Dziecko ma własne uczucia, często inne od Twoich - szanuj je i pozwól mu je wyrażać.
- Niedopuszczalne jest stawianie dziecka w sytuacji wyboru jednego z Was.

Jak mówić o rozwodzie?

- Ważne jest podkreślenie, że rozwód dorosłych wynika z tego, że „my, rodzice przestaliśmy się kochać, ale nie przestaliśmy kochać dzieci.” To jest konieczne, aby uchronić dzieci przed podświadomym braniem winy na siebie.
- Dzieci nie mogą słyszeć złych rzeczy na temat drugiego rodzica. Kochają oboje rodziców i obwinianie siebie nawzajem rani ich uczucia i powoduje olbrzymie cierpienie, którego nie potrafią unieść.
- O przyczynach rozwodu i nowej sytuacji najlepiej powiedzieć podobnymi słowami: „bardzo nam przy-



źródło: mjakmama.pl

- kro, nie udało nam się, nie potrafimy się dogadać, przestaliśmy się kochać.” Można odwołać się do tego, co dzieci wiedzą, np.: „bardzo się kłóciliśmy, i dlatego postanowiliśmy się rozstać.”
- Koniecznie należy powiedzieć, że to rozstanie nie zmienia uczuć do dziecka, że nadal oboje rodzice bardzo je kochają i nadal są dla niego mamą i tatą.
- Warto wyjaśnić, czym jest rozwód, dokąd trzeba pójść, by go uzyskać, kto o tym decyduje, jak się nazywa to miejsce. Im więcej dziecko rozumie tym czuje się pewniej i bezpieczniej.
- Jeśli dzieci reagują na wiadomość o rozwodzie płaczem lub złością to dobry znak, że czują się na tyle

(Ciąg dalszy na stronie 7)

bezpiecznie, by wyrażać swoje prawdziwe uczucia. Nie ma potrzeby pocieszać je i mówić, że nic się nie stało i wszystko będzie dobrze. Dla dziecka stało się coś strasznego. Pocieszanie zabiera prawo do przeżywania i okazywania prawdziwych uczuć. Jeśli zaś dzieci zamykają się w sobie powinny otrzymać szczególne wsparcie.

- Gdy jedno z rodziców się wyprowadza należy zapewnić dzieci

o możliwości kontaktu z osobą, która odchodzi. Ważne są też informacje na temat tego, gdzie dokładnie ta osoba będzie mieszkać. Dziecko potrzebuje jasnego i rzetelnego komunikatu na temat kontaktu z obojgiem rodziców.



- Ważne, aby rodzic, z którym dzieci zostają, nie szukał w nich powiernika dla swojego cierpienia i problemów. Od tego są dorosłe osoby (rodzina, przyjaciele, znajomi, terapeuci). Nie ma nic złego w tym, że dziecko jest świadkiem cierpienia rodziców. Jest naturalne, że w tej sytuacji przeżywa się takie uczucia. Dorośli mają prawo do łez.
- Nie wystarczy jedna rozmowa z dziećmi. Do tej sprawy trzeba wracać, nawet, jeśli dzieci same nie pytają. W takich sytuacjach to nie znaczy, że dzieci nie myślą o rozwodzie i go nie przeżywają. Brak zainteresowania ze strony dzieci może świadczyć raczej o jakimś poważnym kłopotcie, z którym dziecko nie potrafi sobie poradzić. Jest do tego potrzebna uwaga, wyczucie i takt, aby rozmowy te były pomocne dzieciom.
- Warto, by o rozwodzie wiedziała nauczycielka w przedszkolu lub w szkole, niania i wszystkie ważne osoby zajmujące się dziećmi. Będzie im wtedy łatwiej opiekować się i rozumieć potrzeby dzieci.

#### **Dziecko ma prawo do kontaktu z obojgiem rodziców.**

Art. 9.1. „Państwa – Strony będą szanowały prawo dziecka odseparowanego od jednego lub obojga rodziców do utrzymywania regularnych stosunków osobistych i bezpośrednich kontaktów z obojgiem rodziców, z wyjątkiem przypadków, gdy jest to sprzeczne

z najlepiej pojętym interesem dziecka.” (cytat z *Konwencji o Prawach Dziecka*).

#### **Jak pomóc dziecku przetrwać rozstanie rodziców?**

Jeśli jesteś rodzicem niemieszkającym z dzieckiem:

- Nie odrzucaj swojego dziecka.
  - Nie rezygnuj ze starań o kontakty z nim, przychodź na spotkania nawet, gdy terminy wizyty nie są respektowane przez drugiego rodzica.
  - Miej świadomość własnych zachowań, abyś sam nie powodował odrzucenia przez dziecko drugiego rodzica.
  - Skoncentruj się na budowaniu pozytywnej relacji z Twoim dzieckiem.
- Nie przekazuj dziecku swoich negatywnych uczuć w stosunku do drugiego rodzica. Dotrzymuj obietnic danych dziecku.
- Nie wciągaj dziecka w szczegóły spraw sądowych dotyczących waszego konfliktu – działa to na dziecko destrukcyjnie.
- Kontroluj swoją złość i poczucie zranienia. Utrata kontroli wzmacnia negatywną postawę drugiego rodzica.
- Powstrzymaj się od nieuprzejmych zachowań względem drugiego rodzica i od podsycania konfliktu (nigdy nie czyń tego w obecności dziecka!).
- Nie „wyciągaj” od dziecka informacji o życiu osobistym drugiego rodzica.
- Nie mścij się na byłym partnerze.
- Respektuj decyzje sądu.
- Jeżeli jesteś fałszywie oskarżany o krzywdzenie dziecka, współpracuj z osobami prowadzącymi dochodzenie i domagaj się nadzoru kuratora nad kontaktami z dzieckiem, zamiast wycofywania się z wizyt.
- Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z uczuciami związanymi z rozstaniem, skorzystaj z pomocy psychologa.
- Staraj się oddzielić swoje uczucia i problemy związane

(Ciąg dalszy na stronie 8)

z rozłąką z dzieckiem od jego potrzeb i twoich obowiązków.

- Dbaj o jakość spotkań z dzieckiem - bądź tylko dla niego.

Jeżeli jesteś rodzicem, przy którym pozostaje dziecko:

- Zadbaj o regularny kontakt dziecka z drugim rodzicem – szanuj i wspieraj tę relację.
- Nie wypowiadaj negatywnych opinii o swoim byłym partnerze w obecności dziecka.
- Nie dopuść do tego, aby dziecko czuło się odpowiedzialne za sytuację rodzinną.
- Pozwól dziecku wyrażać pozytywne uczucia w stosunku do drugiego rodzica – w żadnym wypadku nie karz go za nie!
- Nie obciążaj dziecka podejmowaniem decyzji w sprawie kontaktów z drugim rodzicem.
- Nie oczekuj, aby dziecko podzielało Twoje negatywne uczucia w stosunku do byłego partnera.
- Nie wciągaj dziecka w szczegóły spraw sądowych dotyczących Waszego konfliktu – działa to na dziecko destrukcyjnie.
- Dotrzymuj obietnic danych dziecku.
- Nie „wyciągaj” od dziecka informacji o życiu osobistym drugiego rodzica.
- Kontroluj swoje emocje, zwłaszcza złość i poczucie zranienia.
- To, że oceniasz swojego byłego partnera, jako złego małżonka/kę nie oznacza, że dziecko musi w nim widzieć złego rodzica.
- Przekazuj regularnie informacje drugiemu rodzicowi na temat ważnych spraw związanych z dzieckiem (leczenie, nauka, wypoczynek, problemy wychowawcze itd.). Przestrzegaj postanowień sądu dotyczących kontaktów dziecka z drugim rodzicem.
- Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z uczuciami związanymi z rozstaniem, skorzystaj z pomocy psychologa.
- Staraj się oddzielić swoje uczucia i problemy związane z samotnym rodzicielstwem od potrzeb dziecka i twoich obowiązków.
- Dbaj o jakość swoich relacji z dzieckiem – wykorzystuj maksymalnie czas przeznaczony dla dziecka - bądź tylko dla niego.



źródło: [typy.interia.pl](http://typy.interia.pl)

### Pamiętajcie!

- Dbajcie o utrzymanie pozytywnej relacji z dzieckiem, bądźcie czuli i wrażliwi na jego potrzeby.
- Pamiętajcie, że to Wy jesteście odpowiedzialni za sytuację rodzinną, nie dziecko.
- Pamiętajcie, że pozytywny obraz obojga rodziców potrzebny jest dziecku dla prawidłowego rozwoju.
- Porozumiewajcie się ze sobą w sprawach dotyczących dziecka.
- Przekazujcie dziecku wspólnie ustalone komunikaty.
- Jeżeli uważacie, że w Waszej sytuacji potrzebna jest pomoc specjalisty, zwróćcie się do psychoterapeuty lub mediatora. Jeśli czujecie, że nie radzicie sobie z uczuciami związanymi z rozwodem, rozmawiajcie z życzliwymi osobami. Pytajcie o radę tych, którym ufacie, skorzystajcie z pomocy psychologa, mediatora, weźcie udział w spotkaniach grupy dla rodziców.

### Warto przeczytać:

- Jabłoński K., „Rozwód. Jak go przeżyć”, Intra.
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Rozwód, a co z dziećmi?”, Wydawnictwo Zysk i S-ka 2005.
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie”, Charaktery, Kielce 2006.
- Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, „Druga szansa”.
- Herbert M., „Rozwód w rodzinie. Jak wesprzeć dzieci”, GWP 2005.
- Jakubowska B., „Jak mądrze kochać dzieci”- Poradnik dla zagubionych rodziców, Intra 2005.
- Gordon T., „Wychowanie bez porażek w praktyce”, Pax 1994.
- Dąbrowska J., „Zrozumieć Dziecko”, PARPA 2001
- Eichelberger W., „Jak wychować szczęśliwe dzieci”, TU, Zadać o świat 1997.
- „Dziecko w rozwodzie” Poradnik dla rodziców. Fundacja Partners Polska 2005.
- „Moi rodzice się rozwodzą” Fundacja Partners Polska 2005. ■

## Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8  
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

[www.sp8krosno.pl](http://www.sp8krosno.pl)  
e-mail: [sp8krosno@gmail.com](mailto:sp8krosno@gmail.com)

Miejskie Przedszkole nr 3  
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22