



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 przedszkolaków i uczniów
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 9, numer 4/37

Data wydania: kwiecień 2019 r.

W tym numerze:

- Jak rodzice mogą wspierać dziecko i nastolatka w trudnych chwilach? (str. 1-4);
- Co zamiast krzyku? Jak mówić do dziecka, żeby nas słuchało? (str. 4-6); Jak rozmawiać o seksie z nastolatkiem (str. 7-8)

Jak rodzice mogą wspierać dziecko i nastolatka w trudnych chwilach?

M. Goetz
Psycholog, psychoterapeuta
źródło: poradniamielec.pl

Dzieci i młodzież w trudnych chwilach szczególnie potrzebują wsparcia rodziców, ponieważ zazwyczaj nie umieją jeszcze skutecznie poradzić sobie z trudną sytuacją i ze swoimi emocjami. Rodzice nie zawsze jednak wiedzą, jak takiej pomocy udzielić, a nawet mają kłopot z rozpoznaniem, kiedy dziecko jej potrzebuje.

Dorosłym czasem wydaje się, że dzieciństwo to wiek bezproblemowy – w końcu dzieci nie mają problemów, z którymi oni sami się borykają. W rzeczywistości jednak młodzi ludzie stają w obliczu problemów, przykrości i wyzwań mniej lub bardziej typowych dla swojego wieku, z którymi sami mogą sobie nie poradzić.

Kiedy dzieje się coś poważnego

Wiele problemów dzieci i młodzieży wiąże się ze szkołą i grupą rówieśniczą. Dziecko w szkole jest obserwowane i oceniane, co może być źródłem stresu i lęku przed porażką. Czasem wystarczy przykra uwaga ze strony nauczyciela, by zachwiać samooceną dziecka. Równie ważna jest grupa rówieśnicza. Dzieci mogą doświadczać trudności w relacjach z rówieśnikami i przykrości z ich strony. Problemem budzącym silne emocje mogą być typowe między dziećmi nieporozumienia, konflikty czy złośliwości i zdarzenia poważniejsze – jak przemoc psychiczna lub fizyczna, dyskryminacja czy wykluczenie z grupy.

Dzieci i młodzież mogą też przeżywać trudne chwile związane z ich życiem osobistym i rodzinnym, np. z ciężką chorobą lub śmiercią bliskiej osoby lub zwierzęcia, rozstaniem z sympatią lub rozpadem przyjaźni,



źródło: pixabay.com

własną ciężką chorobą, poczuciem winy przeżywanym z powodu przypadkowego lub celowego działania, w którego efekcie ktoś doznał krzywdy. Trudne sytuacje mogą być jednak także bardziej zwyczajne i nie tak oczywiste. Nierzadko z perspektywy dorosłego są one łatwe do rozwiązania, podczas gdy dla dziecka stanowią poważny problem.

Trudności rodziców mogą pojawić się już na etapie rozpoznawania sytuacji, w których dziecko potrzebuje wsparcia. Objawy przeżywanego przez nie problemów, stresu, napięcia, smutku czy lęku są zwykle najłatwiejsze do zaobserwowania u młodszych dzieci, ponieważ rzadziej próbują one coś ukryć. Starsze dzieci i młodzież czasem starają się nie dać niczego po sobie poznać – z różnych powodów. Mogą czuć się winne (nawet gdy to one są poszkodowane), wstydzić się, nie chcieć martwić

(Ciąg dalszy na stronie 2)

rodziców lub obawiać się ich reakcji.

Mimo to mogą wysyłać sygnały sugerujące, że w ich życiu dzieje się coś niepokojącego. Wśród nich warto wymienić:

- fizjologiczne symptomy stresu – częste bóle o niewyjaśnionej etiologii (głowy, brzucha, mięśni), zaburzenia trawienia (biegunki, wymioty), zaburzenia łaknienia i snu, obniżenie odporności organizmu (częste infekcje), przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, wzmożone napięcie mięśni,
- zmiany zachowania – apatia, sennosc, wycofywanie się, milczenie, płacliwość, lub przeciwnie – drażliwość, wybuchowość, zachowania agresywne,
- spadek nastroju, smutek – np. dziecka nie bawi i nie interesuje coś, co dotąd wywoływało pozytywną reakcję,
- unikanie tematów, które do tej pory były dla dziecka ważne – np. związanych ze szkołą czy rówieśnikami (tematy te mogą dotyczyć trudności dziecka),
- zaniebywanie obowiązków i dotychczasowych zainteresowań,
- niechęć do spotkań z rówieśnikami,
- odmowa chodzenia do szkoły, moczenie nocne.

Co zrobić, by dziecko chciało rozmawiać?

Podczas spotkania z rodzicami pracownik poradni powinien wyjaśnić im, że jeśli chcą, aby dziecko szczerze mówiło im o swoich problemach i nie próbowało ich ukryć, powinni jasno dać mu do zrozumienia, że może i powinno tak zrobić. To, na ile chętnie dziecko otwiera się przed rodzicami, zależy nie tylko od jego charakteru (niektóre dzieci są bardziej skryte od innych), ale zwłaszcza od relacji rodzica z dzieckiem, sposobu, w jaki jest ono przez nich traktowane na co dzień. Jeśli rodzice często z nim rozmawiają, potrafią słuchać, mają dla niego czas, nie są skorzy do wyciągania pochopnych wniosków ani formułowania krytycznych ocen, a zarazem dają mu odczuć, że szanują i rozumieją jego uczucia – wówczas szansa, że dziecko zwierzy się im w trudnej chwili, jest duża. Powie ono rodzicom o swoich problemach, jeśli czuje, że naprawdę ich interesują i że spotka się ono ze zrozumieniem, życzliwością i miłością rodzica.

Czasem zdarza się, że dzieci, nim zwrócą się z jakimś problemem do rodziców, „badają grunt”. Zadają pytania ogólne i pozornie niezwiązane z ich sytuacją (np. „Czy jak ktoś niechący kogoś skrzywdzi, to jest jego wina?”, „Czy jak ty byłeś w szkole, to ktoś cię kiedyś pobił?”) lub przedstawiają swój problem jako dotyczący

kogoś innego (np. „Wiesz, w naszej szkole jest dziewczyna, której nikt nie lubi...”). Od tego, jaka będzie odpowiedź rodzica i czy w ogóle okaże on zainteresowanie, może zależeć, czy dziecko się zwierzy. Rodzice powinni więc zachować czujność, kiedy dziecko w jakikolwiek sposób porusza tematy dotyczące problemów osób w jego wieku – nie należy go wówczas ignorować; warto pamiętać, że w pytaniu może kryć się drugie dno. Jeśli na zadane wcześniej przez dziecko pytania rodzice odpowiedzą np. „A co to znaczy «niechący»? Jeśli komuś wyrządzamy krzywdę, to zawsze jest nasza wina!”, „Mnie? Ależ skąd, wszyscy mnie szanowali, umiałem sobie radzić”, „Nikt jej nie lubi? Co jest z nią nie tak?”, prawdopodobieństwo, że dziecko się zwierzy, będzie niewielkie,

bo już czuje się ocenione (tutaj jako winne, niezaradne i nieszanowane lub „dziwne” – skoro „coś jest z nimi nie tak”).

Pracownik poradni może wyjaśnić, że w takich sytuacjach najlepiej zachować spokój (nie należy dać się ponieść emocjom, bo dziecko pomyśli, że zdenerwowało rodzica, i się wycofa). Rodzice powinni zadać dziecku pytanie, które zachęci je do szczegółowego opisu sytuacji, zanim ustosunkują się

do tematu, np. „Hmm, trudno powiedzieć, bo sytuacje w życiu są bardzo różne. Możesz opowiedzieć mi o tym coś więcej?”, „Czy ktoś mnie kiedyś pobił? Wiesz, w szkole mogą się nam przytrafić różne nieprzyjemne sytuacje. Czy pytasz o to w związku z czymś, co wydarzyło się w szkole?”, „Dziewczyna, której nikt nie lubi? Gdyby tak faktycznie było, pewnie byłoby jej bardzo smutno, ale czy na pewno nikt jej nie lubi? Możesz opowiedzieć o niej coś więcej?”.

Na podobnej zasadzie zdarza się, że dziecko zaczyna się zwierzać rodzicowi z jakiegoś problemu, by sprawdzić jego reakcję, po czym w toku rozmowy okazuje się, że chodzi o coś jeszcze. Przykładowo, dziecko może powiedzieć, że ciągle mu smutno, choć od śmierci ukochanego pieska minął już miesiąc, a gdy rodzic zacznie z nim o tym rozmawiać, dziecko otworzy się bardziej i wyzna, że jego smutek nie jest związany tylko z psem, ale też z tym, że tego dnia w szkole przyjaciel wyśmiał je przed całą klasą „bo ciągle się przejmuje jakimś głupim psem”.

Wspierająca rozmowa

Warto, aby pracownik poradni zaprezentował rodzicom scenariusz przykładowej rozmowy rodzica z dzieckiem, zwracając uwagę na sposób formułowania wypowiedzi przez dorosłego, a także jego ekspresję pozawerbalną.

Jeśli to rodzic obserwuje niepokojące sygnały u dziecka, powinien sam niezwłocznie zainicjować rozmowę. Nale-

(Ciąg dalszy na stronie 3)



źródło: pixabay.com

ży wybrać odpowiedni moment, nie odrywać dziecka od odrabiania lekcji czy od innego zajęcia, np. oglądania filmu; najlepiej, jeśli dziecko jest wypoczęte, najedzone i nigdzie się nie spieszy.

Zaczynając rozmowę, rodzic może upewnić się, czy dziecko ma na nią czas („Hej, masz teraz chwilkę dla mnie?”), a następnie zadać pytanie o sytuację, wychodząc od opisu konkretnych rzeczy, które zwróciły jego uwagę, np. „Zauważyłam, że ostatnio wydajesz się smutna, niewiele mówisz i trzymasz się z boku. Pomyślałam, że coś cię trapi. Powiesz mi, co to takiego?”, „Ostatnio rzadko spotykasz się z Kubą i w ogóle o nim nie mówisz. Czy coś się wydarzyło?”, „Ostatnio często chorujesz i często coś cię boli. Może wydarzyło się coś, co cię zdenerwowało, albo spotkała cię jakaś przykrość?”.

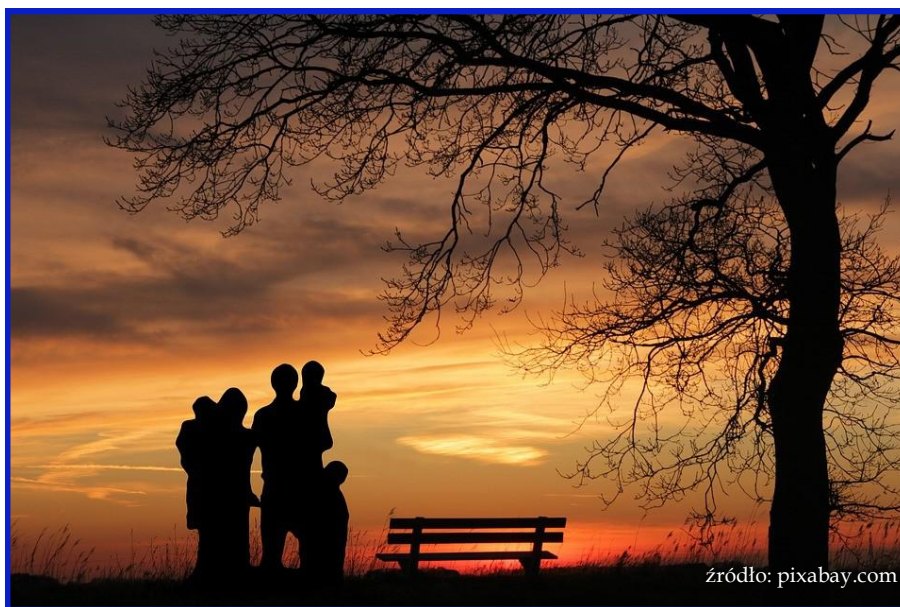
Rodzic powinien dać dziecku czas na odpowiedź i nie naciskać. Jeśli pociecha milczy, zachęcić ją („Naprawdę chętnie cię wysłucham, jeśli masz jakiś kłopot, razem na pewno coś wymyślimy”), ale jeśli i to nie pomoże, nie nalegać, tylko wyrazić gotowość rozmowy w innym terminie („Dobrze, rozumiem, że nie chcesz teraz o tym rozmawiać, ale jeśli zmienisz zdanie, zawsze możesz do mnie przyjść. Chętnie cię wysłucham i na pewno ci pomogę. W końcu od tego są rodzice”). Jeżeli jednak mimo to dziecko nie zdecydowało się zwrócić do rodzica, powinien on ponowić próbę rozmowy, wyjaśniając, że miał nadzieję, iż dziecko samo powie mu, co się wydarzyło, ale skoro nie mówi, to się o nie martwi i bardzo chciałby wiedzieć, co je trapi.

Podczas rozmowy rodzic powinien:

- oderwać się od innych zajęć i skupić swoją uwagę na dziecku,
- porozmawiać z dzieckiem w zacisznym miejscu, w cztery oczy,
- okazywać dziecku bezwarunkową miłość, akceptację, troskę i życzliwość,
- nie okazywać przesadnych emocji (nie dramatyzować) – zachowanie emocjonalnej równowagi przez rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa; widzi ono w rodzicu kogoś, kto jest w stanie poradzić sobie z problemem i wesprzeć je,
- odpowiadać na potrzeby dziecka związane z bliskością – przytulić, jeśli ono tego chce, ale nie nakłaniać go do bliskości, jeśli nie ma ochoty; w razie wątpliwości najlepiej po prostu zapytać („Czuję, że jest ci trudno, chcesz się do mnie przytulić?”),
- uważać na słowa – zwłaszcza w pierwszej fazie rozmowy nie sugerować dziecku złych intencji czy winy, zwłaszcza jeśli jest ono ofiarą (warto zaznaczyć, iż często teza o tym, że ofiary przemocy prowokują sprawców, jest mitem), nie oceniać go, nie zawstydzają, nie umniejszać jego problemu i uczuć, nie traktować z góry; jeśli

dziecko faktycznie postąpiło niewłaściwie lub popełniło błąd, rodzic powinien poruszyć ten temat dopiero w drugiej części rozmowy, kiedy już będzie miał pełny obraz sytuacji, nadal jednak nie należy krytykować dziecka czy krzywić na nie, ale konstruktywnie krytykować same jego zachowania, wyjaśnić, czemu było to niewłaściwe i jak można w podobnej sytuacji właściwie zachować się następnym razem,

- w pierwszej fazie rozmowy przede wszystkim słuchać i ewentualnie dopytywać (ale nie wypytywać!) dziecko o niejasne kwestie, powstrzymując się od zadawania pytań sugerujących odpowiedź, wkładania własnych słów w usta dziecka, nadinterpretacji i wyciągania pochopnych wniosków,
- upewniać się, czy dobrze zrozumiał – poprzez technikę aktywnego słuchania i stosowanie podsumowań oraz parafrazy wypowiedzi dziecka,
- odzwierciedlać emocje dziecka i okazywać ich akceptację i zrozumienie,



źródło: pixabay.com

- dodać mu otuchy, opowiadając o własnych trudnościach z okresu, gdy był w jego wieku, i o tym, jak sobie z nimi poradził (również emocjonalnie),
 - zapewnić dziecko, że mu na nim zależy i zrobi wszystko, aby mu pomóc, że wierzy w jego możliwości (lub w dobre intencje) i że razem dadzą sobie radę, a nawet jeśli dziecko z czymś sobie nie poradzi, to i tak zawsze będzie mogło liczyć na rodzica i będzie przez niego kochane.
- W tego typu sytuacjach częstym błędem rodziców jest przedwczesne ucinanie rozmowy lub ignorowanie dziecka. Rodzicom może zdawać się, że temat jest zamknięty, podczas gdy to, co usłyszeli, jest tylko czubkiem góry lodowej. Zanim dorosły zakończy rozmowę, powinien upewnić się, czy dziecko nie ma nic więcej do powiedzenia i czy faktycznie poczuło się lepiej (jeśli tego nie okazuje, prawdopodobnie temat nie został wyczerpany).

(Ciąg dalszy na stronie 4)

Warto uczulić rodziców na to, że już samo empatyczne i uważne wysłuchanie dziecka jest okazaniem mu wsparcia emocjonalnego, nie wolno więc tego pomijać. Dorośli często starają się skupiać na poszukiwaniu rozwiązań, chcą dziecku doradzić lub wręcz mówią mu, co ma robić – bo sądzą, że jako dorośli to wiedzą. Lepiej jednak się z tym wstrzymać – najpierw porozmawiać o tym, co dziecko czuje i myśli w związku z tą sytuacją, jak ją ocenia, co jest dla niego trudne. Dopiero później wspólnie z dzieckiem mogą poszukać rozwiązania, pamiętając, by go nadmiernie nie wyręczać. Dziecko powinno – w miarę swoich możliwości – brać udział w rozwiązywaniu problemu; dzięki temu nauczy się, jak sobie radzić i odzyska wiarę w siebie.

Co dalej?

Jeśli kłopoty dziecka dotyczą szkoły, rodzic powinien porozmawiać z wychowawcą i z nim współpracować, dziecku zaś zapewnić relaks, sprawić mu jakąś przyjemność (np. zrobić wspólnie coś fajnego), dbać o dobrą atmosferę w domu. Pomocne będzie też uczenie umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu podobnych proble-

mów w przyszłości, np. radzenia sobie z emocjami i stresem czy umiejętności interpersonalnych ułatwiających komunikację, radzenie sobie z zaczepkami czy rozwiązywaniem konfliktów. A jeśli kłopoty dziecka dotyczą nauki – skutecznych metod uczenia się i planowania codziennej pracy.

Jeżeli jednak starania nie przynoszą pożądanego rezultatu, rodzic powinien skontaktować się z fachowcem – pracownik poradni powinien wyjaśnić, kiedy i do jakich specjalistów warto się udać, a także gdzie ich szukać.

Dla dzieci, a nawet nastolatków w okresie buntu, wsparcie rodziców jest kluczowe, nawet jeśli dziecko tego nie okazuje. Warto zachęcić rodziców, aby byli uważni na potrzeby i zmiany zachowania swojej pociechy oraz by tak budowali z nią więź, by czuła, że może liczyć na ich wsparcie. Dzięki temu mają szansę dowiedzieć się o jej trudnościach i zacząć działać, zanim jeszcze pojawią się poważniejsze konsekwencje. ■

Co zamiast krzyku – jak mówić do dzieci, aby nas słuchały?

P. Malicka
źródło: fdds.pl

Wyobraźmy sobie taką oto sytuację. Ba! większość z rodziców maluchów nie tyle musi sobie ją wyobrażać, co przypomnieć: razem z naszym niespełna trzyletnim dzieckiem mijamy kolejną alejkę 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. Próba 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 pochlipywaniu 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. Dodatkowo już ktoś

zwrócił nam uwagę, że córka/syn jest źle wychowana, 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 skomentował sytuacji, to czujemy, że inni się na nas potępiająco patrzą. Kiedy cienka granica zostaje przekroczona, zaczynamy krzyczeć na dziecko: „Przestań już krzyczeć!! Wstań z podłogi i wychodźmy!!!”. 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 (ale 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

(Ciąg dalszy na stronie 5)

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 dezorientowane: 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 dorośli spróbują 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, powielają 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, min. 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 bajkę, którą dziecko samo wybierze spośród np. dwóch. Oczywiście informujemy dziecko co po kolei będzie następowało. Postępując konsekwentnie według planu,



źródło: pixabay.com

(Ciąg dalszy na stronie 6)

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 wprowadziło 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 uspokoić, 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.).



źródło: mama4u.pl

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, zróbmy 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. Wróć do ciebie za chwilę gdy trochę ochłonę*”. Krok w tył może oznaczać 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 wykorzy-

stać 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 złości*”, „*sądzę, że jesteś wściekły/a bo...*”.

T o w a r z y s z e n i e d z i e c k u w przeżywanych emocjach uczy, że można być zdenerwowanym, można się złościć, można być wściekłym, ale także tego, że można 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 przypominanie 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 dorosły 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 złościć 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/rozzłoszczony – możesz potem odwoływać się do rysunków, kiedy dziecko będzie zachowywało się inaczej, niż ustaliliście. Jednocześnie, choć to niełatwe, postaraj się mieć sporo wyrozu-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

miałości dla dziecka – ono dopiero uczy się tego, jak radzić 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, zejdz z szafki!!” lepiej powiedzieć „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. Dorosli 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 dorosły i dziecko mają zupełnie inne potrzeby i wtedy należy poszukać wspólnego rozwiązania. Takiego, które zadowolą 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. ■

Jak rozmawiać o seksie z nastolatkiem?

K. Isio-Kurpińska
źródło: *edurada.pl*

Zbliżają się wakacje, a wraz z nimi okres wyjazdów naszych dzieci na wypoczynek z rówieśnikami, również płci przeciwnej. Dla rodziców nastolatków jest to czas dylematów i trudnych decyzji: czy pozwolić dziecku na wspólny wyjazd z dziewczyną/chłopakiem?

A jeśli tak, jak je do tego wyjazdu przygotować? Dzięki badaniom socjologów wiemy, że współczesna młodzież coraz wcześniej rozpoczyna życie seksualne, warto więc, aby wyjazd taki poprzedziły poważne rozmowy z dzieckiem na temat seksu. Dla wielu rodziców jest to temat trudny, niemniej za wszelką cenę warto się przełamać i porozmawiać z dzieckiem, nie licząc na to, że ktoś zrobi to za nas. Poniżej kilka wskazówek, które – mam nadzieję – pomogą rodzicom przygotować się do tej rozmowy.

Kiedy zacząć rozmowę?

Odpowiedź na to pytanie brzmi: im wcześniej, tym lepiej. Rozmowy o seksie najlepiej rozpocząć, kiedy nasz nastolatek ma... cztery lub pięć lat. Innymi słowy, kiedy tylko dziecko zacznie zadawać pytania z gatunku: „skąd się biorą dzieci?” czy też „dlaczego moja siostra nie ma siusiaka?” warto udzielać im prawdziwych i wyczerpujących odpowiedzi, oczywiście dostosowanych do ich wieku. Pamiętajmy przy tym, że dziecko nie wie, że tematy związane z seksem i płciowością są trudne czy wstydliwe – dowie się tego znacznie później, ale może to również wyczuć ze sposobu, w jaki będziemy z nim o tym rozmawiać. Jeżeli uda nam się nie popadać w zawstydzenie czy skrupowanie, ale odpowiadać w sposób prosty, jasny

i swobodny, dziecko nauczy się, że jest to temat jak każdy inny i nie będzie miało problemu z zadawaniem nam bardziej dogłębnych pytań, gdy podrośnie – a przecież warto, aby wiedzę na temat seksu czerpało raczej od nas, niż od kolegów.

Kiedy mamy starsze dziecko i temat robi się palący, również warto rozpocząć rozmowę jak najwcześniej, nie czekając do dnia przed wyjazdem, kiedy to rozmowa gdzieś między pakowaniem plecaka, sprawdzaniem, czy bilety są w portfelu i umawianiem się z przyjaciółmi na dworcu nie ma szans być potraktowana poważnie ani zapamiętana. Koniecznie znajdziemy na nią czas wcześniej – najlepiej w wolny wieczór, kiedy będziemy mieć dużo czasu; dobrym pomysłem może być piątek, kiedy perspektywa dwóch wolnych dni sprawi, że zarówno my, jak i dziecko będziemy spokojni i zrelaksowani. Zarezerwujmy sobie na tę rozmowę sporo czasu – to naprawdę ważny temat, nie powinien więc być omawiany „w biegu”.

Jak rozmawiać?

Jak już wspomniałam wyżej, temat seksu bywa dla rodziców trudny i krępujący; istnieje duże prawdopodobieństwo, że nasz nastolatek również nie będzie się czuć komfortowo rozmawiając o „tych sprawach” z rodzicami, szczególnie, jeśli do tej pory tematyka ta nie była poruszana. Kluczem do sukcesu jest potraktowanie tematu jak każdego innego – mówienie w sposób merytoryczny, swobodny i bez wstydu czy skrupowania. War-

(Ciąg dalszy na stronie 8)

to zastanowić się wcześniej nad słownictwem, jakiego użyjemy, aby w kluczowym momencie nie zacząć jąkać się, czerwienić i zastanawiać, jakie słowo będzie najodpowiedniejsze. Konieczne może być również przygotowanie merytoryczne – tak, aby w miarę możliwości umieć odpowiedzieć na ewentualne pytania dziecka.

Jeżeli rozmowa będzie dla nas trudna, powiedzmy o tym dziecku szczerze – ono i tak wyczuje nasze skrzepowanie, warto więc zawczasu się wytłumaczyć, mówiąc na przykład, że nasi rodzice nie rozmawiali z nami na te tematy, dlatego i my mamy z tym trudności, ale bardzo nam zależy, aby tę rozmowę odbyć. Dobrym pomysłem może być podejście do tematu z humorem – żart rozładuje atmosferę i zmniejszy „ciężar gatunkowy” sytuacji. Ważne jednak, aby ton ten nie zdominował naszej rozmowy – temat jest poważny i zasługuje na poważne traktowanie.

Dobrze jest też „spersonalizować” rozmowę – znamy nasze dziecko i jego specyficzną sytuację - być może od dawna jest w związku z kimś, kogo dobrze znamy, może właśnie zaczyna „chodzić” z kimś nowym – postarajmy się dostosować to, co i jak mówimy do konkretnego przypadku naszego nastolatka.

Co mówić?

Odpowiedź na to pytanie zależy oczywiście od naszych osobistych przekonań, wyznawanych przez nas wartości i zasad, jakie staraliśmy się wpoić naszym dzieciom. Pewne kwestie jednak są uniwersalne i powinny być przekazane wszystkim nastolatkom: fakt, że seks jest piękny i przyjemny, że zbliża ludzi i wzmacnia relacje między nimi, wszystko to jednak pod warunkiem, że wiąże się z głębokim uczuciem. Fakt, że decydując się na współżycie należy pamiętać, że wiąże się to z ogromną odpowiedzialnością, ponieważ każdy stosunek może potencjalnie zaowocować ciążą. Warto porozmawiać z dzieckiem na temat antykoncepcji, wyjaśniając sposób działania i skuteczność różnych metod, ale również podkreślając fakt, że żadna z metod nie daje stuprocentowej pewności uniknięcia ciąży. Nie bez znaczenia jest również informacja na temat chorób przenoszonych drogą płciową i zabezpieczania się przed nimi.

Obecnie nastolatki mają dostęp do doskonałego źródła informacji, jakim jest Internet. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nasz syn lub córka szukali już wiadomości na tematy związane z seksem u „wujka Google”. Niestety wiele informacji zamieszczanych na forach internetowych ma niewielką wartość – fora te są kopalnią stereotypów, przesądów i półprawd. Dlatego też może się okazać, że choć nasz nastolatek na początku rozmowy był zblazowany i udawał doskonale poinformowanego, kiedy już zorientuje się, że nie będziemy prawić mu kazań, ale chcemy normalnie porozmawiać, zasypie nas pytania-

mi. Warto przygotować się na taką ewentualność, również pod względem materiałów, które będziemy mogli podsunąć nastolatkowi do przeczytania – na pewno uda nam się znaleźć publikacje, które w rzetelny i wyczerpujący sposób odpowiedzą na wątpliwości i pytania naszego dziecka.

Czego unikać?

- „Prawienia kazań” – jeśli rozpoczniemy rozmowę w tym tonie, mamy niemal stuprocentową gwarancję, że dziecko przestanie nas słuchać już po pierwszym zdaniu.
- Straszenia – należy oczywiście wspomnieć o zagrożeniach i konsekwencjach, ale w sposób spokojny i rzetelny, nie starając się odstraszyć dziecka od seksu, taka metoda odniesie przeciwny skutek.
- Przywoływania historii medialnych – na pewno czytaliście przerażające historie o ekscesach seksualnych nastolatków, które media uwielbiają nagłaśniać. Nawet jeśli obawiacie się o swoje dziecko, nie warto przywoływać tych sensacji podczas rozmowy, która ma być rozsądna, merytoryczna i oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu.
- Rygorystycznych zakazów – owoc zakazany bardziej nęci, im bardziej będziemy surowi i rygorystyczni, tym bardziej nastolatek będzie się buntować i w efekcie może zrobić głupstwo w myśl zasady „na złość mamie niech mi uszy zmarzną”.
- Udawania – rozmowa o seksie, jak wszystkie ważne rozmowy z naszym dzieckiem, musi być przede wszystkim szczerą i prawdziwą.
- Traktowania nastolatka z góry – wzajemny szacunek jest podstawą porozumienia.

Podsumowując: rozmowa – a właściwie rozmowy, nie powinno to być wydarzenie jednorazowe – o seksie z nastolatkiem powinna być przeprowadzona w sposób spokojny, swobodny i rzetelny. Warto postarać się przekazać dziecku jak najwięcej informacji, a jednocześnie pozwolić mu na zadawanie pytań, dzielenie się wątpliwościami; jednym słowem dać mu czas i przestrzeń, aby mogło, jeśli zechce, przekazać nam, jakiej wiedzy czy wsparcia potrzebuje. Warto podkreślać rolę i znaczenie uczuć w życiu seksualnym człowieka. Przede wszystkim jednak rozmowa ta powinna być wyrazem naszego szacunku dla dziecka, okazją do podkreślenia jego dojrzałości, a przede wszystkim wyrażenia naszego zaufania do niego. Jeżeli to wszystko się w niej znajdzie, jest szansa, że nawet w burzy hormonów i gorączce chwili nasze nastoletnie dziecko zachowa chłodną głowę i zachowa się odpowiedzialnie. ■

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
e-mail: sp8krosno@gmail.com

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