



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 przedszkolaków i uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 11, numer 1/42

Data wydania: październik 2020 r.

W tym numerze:

- Dziesięć prostych sposobów na lepsze oceny (str. 1-3);
- Dlaczego nastolatki „mają alergię na swoich rodziców”? (str. 3-5);
- Jak uratować dziecko przed prokrastynacją, czyli sposoby na odwlekanie (str. 5-6);
- Dzieci w wieku szkolnym – typowe problemy wychowawcze (str. 6-7);
- Dziecko u dentysty – jak oswoić dziecko z dentystą? (str. 8)

Dziesięć prostych sposobów na lepsze oceny

P. Chudolińska
źródło: patidoludzi.pl

Jak zdobywać lepsze oceny? Zacznę od szybkiego sprostowania – nie uważam stopni w dzienniku za rzecz najważniejszą. Bynajmniej, nie są one odwzorowaniem wiedzy, a większość uczniów nie powinna się nimi przejmować. Zazwyczaj, aby się realizować i robić w życiu to, co chcemy, nie potrzebujemy mieć z kilkunastu przedmiotów samych piątek. Zwłaszcza gdy te przedmioty są z zupełnie różnych kategorii.

Całkowicie wystarczające (i nawet lepsze) jest podejście, żeby zdobywać wiedzę z jednej dziedziny – i to w niej być ekspertem. Niekiedy nawet traktować szkołę tylko „na zaliczenie”, bo często pasja nie musi w żaden sposób wiązać się z nauką. Znam bardzo dużo osób, które rozwijają się poza murami szkoły i radzą sobie genialnie – są inteligentni, bystrzy, zaradni, mimo że oceny w dzienniku mogłyby wskazywać na coś innego. Jednak są przypadki, kiedy lepsze oceny się przydają – ja przykładowo w tej chwili próbuję zdobyć stypendium za wysoką średnią. Czasem bardzo dobre oceny są kartą przetargową, np. gdy rodzice zgadzają się na wakacyjny wyjazd pod warunkiem, że będziesz miał 4 z matematyki. Lepszy stopień może zadecydować o dostaniu się do wymarzonej szkoły, a także zwyczajnie sprawiać satysfakcję.

A teraz Cię pocieszę – żeby mieć lepsze oceny nie trzeba

wkuwać 24h/dobę, 7 dni w tygodniu. Większość „tricków” w tym artykule w ogóle nie jest związanych z nauką. Oceny można zdobyć na różne sposoby, a nie tylko siedząc nad książkami. Jeżeli jesteś ciekawy moich porad – zapraszam do czytania.

Pytaj, proponuj, pokaż się...



źródło: tamże

Jeżeli Twoje oceny mieszczą się w granicy 3-5, a Ty po prostu chcesz zrobić coś dodatkowo – przede wszystkim zapytaj nauczyciela, co możesz zrobić. W klasie jest ponad 20 osób, a zazwyczaj nauczyciele starają się skupić na tych z zagrożeniami i to im poświęcają szczególną uwagę. Więc jeśli Ty nie zadbasz o siebie, to oni mogą nawet nie z a u w a ż y ć, że czegoś chcesz. Czasem samo pytanie o pracę dodatkową zapala

w nauczycielu chęć postawienia Ci lepszej oceny – pokażesz, że się starasz.

Aktywnie uczestnicz w zajęciach

Bo właśnie od tego są lekcje, nie? Zamiast siedzieć na telefonie, rysować bazgroły w zeszytach, rozmawiać z koleżanką obok... może po prostu posłuchaj? Zanotuj coś? Zapytaj jeśli nie rozumiesz?

(Ciąg dalszy na stronie 2)



źródło: pixabay.com

To prosta rzecz, a nie tylko przekłada się na nasz wizerunek (w końcu w ten sposób też pokazujesz, że chcesz, że się starasz), ale także zmniejsza ilość godzin, które musielibyśmy sami przeznaczyć na naukę w domu. Naprawdę, z aktywności w szkole są same plusy, a na inne przyjemności znajdziesz czas po lekcjach.

Zainteresuj się tematem

Ten punkt łączy się trochę z poprzednim – bo w końcu, aby aktywnie uczestniczyć w lekcji, musisz się nią zainteresować. A szczerze? Im większe zainteresowanie, tym lżejsza będzie nauka. Jeśli coś Cię kręci i ciekawi, przestajesz to traktować jako ciężki obowiązek, a samo szukanie dodatkowych materiałów staje się przyjemnością.

Zmiana podejścia do nauki działa cuda. Sama z radością dowiadywałam się dużo ponad program na temat II wojny światowej, wulkanizmu i plutonizmu czy twórczości Mickiewicza. Czasem warto poszukać „ciekawostek” dotyczących danego zagadnienia – może to właśnie one utkwiają wam w głowie i będziecie lepiej kojarzyli podstawową wiedzę?

Staraj się zrozumieć, a nie „wkuwać”

Nie wiem, skąd wzięło się przekonanie, że wkuwanie na dłuższą metę będzie działało. Otóż nie – ten sposób nauki zaszkodzi Ci prędzej czy później. Będąc w III klasie technikum, wciąż trafiam na osoby, które nie znają podstawowego słownictwa z j. angielskiego, prostych pojęć czy podstawowych działań matematycznych. Zakuj – zdaj... a potem niestety zapomnij. A po kilku miesiącach lub latach nie rozumiesz nowych tematów, bo nie masz podstawowej wiedzy.

Dużo lepszym sposobem jest zrozumienie. Kiedy wiesz,

jak coś działa, rozumiesz schematy i masz dobre fundamenty wiedzy, dużo łatwiejsza jest dalsza nauka. Możliwe, że wciąż będziesz musiał sobie coś przypomnieć, ale będzie to szybkie odświeżenie wiadomości, a nie ponowne zakuwanie.

Bierz udział w konkursach

Sposób dla ambitnych – zazwyczaj nie wymaga dodatkowej nauki, a jest jedynie sprawdzeniem tego, co już umiesz, lub wykazaniem się w formie artystycznej – fotografii, malarstwie, pisaniu wierszy. Wystarczy tylko trochę czasu i zaangażowania, a nauczyciel spojrzy przychylniej na Twoje oceny.

Kontroluj swoje oceny

Dziwi mnie, że muszę wymieniać ten punkt, ale jak się okazuje – jednak muszę. Dla mnie oczywiste było, żeby zawsze spisywać sobie oceny w dzienniczkach, na kartce, w zeszytach. Wiedziałam od razu, co muszę poprawić, gdzie się postarać, a gdzie mam szansę na wyższy stopień. Zaskakuje mnie fakt, że mnóstwo osób z mojej klasy tego nie robi! A potem latanie do nauczycieli pod koniec roku, bo nagle okazuje się, że jesteśmy dwa stopnie niżej, niż się spodziewaliśmy..., a w zasadzie z ocen jasno wynika, że taką sytuacją nie powinniśmy być zaskoczeni. Kontrolowanie ocen to podstawa, bez tego ani rusz.

Nie czekaj aż nauczyciel wyrwie Cię do odpowiedzi

Prosty sposób na to, żeby nie być spytanym przez dłuższy czas, to zgłosić się samemu na pierwszej możliwej lekcji. Nauczyciel, który musi ocenić ponad 20 uczniów, nie będzie miał czasu pytać Cię dwa razy. Dodatkowo, kiedy sam postanowisz się zgłosić, masz szansę się idealnie przygotować. Zawsze korzystam z tego sposobu na początku semestru, żeby potem mieć spokój i zadziwia mnie, czemu nikt inny tego nie robi. To jedna z najprostszych „sztuczek”.



źródło: tamże

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Zadbaj o dobry odpoczynek od nauki

Jeżeli długo siedzisz nad książkami – Twoja koncentracja spada. Najlepszą formą odpoczynku przy obciążeniu umysłu jest aktywność fizyczna. Potańcz po pokoju, idź pobiegać, poćwicz – rób to, w czym czujesz się najlepiej, w końcu to nie ma być kara, tylko odpoczynek.

Narzucając sobie zbyt dużo obowiązków, łatwo jest się przepracować, a wtedy o dobre efekty ciężko. Zamiast kuć przed sprawdzianem do 4 nad ranem – idź normalnie spać, a poucz się chwilę rano. Jeżeli czujesz, że nie dajesz rady – odpuść trochę. Pracując wypoczęty, będziesz miał dużo lepsze wyniki.

Dokonuj małych lepszych wyborów

Przerwa jest od tego, żeby zjeść, odpocząć, pogadać ze znajomymi. Ale jeżeli Twoja przerwa to 15 minut siedzenia na telefonie scrollując Facebooka, a za chwilę ma zacząć się lekcja z nauczycielem, który lubi niezapowiedziane kartkówki... Może lepiej jednak sięgnąć do zeszytu? 10-minutowa przerwa – 5 minut scrollowania Facebooka, a potem może 5 minut kartkowania zeszytu? Wracając autobusem do domu, zamiast przeglądać media społecznościowe, możesz zagospodarować ten czas na naukę lub odrabianie lekcji.

Tak jak pisałam w poprzednim punkcie – solidny odpoczynek też jest ważny, gdy go potrzebujemy. Jeśli jednak widzimy, że mamy chwilę i moglibyśmy zrobić coś więcej... po prostu z tego korzystajmy.

Uwierz w swoje możliwości

Często sami wyznaczamy sobie granice, mówiąc: „i tak tego nie zrozumieję, to jest dla mnie za trudne, nigdy nie lubiłem matmy/angielskiego/fizyki”. To błąd. Tak jak już pisałam, zmiana podejścia działa cuda. Jeżeli się postarasz, to zrozumiesz fizykę, a matma nie będzie już trudnością. Nie stawiaj sam sobie przeszkód, bo wtedy, zamiast spróbować, od razu się poddasz. A przecież sytuacja nie jest przegrana – nauczyć można się praktycznie wszystkiego.

To jedynie kilka sposobów, które sama stosuję, a dzięki którym co roku zdobywam czerwony pasek, a w tym roku szkolnym moja średnia ocen oscyluje około 5,4. Nie, to nie spadło z nieba – to efekt pracy i nauki, jednak dzięki podanym wyżej metodom, nie było to tak trudne i mozolne, a zdobywanie wiedzy stało się dla mnie „stylem życia” – jestem ciągle głodna nowych informacji! ■

Dlaczego nastolatki „mają alergię” na swoich rodziców

E. Manthey
Psycholog, coach
źródło: juniorowo.pl

Dlaczego nastolatki „mają alergię” na swoich rodziców – taki tytuł artykułu Lisy Damour, amerykańskiej psycholożki, autorki książki „Zaplątane nastolatki”, przyciągnął moją uwagę jak magnes. Bo to sformułowanie trafia w sedno – przychodzi taki moment w dojrzewaniu dzieci, że wydają się nie znosić swoich rodziców.

Przewracanie oczami, pogardliwe prychnięcia, cały repertuar jęków od „oj, maaaaamoooo”, po „nie rób obciachu”. Unikanie kontaktu fizycznego i w ogóle wspólnych chwil, zamykanie się w pokoju. Cokolwiek robi mama lub tata, wywołuje irytację nastolatka. Choć nazywanie tego alergią jest nawet zabawne, to już emocje, jakie przeżywają rodzice w tym okresie dorastania ich dziecka wcale zabawne nie są. Jest nam przykro, przecież bardzo się staramy być jak najlepszymi rodzicami. Czujemy się bezsilni, bo żadne nasze działania nie skutkują porozumieniem z małym dzieckiem. W końcu w tej bezsilności i smutku zaczynamy się wkurzać – co za niewdzięczny bachor, myślimy. To nie jest łatwy czas dla rodziców. Dla nastolatka też nie. Będzie może nieco łatwiejszy i może uda nam się ominąć niektóre rafy na mapie dorastania, jeśli zrozumiemy, dlaczego od mniej więcej 13. roku życia nasze ukochane dziecko reaguje na nas alergicznie.



To biorę, to odrzucam

Dojrzewanie polega między innymi na separowaniu się od rodziców. Nastolatek, do tej pory całkowicie zależny od mamy i taty i pozostający pod ich troskliwą opieką, teraz przygotowuje się do samodzielnego życia. Musi się sporo nauczyć, wielu rzeczy spróbować i doświadczyć, ale musi też określić samego siebie. Musi zdefiniować sobie, kim jest i jaki jest. I robi to najpierw wobec rodziców.

(Ciąg dalszy na stronie 4)

ców – krytycznie się im przygląda i – jak pisze Lisa Damour – sortuje każde zachowanie i upodobanie rodzica do jednej z dwóch kategorii: tych, które odrzuca i tych, które zamierza zastosować. Przypomina to trochę pakowanie walizki przed podróżą, kiedy przegląda się wszystkie rzeczy i dzieli na te, które zabiorę ze sobą i te, które zostaną w domu. Ta kategoryzacja w przypadku nastolatków dotyczy wszystkiego, co obserwują u swoich rodziców: ich poglądów, działań, sposobu ubierania się, tego, co mówią, kim są, jakie wartości wyznają, jakie postawy prezentują, jakie filmy oglądają, jakiej muzyki słuchają. To naprawdę gruntowny remanent. Dzięki niemu nastolatek zaczyna budować sobie obraz siebie, tego, jaki chce być i kim chce być.



źródło: kobieta.interia.pl

Obecność

Kiedy nastolatki nas akurat nie krytykują, to często po prostu omijają nas z daleka. Przychodzą ze szkoły i zamykają się w swoim pokoju, „mają inne plany” kiedy proponujemy wspólne popołudnie na rowerach czy w kinie, nie odpowiadają na nasze życzliwe pytania o ich sprawy. Zachowują się tak, jakby już wcale nas nie potrzebowali. Ale nie dajmy się zwieść. Badania pokazują, że nastolatki doświadczający dłuższej nieobecności rodzica (np. dzieci rodziców, którzy pracują poza miejscem zamieszkania lub często wyjeżdżają w dłuższe służbowe podróże) są bardziej narażone na problemy emocjonalne czy zaburzenia zachowania. Wysoki odsetek problemów emocjonalnych stwierdzono również u tych nastolatków, którzy często wracają do pustego domu lub rzadko jadają posiłki z rodzicami.

W innym artykule Lisa Damour pisze, że pracując jako konsultant w szkołach spotykała się z nastolatkami, którzy skarżyli się, że rodziców wciąż nie ma – pracują bądź mają inne sprawy. Podejrzewam – pisze psycholożka – że ten sam nastolatek, który ubolewa nad nieobecnością swoich rodziców, może ledwie zauważyć ich obecność, gdy w rzeczywistości są w domu. W swojej książce „Zapłątane nastolatki” Lisa Damour pisze, że dorastające dzieci potrzebują, by rodzice byli, jak krawędź basenu podczas nauki pływania: Wyobraźcie sobie, że wasza nastoletnia córka jest pływaczką, wy jesteście basenem,

w którym pływa, a woda to świat, w którym żyje. Jak każdy dobry pływak, wasza córka chce się bawić, nurkować i pluskać w wodzie. I jak każdy pływak, przytrzymuje się czasem krawędzi basenu, żeby złapać oddech po szybkim odcinku lub długim nurkowaniu.

Nastolatki potrzebują rodziców i ich obecności, ale nie chodzi im o to, by rodzice brali udział w ich życiu, lecz o to, by byli, by w każdej chwili można było do nich podpłynąć i się przytrzymać.

Wnioski na temat nastolatków są więc takie:

- nawet jeśli mówi, że wszystko co robisz jest bezna-
dziejne, wciąż bierze z ciebie przykład,
- nawet jeśli zachowuje się tak, jakby w ogóle cię nie
potrzebował, wciąż potrzebuje twojej obecności.

Co możemy zrobić dla dziecka, by było trochę łatwiej

Skrajnie krytyczne wobec rodziców zachowania nastolatka wcale nie znaczą, że wszystko robimy źle, albo że źle wychowaliśmy nasze dziecko. Możemy spojrzeć na nie, jak na normalny objaw dorastania – podpowiada Lisa Damour – Choć intuicyjnie wiemy, że nasze dzieci nie zawsze będą nas tak uwielbiać i podziwiać, jak we wczesnym dzieciństwie, łatwiej nam będzie zejść z piedestału, gdy będziemy pamiętać, że „alergia na rodziców” zwiastuje nowy rozdział w naszych relacjach z dziećmi. Nastolatki potrzebują naszej obecności, chociaż często odrzucają nasze propozycje i inicjatywę spędzania wspólnie czasu. To, co możemy zrobić to „bycie mimochodem”. Bliskość nie zawsze musi oznaczać rozmowę i zwierzenia. Czasami to po prostu obecność – bycie w tle. Jedną z moich przyjaciółek – pisze Lisa Damour – codziennie składa pranie w pokoju, gdzie jej nastoletnie dzieci oglądają telewizję. Cieszą się nawzajem swoją obecnością, nie czując konieczności prowadzenia rozmowy. Inna zwykle siada z własną pracą lub książką w pobliżu swojej córki odrabiającej lekcje.

Czego na pewno nie warto robić? obrażać się. To jasne, że nawet najbardziej cierpliwy rodzic może poczuć się zraniony zachowaniem zbuntowanego nastolatka. Matki prawo reagować i czuć emocje, ale nie chowajmy



źródło: głoswiłkopolski.pl

długo urazy. Obrażeni możemy stracić szansę na doświadczenie chwil bliskości i wspólnoty, które nawet w okresie dorastania przecież się zdarzają.

Co możemy zrobić dla siebie

Odchodzenie dzieci ku samodzielności zawsze jest bolesne dla rodziców, nawet kiedy wiemy, że to najlepsze, co mogą dla siebie zrobić, nawet jeśli akceptujemy fakt, że wychowujemy dzieci dla świata, nie dla siebie. Okres dojrzewania dzieci rodzi w rodzicach wiele trudnych emocji – lęk, smutek, poczucie osamotnienia, bezsil-

ność... W tym okresie powinniśmy więc zadbać nie tylko o wsparcie dla dziecka, ale i dla siebie. Grono bliskich osób, rozmowy z przyjaciółmi, bliska relacja z partnerem, własne zainteresowania i hobby – to wszystko pomoże nam łagodniej przejść trudny czas.

Kiedy damy dorastającemu dziecku przestrzeń i czas na to, by poznawał samego siebie, by określił własne zainteresowania, upodobania i poglądy, „alergia na rodziców” w końcu osłabnie. Zacznie się nowy etap, okres budowania innych relacji z rodzicami. ■

Jak uratować dziecko przed prokrastynacją, czyli sposoby na odwlekanie

P. Gaworska
psycholog, trener, terapeuta
źródło: babyboom.pl



Twoje dziecko wraca ze szkoły i ostatnie, o czym myśli to dodatkowa nauka czy domowe obowiązki? Często bywa tak, że młodzież, która ma dużo zajęć – lekcje w szkole, zajęcia sportowe i korepetycje jest zwyczajnie zmęczona i odracza wykonanie kolejnych zadań na inny dzień. Jednak bywa też tak, że to nie lenistwo czy zmęczenie, a prokrastynacja. Tendencja do odkładania na później, która daje chwilową poprawę samopoczucia. Jednak w konsekwencji wywołuje stres, lęk oraz poczucie paniki. Jak pomóc dziecku, kiedy dotknęła go prokrastynacja?

Czym jest prokrastynacja?

Prokrastynacja, czyli odkładanie na później, może dotyczyć każdego – młodzieży i dorosłych. Osoby, które wykonują różne zadania, podejmują szereg aktywności są narażone na przekładanie zadań, szczególnie tych, które postrzegają jako trudne. Nauka do sprawdzianu, wykonanie projektu lub pracy grupowej może być ogromnym wyzwaniem dla dzieci.

Przełożenie wykonania zadania skutkuje poprawą nastroju, odprężeniem i pojawieniem się myśli "jutro będzie lepiej, będę mieć więcej siły, chęci". Jednak "jutro" jest iluzją, która nie nadchodzi. Za to pojawia się termin oddania pracy lub dzień kartkówki. Mamy stres, niepokój o wynik sprawdzenia wiedzy. Kiedy się uda zaliczyć

sprawdzian lub praca zrobiona w ostatniej chwili zyska aprobatę nauczyciela – dziecko widzi, że nie ma sensu pracować wcześniej. Przy kolejnym zadaniu znów będzie odkładać na później, w ten sposób pojawia się "błędne koło" prokrastynacji.

Prokrastynacja ucznia – czym może skutkować?

Skutkami prokrastynacji mogą być niższe oceny, brak wiedzy, zaniedbanie domowych obowiązków, czy treningów. Dodatkowo może utrzymywać się poczucie niepokoju, wysoki poziom stresu, co przekłada się na trudności ze skupieniem, pamięcią oraz efektywnym działaniem na lekcjach oraz zajęciach dodatkowych.

Poza tym dziecko ucząc się, że odkładanie na później nie będzie mieć żadnych konsekwencji, będzie powtarzać taki schemat działania. Utrwalony będzie prowadził do pogorszenia funkcjonowania w szkole i w przyszłości w pracy.

Dzieci, kiedy odkładają na później mają zazwyczaj dobry powód – odcinek serialu, rozmowa z przyjacielem, wyjście do kolegów czy jeszcze jedno zdjęcie na Instagramie. Współcześnie prokrastynacji sprzyjają "złodzieje czasu" – smartfony, internet, media społecznościowe.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

Są one dostępne 24/7, zawsze na wyciągnięcie ręki, nowe, ciekawe wiadomości, co chwile pojawiające się powiadomienia – skutecznie odciągają dziecko od nauki i wykonywania obowiązków.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z prokrastynacją?

Kiedy zauważysz, że dziecko ma problem z wykonywaniem na czas ważnych rzeczy, że poświęca bardzo dużo czasu na poznawanie kolejnych ciekawostek w internecie, na YouTube czy czacie ze znajomymi – po pierwsze porozmawiaj z dzieckiem. Pokaż jakie konsekwencje ma lub może mieć takie zachowanie. Spróbuj dowiedzieć się co motywuje dziecko do działania – mogą to być znaczne osiągnięcia w nauce, a równie dobrze "święty spokój" od narzekania rodziców. Jedno i drugie można wykorzystać, aby pomóc dziecku wywiązywać się z obowiązków – szkolnych i domowych.

Plan dnia i lista zadań

Ustalenie ram dnia, przeznaczenie konkretnego czasu na naukę, zaplanowanie sekwencji działań np. przyście ze szkoły, odpoczynek godzinę, dwie godziny nauki i odrabiania lekcji, wolny wieczór na własne zainteresowania. Lista zadań, na której znajdują się priorytetowe czynności pomogą zapanować na wielością zadań i pomogą nie przeciążać dziecka.

Najważniejsze na początek

Określenie priorytetu dnia i wykonanie to na samym początku pracy, daje poczucie, że „najtrudniejsze już za nami”. Zmierzenie się z nieprzyjemnym zadaniem powoduje również satysfakcję i minimalizuje przerwanie pracy, ze względu na zmęczenie.

Technika Pomodoro

Walczysz z dzieckiem, aby skupiło się na zadaniach, a nie na telefonie lub powiadomieniach na komputerze? Zachęć dziecko do skorzystania z techniki Pomodoro, czyli pracy w blokach. W pierwotnej wersji wygląda tak, że nastawia się zegar, timer na 25 minut, gdzie osoba powinna się skupić na określonym zadaniu i po upływie czasu, dostaje 5 minut przerwy. Po takiej pracy w dwóch blokach następuje 30 minut przerwy. Bloki czasu można dowolnie modyfikować, ważne, aby kiedy jest czas na pracę – nie odrywać się od niej.

Porozmawiaj z dzieckiem o różnych technikach radzenia sobie z prokrastynacją, zobacz na które się zgodzi. Może ma własne pomysły jak pomóc sobie jak najbardziej efektywnie, a jednocześnie przyjemnie spędzić dzień. ■

Dzieci w wieku szkolnym – typowe problemy wychowawcze

M. Zalewska-Biełło
źródło: babyboom.pl

Twoje dziecko poszło do szkoły. Okazało się, że zupełnie niepotrzebnie się denerwowałaś - twój uczeń z zapałem podchodzi do nauki, świetnie się zaaklimatyzował, dobrze sobie radzi i z ogromem obowiązków, i z nowymi wyzwaniami.

Odnalazł się też w grupie rówieśniczej – jego nowo nabyte umiejętności społeczne uważasz za godne podziwu. W ogóle wydaje się jakiś taki bardziej... dorosły. Jesteś z niego bardzo dumna. Chociaż – przynasz – wydawało ci się, że dziecko w tym wieku będzie łatwiejsze w „codziennej obsłudze”.

Tymczasem okazuje się, że uczeń w domu to dla rodzica często nie lada wyzwanie. Trudno się dziwić - niezależność, samodzielność oraz potrzeba, by wypowiedzieć swoje zdanie i zaznaczyć swą obecność w świecie, mają swoją cenę. Stąd pojawiają się nowe zachowania, ale i te stare, już oswojone (i często przerobione), powracają, nabierają wyrazistości, stają się przerysowane, dosadne i ... frustrujące.

Życie z dzieckiem w wieku szkolnym to karuzela emocji i wrażeń, często przyprawiająca o zawrót głowy. Niemniej można zapanować nad chaosem – zdyscyplinować dziecko tak, by go nie stłamsić i nie złamać,

a samemu... nie osiwieć. Da się – zachowując ustalone granice – dawać mu poczucie bezpieczeństwa i... zrozumienia. To ciężka praca, ale przecież nikt nie mówił, że będzie lekko!

Jakie zachowania są typowe dla dzieci w wieku szkolnym? Zerknij w poniższy tekst i dodaj sobie otuchy – nie jesteś sama!



źródło: pixabay.com

(Ciąg dalszy na stronie 7)

Zbuntowany uczeń...

Wszystko zaczyna się dość wcześnie, bo zaraz po tym, jak dziecko zaczyna mówić i na własnych nóżkach zwiędzać kąty, swe odmienne zdanie wyraża krótko: „nie”. Bunt dwulatka to dla rodziców pierwszy zimny prysznic i trening asertywności. Potem okres buntu u dzieci przechodzi kolejne etapy, wyrażając się w coraz to bardziej wyrafinowanych formach. Sprzeciw dziecka w wieku szkolnym nie jest już zwyczajnym „nie” - ono częściej pójdzie w wyzywające zachowania, knowania czy prowokujący ton wypowiedzi. Cóż, i z tym musimy dać sobie radę - wszak dorastamy wraz z dzieckiem (a nasze metody wychowawcze muszą przechodzić swoistą ewolucję). Czy możliwe jest, by w łagodny sposób poradzić sobie z małym buntownikiem, tak, by nie podciąć mu skrzydeł? Z buntownikiem na pokładzie.

Życie jak w stop klatce...

Typowy poranek: twoje dziecko przez pół godziny siorbie chrupki z mlekiem, na umycie zębów traci kolejny kwadrans, a ubranie się wygląda na nie kończącą się opowieść. Już sama nie wiesz, czy to przekora, czy też iście kontemplacyjne zamyślenia. Wiesz jedno - tak być nie może! Choć obiecywałaś sobie, że będziesz cierpliwa i wyrozumiała, ćwiczyś oddechy, to - by nie wybuchnąć - mamrociesz w kierunku swojego dziecka coraz to bardziej wymyślne epitetety, z których „mała guzdrała” jest najłagodniejszą z wersji. W końcu poddajesz się - znów jesteś szorstka, warczysz i popędzasz dziecko. O jak żałujesz, że nie możesz wcisnąć przycisku „przyspiesz” na życiowym pilocie. Dobrą wiadomością jest taka, że istnieją sposoby, dzięki którym możesz owe zachowania wyeliminować i pomóc dziecku zdynamizować działanie. Mały maruda

Konfliktów między rodzeństwem c.d...

Kiedy jedno dziecko odrabia lekcje, drugie - w zależności od wieku - ma inne zajęcia, często dla tego pierwszego, w zaistniałych okolicznościach, frustrujące (ja ślęczę nad matką, a on się w najlepsze bawi!). Wachlarz sytuacji, które mogą stać się załącznikiem konfliktu, jest naprawdę imponujący - zmienia się tylko sceneria i konteksty. Cóż, ogień między rodzeństwem jest zawsze - innej opcji nie ma. W końcu nie bez przyczyny mówi się, że statystyczne rodzeństwo, choćby nie wiem jak bardzo się lubiło i kochało, toczy ze sobą walkę - czy to słowną, czy na pięści - co najmniej trzy razy na godzinę. Dla rodziców to spalające i niezrozumiałe, niemniej nie mamy wyjścia: trzeba zaakceptować, że bycie siostrą czy bratem nie oznacza wyłącznie wspólnej zabawy, ale niezgodność czy

rywalizację. Nie oznacza to wcale, że z założonymi rękami mamy patrzeć, czy dzieci się jeszcze wzajemnie nie uszkodziły. Wręcz przeciwnie - powinniśmy na co dzień próbować zmniejszać owe tarcia i - tym samym - wspierać budowanie dobrych relacji między dziećmi. Więcej w artykule uczeń kontra rodzeństwo.

Co z tym marudzeniem?

Kiedy twoje dziecko było małym bąblem, często marudziło - zносиłaś to dzielnie, licząc na to, że w końcu przecież z tego wyrośnie. Niech no tylko nauczy się rozpoznawać swoje emocje, wyrażać opinie, prosić o pomoc... Tymczasem okazuje się, że także dziecko w wieku szkolnym potrafi wyprowadzić z równowagi jednym z najbardziej rozprasających i skrajnie irytujących dźwięków - czymś w rodzaju skomlenia. Ktoś powiedział, że owo jęczenie (domowy słownik ma mnóstwo synonimów) to tajna broń dzieci. I coś w tym jest, bo -

jak mało co - potrafi wyssać energię, i to nie tylko dlatego, że przyprawia o ból głowy, ale i przez to, że trudno nam tak właściwie zrozumieć jego sens, no i intencje syna czy córki. Niezależnie od tego, czy dziecko jęczy hobbystycznie, zupełnie bez celu, próbuje zwrócić na siebie uwagę bądź w tym upatruje sposobu na wyrażenie siebie, jest zjawiskiem niepożądanym. Na szczęście dzięki kilku prostym strategiom da się je wyeliminować (i uratować swoje zdro-

wie psychiczne).

Moje dziecko pyskuje!

Pyskowanie, jak to zwykliśmy nazywać, to zhora naszych czasów („Nie pyskuj”, jako komentarz niemal każdej próby zabrania głosu, to z kolei trauma naszego dzieciństwa). Granica pomiędzy emocjonującą rozmową, a przepychanką słowną, która niczego dobrego nie wnosi, jest bardzo cienka. Wyrzucanie z siebie potoku słów (często nad wyraz mocnych) w chwili uniesienia zdarzyło się nie raz, i nie dwa, każdemu. Dla dziecka pyskowanie to prosty sposób na wyrażenie siebie i emocji, występujący na każdym etapie rozwoju, z tym, że czasem ma tendencje do nasilania się. Na pewno wiele zależy od temperamentu dziecka i jego charakteru, stosunków pomiędzy nim a rodzicami, ale dochodzą do tego także kwestie wychowania i dyscypliny. Niezależnie od przyczyn, „pyskowanie”, zdecydowanie należy z tym walczyć. Warto na spokojnie, konsekwentnie temperować zapędy dziecka i uczyć go, jak komunikować się i wyrażać swoją opinię w sposób akceptowalny - z szacunkiem dla rozmówcy. Młody gniewny - jak z nim rozmawiać. ■

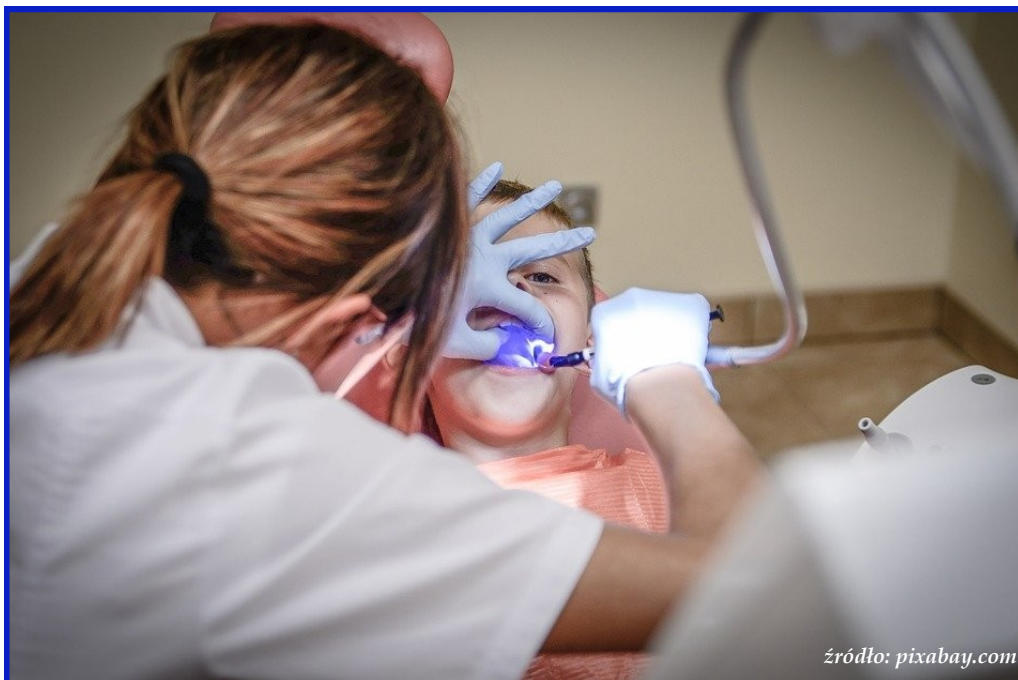


źródło: pixabay.com

Dziecko u dentysty – jak oswoić dziecko z dentystą?

Redakcja

źródło: psychologiadziecka.org



źródło: pixabay.com

Dentofobia czyli strach przed dentystą dotyka 70% pacjentów. I to nie tylko tych najmniejszych. Niestety, jeśli zaczniemy bać się dentysty w dzieciństwie, strach ten zostanie z nami przez całe życie. W interesie rodziców zatem warto zadbać o to, by dziecko oswoić z dentystą i zarówno nie przeżywać scen i dramatów za każdym razem, kiedy trzeba będzie dentystę odwiedzić, jak i zadbać o to, by nasze dziecko już jako dorosła osoba nie bała się odwiedzać dentysty i dbała o zęby.

Dlaczego dziecko boi się dentysty?

W powstawaniu strachu przed dentystą u dziecka, najważniejsze są dwa mechanizmy:

- strach rodziców przed wizytą u dentysty
- nieprzyjemne wrażenia z pierwszej wizyty, które wywołują szok poznawczy i przeradzają się w fobię. Skoro 70% osób boi się dentysty, to nic dziwnego, że wśród rodziców również zdarzają się dentofoby. **Rodzic, który boi się dentysty bardzo często sam zaszczepia dziecku strach**, zanim dziecko jeszcze zrozumie co będzie się u dentysty działo. Niepokój i lęk u dziecka wywołują:
- komunikaty od rodziców „nie bój się”, którymi rodzic chce uspokoić samego siebie (dziecko jeszcze się

nie boi, bo nie wie czego miałyby się bać, jeśli jednak usłyszy komunikat „nie bój się” – wie, że coś niedobrego może je spotkać. Dostaje jakby nakaz tego, by się bać).

- **komunikaty „nie będzie bolało”** – obecnie, nowoczesne metody pozwalają na leczenie bez bólu. Jeśli jednak poinformujemy dziecko, że ból może się pojawić (a tak dzieje się, jeśli powiemy dziecku że nie będzie bolało), to dziecko mocniej przeżyje każdy dotyk.

- **widoczny niepokój i strach u rodziców** – dla dziecka rodzic jest ostoją i opoką. To on broni go przed złem świata – jeśli sam rodzic drży ze strachu, to oznacza to, że wydarzy się coś naprawdę przerażającego.

- **specjalne przygotowania przed wizytą dentystyczną** – wzmagają one napięcie i owocują kojarzeniem wizyty u dentysty z czymś szczególnym i niepokojącym.

Jak sprawić by dziecko nie bało się dentysty?

Pierwszy raz na wizytę wybrać się wcześniej, około 3 roku życia– im szybciej się przyzwyczai, tym mniejszy dyskomfort będzie odczuwać. Odwiedzając dentystę tak wcześnie mamy też szansę na to, że naprawimy ząbek zanim zacznie dziecko boleć – praca na bolącym zębie zawsze będzie bowiem dyskomfortem i może wzmocnić lęk przed dentystą.

Wybrać gabinet przyjazny dziecku – niektóre gabinety organizują wizyty adaptacyjne dla maluchów, mają zabawki i nagrody dla dzieci. W tym czasie dziecko może oswoić się z gabinetem, a przez brak zabiegu, nie tworzy negatywnych skojarzeń.

Nie przelewać własnego strachu na dziecko – wizytę u dentysty traktować jako przygodę. Nie mówić przy dziecku o bólu i strachu. Nie pocieszać dziecka, które jeszcze nie zdążyło się przestraszyć. ■

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