



# 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 12, numer 4/49

Data wydania: kwiecień 2022 r.

### W tym numerze:

- Nauka szkolna – problem dziecka, czy rodzica? (str. 1-3);
- Przemoc wobec dzieci (str. 3-4);
- Pomóż nastolatkowi poznać swoje zalety (str. 5-7);
- Psychoterapeuta dla dziecka – jak go wybrać? (str. 7-8).

## Nauka szkolna - problem dziecka, czy rodzica?

*A. Karasowska*  
źródło: [psychologia.edu.pl](http://psychologia.edu.pl)

**M**oje dziecko nie chce się uczyć, co mam zrobić?! - z takim pytaniem często zwracają się do mnie rodzice prosząc o pomoc. Ich dzieci nie chcą odrabiać prac domowych i czytać lektur, zbierają jedynki, wagarują, a czasami rzucają szkołę. Przyczyny tych problemów są różne - specyficzne trudności dziecka, złe funkcjonowanie szkoły, dysfunkcja rodziny. Jednak niezależnie od nich, słuchając historii opowiadanych przez rodziców, zwróciłam uwagę na typowe błędy, które popełniają.

### Nadmierna kontrola

Renia twierdziła, że jej dziesięcioletni syn jest niesamodzielny: "Muszę dosłownie siedzieć mu nad głową, żeby coś napisał. Gdy tylko odejdę - od razu zajmuje się czymś innym".

Chłopiec unikał odrabiania lekcji, jak mógł - nie wracał na czas z podwórka, oszukiwał matkę, że "nic nie ma zadane". Renia znalazła na to sposób - zaczęła dzwonić do nauczycieli i kolegów, pytając o prace domowe. Nie zdawała sobie sprawy, że przejmując całkowitą kontrolę - pozbawia syna odpowiedzialności i motywacji do nauki.

Hania także od początku kariery szkolnej swojej córki odrabiała z nią lekcje. W szkole średniej musiała "spasować" - materiał był dla niej za trudny. Wtedy za-



źródło: pixabay.com

częła nagać dziewczynę do nauki, organizować jej korepetycje, a gdy to nie pomagało, ograniczać swobodę wychodzenia z domu. **Wywiązała się walka, w której Hania musiała uciekać się do coraz cięższych środków, a córka reagowała agresją.** Ich relacja zaczęła się gwałtownie pogarszać.

### Uczenie się za dziecko

Czasami rodzice niezadowoleni z efektów nauki dziecka, sami brali się do roboty. Ania wieczorami, gdy córka już spała, sprawdzała zeszyty i przepisywała od nowa fragmenty jej prac domowych. Robiła to, ponieważ wstydziłaby się, gdyby córka poszła do szkoły z takim zeszytem. Ewa, matka dwójki licealistów, pisała za nich wypracowania. Przygotowywała się

do tego pilnie czytając lektury, szło jej nieźle, dostawała piątki i czwórki. **Nawet, gdy zdała sobie sprawę, że w ten sposób krzywdzi dzieci, nie potrafiła przestać.** Obawiała się, że same sobie nie poradzą.

### Zbyt wysokie wymagania

Ala zgłosiła się do mnie z powodu problemów ze swoją dziesięcioletnią córeczką. Ostatnio dziewczynka wracała ze szkoły z bólami brzucha, siadała do lekcji z ogromnym

(Ciąg dalszy na stronie 2)

napięciem, gdy coś jej nie wyszło, płakała, rzucała zeszytem i mówiła, że jest głupia. Zastanawiałam się wspólnie z Alą, co się dzieje z dzieckiem. Ala była zadowolona z wyników córki, powiedziała jej, że nawet gdyby dostała gorszą ocenę i tak będzie ją kochała. Zupełnie nie rozumiała, dlaczego dziewczynka tak się denerwuje. Poprosiłam ją o szczegółowe opisanie ostatniej takiej sytuacji. Ala sprawdzała pracę dziewczynki, jak zwykle, podkreślając na czerwono błędy. Wtedy nastąpił wybuch. Córka zaczęła płakać i rzuciła zeszytem. Ala nie zdawała sobie sprawy, że koncentrując się na błędach, odbiera dziecku satysfakcję z wykonanej pracy. **Dawała córce podwójny komunikat: z jednej strony mówiła "możesz popełnić błąd", z drugiej okazywała swoje niezadowolenie.** Ala była zaskoczona, ale zgodziła się z moją interpretacją - stwierdziła, że jest perfekcjonistką i że błędy tak ją rażą, że nie potrafi ukryć dezaprobaty.



### Niewłaściwe motywowanie

Rodzice w poczuciu własnej bezradności wobec szkolnych niepowodzeń dzieci próbowali wszystkiego, żeby zachęcić je do nauki: moralizowali "ja w twoim wieku...", straszili przyszłością "będziesz kopał rowy", zawstydzali "ty głupku, kretynie". Padaly raniące słowa, których często potem żałowali. Odbierali dzieciom przywileje {kieszonkowe wyjście z domu}. Brak skuteczności prowadził do wyznaczania coraz cięższych kar. Z kolei dzieci nie mając już nic do stracenia podejmowały walkę z rodzicami. Hania zapowiedziała córce, że nie wyjdzie z domu do wakacji, z powodu jedynek na półroczu. Dziewczyna w odpowiedzi zagroziła, że rzuci szkołę i ucieknie z domu.

Czasami rodzice uciekali się do przekupstwa. Kazik obiecał synowi rower w zamian za lepsze wyniki w nauce. Chłopiec postarał się i otrzymał nagrodę, ale zaraz potem "obniżył loty". Kazik poczuł się bezsilny i oszukany.

### Brak zainteresowania nauką dziecka

Jola samotnie wychowywała dwójkę dzieci. Starsza córka uczyła się bardzo dobrze, dostała się na studia. Z synem od początku były kłopoty. Miał trudności z nauką czytania i pisanania, i szybko zniechęcił się do

szkoły. Jola była zapracowana i zmęczona, nie miała czasu zajmować się sprawami szkolnymi chłopca. Uważała, że ma takie same warunki do nauki jak siostra i powinien dać sobie radę. Nie rozumiała, że syn potrzebuje pomocy. Chłopak odnosił porażki, zaczął wagarować, z trudem skończył podstawówkę. Kryzys nastąpił w pierwszej klasie szkoły zawodowej- chłopiec przerwał naukę. Jola dopiero wtedy zaczęła szukać pomocy.

Rodzice, z którymi pracowałam, próbowali pomóc swoim dzieciom. Ali wystarczyła jedna porada. Zrozumiała, na czym polega problem i zmieniła strategię: czytając pracę córki, najpierw mówiła, co jej się podoba, a następnie {zamiast podkreślać błędy}, zachęcała dziewczynkę do sprawdzenia w słowniku pisowni niektórych wyrazów. W ten sposób dziecko miało satysfakcję z własnej pracy i uczyło się samo kontrolować błędy. Działania Ali szybko przyniosły efekty. Córka chętnie pokazywała jej swoje zeszyty, ustąpiły też niepokojące objawy w jej zachowaniu związane z nadmiernym napięciem.

Hania, Jola, Ania, Ewa, i Kazik uczestniczyli w cyklu zajęć "Szkoły dla rodziców", pracowali nad rozwiązywaniem problemów związanych z nauką dzieci. Podczas spotkania poświęconego tym zagadnieniom, były realizowane trzy ważne cele:

- zrozumienie potrzeb dziecka, które przeżywa trudności szkolne;
- określenie roli rodzica w rozwiązywaniu tych problemów: jego zadań i zakresu odpowiedzialności;
- uczenie umiejętności wspierania dziecka i motywowania go do nauki.

Rodzice, którzy przyszli na spotkanie, patrzyli na problemy dzieci ze swojej własnej perspektywy: "Jak ona tak może, znów najadłam się przez nią wstydu na wywiadówce". Przytłoczeni trudnymi uczuciami, tracili z oczu dziecko. Najpierw sami potrzebowali wsparcia. Możliwość porozmawiania o problemach przyniosła im ulgę.

Następnie, by lepiej zrozumieć przeżycia dziecka, musieli cofnąć się do dzieciństwa, przypominając sobie własne trudności szkolne. W parach rozmawiali o uczuciach, które im wtedy towarzyszyły: złości, smutku lęku, rozgoryczeniu, wstydzie, poczuciu winy, o tym jak czasami trudno było wrócić do domu i przyznać się do porażki. Zastanawiali się, czego wtedy potrzebowali od swoich rodziców. To ćwiczenie poruszyło uczestników, uświadomili sobie, że dziecko jest w trudnej sytuacji, że potrzebuje wsparcia.

Jednak Jola widziała sprawę inaczej "Mój syn przynosił kolejne jedynki i nic go to nie obchodziło, wcale się nie martwił". Po chwili ciszy odezwał się Kazik - trzeźwy alkoholik, który "przepił" lata swojej nauki: "Ja go rozumiem, kiedy matka na mnie naskakiwała, mówiła, że nie mam wstydu, ambicji, zawsze udawałem, że to mnie nie rusza. Zresztą i tak nie miałem szansy, tych jedynek było za dużo...". Jego wypowiedź uświadomiła rodzicom konsekwencje ich własnych błędów: **dzieci, które zamiast wsparcia otrzymywały reprymendę zamykały się w sobie, buntowały,**

(Ciąg dalszy na stronie 3)

szukały ucieczki w kłamstwie. Zrozumieli, że chcąc pomóc dziecku, muszą zdystansować się do problemu, zapanować nad własnymi uczuciami, stworzyć w sobie przestrzeń potrzebną do przyjęcia i zrozumienia jego uczuć. Okazało się, że nadmierne zaangażowanie rodzica w naukę dziecka jest szkodliwe.

Pojawiło się pytanie o odpowiedzialność rodzica. W kolejnym ćwiczeniu uczestnicy określali, jaki procent odpowiedzialności za naukę przypada im, a jaki dziecku. Zastanawiali się, kto pakuje tornister, pamięta o lekcjach i o sprawdzianach, kto martwi się o oceny i o to, żeby na czas zdążyć do szkoły. Ania stwierdziła, że 90 % odpowiedzialności należy do niej, ponieważ córka jest kompletnie nieodpowiedzialna. Przyznałam jej rację, dziewczynka faktycznie była "nieodpowiedzialna", ponieważ Ania zostawiła jej tylko 10% szans na podjęcie inicjatywy.

Napisałam na tablicy tezę: "Rodzice oddają dziecku tyle odpowiedzialności za naukę, ile ono jest w stanie podjąć." Następnie każdy planował, jakie zadania postawi przed swoim dzieckiem. Ania postanowiła, że nauczy córkę pakować tornister i kupi jej budzik, żeby mogła sama rano wstawać do szkoły. Ewa postanowiła skończyć z pisaniem za dzieci prac domowych. Natomiast Kazik stwierdził, że może nie nagańcać syna do lekcji, "ale wtedy to on już na pewno nie będzie się uczyć".

Napisałam na tablicy pytanie: Dlaczego dzieci się uczą? Co motywuje je do nauki? Uczestnicy podzielili się swoimi doświadczeniami z lat szkolnych: "uczyłam się tylko tych przedmiotów które mnie interesowały", "chciałam dostać się na studia", "moja mama zagrzewała mnie do nauki, cieszyła się kiedy odnosiłem sukcesy i mówiła, że wierzy we mnie", "nauczyciel rozbudził we mnie pasję do matematyki, powiedział, że jestem zdolny", "lubiłam pisać wypracowania, miałam satysfakcję, że robię to dobrze", "kiedyś byłem zagrożony na półroczcie i wtedy poczułem że zależy mi na skończeniu tej szkoły". Ta praca okazała się bardzo ważna - rodzice zrozumieli, że dzieci poprzez naukę realizują swoje własne cele, potrzeby i zainteresowania. Można zachęcić je do nauki, odwołując się do tego, co dla nich jest ważne. Każdy zastanawiał się jak może trafić do własnego dziecka. Jola miała najtrudniejszą sytuację - jej syn rzucił szkołę. Powiedział, że ma dość nauki i chciałby już pracować. Jola pomyślała, że mogłaby wykorzystać jego zainteresowanie pracą i pomóc mu w zdobyciu zawodu. Postanowiła, że porozmawia o tym z chłopcem.

Z opisanych tu doświadczeń rodziców wynikają ważne wnioski i wskazówki, które możemy wykorzystać w pracy z własnym dzieckiem:

- Dostrzegaj sukcesy i starania dziecka. Omawiając jego pracę, najpierw podkreśl dobre strony, wskazując, nad czym mogłoby jeszcze popracować. Czasami po-

wstrzymaj się z oceną, zachęcając do samooceny: "Na ile jesteś zadowolony z efektów swojej pracy? Czy jest coś, co chciałbyś poprawić?"

- Okazuj życzliwe zainteresowanie sprawami szkolnymi dziecka. Zamiast wypytywać i kontrolować, raczej słuchaj uważnie i okaż zrozumienie dla jego uczuć.
- Gdy dziecko popadnie w kłopoty pamiętaj, że przede wszystkim to ono ma problem. Zamiast krytykować i oceniać - dodaj mu otuchy: "Matematyki można się nauczyć, wierzę, że ty to potrafisz" i zachęć je do wyciągnięcia własnych wniosków: "Jak myślisz, dlaczego ci nie poszło na tym sprawdzianie? Z czym masz kłopot? Czego potrzebujesz, żeby sobie z tym poradzić?"
- Jeżeli widzisz, że sprawy dziecka idą źle, nie wahaj się powiedzieć mu o tym, co cię martwi i czego od niego oczekujesz: "Dowiedziałam się, że ostatnio przechodzisz do szkoły nie przygotowany. Oczekuję, że będziesz odrabiał prace domowe. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, chętnie ci pomogę."
- Jeżeli dotychczas nadmiernie kontrolowałaś swoje dziecko - oddaj mu odpowiedzialność za naukę. Mo-



źródło: pixabay.com

żesz zawrzeć z nim kontrakt: "Od dzisiaj nie będę nagańcała cię do lekcji. Jesteś już dojrzały i wierzę, że sam potrafisz zaplanować sobie pracę. Zawsze możesz liczyć na moją pomoc, a raz w tygodniu chciałabym, żebyś zdawał mi sprawę jak sobie radzisz i z czym miałeś trudności." Gdy dziecko o czymś zapomni, pozwól mu ponieść konsekwencje i zachęć do wyciągnięcia wniosków.

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, celach i planach na przyszłość. Zadawaj pytania, które skłaniają do zastanowienia się nad znaczeniem wykształcenia: "Dlaczego wybierasz właśnie tę szkołę? Jakie możesz mieć korzyści jeżeli ją skończysz? W jaki sposób zamierzasz osiągnąć swój cel np. zostać aktorką? Co dla ciebie w życiu jest ważne?" ■

Artykuł opublikowano w miesięczniku "Remedium".

## Przemoc wobec dzieci

Poradnia Co tam?  
Psychoterapia bliska Tobie  
źródło: [psychoterapiacotam.pl](http://psychoterapiacotam.pl)

**S**tatystyki są nieubłagane. Zgodnie z nimi aż czterdzieści jeden procent dzieci w wieku od jedenastu do siedemnastu lat doświadcza przemocy. Szarpnięcia na ulicy, klapsy w sklepie, krzyki za ścianą – nadal jeszcze sporo osób nie reaguje. Czy to ze strachu, czy poczucia bezradności, czy z przekonania, że klaps to nie jest przemoc. Dziecko, które jest ofiarą przemocy ma ograniczone możliwości – nie może uciec od prześladowcy w domu, nie może się też samo obronić.

Dlatego trzeba reagować, by nieść pomoc. Przemoc wobec dzieci ma bardzo negatywne skutki na ich życie. Jakie? Przeczytaj do końca!



źródło: tamże

### Czym jest przemoc?

Przemoc to proces, który ma na celu **świadome działanie** w taki sposób, by drugiej osobie wyrządzić krzywdę. Przemoc jest wynikiem powtarzających się aktów agresji. W przypadku przemocy role są ściśle określone. Agresor zawsze jest silniejszy i ma nad ofiarą przewagę. Role się nie zmieniają – osoba przypisana do roli ofiary pozostaje nią.

Przemoc może przyjąć wiele najróżniejszych form. Od **przemocy fizycznej**, czyli bicia, szarpnięcia czy robienia innej krzywdy do **przemocy emocjonalnej i psychicznej** – wyzwiska, ośmieszanie, poniżanie, obrażanie, obniżanie poczucia wartości, bagatelizowanie problemów, odpychanie czy brak zaspokajania podstawowych potrzeb emocjonalnych w przypadku relacji dziecko-rodzic. Istnieje też przemoc seksualna – wyjątkowo okrutna i wyniszczająca forma przemocy. Ofiary nierzadko żyją z ogromnym poczuciem wstydu i boją się powiedzieć o problemie komukolwiek, bo tego typu temat nadal jest pewnym tabu.

Przemoc jest zawsze zjawiskiem negatywnym. Budzi tym większy sprzeciw, gdy dotyczy dzieci – dzieci nie mają zbyt wielu możliwości obrony, a w przypadku przemocy w rodzinie zawodzi podstawowa komórka społeczna, która powinna zaspokajać wszystkie potrzeby

dzieci.

### Przemoc wobec dzieci.

Przemoc wobec dzieci nadal jest tematem trudnym. **Nadal znajdują się osoby, dla których klaps nie jest przemocą**, a wychowanie dziecka bez bicia uchodzi za niemożliwe. To sprawia, że otoczenie nierzadko daje milczącą zgodę na tego typu, niedopuszczalne, zachowanie. To bardzo błędne podejście i sposób myślenia, z którym warto jak najszybciej zerwać. W końcu dawanie milczącego przyzwolenia na przemoc sprawia, że rodzice, którzy są jej sprawcami czują się nie tylko bezkarni, ale też usprawiedliwieni.

**Przemoc wobec dzieci może przyjąć każdą formę** – przemocy fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, a nawet seksualnej. W przypadku dzieci również zaniedbanie ich ze strony rodziców jest pewną formą przemocy. W końcu dzieci nie są w stanie samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb i polegają na rodzicach. Jeśli rodzice nie chcą spełnić swoich rodzicielskich obowiązków i dziecko jest pozostawione samo sobie, to też forma przemocy.

W tym ujęciu **zaniedbanie** będzie, na przykład odmawianie posiłków czy brak zainteresowania zdrowiem dziecka, łącznie z niezabieraniem go do lekarza. Zaniedbanie to też brak ubrań odpowiednich do właściwej pory roku czy wzrostu i postury dziecka.

Przemoc wobec dzieci może mieć różne podłoże. W rodzinie może występować **problem alkoholowy** lub uzależnienie od hazardu. Rodzice mogą też krzywdzić swoje dziecko oziębłością emocjonalną i przemocą psychiczną, bo po prostu inaczej nie potrafią – sami zostali wychowani w ten sposób i nie mają odpowiednich wzorców zachowań, dlatego powielają błędy swoich rodziców. Przemoc wobec dziecka może bowiem wywodzić się z różnych płaszczyzn, w tym płaszczyzny społecznej i psychicznej.

**W warstwie społecznej** może być związana z biedą, bezrobociem, odrzuceniem przez społeczeństwo czy przestępczością. Może też być związana ze złymi wzorcami otrzymanymi w dzieciństwie – rodzice mogli być sami ofiarami przemocy lub z dużym poziomem stresu, brakiem wsparcia w rodzinie czy w rodzinnych konfliktach. W warstwie psychicznej może być związana z **zaburzeniami osobowości u rodziców** – w tym z niską samooceną, brakiem dojrzałości, zbyt młodym wiekiem rodziców, trudną lub zbyt wczesną ciążą, która poskutkowała brakiem więzi z noworodkiem, a także z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami osobowości, w tym depresją, socjopatią czy psychopatią.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

### Skutki przemocy wobec dzieci.

Każda forma przemocy zostawia na dziecku piętno. Siniaki i zranienia fizyczne w przypadku tej formy przemocy w końcu się zagoją, ale **skaza na wrażliwej psychice dziecka** pozostanie na długo. Dziecko, które jest ofiarą przemocy nie ma możliwości rozwijania się zgodnie ze swoimi możliwościami i z biegiem czasu coraz bardziej odstaje od rówieśników.

Najbardziej oczywistym skutkiem przemocy fizycznej będą ślady bicia, mogą to też być częste absencje w szkole spowodowane biciem lub częste wizyty w szpitalach i „wypadki” – dziecko może twierdzić, że przewróciło się na rowerze lub spadło ze schodów.

Dziecko, które jest ofiarą przemocy dręczy wstyd, strach i poczucie winy. Często daje sobie wmówić, że to jego wina i gdyby było inne, tej przemocy by nie doświadczało. Wstydi się więc o tym mówić i prosić o pomoc. Z biegiem czasu coraz bardziej się izoluje od rówieśników i unika ludzi. Może bać się też dotyku fizycznego lub reagować bardzo źle w sytuacji, gdy ktoś, na przykład, podnosi głos.

Dziecko może wykazywać też zbyt dużą jak na swój wiek dojrzałość, na przykład opiekując się młodszym rodzeństwem i próbując w ten sposób zrekompensować im brak miłości i wsparcia ze strony rodziców, a samo chce czuć się potrzebne i ważne.

Krzywdzone dziecko samo może też **reagować agresją**, bo jest sfrustrowane i nie umie sobie w inny sposób radzić z napięciem – w ten sposób może być jednocześnie ofiarą, jak i napastnikiem, zależnie od sytuacji. Dziecko, które doświadcza przemocy może bowiem znęcać się nad słabszymi od siebie, przekonane, że silni mogą



źródło: pixabay.com

po prostu więcej.

Dziecko, które jest ofiarą przemocy może też mieć problemy ze snem, być dręczone przez koszmary czy przysypiać w czasie lekcji. Cierpią też jego zdolność do koncentracji i zaniechania. Dziecko może się źle uczyć, przychodzić nieprzygotowane i nie dbać o sprawy szkolne.

**U dzieci maltretowanych** mogą pojawić się też zaburzenia mowy, w tym jękanie lub zachowania nieade-

kwatne do wieku – ssanie kciuka czy moczenie nocne.

Dziecko będzie cierpieć też z powodu niskiej samooceny, może unikać nie tylko rówieśników i innych osób, ale też powrotów do domu, co w końcu może skończyć się ucieczką. Dziecko może też z biegiem czasu zacząć szukać ucieczki w alkoholu i narkotykach. Może też wejść w problemy z prawem. W skrajnych przypadkach mogą pojawić się nawet próby samobójcze.

Dlatego nie należy lekceważyć najmniejszych objawów świadczących o tym, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego – szybka reakcja może znacząco poprawić komfort życia dziecka i pomóc mu poradzić sobie ze swoimi problemami.

**Dziecko doświadczające w przeszłości przemocy może wyrosnąć na zaburzonego dorosłego.** Jednak można mu pomóc – gdy uda się dziecko uchronić przed nawrotami przemocy i zapewnić mu bezpieczeństwo, problemy, które się wytworzyły w związku z przemocą można przepracować. Nierzadko będzie tu potrzebna pomoc psychologa lub psychoterapeuty, ale warto się na to zdecydować, by pomóc dziecku odzyskać równowagę psychiczną. To zaprocentuje w przyszłości i pozwoli wyrywać się z kręgu przemocy. ■

## Pomóż nastolatkowi odkryć swoje zalety.

**B. Białecka**  
psycholog

źródło: bognabialecka.pl



źródło: pixabay.com

**D**orastanie często wiąże się z powątpiewaniem w siebie, w swoje możliwości. Wielu nastolatków pogarsza jeszcze sprawę, koncentrując się na swoich niepowodzeniach, słabych stronach, wywołując efekt samospełniającego się proroctwa. Gdy człowiek powtarza sobie wystarczająco często, że wszystko jest do niczego i on sam też, zaczyna się

zachowywać zgodnie ze swoimi obawami.

Wielomiesięczny lockdown, izolacja społeczna, niepewna przyszłość, nieprzewidywalne kwarantanny i wielogodzinne tkwienie przed ekranem u części młodzieży pogłębiło jeszcze problem. Długotrwały stres wydrenował ich niejako z energii i chęci do życia. Dlatego warto wiedzieć, co my – dorośli (a zwłaszcza rodzice) możemy zrobić, by pomóc im odkryć swoje mocne strony, zalety i co więcej – uwierzyć, że to trwałe cechy, możliwe do

(Ciąg dalszy na stronie 6)

doskonalenia, nie przypadkowy łut szczęścia.

### Czym są zalety?

Zaletami, mocnymi stronami człowieka zajmuje się psychologia pozytywna. Badania prowadzone na przykład przez Martina Seligmana z zespołem udowadniają, że osoby często korzystające ze swoich zalet w życiu codziennym są szczęśliwsze i łatwiej im osiągać zamierzone cele. Jednak – szczególnie w przypadku nastolatków – ludzie mają problem, by je w sobie dostrzec. Nawet, gdy je dostrzegają, wydaje im się, że zalety te nie są niczym specjalnym, wszyscy je mają. Jednak nie jest to prawdą. Każdy z nas ma unikalny zestaw zalet i nawet, jeśli jakaś cecha wydaje się nam banalna, znajdą się ludzie, którzy nam jej zazdroszczą.

Zalety są cechami, które rozwijają się od małego. Są po części związane z temperamentem, po części z osobowością, ale też są kształtowane w procesie wychowania. Gdy korzystamy ze swych zalet, czujemy przypływ energii, poczucie sensu, pogodę ducha lub wręcz radość czy ekscytację. Istnieje nawet terapia oparta na poszukiwaniu i rozwijaniu zalet, która okazuje się być pomocna nawet w tak trudnych przypadkach jak depresja.

Jeden z najbardziej przejrzystych **zestawów zalet** opracowali psychologowie Nansook Park i Christopher Peterson. Oto on: mądrość, współczucie, entuzjazm, sprawiedliwość, skromność, wdzięczność, ambicja, odpowiedzialność, optymizm, zdolności artystyczne, uczciwość, uprzejmość, odwaga, zdrowy rozsądek, umiłowanie (zapał do) nauki, kreatywność, dyscyplina, niezależność

(nonkonformizm), ciekawość, otwartość, miłość, przyjaźliwość, skłonność do współpracy, samokontrola, poczucie humoru, ufność, asertywność, elastyczność, zdolności przywódcze, wytrwałość, zdolność wybaczenia, cierpliwość, uduchowienie, inteligencja, zdolność logicznego myślenia, bycie przedsiębiorczym.

Na początku warto zastanowić się, które z tych zalet widzimy w naszym dziecku. Najlepiej przypomnieć sobie konkretne sytuacje, gdy patrząc na swoje dziecko odczuwaliśmy zadowolenie z jego zachowania, dumę, czy mieliśmy poczucie „ale on jest fajny”. Te sytuacje dobre jest zapisać na kartce, a dopiero potem zastanowić się,

o jakiej zalecie mogą świadczyć.

Dla przykładu – Ewa patrząc na swoją córkę Jowitę zawsze podziwia, jak umie ona dobrać nie tylko ubranie, ale wszelkie dodatki typu biżuteria, czy torba, tak, że tworzy to przyjemną dla oka, harmonijną całość. Gdy tylko dostała wolną rękę i trochę pieniędzy do zagospodarowania na wystrój wnętrza Jowita tak przearanżowała swój pokój, że jest w tej chwili (tanim kosztem) najładniejszym pomieszczeniem w domu. Wynika z tego, że jedną z najbardziej widocznych zalet dziewczyny są zdolności artystyczne – połączenie zmysłu estetycznego z praktycznym przełożeniem tego na codzienne życie.

Warto też zadać nastolatkowi kilka pytań wprost – co lubisz robić? W czym się dobrze czujesz? Przypomnij sobie sytuację, gdy byłeś zadowolony z siebie, czy ze sposobu w jaki rozwiązałeś jakiś problem – co to było? Razem poszukajcie – wpierw konkretnych sytuacji, potem zalet, które ujawniły się w tych sytuacjach. Można użyć zestawu Parka i Petersona, lub też nazwać zalety jak wam intuicja podpowiada.

### Kilka pytań, które mogą się przydać do zidentyfikowania zalet to:

Co lubisz robić? Co daje ci radość, dodaje energii? Co cię wciąga – angażuje?

Wyobraź sobie, że na koniec dnia mówisz z przekonaniem: „To był naprawdę dobry dzień” – co takiego by musiało się wydarzyć?

Co lubią w tobie twoi przyjaciele? Gdybyś zapytała przyjaciółkę o swoją najlepszą cechę, co by powiedziała?

Może zdarzyć się, że nastolatek z uporem powtarza, że jest do niczego, nie ma żadnych zalet. W takim wypadku warto go spytać, co ostatnio udało mu się zrobić i samemu nazwać zaletę konieczną do wykonania tej czyn-

ności.

Dla przykładu – nastoletni Marek uważa, że jest bezradziejny. Zapytany co w takim razie ostatnio udało mu się zrobić stwierdził, że zwlec z łóżka i dotrzeć do szkoły. Mama (nieironicznie) podsumowała, że do tego potrzebna jest samodyscyplina i zachęciła, żeby pomyślał o innych sytuacjach, gdy mimo braku chęci, energii, mo-

(Ciąg dalszy na stronie 7)



źródło: tamże

tywacji udało mu się zmobilizować się do zrobienia czegoś. Marek ze zdziwieniem odkrył, że rzeczywiście często korzysta z tej swojej zalety, choć nie zwracał na to uwagi do tej pory, bo wydawało mu się to oczywiste.

### Korzystanie z zalet

Jednym z najciekawszych odkryć Martina Seligmana, autora książki „Prawdziwe szczęście” był związek między poczuciem szczęścia, a wykorzystywaniem swych zalet. To znaczy, osoby, które mają w codziennym życiu wiele okazji by korzystać ze swoich zalet są szczęśliwsze niż ludzie pozbawieni tej szansy. Co więcej – życie pełne zalet daje więcej szczęścia niż życie obfitujące w przyjemności.

Dlatego po tym jak już zidentyfikujecie zalety, warto zastanowić się, co można zrobić by częściej je wykorzystywać w życiu. Można wręcz stworzyć pisemny plan najbliższego tygodnia, dający okazję do wykorzystania tej zalety. Warto też popatrzeć na obecne wyzwania i problemy – jak można wykorzystać swoje zalety by sobie z nimi poradzić? Na koniec – gdy już nadejdzie czas działania, dobrze jest zatrzymać się na chwilę i pozwolić sobie nacieszyć się okazją do wykorzystania tej swojej mocnej strony.

Pozwolę sobie podać kolejny przykład – jak to może wyglądać. Tomek odkrył, że jego podstawową zaletą jest poczucie humoru, a konkretnie zdolność do opowiadania zabawnych historyjek. Ostatnio pokłócił się z najlepszym przyjacielem i tamten nie odzywa się do niego. Postanowił więc napisać zabawną historyjkę opisującą ten konflikt, w której robi z siebie błazna, przyjmując na siebie odpowiedzialność za cały problem i wysłał je przyjacielowi. Stwierdził, że jeśli uda mu się przyja-

ciela rozbawić, to może będzie chciał na nowo z nim rozmawiać.

### Porażka – nieoczekiwane źródło odkrywania swych mocnych stron

Upadki, porażki mogą nieść za sobą odkrycie zalet. Gdy nastolatek podnosi się po porażce, warto by zastanowił się, czemu to zawdzięcza. Może odkrył w sobie większe pokłady siły niż do tej pory myślał? A może zawdzięcza to przyjaciołom, czyli swojej zdolności do współpracy, nawiązywania dobrych relacji?

Pamiętajmy, że sieci społeczne – czyli relacje z kolegami, klasą dają wiele okazji do wykorzystania zalet.

Z pewnością warto popatrzeć też na przeszłe trudne doświadczenia – czy to związane z izolacją w czasie nauki zdalnej lub chorobą, czy relacyjne – np. konflikty z rówieśnikami. Weźmy pod lupę mocne strony naszego nastolatka, które pozwoliły to przetrwać. Jest takie powiedzenie, że trudne czasy tworzą silnych ludzi. Oznacza to, że nawet porażka czy problem mogą być obszarem wykazania się swoimi mocnymi stronami.

Oczywiście jedną rozmową nie załatwimy problemu. Warto do tematu wracać (zwłaszcza jeśli nastolatek zaczął tworzyć plany tygodniowe). Może warto porozmawiać z innymi osobami ważnymi dla naszego nastolatka – niech też podejmą temat – zalet które w nim widzą. Pielęgnowmy też swoje zalety, starajmy się z nich często korzystać, by być dobrym wzorcem, modelem takich zachowań. ■

## Psychoterapeuta dla dziecka – jak go wybrać?

źródło: [.psychologiadziecka.org](http://psychologiadziecka.org)



źródło: pixabay.com

**K**iedy terapia dziecka jest konieczna i czy jest to metoda skuteczna w procesie leczenia dzieci z zaburzeń i trudności natury psychicznej?

**W jaki sposób wybrać psychoterapeutę, który będzie w stanie pomóc naszemu dziecku?** Czy psychoterapia dziecka zawsze musi odbywać się w towarzystwie członków rodziny, czy jest to wręcz nie wskazane?

Psychoterapia dzieci różni się nieco od psychoterapii osób dorosłych. Psychoterapeuta nie może bowiem w kontakcie z dzieckiem wykorzystywać niektórych technik, które wymagają określonego poziomu rozwoju poznawczego lub emocjonalnego. Nie znaczy to jednak, że psychoterapia dzieci nie jest efektywna – różne są tylko metody w niej stosowane.

Podobnie jak w przypadku psychoterapii osób dorosłych, tak i w przypadku psychoterapii dziecięcej, wyróżniamy **psychoterapię indywidualną oraz grupową**. Dziecięca psychoterapia indywidualna, odbywa się



źródło: pixabay.com

w pojedynkę – przy kontakcie dziecka z terapeutą (bez udziału rodziców). Tak jak i u dorosłych, podstawą leczenia jest nawiązanie więzi między terapeutą a dzieckiem i zdobycie zaufania dziecka. Poza rozmowami, w kontakcie z dzieckiem, psychoterapeuta wykorzystuje również różne formy zabawy, aktywności fizycznej (np. rysowanie, śpiewanie, budowanie, odgrywanie ról poprzez zabawki). Te elementy zabawy, pozwalają psychoterapeucie zrozumieć potrzeby dziecka, a dziecku przepracować swoje trudności i problemy. Dla osób postronnych, **sesja terapeutyczna z dzieckiem może wyglądać jak zabawa**, jednak w istocie, odbywa się w trakcie sesji ważny proces zdrowienia.

#### Co dziecko zyskuje z psychoterapii?

Zauważmy, że dziecko nie przychodzi na psychoterapię, gdyż pragnie rozwoju. Najczęściej, decyzją o skorzystaniu z pomocy psychoterapii, to decyzja rodziców i to najczęściej poprzedzona okresem bezsilności i braku umiejętności radzenia sobie z problemami dziecka (np. moczeniem nocnym, depresją, atakami lękowymi, fobią szkolną itd.). Dziecko nie jest więc świadomym uczestnikiem psychoterapii, który ma poczucie, że przychodzi na psychoterapię dlatego, by lepiej radzić sobie ze swoimi trudnościami. Dziecko jest w tym układzie odbiorcą sytuacji, co oczywiście nie zmienia faktu,

że niesie ona ze sobą wiele pozytywnych zmian dla dziecka. W ramach psychoterapii **dziecko uzyskuje wsparcie, nabiera pewności siebie, uczy się nowych rozwiązań problemów i trudności z codziennego życia, zaczyna lepiej rozpoznawać emocje swoje i innych.**

#### Pomoc rodziców w psychoterapii

Przy psychoterapii dzieci, szczególnie ważna jest pomoc rodziców. Psychoterapeuta powinien rozmawiać z rodzicami, informować ich o zmianach jakie przechodzi dziecko, edukować rodziców jak z dzieckiem postępować i jak ich własne zachowanie wpływa na zachowanie i emocje dziecka – tylko dzięki takiej współpracy, psychoterapia dziecka może przynieść trwałe efekty.

Do pracy terapeutycznej z dziećmi, przygotowywani są psycholodzy dziecięcy i psychiatry ze specjalizacją dziecięcą – młodzieżową. Zdarza się też, że psychoterapia prowadzona jest przez psychoterapeutę, który zwykle pracuje z dorosłymi. Zanim zdecydujesz się powierzyć dziecko psychoterapeucie, dowiedz się, jakie doświadczenia związane z psychoterapią dziecka posiada, oraz jakie szkolenia ukończył i w jakiej orientacji psychoterapeutycznej pracuje. Pamiętaj, że jeśli ty nie nabierzesz zaufania do psychoterapeuty swojego dziecka, to praca z dzieckiem może nie być efektywna. ■

## 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