



# 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.

Pedagogy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów  
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 13, numer 2/51

Data wydania: grudzień 2022 r.

### W tym numerze:

- Życzenia świąteczne (str. 1);  Co może zrobić rodzic, by rodzeństwo nie było o siebie zazdrosne? (str. 2-3);  Co zrobić z koszmarami i nocnymi lękami u dzieci? (str. 3-5);  Trudne dziecko czy trudna relacja z dzieckiem – Błędne koło trudności? (str. 5-7);  12 rad dla bezradnego rodzica (str. 8).



## Co może zrobić rodzic, by rodzeństwo nie było o siebie zazdrosne?

SOSRodzice  
źródło: [sosrodzice.pl](http://sosrodzice.pl)



źródło: *tanże*

**Z**azdrość o rodzeństwo to jedna z najczęściej spotykanych sytuacji w większych rodzinach. Zarówno starsze, jak i młodsze dziecko niejednokrotnie pragnie być w centrum uwagi rodziców, a konieczność dzielenia się miłością z siostrą lub bratem zaczyna prowadzić do rywalizacji, lęków, frustracji, wycofania, a nawet agresji. Od samych narodzin drugiego dziecka należy więc zadbać, aby żadne z nich nie czuło się faworyzowane. Co dokładnie może jeszcze zrobić rodzic, aby rodzeństwo nie było o siebie zazdrosne?

### Skąd bierze się zazdrość o rodzeństwo?

Dla dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym rodzice są całym światem. Dzieci wymagają więc nie tylko miłości, ale i zainteresowania czy codziennej uwagi. Jakkolwiek brak tych uczuć, zwłaszcza jeśli skierowane są one wobec rodzeństwa może sprawić, że maluch zaczyna być nieco zagubiony, co prowadzi do zazdrości. W wyniku tego, coraz czę-

ściej dochodzi do napięć, kłótni oraz ciągłych rywalizacji, które kierowane są w stronę rodziców i rodzeństwa. Zazdrosna pociecha wykazuje niechęć do brata lub siostry, lekceważy obowiązki, a nawet potrafi uciec się do bardziej agresywnych rozwiązań. Przyczyny takiego zachowania mogą mieć jednak różne podłoża. Oprócz braku zainteresowania czy miłości rodziców, może wystąpić zazdrość o uzdolnienia rodzeństwa, lepsze wyniki w nauce, czy większą ilość znajomych. Dzieci potrafią też być zazdrosne o zabawki, ubrania, jedzenie bądź własną przestrzeń. Niektóre pociechy denerwują się również, kiedy dostrzegają, że rodzeństwo ma lepsze przywileje lub mniej się od niego wymaga. O ile jednorazowe epizody zazdrości są całkiem naturalnym zjawiskiem to już systematyczne okazywanie zawiści nierzadko doprowadza nawet do patologicznych sytuacji i trwałych nieporozumień w rodzinie.

Sposoby na łagodzenie zazdrości wśród rodzeństwa

(Ciąg dalszy na stronie 3)



Zazdrość o rodzeństwo może mieć charakter przejściowy lub trwały. Warto, aby rodzice potrafili jednak załagodzić istniejące konflikty pomiędzy ukochanymi pociechami.

### Poświęcanie czasu dzieciom

Rodzice przede wszystkim muszą się starać, aby żadne z dzieci nie było zaniedbywane. Należy poświęcić taką samą uwagę, czas i zainteresowanie każdemu maluchowi. Nawet, jeśli w domu jest noworodek to koniecznie trzeba pamiętać, żeby z drugą pociechą również nadal się bawić, wychodzić na spacer czy rozmawiać. Ponadto każde z dzieci potrzebuje kontaktu z rodzicami sam na sam, co pomoże jeszcze bardziej zacieśnić wspólne więzi. W takim przypadku można zostawić drugiego malucha pod opieką dziadków lub jednego z rodziców.

### Unikanie porównań

Porównania są jedną z najgorszych rzeczy, które można zrobić rodzeństwu. Mówienie jednemu z dzieci, że starsze/młodsze jest w czymś lepsze, mądrzejsze lub bardziej zaradne powoduje, że druga pociecha zaczyna się zniechęcać wobec siostry lub brata. Bez względu na to, jak maluch się zachowa nie należy odwoływać się przy tym do rodzeństwa. Każdy z nas jest inny, ma odmienne talenty, zainteresowania i osobowość, dlatego

nie powinno się tego w żaden sposób podważać. Aby zwrócić dziecku uwagę korzystniej powiedzieć wprost, co źle robi i skupić się wyłącznie na jego zachowaniu. To, co w podobnej sytuacji robi jego brat lub siostra w takim momencie nie ma żadnego znaczenia.

### Rozmowy i interwencja w czasie kłótni

Nawet jeśli dzieci kłócą się z błahego powodu to należy pozostawić ich samym sobie, bo kiedyś może się to skończyć agresją którejś ze strony. Koniecznie trzeba więc rozmawiać ze swoimi pociechami, jednocześnie próbując dojść do porozumienia. Warto dowiedzieć się, jaki był temat konfliktu, wysłuchać zdania obydwu stron, ale nie faworyzować przy tym żadnej. Jeśli maluchy ochłoną to najlepiej wspólnie przedyskutować problem i zastanowić się, co zrobić, aby nie dopuścić do powtórki. Zazdrość jest całkowicie naturalnym zjawiskiem, które pojawia się w relacjach w każdym rodzeństwie. Chociaż nie da się uniknąć tego rodzaju sytuacji, to jednak można spróbować skutecznie je załagodzić. Rodzice powinni więc zadbać, aby neutralizować wszelkie konflikty oraz okazywać taką samą miłość obojgu dzieciom, bez faworyzowania. Tylko wtedy możemy liczyć, że maluchy przestaną mieć powody do okazywania zazdrości, dzięki czemu zaczną na siebie patrzeć z większą czułością. ■

## Co zrobić z koszmarami i nocnymi lękami u dzieci?

**B. Białecka**  
psycholog

źródło: [bognabialecka.com](http://bognabialecka.com)

**C**zy wiesz, że 64-73% dzieci przedszkolnych i szkolnych miewa w nocy koszmary? Co gorsza, wielu rodziców nie wie o tym. Wykazały to badania nad dziećmi holenderskimi (Muris i inni 2001) oraz australijskimi (Gordon i inni 2007).

Dlaczego tak wiele dzieci ma problemy ze spaniem i dlaczego tak wielu rodziców nie jest tego świadomym? Po

części wynika to ze zwyczaju spania w osobnych pokojach i osobnych łóżkach. Pozostawione samo w pokoju małe dziecko częściej przeżywa koszmary i lęki nocne



źródło: tamże

niż dziecko, które śpi w towarzystwie rodziców lub rodzeństwa (jak wykazują badania psychologa – Thomasa Ollendick’a). Jednak nawet dzieci, które śpią w jednym pokoju z rodzicami miewają koszmary. Jest to częściowo związane z dojrzewaniem struktur w mózgu, zatem w pewnej części – znika samoistnie. Jednak nie zawsze.

Warto na to zwrócić uwagę, ponieważ problemy ze spaniem towarzyszą zaburzeniom lękowym. Jeśli zajmiemy

(Ciąg dalszy na stronie 4)

się tym problemem w dzieciństwie, możemy zaoszczędzić dziecku problemów emocjonalnych w późniejszym życiu.

Warto pamiętać, że nawet dorośli niezbyt dobrze radzą sobie z lękami nocnymi – w sytuacji podwyższonego stresu budzą się często w nocy, cierpią na bezsenność. I to mimo tego, że mamy swoje lata i z wieloma problemami nauczyliśmy się radzić. Co dopiero przeżywa małe dziecko, które jest na początku drogi?

By dobrze poradzić sobie z lękiem nocnym dziecko potrzebuje szeregu umiejętności. Musi mieć rozwinięte poczucie czasu (świadomość „kiedy znów zobaczę mamę”), zdolność panowania nad impulsami emocjonalnymi, zdolność odróżniania snu od rzeczywistości oraz umiejętność racjonalnego wyperswadowania sobie lęków podsuwanych przez wyobraźnię. Np. w sytuacji gdy w półmroku pokoju widać ciemną plamę, przypominającą Bukę (lub innego potwora) dziecko potrafi so-

bie powiedzieć: „To wygląda jak potwór, ale to tylko stos ubrań na krzesle, nie muszę się bać”. Większość dzieci nabywa takich umiejętności dopiero w wieku 5-6 lat.

Wnioski są oczywiste – przestraszone koszmarami przedszkolaki nie są w stanie sobie poradzić z problemem, starszym dzieciom warto pomóc w wypracowaniu metod na nocne lęki.

### Jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z koszmarami?

Podchodź z rozwagą do porad wychowawczych zalecających by w ogóle nie reagować na nocne lęki (np. metoda Ferbera) i zostawić dziecko by się wypłakało. Pamiętaj, że nawet zwolennicy tych metod podkreślają, iż nie nadają się one dla niemowląt i dzieci z podwyższonym poziomem lęku.

Koszmary nocne zależą po części od poziomu stresu w czasie dnia. Jeśli dziecko ma wiele problemów – ze szkołą, przyjaciółmi itp. postaraj się wypracować z nim sposoby na lepsze radzenie sobie z tymi problemami i codziennymi obawami. Poprawi to jego sen. Pamiętaj, że duże zmiany w życiu – np. zmiana szkoły, przeprowadzka w nowe miejsce to duży stres i w tym czasie

dzieci będą potrzebowały więcej Twojego wsparcia emocjonalnego.

Prawidłowo oszacuj czas snu potrzebny dziecku. Dzieci zmuszone do leżenia po ciemku mimo, że nie chce im się jeszcze spać częściej cierpią na lęki nocne. Dobrym rozwiązaniem jest pozwolenie dziecku by w porze snu mogło sobie pooglądać (poczytać) książeczkę przy zapalanej lampie i zgasić ją gdy zaśnie. Metoda ta wymaga ustalenia reguł i konsekwencji, tak by „czas na książeczkę” nie zmienił się w „czas na totalne szaleństwo powiązane ze ściganiem się po pokoju”.

Unikaj filmów i historii, które mogą dziecko przestraszyć – zwłaszcza przed snem. Dotyczy to także np. oglądania wiadomości. Badania Paavonen i zespołu z r 2006 wykazały, że dzieci 5-6 letnie oglądające nieprzeznaczone dla ich wieku programy telewizyjne przeżywają częstsze i silniejsze lęki i koszmary nocne.



źródło: pixabay.com

Zawsze utul i wycaluj dziecko przed snem. Fizyczne okazanie czułości pomaga w spokojniejszym śnie (dotyczy to zwłaszcza przedszkolaków, lecz także dla starszych dzieci szkolnych bywa pomocne w szczególnie stresujących dniach).

Gdy dziecko ma koszmara wyjaśnij stanowczo,

że to nie jest prawda, że nawet realistyczny koszmara jest tylko snem. Dzieci uspokaja spokojna pewność siebie rodzica. Nie złość się na dziecko, jeśli przeżywa nocne lęki, poczucie odrzucenia tylko je nasili. Zamiast tego powiedz, że rozumiesz jego lęk i chwilę poprzytulaj. Choć najlepszym sposobem jest pozostać przy dziecku dopóki ponownie nie zaśnie, większość rodziców sama zasypia w łóżku dziecka (lub na podłodze koło łóżka), więc trudno mi to rozwiązanie doradzać.

Umieść w pokoju dziecięcym lampkę nocną. Zwróć uwagę, by miała łagodne, ciepłe i bardzo słabe światło.

Naucz dziecko prostych technik relaksacyjnych. Np. głębokiego oddychania. Naukę taką warto przeprowadzać za dnia, by mogło umiejętność wykorzystać w sytuacji stresu zarówno dziennego jak i lęku nocnego. Naj-

(Ciąg dalszy na stronie 5)



prostsza technika relaksacji oddechowej polega na wzięciu szybkiego, głębokiego oddechu nosem i powolnego wypuszczenia powietrza ustami. Do nauki świetnie służą... rozwijane gwizdki na przyjęcie. Takie gdzie do ustnika jest podłączona zwinięta w spiralę papierowa rurka, rozwijająca się, gdy dmuchamy w gwizdek.

Kolejną techniką, która pomoże twojemu dziecku jest przywoływanie wyobrażeń szczęścia, bezpieczeństwa i odwagi. Gdy dziecko się boi, zachęć je do wyobrażania sobie sytuacji, w której jest szczęśliwe i ma wszystko pod kontrolą – np. że bawi się ze swoim psem. Można zacząć od opowiadania dziecku krótkich historii z jego życia, przypominających takie momenty. Np. „Przypomnij sobie, jak byłeś u swojej przyjaciółki Stasi i bawiłyście się zwierzątkami. Ona miała kotki a ty pieski i żabę. I kotki ciągle uciekały, a żaba je gonila...” Opisuuj tę sytuację, jakbyś opowiadał bajkę, spokojnym, łagodnym tonem głosu. Z czasem dziecko nauczy się samo przywoływać te obrazy przed oczyma. A nawet jeśli nie

nauczy się – przygotowane wcześniej krótkie wesołe opowiadania z dzielnym dzieckiem w roli głównej bardzo pomagają w opanowaniu lęków.

Wymyśl historię, w której protagonista (ulubiony fikcyjny bohater twojego dziecka) pokonuje swoje nocne lęki. Technika ta zwana desensytyzacją przez opowiadanie historii polega na pozwoleniu dziecku na pokonywanie swych lęków za pomocą małych kroków. Na początku opowiedz historyjkę o protagoniście, w ogóle niebudzącą lęku. Kolejnego dnia wprowadź do niej coś ciut niepokojącego. Jeśli np. dziecku śnią się zabójcze pająki, wprowadź do historii małego niegroźnego pajęczka, który trzyma się z daleka od bohatera. Bohater boi się go, jednak stosuje opisane powyżej techniki i opanowuje lęk. Jeśli widzisz, że dziecko słucha z zainteresowaniem – kolejnego dnia wprowadź większego pająka. I znów opowiedz, jak bohater sobie z nim radzi. W ten sposób, małymi krokami „uodparniamy” dziecko na lęki z koszmaru. ■

## Trudne dziecko czy trudna relacja z dzieckiem - Błędne koło trudności

A. Kozak  
psycholog  
źródło: czasdzieci.pl

**W** systemie rodzinnym wszyscy oddziałują na siebie za pomocą sprzężeń zwrotnych, w których zachowania poszczególnych osób wzajemnie się wzmacniają. Jeśli wydaje się nam, że mamy trudne dziecko, bo jest w trudnym okresie, to warto przyjrzeć się temu, co ta trudność może nam powiedzieć o naszej relacji i jaki my mamy wpływ na pojawianie się tej trudności.

„Moje dziecko jest trudne”; „Ma wybuchową osobowość”; „Ma niezły temperamencik”; „Ciągle stawia na swoim”; „To będzie cud, jeśli nie oszaleję przez mojego nastoletniego syna”. Te i podobne zdania padają, kiedy podczas warsztatów spotykamy się z rodzicami nastolatków. Jest to oczywiście informacja o tym, że mają oni w danym momencie trudną relację z dzieckiem albo że jest im trudno być z nim w relacji, jednak nawykowo wydają osąd o tym, że jest trudno, ponieważ ono jest „trudne”. Kiedy mówimy, że dziecko jest „jakieś” w sytuacji, gdy mamy z nim trudną relację, to tak jakbyśmy ustawiali je w roli winnego tego, co się między nami dzieje. Ustawiamy je w roli odpowiedzialnego za naszą bezsilność czy frustrację wynikającą z tej relacji. Pozwala nam to myśleć, że gdyby było inne, to moglibyśmy się porozumieć, ale nie dogadujemy się, bo ma trudną osobowość.

Warto zauważyć, że trudność w jakiegokolwiek relacji informuje nas o naszych niezaspokojonych potrzebach, a nie o tym, że ktoś jest jakiś. Może to być więc wspaniałą okazją do przyjrzenia się temu, jak ta relacja wygląda, jakie ma źródła i czego nawzajem potrzebujemy od sie-



źródło: pixabay.com

bie, by było nam łatwiej, przyjemniej, by bliskość, zaufanie i bezpieczeństwo między nami było naszym wspólnym udziałem.

(Ciąg dalszy na stronie 6)



źródło: pixabay.com

### Zbieramy, co zasialiśmy

Jeśli przyjrzymy się teoriom, to dotrzemy do tego, że osobowość wyraża się w zachowaniu. Oznacza to, że można ją obserwować m.in. przez to, w jaki sposób wchodzimy w relacje. Bez wchodzenia w zawilosci teorii psychologicznych możemy powiedzieć, że osobowość to charakterystyczny, względnie stały sposób reagowania jednostki na środowisko społeczno-przyrodnicze, a także sposób wchodzenia z nim w interakcje. Czyli sposób wchodzenia w interakcje jest konsekwencją wcześniejszych doświadczeń, jest wyuczony. Ten sposób reagowania to efekt oddziaływań różnych systemów, jednak pierwszym, który ma największą moc oddziaływania, jest rodzina pochodzenia.

*W relacjach z rodzicami już od wczesnego dzieciństwa stają się ważne powtarzające się sytuacje i wypowiedzi, które mogą być akceptujące lub odrzucające. Stają się one pewnego rodzaju skryptem późniejszych zachowań dziecka*

Relacje, których dziecko doświadcza w czasie swojego rozwoju, kształtują jego poczucie własnej wartości i dzięki nim rozwija się osobowość. Osobowość rodziców i wzory, jakie przekazują dziecku, ukierunkowują jego osobowość – tworzą zapis wzorców, które poprzez utrwalanie ugruntowują się i stają się pewnego rodzaju rysem w zachowaniu. Dziecko uczy się przez obserwację

zachowań ważnych dla niego osób. Uczy się, jakie zachowania są akceptowane, jakie karane, za jakie dostanie uznanie, a jakie spowodują, że dostanie to, na czym mu zależy. W związku z tym, kiedy jest małe, dostosowuje się do otoczenia, gdyż jest od niego totalnie zależne. Jednak kiedy dorasta, podejmuje próby wyrażenia siebie w inny sposób – często skrajnie różny od tego, jaki prezentowało wcześniej. Być może dlatego czasami rodzice mówią: „Mam wrażenie, jakby mi ktoś popsuł dziecko” lub „Jakby mi ktoś podmienił córeczkę, wcześniej była taka miła, a teraz buntuje się i dyskutuje na każdym kroku”. To, czego doświadczamy, gdy nasze dziecko staje się nastolatkiem, jest pewnego rodzaju zbiorem lub wypłatą tego, w co zainwestowaliśmy wcześniej. Konsekwencją naszych wcześniejszych interakcji. Trudne jest to, że zachowania nastolatka nabierają na sile, gdyż on zaczyna doświadczać swojej niezależności i autonomii, i faktycznie korzysta ze swojej siły, z której nie korzystał, będąc młodszym i bardziej zależnym od rodzica dzieckiem. Jeśli wcześniej nie mógł sobie pozwolić na odmowę, może się okazać, że teraz zdecydowanie częściej i mocniej będzie wyrażał swój sprzeciw. Jeśli wcześniej był zależny od opinii rodzica, może teraz twardo walczyć o swoją niezależność, gdyż jego zdaniem musi ją sobie wyszarpać. Jeśli wcześniej jego zdanie nie było brane pod uwagę i miał być posłusznym dzieckiem, może teraz wypowiadać posłuszeństwo wszędzie tam, gdzie da radę. Dzieci są jak sprężyna – im bardziej ją ściśniesz, z tym większą siłą odskoczy, kiedy wypuścisz ją z ręki.

### Odtwarzanie scenariuszy

Możemy patrzeć na nastolatka jak na jednostkę, która jest trudna, ale też możemy spojrzeć na jego zachowanie jak na efekt trudności, z którymi boryka się system rodzinny. Jeśli nastolatek ma trudności z wyrażaniem złości, to może to być informacja o tym, że złości nie można było w danej rodzinie wyrażać, więc brakuje mu wzorca i eksperymentuje, tworząc nowy wzorec, wprowadzając różne zachowania, które przychodzą mu do głowy. Jeśli rodzic nie umie reagować na złość, ponieważ nie ma dostępu do tej emocji w sobie lub sam nie był uczony, że można ją wyrażać i być nadal w relacji, to trudno mu będzie reagować na złość dziecka. W ten sposób relacja między nimi staje się trudna – brak wzorca utrudnia zrozumienie, co dzieje się z drugą osobą, a brak zrozumienia utrudnia porozumienie.

Innym przykładem może być sytuacja, w której nastolatek unika rozmów z rodzicami, gdy napotyka trudności i wchodzi w świat gier lub „bezmieślnie” przegląda Instagram. Możemy postawić hipotezę, że w danej rodzinie ogólnie trudno jest mówić o słabości lub o emocjach albo że funkcjonującym wzorcem w rodzinie jest unikanie konfrontacji z problemami. Możliwe, że mama przyzwyczaiła się do tego, że jej mąż znika, gdy pojawiają się problemy, jednak kiedy widzi wycofanie swojego dziecka, postrzega je jako „trudnego w kontakcie nastolatka”,

*(Ciąg dalszy na stronie 7)*



do którego próbuje dotrzeć za pomocą pretensji, że „za dużo czasu spędza w Internecie i mógłby czasami zainteresować się tym, co w tym domu czują inni”. Rodzina to system, który wzajemnie na siebie oddziałuje. Każdy ma swoją rolę, ale też ważne zadanie do spełnienia w tym systemie – czasami to zadanie jest nieuświadomione. W relacjach z rodzicami już od wczesnego dzieciństwa stają się ważne powtarzające się sytuacje i wypowiedzi, które mogą być akceptujące lub odrzucające. Dla dziecka rodzic jest wyrocznią, która zapisuje w jego mózgu informacje, w które wierzy i które stają się pewnego rodzaju skryptem jego późniejszych zachowań. Jeśli np. dziec-

skutkiem. Następuje eskalacja zachowań w postaci wzmacniających się cykli.

Przykładem może być sytuacja, w której rodzic jest rozdrażniony i krzyczy na dziecko, ponieważ jego zdaniem zaniedbuje swoje obowiązki, „ma w nosie to, co dzieje się wokół niego i jest niewdzięcznym, roszczeniowym dzieciakiem”, dziecko zaś nie wykonuje narzuconych mu obowiązków, gdyż, jak twierdzi, „rodzic tylko się drze i jest wiecznie niezadowolony, więc nie ma znaczenia, co robi i tak będzie wrzask”. Rozdrażniony nastolatek szuka ujścia dla swojej frustracji w grach i spędza tak



cały wieczór, co z kolei irytuje rodzica, który uważa to za marnowanie czasu i wyrzuca dziecku, że jest leniwe i „w życiu do niczego nie dojdzie”. Cyrkularność charakteryzuje sposób, w jaki dokonują się interakcje. Między wejściem a wyjściem systemu dokonuje się gra sprzężeń zwrotnych, w której elementy wzajemnie na siebie oddziałują. Inaczej mówiąc, relacje między elementami nigdy nie są jednostronne. Zgodnie z tym założeniem rodzice oddziałują na siebie nawzajem, każde z nich w interakcji oddziałuje na dziecko, a ono z kolei swoim zachowaniem wpływa na rodziców. W zasadzie trudno jest wyznaczyć początek czy koniec tych cykli. Warto jednak zauważyć, że mogą one tworzyć kolejne, z coraz większą siłą i zakresem, rozprzestrzeniając się jak koła na tafli jeziora po

wrzuceniu do niego kamienia. Samo przejście z roli małego dziecka do roli nastolatka, od którego rodzice wymagają innej postawy, uruchamia cykl zmian – te zmiany potrzebują naszej uważności, cierpliwości i czułości, gdyż dotyczą każdego członka rodziny. Jeśli więc w danym momencie wydaje się nam, że mamy trudne dziecko, bo jest w trudnym okresie, to może warto przyjrzeć się temu, co ta trudność może nam powiedzieć o naszej relacji i zaobserwować cykle, w które wchodzimy.

### Rodzinny krąg oddziaływań

Nastolatek jako osoba, która kształtuje swoją dojrzałość, może nie mieć wglądu w to, co się dzieje. Rodzic jako ten, który ma większą możliwość wglądu, zacząć analizować swoje zachowania w cyklu i zdecydować o tym, jakie zachowanie zmieni, o co ważnego dla siebie zadba w inny sposób, by przerwać cykl, który jest trudny lub raniący. W zasadzie nie ma znaczenia, w którym momencie się zacznie – ważne, żeby dokonać zmiany i pomóc dziecku wyjść z błędnego koła trudności, które są wspólnym udziałem w relacji. ■

W rodzinie każda osoba ma własną indywidualność, a jednocześnie niejako nosi w sobie ślady całego systemu. Systemowe ujęcie rodziny przyjmuje przyczynowość cyrkularną, traktowaną jako proces kołowy, bez widocznego początku i końca. Członkowie rodziny oddziałują na siebie za pomocą sprzężeń zwrotnych, w których zachowania osób wzajemnie się wzmacniają. Trudno ustalić, czyje zachowanie było przyczyną, a czyje

## 12 rad dla bezradnego rodzica

A. Kozimor-Cyganik  
źródło: edurada.pl

**D**rogi Rodzicu! Jak często trafiasz na bariery w komunikacji ze swoim dzieckiem? Masz czasem wrażenie, że nadajecie na zupełnie innych falach? Jeśli tak, proponujemy 12 praktycznych rad, które na pewno pozytywnie wpłyną na jakość Waszych relacji.

1. Słuchaj uważnie tego, co Twoje dziecko mówi, nie przerywaj mu.
2. Gdy Twoje dziecko mówi, staraj się zrozumieć, co to dla niego znaczy, jakie emocje ujawnia, co w tej chwili przeżywa.
3. Nie wykorzystuj czasu wypowiedz dziecka do przygotowania własnej riposty.
4. Kiedy wyrażasz to, co myślisz, czujesz albo zrobiłeś, mów *ja*, zamiast używać słów: *ty, oni, ludzie, się robi*. Pokaż, co Ty czujesz w tym momencie, nie uogólniaj.
5. Unikaj zadawania pytań do czasu, kiedy naprawdę potrzebujesz informacji albo chcesz coś wiedzieć. Często pytania są sposobem na stwierdzenie czegoś i przerzucanie na dziecko odpowiedzialności za to stwierdzenie: np. *Czy nie czas zrobić przerwę?* zamiast: *Myślę, że czas zrobić przerwę* albo *Zmęczyłem się, potrzebuję odpoczynku*.
6. Unikaj niedocenienia (lekceważenia) dziecka lub siebie, jako rodzica. Chodzi tu o takie zachowanie się w procesie porozumiewania się, jakby to, co myślisz lub czujesz, było ważniejsze niż to, co myśli i czuje Twoje dziecko albo odwrotnie: o obniżanie znaczenia samego siebie i takie zachowanie, jakby to dziecko było ważniejsze. Uczucia obu stron są bardzo istotne.
7. Nie wyręczaj. Wyręczenie jest robieniem (np. mówieniem) za dziecko czegoś, co może wykonać samo, np. przypomnij sobie, jak cię irytowało, gdy twoja ciocia lub mama odpowiadały na pytania kierowane do ciebie.
8. Unikaj interpretowania. In-

terpretowanie ma miejsce wtedy, gdy mówisz dziecku, dlaczego tak się zachowuje, co powoduje, że tak myśli, czuje. Np. *Jesteś osobą nastawioną agresywnie* zamiast: *Zauważyłem, że kłócisz się i nie zgadzasz z większością tego, co mówię i trudno mi rozmawiać z tobą*.

9. Istnieje różnica między myślami i uczuciami. Np. *Czuję, że się mylisz* (ocena, że ktoś się myli, jest myślą, a nie uczuciem). Słowa „czuję” używaj tylko wówczas, gdy wyrażasz uczucie.
10. Unikaj przesadnych określeń, takich jak: *zawsze, nigdy, niemożliwe, niewiarygodne*. Używa się ich głównie dla uniknięcia problemu lub odpowiedzialności za swoje zachowanie.
11. Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi, takich jak: *może można by sądzić, można by powiedzieć*. Używaj ich tylko wtedy, kiedy naprawdę nie jesteś czegoś pewien. Takie słowa są również sposobem unikania odpowiedzialności za to, co się mówi. Inne słowo - *spróbuję* - jest często używane zamiast *nie zrobię tego*.
12. Weź odpowiedzialność za to, co czujesz, myślisz i za to, jak się zachowujesz. Nie mów: *Sprawiasz, że jestem smutny*, bo w ten sposób przerzucasz odpowiedzialność za swoje uczucia na dziecko. Mów: *Jestem smutny, ponieważ...* ■



źródło: krokdozdrowia.com

## 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