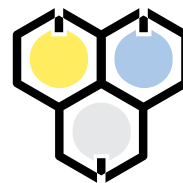


Dziecko i emocje –

O CO
PYTAJĄ
RODZICE.

Krótki przewodnik po świecie przeżyć.

• wersja rozszerzona



Centrum terapii
MedMental

„Sposób, w jaki mówimy
do naszych dzieci, staje
się ich wewnętrznym
głosem”.

(Peggy O'Mara)

*Oddajemy w Państwa ręce
krótki poradnik rodzica. Znaj-
dziecie w nim wskazówki, któ-
re mogą być pomocne w lep-
szym rozumieniu Waszych
dzieci. Mamy nadzieję, że
podpowiemy też, jak wspie-
rać rozwój dzieci i budować*

*z nimi dobre relacje. Spróbu-
jemy odpowiedzieć na kilka
pytań często zadawanych
w gabinecie psychologa.*

Izabela
Bancewicz – Mikulewicz,
Karolina Matczak



Centrum terapii
MedMental

1.

Jak mądrze
rozwijać u dziecka
umiejętność
radzenia sobie
z porażkami?



Pamiętaj, że nauka radzenia sobie z porażkami to PROCES. W tym procesie każde dziecko ma swoje indywidualne tempo, podobnie jak w nauce zdobywania innych umiejętności, np. chodzenia. Możemy dziecku pomagać, ale próba nadmiernego przyspieszania, a co za tym idzie pomijanie etapów pośrednich może spowodować zbyt silną presję.

Kilka ważnych zasad:

Daj dziecku przykład – nasze zachowanie to pierwszy krok do nauki radzenia sobie z porażką przez dzieci (pokaż, opowiedz o własnej porażce, zastanów się, jak Ty sobie radzisz z porażkami).
Nie bądź rodzicem idealnym

– z idealnym rodzicem trudno jest się identyfikować, spełnić jego oczekiwania. Jeśli dziecko jest przekonane, że jego rodzic nigdy nie poniósł porażki (np. nigdy nie dostał złej oceny), będzie czuło opór, a nawet lęk przed przyznaniem się do porażki, okazaniem słabości.

Unikaj rywalizacji, jeśli dziecko nie jest na nią gotowe (możemy zacząć naukę od gier kooperacyjnych – np. gramy w Grzybobranie, ale zbieramy grzyby do jednego koszyka). W zabawach, grach, wyścigach raz wygrywaj, raz przegrywaj. Modeluj prawidłowe zachowania, np. pogratuluj, poproś o radę, zaproś do rewanżu.

Pamiętajmy, że rywalizacja nie jest tylko konfrontacją z rywalem, ale też procesem



stawania się lepszym, ćwiczenie, dążenie, rozwój i motywacja. Możemy do tego zachęcać, bawić się, ale nie „rywalizować na siłę”.

Nie kształtuj umiejętności „na zapas”, nie rozwijaj u małych dzieci umiejętności i kompetencji, których na tym etapie rozwoju nie potrzebują. Przykład – nie wypisujemy 4 – latka z zajęć szachowych, mimo że ich nie lubi i się na nich nudzi, bo mamy przekonanie/ teorię, że jeśli go wypiszemy, to ... „całe życie będzie się poddawał”. Przyjrzyjmy się własnym przekonaniom dotyczących cech i wartości, które naszym zdaniem warto kształtować u dzieci.

Nazywaj złożone uczucia dziecka, np. „jesteś rozczarowany oceną, bo chciałeś widzieć efekty swojej pracy”, „jesteś niezadowolony, bo zabrakło ci czasu na dokończenie budowli”.

Unikaj przekonywania, że praca dziecka jest wspaniała, skoro ono przeżywa niezadowolone, przyjmij jego emocje. Zauważ ciekawy szczegół, powiedz, co Tobie się w niej podoba, ale ze zrozumieniem, że można mieć na ten temat inne zdanie.

Zachęcaj do refleksji, zapytaj „czego nauczyła cię ta porażka?”, „co możesz zrobić inaczej następnym razem?”.

Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

Z czym kojarzy Ci się słowo „porażka”?

Czym właściwie ona dla Ciebie jest? (poddaniem się? przyznaniem do błędu? przegraną w rywalizacji?)

Czy oczekując od dziecka „lepszego”, bardziej dojrzałego radzenia sobie z porażkami nie wymagam, że będzie potrafiło zachowywać się, jak osoba dorosła?

Czy rozmawiam z dzieckiem o tym, co przeżywa, co jest dla niego trudne, czego potrzebuje?



2.

Jak reagować, gdy dziecko traci wiarę w siebie i często porównuje się z innymi?



Samemu unikaj porównań (w języku i w głowie!).

Przyjrzyj się sobie – czy często się porównujesz (z partnerem, koleżanką z pracy, sąsiadem).

Porównania demotywują. Badania psychologiczne pokazują, że porównywanie z obiektem idealnym obniża motywację osiągnięć. Jeśli cel jest nierealistyczny, odległy, po co mam się starać? Oczywiście zdarzają się wyjątki, jednak większość z nas czuje złość i wrogość wobec obiektu idealnego.

W pokonywaniu trudności, pomóż dziecku doświadczyć sukcesu (np. jeśli dziecko ma problem z czytaniem, niech przeczyta tekst kilka razy po cichu, zanim przeczyta go głośno). Chętniej robimy coś, gdy mamy poczucie, że nam to dobrze wychodzi. Większość z nas unika aktywności, które sprawiają trudność.

Zamiast porównań, opisz problem, wyraż emocje, których doświadczasz, kiedy zadanie wykonane jest nieodpowiednio. Przedstaw, jakiego zachowania oczekujesz.

Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

Zwróć uwagę na to, jak opowiadasz o swoim dziecku, jakich określeń i słów używasz. Jaka jest narracja wokół Twojego dziecka, jak mówią o nim najbliżsi, co powiedziałyby o sobie? Często gorzej oceniają się dzieci z wysokim poziomem odpowiedzialności, perfekcyjne, wymagające od siebie paśma sukcesów. Zastanów się, jak ważne są dla Ciebie normy społeczne, oczekiwania i zasady etyczne? Jak często odwołujesz się do nich w wychowaniu. Nadmierne korygowanie, poprawianie, ocenianie może prowadzić do bardziej krytycznej oceny samego siebie, a tym samym do mniejszej pewności siebie.



3.

Co robić i mówić, gdy w złości słyszymy od dziecka „jestem głupi/ głupia”, „nic mi się nie udaje”?



Zauważ EMOCJE, nazwij je! (warto zastanowić się nad tym, czy moje dziecko potrafi nazywać emocje, czy ja w relacji z nim nazywam emocje). Inteligencję interpersonalną możemy kształtować i rozwijać. Sprawdź, czy dziecko

rozumie, co się z nim dzieje. **Dzieci nie uspokajają się po komunikacie „uspokój się!”.** Zanim znajdą konstruktywne sposoby rozładowywania emocji, **potrzebują dowiedzieć się, co lub kto te emocje wywołuje, jak pod ich wpływem reaguje ciało.**

Pod komunikatem „jestem głupia” prawdopodobnie kryje się uczucie – złość, bezsilność, rozczarowanie.

Kilka ważnych zasad:

Nie przywiązuj się do słów, które wypowiada dziecko, spróbuj popatrzeć na ten komunikat z perspektywy przeżywanych przez niego uczuć i emocji.

W przeżywanej złości daj wsparcie – takie, jakiego dziecko potrzebuje, jeśli nie wiesz jak – zapytaj, czego potrzebuje (niektóre dzieci potrzebują,

by je przytulić, inne, żeby je zostawić w spokoju!)

Nie rozmawiamy i nie dyskutujemy w STRESIE!

Można zrobić przerwę. Gdy dziecko się uspokoi, spróbuj przedstawić mu inną narrację, pokaż wyjątki (np. dziecku, które ma problem z „uspokajaniem się” przypominamy sytuację, w której dobrze sobie z tym poradziło).

Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

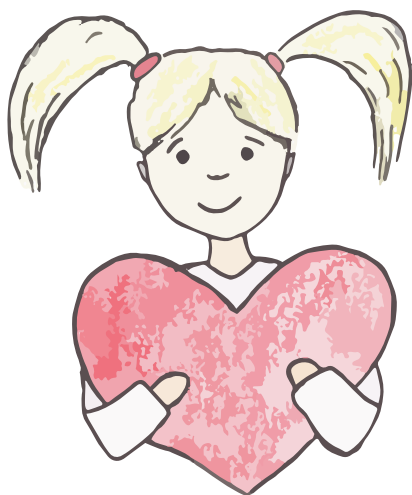
Złość dziecka często pojawia się w odpowiedzi na stawiane granice (ograniczenia). Sprawny rodzic to ten, który czasem dziecku odmawia. Co wybierasz? Złość dziecka, które nie dostaje czegoś, czego dostać nie powinno, czy brak granic i brak złości. Czy dziecko, które się nie złości, to na pewno dziecko „szczęśliwe”?



Centrum terapii
MedMental

4.

Jak dać dziecku przestrzeń do samodzielności i równocześnie być blisko i... nie zwariować?



Rozwijaj samodzielność, pomagaj, ale nie wyręczaj. Dziecko, które jest samodzielne ma większe zaufanie do samego siebie, chętniej podejmuje wyzwania.

„Troska polega na robieniu dla innych tego, czego sami nie mogą zrobić. Nadopiekuńczość to robienie za innych tego, co mogą i powinni sami zrobić.” (autor nieznany)

Pozwól dziecku budować własną tożsamość. Dziecko jest odrębną istotą. Jeśli problemy naszego dziecka staną się z równą intensywnością naszym problemem,

trudno będzie udzielić mu odpowiedniego wsparcia i pomóc w znalezieniu rozwiązania. Nie chodzi o brak odczuwania, ale odczuwanie nadmierne. Poczucie odrzucenia, które rodzic odczuwa jak „własne” może zablokować efektywne pomaganie w roli rodzica. W wypowiedziach rodziców często pojawiają się sformułowania świadczące o nadmiernej identyfikacji z dzieckiem (np. „mamy taki kłopot z koleżankami z klasy” – nasuwa się pytanie, ale kto ma kłopot, rodzic czy dziecko).

Dawaj wybory adekwatne do wieku. Najlepiej według zasady „złotego środka” – brak wyborów może u dziecka rozwijać nadmierną uległość, trudność w wyrażaniu potrzeb. Zbyt duża ilość wyborów obciąża dziecko, daje słabe poczucie bezpieczeństwa – rodzic jest tym, który nie potrafi podjąć decyzji.



Buduj własne pasje, zainteresowania, własne życie. Równowagę i właściwe szanse na rozwój stwarza ŻYCIE Z DZIECKIEM ALE NIE ZA DZIECKO.

Nie KRYTYKUJ, nie KORYGUJ nadmiernie. Od „nazywania” wady i słabości nie znikają. Mogą stać się jedynie starannie ukrywane.

Unikaj nadawania dzieciom przydomków, które odwołują się do ich słabości, np. „gapcio”, „mazgaj”. Mogą one skutecznie odbierać dzieciom poczucie sprawstwa.

Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

Czy próbując dbać o samodzielność bardziej ćwiczysz ją z dzieckiem, czy bardziej o niej mówisz? Ćwiczenie samodzielności wymaga powtarzania i wysiłku ze strony rodzica, czasem udzielenia pomocy w wykonaniu obowiązku lub podzielenia go na mniejsze części. Czas i presja w tym przypadku nie są naszym sprzymierzeńcem. Jak często wyręczasz swoje dziecko, bo sam zrobisz to szybciej, sprawniej, lepiej?



Centrum terapii
MedMental

5.

Moje dziecko jest nieśmiałe. Akceptować czy zmieniać? Czy nieśmiałe dziecko poradzi sobie w dzisiejszym świecie?



Dzieci przychodzą na świat z odmiennym potencjałem określonym przez geny, różnym temperamentem, różną reaktywnością na bodźce. Później rozwijają się na różne sposoby, w różnych kierunkach, w zależności od zdobytych doświadczeń, otoczenia oraz wysiłku wkładanego we własny rozwój. Dlatego bardzo ważne jest, aby wspierać dzieci w podejmowaniu ich własnych prób rozwiązywania problemów. Pamiętajmy, trudniej poprosić i uzyskać wsparcie od rodzica krytycznego, „wszystkowiedzącego”.

Nie etykietyzuj mówiąc do dziecka „jesteś nieśmiały”. Spróbuj przeformułować to określenie, np. „lubisz ocenić sytuację zanim się zaangażujesz”, „potrzebujesz

się zaaklimatyzować, by się swobodnie bawić”.

W psychologii takie przeformułowania nazywamy pozytywnymi konotacjami. Technika, często stosowana w systemowej terapii rodzin, polega na pozytywnym oznaczaniu zjawisk zachodzących w rodzinie lub cech (właściwości) poszczególnych osób, np. „nieśmiały – dający przestrzeń innym”. Pozytywne konotacje pomagają nam zobaczyć dziecko w innym świetle, bardziej przez pryzmat pozytywów. Wraz z dzieckiem stwórz listę mocnych stron dziecka, baw się w układanie historii, w której dziecko jest bohaterem, ma supermoce, odkrywa tajemnice.





W zabawach ćwicz typowe, codzienne scenki, np. zakupy, witanie się, rozmowa przez telefon, bez presji, bez naciskania na dziecko. Z młodszymi dziećmi można używać pacynek.

Zachęcaj do patrzenia ludziom w oczy, rób to w formie zabaw i zagadek, np. po wyjściu ze sklepu spróbujcie sobie przypomnieć, albo narysujcie, jakiego koloru oczy miała pani sprzedawczyni. W oswajaniu trudności najlepiej jest kierować się metodą „małych kroków”, stopniowo podnosząc poprzeczkę, na miarę możliwości dziecka, dbając o to, by odniosło sukces między kolejnymi krokami.

Opowiedz dziecku o tym, jakie pozytywne aspekty ma nieśmiałość: ostrożność, bezkonfliktowość, budzenie sympatii. Niektóre dzieci lepiej czują się w towarzystwie dzieci spokojnych, które nie zabierają im zabawek, potrafią się podzielić, itp.

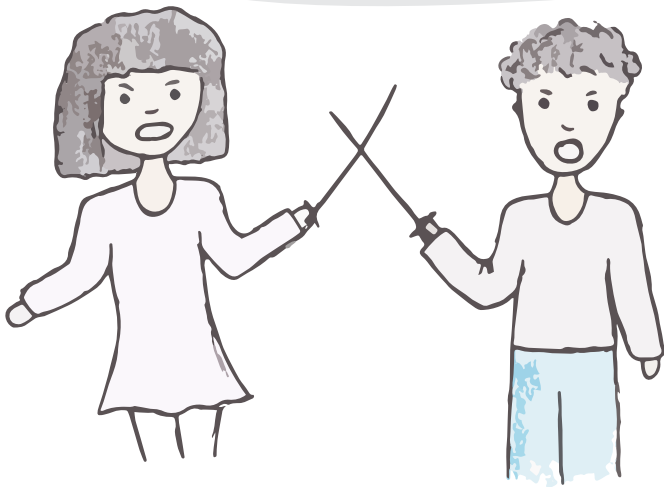
Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

Jakim Ty byłeś/ byłaś dzieckiem? Jeśli nieśmiałym możesz łatwiej identyfikować się z problemami dziecka, a tym samym spostrzegać trudności jako większe.

Zastanów się, jeśli dziecko miałooby stać się bardziej śmiałe, byłoby to w zgodzie z Twoimi czy jego potrzebami?

6.

Rywalizacja
w rodzeństwie –
zmora rodziców!
Co robić, gdy dzieci
ze sobą walczą?



W rodzeństwie unikaj zasady „zawsze po równo”. Zbyt częste odwoływanie się do tej zasady sprawia, że u dzieci pojawia się nadmiernie rozwinięte poczucie sprawiedliwości. Czasami sprawiedliwie to według potrzeb, a więc indywidualnie i wyjątkowo

Zachęcaj, żeby dziecko zastanowiło się CZEGO POTRZEBUJE. Wspólnie pomyślcie o tym, co i komu w rodzinie jest najbardziej potrzebne. Może ktoś z domowników potrzebuje „uprzywilejowanego” traktowania. Być może każdy z nich, ale w innym obszarze.

Nie prowokuj sytuacji rywalizacji między dziećmi, np. kto pierwszy się ubierze, kto pierwszy będzie pod prysznicem. Raczej ucz je współdziałania, zachęcaj do podejmowania wspólnych inicjatyw. W sytuacji rywalizacyjnej, przeformuj ją na sytuację kooperacyjną, np. kto pierwszy pomoże drugiemu, kto rozwiąże sytuację konfliktową.

Przyjrzyj się komunikacji między Tobą a drugim rodzicem. Jak Wy rozwiązujecie konflikty? Relacja między rodzeństwem może odzwierciedlać relację między rodzicami.

Zadbaj o indywidualny kontakt z każdym dzieckiem, biorąc pod uwagę szczególne zainteresowania i odmienne potrzeby. Na wspólnych wakacjach też można zadbać o równowagę między byciem razem – całą rodziną, a czasem oddzielnym.

Refleksje Rodzica. Pytania, które warto zadać samemu sobie:

Zastanów się, czy jako rodzice często się porównujecie, rozliczacie z pełnionych ról i obowiązków. Czy dziecko spostrzega Was jako drużynę, która wzajemnie się uzupełnia czy jako rywali? W rodzinach czasem toczy się „cicha” rywalizacja o to, kto jest lepszym rodzicem, czyje metody wychowawcze są bardziej właściwe i adekwatne.

Lista książek
pomocnych w nauce
rozumienia stanów
emocjonalnych,
rozwijaniu inteligencji
emocjonalnej u dzieci,
samoregulacji emocji:

Dla dziecka:

*„Bajki, które pomagają odkry-
wać talenty”,*
Begona Ibarrola

*„Self – Regulation – Opowieści
dla dzieci o tym, jak działać,
gdy emocje biorą górę”,*
Agnieszka Stążka – Gawrysiak

*„Uczuciometr inspektora Kro-
kodyla. Poznaj, zmierz i kon-
troluj swoje uczucia”,*
Susanna Isern

„Uważność i spokój żabki”,
Eline Snel

Dla rodzica:

*„Self – Reg. Jak pomóc dziec-
ku (i sobie) nie dać się stresowi
i żyć pełnią możliwości”,*

Stuart Shanker

Miłej lektury!

o nas:

Izabela Bancewicz – Mikulewicz

Specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeuta, coach rodzinny. Pracuje w Centrum Terapii MEDMENTAL, gdzie zajmuje się diagnozą i terapią dzieci i młodzieży, szkoleniami z zakresu szeroko rozumianej psychologii dziecka. Współpracuje m. in. z Uniwersytetem Humanistycznospołecznym SWPS, Międzynarodową Akademią Montessori. Należy do Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje w nurcie systemowym.

Karolina Matczak

Psychoterapeuta dzieci i młodzieży, psycholog, pedagog, oligofrenopedagog. Pracuje w Centrum Terapii MEDMENTAL oraz w przedszkolu specjalnym. Zajmuje się psychoedukacją, diagnozą i terapią dzieci od 2 do 14 r.ż. Pracuje indywidualnie i grupowo. Szkoli się w zakresie psychoterapii dzieci i młodzieży przygotowując się do certyfikatu psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Pracuje w nurcie integratywnym.

Aleksandra Siedlecka

Grafik kreatywny, projektant, ilustrator. Absolwentka ASP. Zaangażowana w działania wspierające edukację i rozwój emocjonalny dzieci. Prywatnie - bliskościowa mama. W naszym zespole odpowiedzialna za aspekt wizualny i skład publikowanych materiałów.

ilustracje:

Weronika Grzebieluch
studentka psychologii SWPS,
wolontariuszka w Centrum
Terapii MedMental.



<http://www.medmental.pl/>

<https://www.facebook.com/medmentalwroclaw/>



w przygotowaniu:

W przygotowaniu kolejny owoc naszej współpracy, Autorska seria książeczek terapeutycznych:
Bajki na... rozstanie.

Już wkrótce ukaze się pierwsza część: *Słowik i Żaba czyli historia pewnego rozstania.*

W przygotowaniu także ebooki, pomoce terapeutyczne, zeszyt ćwiczeń.

Wydawnictwo: Miejsce Dzieci

