

PSYCHOLOG RADZI

Autor: Ewelina Wilkos

Pięciolatki, część 1 (semestr 1)

Numer porady	Temat
1.	Problemy z dyscypliną (s. 2–4)
2.	Lęki egzystencjalne – jak rozmawiać o śmierci i stracie? (s. 5–8)
3.	Nieśmiałość u dziecka (s. 9–11)
4.	Kłamstwa – jak wzmacniać prawdziwość dziecka? (s. 12–14)
5.	Zachowania agresywne – pomoc dziecku w panowaniu nad złością i agresją (s. 15–18)
6.	Zachowania i zainteresowania seksualne u dzieci – jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności? (s. 19–22)
7.	Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami (napięciem, złością, wstydem, smutkiem, poczuciem winy)? (s. 23–27)

1. Problemy z dyscypliną

Drodzy Rodzice!

To, czy rodzic będzie mieć posłuch u dziecka i nauczy je właściwego zachowania, zależy od wielu czynników. Główne to: struktura osobowości rodzica i preferowany styl wychowania, stopień tolerancji dla odmienności i indywidualizmu dziecka, zdolność do adekwatnej oceny jego możliwości i ograniczeń, aby stawiać wymagania, którym dziecko będzie potrafiło sprostać. Istnieją trzy główne sposoby dyscyplinowania (Ilg i wsp. 2007). Najprostszym i najmniej pożądanym jest oddziaływanie na sferę emocjonalną, np. przez krzyk, grożenie, obwinianie czy szantaż. Jeśli jest to częsta metoda, istnieją małe szanse, że dziecko będzie posłuszne. Drugi sposób polega na argumentowaniu i przekonywaniu głównie przez rozmowę i tłumaczenie dziecku, dlaczego jego zachowanie jest niewłaściwe. Podejście to sprawdza się w części przypadków, innym razem do dziecka mogą w ogóle nie trafiać argumenty dorosłych i stają się jedynie niepotrzebnymi słowami. Trzeci poziom jest najskuteczniejszy i zarazem najtrudniejszy, bo wymaga sporej wiedzy. Polega na dostosowaniu technik dyscyplinowania do stopnia rozwoju, zdolności, zainteresowań i temperamentu dziecka tak, żeby nakierować je na pożądany sposób postępowania. Takie podejście proponuje m.in. L. Cohen (2012). Głównym celem wdrażania dyscypliny ma być doprowadzenie do sytuacji, w której dziecko ją uwewnętrzni (samodyscyplina).

Najważniejsze wskazówki:

- Określcie konkretne zachowanie dziecka, które chcecie zmienić – poszukajcie konstruktywnych sposobów, zamiast etykietować dziecko, co może przyczynić się do obniżenia jego poczucia własnej wartości.
- Dostrzegajcie pozytywy, czyli to, co dziecko zrobiło dobrze. Zamiast oceniać i krytykować, chwalcie.
- Skupiajcie swoje pochwały i nagany na zachowaniu dziecka, ponieważ właśnie na nie chcecie wpływać. Chwalcie dziecko tak długo, jak wymaga tego nowe wyuczone zachowanie.
- Unikajcie konfliktów z dzieckiem, np. używając stopera, zachęty. Skupiajcie się bardziej na zachęcaniu do współpracy i pokazywaniu jej pozytywnych aspektów (Faber i Mazlish 2013).
- Dawajcie dziecku wystarczającą ilość uwagi – poświęcajcie swój czas. Tak buduje się zaufanie i wzajemność.

- Dbajcie o siebie – zrelaksowani rodzice to zrelaksowane dziecko.
- Dajcie szansę naprawienia błędów, zamiast nieustannie je wypominać czy za nie karać.
- Trzymajcie się tego, co postanowiliście – największe sukcesy w dziedzinie utrzymywania dyscypliny odnoszą osoby wykazujące się stanowczością i konsekwencją, które utwierdzają dzieci w przekonaniu, że same trzymają się tego, co mówią. Dyscypliny nie da się utrzymać, jeśli jedno z rodziców nie wspiera lub, co gorsza, krytykuje postępowanie drugiego w obecności dziecka.
- Pamiętajcie, że krzyk i bicie nie wyrabiają w dziecku właściwego zachowania, a jeśli jest to jedyny lub częsty rodzaj uwagi, dzieci mogą zacząć się źle zachowywać tylko po to, by ją zdobyć. Takie metody uczą dziecko postępowania według narzuconych zasad w celu uniknięcia kary, a nie dlatego, że są one dobre i właściwe. Dzieci uczą się w ten sposób zachowań agresywnych, manipulowania innymi, strachu i wstydu.
- Szanujcie indywidualizm dziecka przez dawanie pozytywnego przykładu, zrozumienie i troskę, zwracanie uwagi na jego i własne uczucia. W ten sposób uczycie je empatii (np. „Przykro mi, że tak się zachowałeś...”).
- Jednym z bardziej wartościowych i wymagających modeli komunikacji skierowanych do rodziców jest *Porozumienie bez przemocy* – metoda, która uczy skupiania się na uczuciach i potrzebach w celu nawiązywania współczującej relacji z dzieckiem (Cyran-Żuczkowska 2006).
- Ciekawy model proaktywnego podejścia do dyscypliny przedstawił w swojej książce dr Greene (2014). Obejmuje on trzy fazy: fazę empatii – zebranie informacji pomagających zrozumieć istotę problemu oraz punkt widzenia dziecka; fazę definiowania problemu – wyrażanie opinii i obaw na temat tego samego problemu i fazę zaproszenia – wspólne poszukanie możliwego do realizacji rozwiązania, które usatysfakcjonuje obie strony.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- F.L. Ilg, L. Bates Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców i lekarzy*, GWP, Gdańsk 2007.
- L. Cohen, *Rodzicielstwo poprzez zabawę*, Mamania, Warszawa 2012.
- A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2013.
- R.W. Greene, *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*, Samo Sedno, Warszawa 2014.
- A. Cyran-Żuczkowska, *Wychowanie bez klapsa. Porozumienie bez przemocy*, Rubikon, Kraków 2006.
- A. Kołakowski, A. Pisula, *Sposób na trudne dziecko*, GWP, Sopot 2011.
- J. Wyckoff, B.C. Unell, *Dyscyplina bez krzyku i bicia*, Liber, Warszawa 2005.

2. Lęki egzystencjalne – jak rozmawiać o śmierci i stracie?

Drodzy Rodzice!

Zarówno śmierć, jak i choroba, szczególnie ta długotrwała, zagrażająca życiu, mają znaczący wpływ na emocje i zachowanie dziecka. To od rodziców, przez ich zachowania, słowa i gesty, dzieci mogą nauczyć się rozumienia i osvajania tych trudnych sytuacji. Większość dzieci przeżywa śmierć równie intensywnie jak dorośli, choć dynamika zachowań może być u nich inna, np. dziecko może zasmucić się lub rozplakać podczas zabawy, a za chwilę śmiać się i bawić. Dzieje się tak dlatego, że dzieci, zwłaszcza te małe, nie rozumieją całkowicie konsekwencji odejścia bliskiej osoby, a poza tym ich świat zabawy, potrzeba eksploracji otoczenia jest dla nich na tyle potrzebna i ważna, że odciąga myśli od trudnej sytuacji. Nie jest to absolutnie dowód na ich obojętność. Reakcje dzieci są dostosowane do etapu rozwoju, a ich znajomość przez dorosłych jest niezbędna do odpowiedniej pomocy dzieciom w okresie żałoby.

Do 2. r.ż. dziecko nie rozumie jeszcze śmierci, współodczuwa natomiast ze stanem emocjonalnym opiekuna, szczególnie matki. W tym czasie najważniejsza jest stała opieka nad dzieckiem i zaspokajanie jego potrzeb. Od 2. do 5. r.ż. pojęcie „śmierć” zaczyna już rozwijać się w umyśle dziecka. W wieku 5 lat dziecko ma świadomość rozróżnienia osób zmarłych od żyjących. Dzieci mogą szukać związku przyczynowo-skutkowego między ich zachowaniem, myślami i słowami a śmiercią bliskiej osoby i odczuwać smutek, złość i niepokój. Zdarza się, że dziecko może się obwiniać o śmierć swoich bliskich. Przyczyną tego jest dziecięcy egocentryzm, który powoduje, że dziecko, stawiając siebie w centrum świata, uważa, że to ono jest przyczyną wielu zjawisk, także śmierci swojego rodzica, opiekuna czy krewnego.

U dzieci w wieku przedszkolnym mogą się pojawić myśli, fantazje na temat własnej śmierci, by ponownie spotkać się z ukochaną osobą, a także lęki, że rodzic lub inna osoba z rodziny także umrze. Mogą pojawić się koszmary senne, utrata apetytu, moczenie nocne czy różne choroby jako forma wyrażenia przez dziecko emocji, których nie potrafi nazwać. W tym okresie dziecko może zacząć bawić się w pogrzeb lub umieranie. W ten sposób, za pomocą zabawy, przepracowuje ono swoje trudne emocje związane ze śmiercią bliskiej osoby czy zwierzęcia.

W wieku 6–8 lat dziecko zaczyna mieć świadomość nieodwracalności i przyczynowości śmierci, około 7. r.ż. zdaje sobie sprawę, że śmierć jest powszechna, a w wieku 8 lat, wie, że zmarła osoba traci zdolność odczuwania bólu. Starsze dzieci martwią się, kto będzie się nimi wtedy opiekował,

i niepokoją się, że mogą zostać same. Mogą czuć się także z jakiegoś powodu „inne”, szczególnie gdy osobą, którą tracą, jest rodzic.

Gama emocji podczas przeżywania żałoby jest już o wiele szersza. Dziecko może odczuwać smutek, żal, osamotnienie, lęk, poczucie winy, strach i złość, a ich przeżywanie staje się coraz bardziej podobne do przeżywania emocji przez dorosłych.

W tym okresie dzieci mogą ukrywać się ze swoimi emocjami, czyli na przykład płakać w samotności bądź poszukiwać zwiększonej uwagi ze strony dorosłych, np. chcą być częściej przytulane. U niektórych dzieci mogą się także pojawić zachowania agresywne, często wynikające z nieradzenia sobie z przeżywaniem trudnych emocji. W tym okresie dzieci są o wiele bardziej zainteresowane wszelkimi obrzędami, ceremonią pogrzebu i szczegółami dotyczącymi sfery biologicznej śmierci. Mogą zadawać wiele pytań dotyczących tych tematów. Oczywiście, będą także dzieci, które w inny sposób zareagują na śmierć bliskich. Czasami dziecko, mimo że już powinno rozumieć śmierć, nie ma jej świadomości bądź pojawia się ona u niego wcześniej.

Co mogą zrobić rodzice?

- Mówiąc o śmierci i decydując, jak wiele powiedzieć, należy podążać tropem zadawanych przez dziecko pytań i brać pod uwagę stopień wykazywanego przez nie zaciekawienia. Dziecko samo wytyczy kierunek rozmowy i okaże dorosłym, czego oczekuje. Warto też zapytać dziecko, jak zrozumiało rodzica, by rozwiązać wszelkie wątpliwości i sprawdzić, czy nie pojawił się lęk czy trudne emocje, które rodzic już na tym etapie mógłby nazwać i na nie zareagować.
- Unikanie rozmów o śmierci, zwłaszcza w sytuacji kiedy dotyczy to bliskiej osoby czy ukochanego zwierzęcia, powoduje w dziecku jeszcze większe poczucie zagrożenia i zagubienia, bowiem nie rozumie ono tego, co się stało, ani tego, co przeżywa. Mimo szczyrych intencji dorosłych, by chronić dziecko przed cierpieniem, może to powodować niezrozumienie sytuacji, szukanie własnych wyjaśnień i ogromny lęk, który bywa przyczyną poważnych problemów.
- Rozmawiając, rodzice dają dziecku przestrzeń do wyrażenia emocji, a przez to umożliwiają szybszy powrót do równowagi i przygotowują na inne trudne sytuacje w życiu. Tym samym chronią przed długotrwałymi konsekwencjami nieprzeżytej żałoby.
- Adekwatną pomocą będzie dla dziecka poświęcanie mu tyle uwagi, ile tylko potrzebuje, cierpliwe udzielanie jasnych i szczyrych odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości językiem przystosowanym do wieku dziecka.

- Problem ten może być w umyśle dziecka bardziej przygnębiający, jeśli słyszy eufemistyczne określenia śmierci, takie jak: „Ktoś odszedł”, „Straciliśmy go”, „Babcia usnęła i już się nie obudzi”, „Dziadek zachorował i zmarł”. Słyszając takie komunikaty, dziecko może odbierać je bardzo konkretnie, np. skoro ktoś odszedł, to może wrócić, a jeśli straciliśmy kogoś, to możemy go odnaleźć. Dlatego rozmawiając z dzieckiem o śmierci, trzeba być konkretnym i jednoznacznym, by nie pozostawiać miejsca na domysły. Trzeba podać informację o przyczynach śmierci w komunikacie adekwatnym do wieku dziecka i zapewnić o nieodwracalności tego procesu.
- W rozmowie z młodszymi lub mniej dojrzałymi dziećmi lepiej posłużyć się analogią do świata zwierząt lub roślin, które rozkwitają, a potem obumierają. Pamiętamy jednak, jakie były piękne, podobnie pamiętamy ludzi, którzy umarli.
- Z pomocą rodzicom i dzieciom może przyjść bajkoterapia, np. „Bajki, które leczą”.
- Dzieci w wieku 5–6 lat nie potrzebują pogłębionego, teologicznego wykładu na temat śmierci i tego, co się dzieje potem. Rodzice wierzący mogą przekazać swoją wiarę w życie po śmierci, nadzieję na spotkanie ze zmarłą osobą. Warto, żeby dziecko znalazło jakieś pocieszenie (np. „Babcia na nas patrzy, nic jej już nie boli”). Jednak z tego typu rozmowami należy uważać, bo z jednej strony mogą uspokoić i dać nadzieję, ale z drugiej strony np. obietnica spotkania ze zmarłą osobą może powodować, że dziecko samo będzie chciało umrzeć, by szybciej do niej dołączyć. Mówienie, że Bóg zabrał kogoś do siebie budzi lęk i złość na tego Boga.
- Spokojnie przyjmować gwałtowne wybuchy i niezgodę dziecka na to, co usłyszy. Nie oczekiwać, że wystarczy wypowiedzieć wszystko podczas jednej rozmowy. Ta sprawa wymaga powtarzania. Nie bać się mówić o smutku i bólu towarzyszącym śmierci.
- Dać dziecku do zrozumienia, że śmierć danej osoby (jeśli to był ktoś bliski dla dziecka), zwierzęcia nie została w żaden sposób przez nie zawiniona.
- Z dzieckiem 7-letnim, a nawet młodszym, możemy już rozmawiać o tym, na ile chce się włączyć w przygotowania do pogrzebu (np. wybrać kwiaty, które zmarła osoba lubiła), czy chce uczestniczyć w uroczystościach żałobnych, i uszanować jego wybór w tej sprawie. Pożegnanie ze zmarłym jest bardzo ważne dla prawidłowego przeżycia żałoby.
- Strata bliskiej osoby ogromnie zaburza poczucie bezpieczeństwa u dziecka. Odbudowanie go jest podstawowym zadaniem dorosłych. Przez pewien czas dziecko może bardziej potrzebować kontaktu z bliskimi osobami. Tym, co pomaga odzyskać poczucie bezpieczeństwa i uspokoić się,

są: cierpliwość, ciepło, kontakt fizyczny, powrót do stałego porządku dnia i tygodnia, dotrzymywanie umów. To pokazuje, że życie trwa nadal, świat wokół nie przestaje istnieć, są pewne rzeczy stałe i przewidywalne.

- Należy dziecku okazać wsparcie i akceptację. Nie można blokować wyrażania emocji, pamiętając o tym, że mogą one być bardzo różne, rozmawiać o nich. Jednocześnie nie możemy dziecka do niczego zmuszać: może nie chcieć rozmawiać, ważne jest, by wiedziało, że jeśli poczuje taką potrzebę, to nie jest samo, że wszystkie uczucia, które przeżywa, są w porządku i mają prawo się pojawić.
- Warto mówić o swoich uczuciach – pokazujemy w ten sposób, że my również przeżywamy stratę, że uczucia, które przeżywa dziecko, nie są złe, dziecinne czy nienormalne i nie trzeba się ich wstydzić.
- Odejście bliskiej osoby jest dla dziecka przerwaniem bardzo ważnej więzi. Dlatego ważne jest, by mogło ono pożegnać się ze zmarłym, ale jednocześnie zachować tę więź. Pomocne jest zachowanie wspomnień, tworzenie albumów, skrzynek czy słoiczków pamięci, a także odwiedzanie grobu, wybieranie kwiatów i zniczy. Dzieci mogą mieć też potrzebę rysowania obrazków, laurek dla zmarłej osoby i zanoszenia ich na cmentarz – dzięki temu czują, że nadal mają kontakt z ukochaną osobą.
- Należy unikać sformułowań, które mogą być trudne i bolesne, np. „Musisz teraz być dzielny”, „Tylko ty zostałeś mamie”, „Mama ma już wystarczająco dużo smutku”, nie należy też mówić „Wiem, co czujesz”, bo uczucia związane ze stratą mogą być bardzo różne, nie możemy zakładać, co dziecko czuje lub że odczuwa to samo, co my. Niewskazane są także zwroty typu: „Będzie dobrze”, „Weź się w garść”, „Nie płacz”.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- D. Brett, *Bajki, które leczą*, cz. 1 – rozdz. 9, GWP, Sopot 2014.
- M. Keirse, *Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne POLWEN, Radom 2005.
- A. Korlak-Łukasiewicz, *Przeżywanie żałoby przez dzieci*, „Rocznik Lubuski”, 2013, 39(2), s. 119–130.
- P. Księżyk, *Amelka i motyle*, <https://bajki-zasypianki.pl/>
- P. Stalfelt, *Mała książka o śmierci*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2008.
- E.E. Schmitt, *Oskar i Pani Róża*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2017.

3. Nieśmiałość u dziecka

Drodzy Rodzice!

Profesor Philip G. Zimbardo pisze, że: „być nieśmiałym, to bać się ludzi, szczególnie tych, którzy z jakiegoś powodu są emocjonalnie zagrażający, np. obcych, posiadających władzę czy osób odmiennej płci. Nieśmiałość jest problemem psychicznym i może okaleczyć człowieka w takim samym stopniu, jak kalectwo fizyczne”. Autor pokazuje liczne jej skutki, obecne także w dorosłym życiu, bowiem nieśmiałość:

- utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni czy radość z potencjalnie pozytywnych przeżyć,
- przeszkadza w publicznej obronie własnych praw i wyrażaniu swoich opinii i wartości,
- sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron,
- przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się własnymi reakcjami,
- utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się,
- zazwyczaj towarzyszą jej takie negatywne stany, jak depresja, lęk i samotność.

Nieśmiałość może objawiać się na wiele sposobów i mieć różną dynamikę: od okazjonalnego uczucia skrępowania w obecności innych ludzi do traumatycznych okresów lęku, które całkowicie upośledzają funkcjonowanie społeczne. Istnieje wiele teorii tłumaczących powstanie tego problemu, m.in. koncepcje dziedziczenia, behawiorystyczne, psychoanalityczne, socjologiczne. Z perspektywy psychologów społecznych nieśmiałość poprzedza wydawanie przez innych ludzi, a także przez nas samych, etykiety i oceny typu „nieśmiały”.

Rodzice i nauczyciele w znaczący sposób mogą przyczyniać się do nieśmiałości dziecka. Czasem nieśmiałość jest wywołana przez osobowość jednego z rodziców, który w niezamierzony bądź zamierzony sposób frustruje ważne potrzeby dziecka, np. autonomii, spontaniczności, zawstydzania czy, co gorsza, upokarza dziecko, szczególnie przy innych. Czasami otoczenie wzmacnia lękowe zachowania dziecka, „przykleja” mu etykietę „nieśmiały”, jest nieczułe na autentyczną nieśmiałość, tworząc i umacniając sytuacje sprzyjające jej powstawaniu.

Profesor Zimbardo w swoich badaniach odkrył pewne prawidłowości dotyczące nieśmiałości w czterech następujących kwestiach: obraz siebie, jaki ma nieśmiałe dziecko; kolejność narodzin dzieci w rodzinie; umiejętność wzajemnego rozpoznania nieśmiałości przez dzieci i rodziców; stopień, w jakim nieśmiałość rodziców determinuje nieśmiałość potomstwa.

Wśród dzieci uznawanych za nieśmiałe w obrazie siebie dominuje przekonanie, że są „mniej lubiane” niż ich śmiali rówieśnicy. W badaniach nieśmiałość rodziców silnie korelowała z nieśmiałością dzieci. W około 70% przypadków rodzice i dzieci przejawiają wspólną tendencję do bycia nieśmiałymi, w tym 3/4 ojców i 62% matek. Podobna proporcja pojawia się w przypadku śmiałych rodziców i ich śmiałych dzieci. Nieśmiałe dzieci rzadko zdarzają się w rodzinach, gdzie oboje rodzice są śmiali. Jeżeli jedno z rodziców jest nieśmiałe, jest większe prawdopodobieństwo, że dziecko także będzie nieśmiałe. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że nieśmiali rodzice będą mieli przynajmniej jedno dziecko podobnie nieśmiałe jak oni. Prawdopodobnie będzie to ich pierwsze dziecko. Następne dzieci są nieśmiałe rzadziej ze względu na stosunkowo niższe wymagania, jakie rodzice im stawiają. Ponadto rodziny podświadomie przydzielają swoim członkom role do odgrywania (np. „gadula”, „milczek”). Problem nieśmiałości dotyczący dzieci nierzadko nadal utrzymuje się w życiu dorosłego człowieka. Profesor Zimbardo obala mit mówiący o tym, że z nieśmiałości się po prostu wyrasta, bowiem spotyka to tylko niektórych ludzi.

Jak rodzice mogą pomóc?

- Po pierwsze, zwracać uwagę na to, w jaki sposób dziecko nawiązuje kontakt z innymi dziećmi – obserwować sytuacje, w jakich bawi się i uczy z innymi, a w jakich tego nie robi.
- Nie bagatelizować rzeczywistej nieśmiałości dziecka, ale też nie zmuszać go do robienia rzeczy, na które nie ma ochoty, których się obawia, raczej pozytywnie motywować i zachęcać (bez przekupywania).
- Stworzyć dziecku okazje do ćwiczenia umiejętności społecznych, porozumiewania się i okazywania swoich uczuć innym dzieciom oraz dorosłym.
- Najwcześniej, jak tylko można, zachęcać dziecko do zabawy z innymi dziećmi.
- Przede wszystkim zaś znajdować czas, żeby być ze swoim dzieckiem.
- Więcej dotykać swoje dziecko, zwłaszcza nieśmiałe, ale bez sztuczności, np. okazując uczucia, w zabawie, podczas masażu czy czynności pielęgnacyjnych.
- Budować relację z dzieckiem opartą na zaufaniu przez:
 - okazywanie mu wsparcia i bezwarunkowej akceptacji, nawet jeśli rodzicom nie podobają się niektóre zachowania (uświadamianie dziecku tej różnicy),
 - pozwolenie mu na szczere mówienie o sobie,
 - odwzajemnianie się dziecku otwartością,

- nieskładanie obietnic, których rodzice nie zamierzają lub nie mogą spełnić,
- konsekwentne, choć nie sztywne, trzymanie się swoich standardów i wartości oraz konsekwencja w zachowaniu,
- gotowość do słuchania, okazywanie serdeczności i empatii nawet wtedy, gdy rodzice nie mają „gotowej” odpowiedzi czy rozwiązania dziecięcych problemów.
- Zapewnić dziecku uznanie i uwagę, które dadzą mu poczucie, że jest w oczach opiekunów kimś szczególnym – zarówno wśród ludzi, jak i sam na sam.
- Nie wytykać dziecku nieśmiałości jako wady. Zbyt usilne nakłanianie ze strony opiekunów może sprawić, że poczuje się jeszcze bardziej skrępowane. Często rodzice wywierają na swoje dzieci nacisk, który podtrzymuje trudności dziecka i działa jak samospełniająca się przepowiednia. Praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości jest bardzo istotnym czynnikiem w leczeniu nieśmiałości. Wysoka ujemna korelacja łącząca nieśmiałość i poczucie własnej wartości oznacza, że posiadając wysokie poczucie własnej wartości, po prostu przestajemy być nieśmiali.
- Zwrócić uwagę na własne lękowe reakcje i ich indukowanie dziecku. Zwykle nieśmiali rodzice mogą nieświadomie wzmocniać pewne zachowania u dziecka, np. trzymać się na uboczu, rzadko zabierać głos czy unikać sytuacji, gdzie byłiby w centrum uwagi.
- Zmienić swoje podejście do wychowania dziecka, np. nadopiekuńczość rodzica powoduje nadmierną chęć ochrony wrażliwego dziecka, np. późniejsze posyłanie do przedszkola, izolowanie dziecka od rówieśników, wyręczanie go w niektórych sytuacjach – odpowiadanie czy robienie czegoś za dziecko.
- Pozytywnie motywować dziecko i dodawać mu otuchy w nowych sytuacjach społecznych, np. kiedy dziecko zostaje z innymi osobami niż rodzice, poznaje nowe dzieci na placu zabaw, nocuje poza domem.
- Czytać z dzieckiem bajki terapeutyczne, dodające otuchy i podpowiadające pomocne rozwiązania, np. „Opowiadanie o Ani” z książki „Bajki, które leczą”, cz. 2, rozdz. 7.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- P.G. Zimbardo, *Nieśmiałość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- D. Brett, *Bajki, które leczą*, cz. 2, rozdz. 7, GWP, Sopot 2014.
- P. Księżyk, *Szary słowik i Franek na konkursie ryków* – <https://bajki-zasypianki.pl/>

4. Kłamstwa – jak wzmacniać prawdomówność dziecka?

Drodzy Rodzice!

Jak pisze w swojej książce Wojciech Eichelberger (2008), winę za to, że dzieci kłamią, zawsze ponoszą dorośli: „Przyczyn dziecięcych kłamstw może być wiele, ale najczęściej dziecko kłamie dlatego, że kłamią jego rodzice”.

Rodzice są odpowiedzialni za klimat, w jakim wychowują dzieci, często nie zdają sobie sprawy, że nawet mniejsze dzieci wiedzą, że są okłamywane, pamiętają to i same tym nasiąkają.

Częstym i ważnym powodem, dla którego dzieci kłamią, czy też raczej są zmuszane do kłamstwa, jest nadmierna kontrola ze strony rodziców, przejawiająca się np. w braku granic intymności i prywatności dziecka dla jego przestrzeni. Jeśli dziecko żyje pod nieustanną presją rodziców, którzy traktują je jak swoją własność, to reaguje kłamstwem na inwazję rodziców i poczucie ograniczenia wolności. Kłamstwo jest odruchem obronnym.

Także brak rodzicielskiego nadzoru może być czynnikiem ułatwiającym kłamanie.

Kłamanie, rozumianym jako świadome ukrywanie prawdy, posługują się również dzieci, w stosunku do których rodzice stawiają nadmierne wymagania i nadużywają kar, a więc rodzice nadmiernie karzący. Kłamstwo staje się wówczas reakcją obronną w obliczu zagrożenia karą, a zwłaszcza karą nieproporcjonalnie wysoką w stosunku do przewinienia. Z kłamstwem wiąże się również odrzucenie przez rodziców (silniej, jeśli to matka odrzuci chłopca, niż jeśli zrobi to ojciec).

Na uwagę zasługuje fakt, że kłamstwo u dzieci współwystępuje z problemami małżeńskimi rodziców i z samotnym rodzicielstwem (szczególnie w przypadku matek samotnie wychowujących nastoletnich synów). Dla wielu dzieci żyjących w rozbitych rodzinach kłamstwo jest jedynym sposobem radzenia sobie z problemami. W sytuacji głębokich konfliktów między rodzicami, którzy w obecności dziecka np. wzajemnie się oskarżają, dziecko uczy się mówić każdemu z nich to, co każde z rodziców chce usłyszeć. Może być tak, że kłamie wszystkim dookoła. Nieustanny i bolesny konflikt lojalności daje się rozwiązać tylko za pomocą lawirowania, manipulowania prawdą, mówienia nieprawdy.

Kolejnym powodem, dla którego dziecko kłamie, jest jego poczucie niższości i zawstydzenia tym, co dzieje się w rodzinie. Dziecko, które wstydi się swojego domu, zachowania rodziców, w relacjach z innymi kłamie, bo to pozwala mu wzmocnić swoją pozycję i atrakcyjność społeczną. Często taką postawę modelują sami rodzice, którzy nie są w stanie zaakceptować siebie, przyjąć i poczuć się godnie z tym, co mają, gdy udają kogoś innego przed otoczeniem. W skrajnych przypadkach

nadużyć wobec dziecka jego kłamanie przybiera charakter patologiczny i wyraża jego reakcję obronną na to, co się z nim dzieje, np. niekontrolowane fantazjowanie. Oczywiście należy je oddzielić od fantazjowania typowego dla okresu przedszkolnego.

Jak podaje Paul Ekman (2014), dziecko w wieku 3–4 lat staje się zdolne do celowego wprowadzania w błąd. Co ciekawe, pięciolatki mają już zdolność wartościowania różnych rodzajów kłamstwa, np. twierdzą, że kłamstwa, których celem jest uniknięcie kary (nieprzyznanie się do rozlania soku na obrus), są gorsze niż białe kłamstwa (powiedzenie cioci, że prezent się podoba, nawet jeśli to nieprawda).

Już w okresie przedszkolnym rodzice powinni rozpocząć edukację dziecka na temat kłamania, omówić z nim konsekwencje oszukiwania oraz znaczenie uczciwości. Warto powiedzieć dziecku, że jesteście szczęśliwi, kiedy mówi prawdę i że nie chcecie, żeby kłamało, ale nie spodziewajcie się, że tak już będzie. W wieku pięciu, sześciu lat zaczynajcie formułować apele nawiązujące do kolejnego stadium, odwołując się do empatii i wyjaśniając, jak bardzo kłamanie jest nie w porządku wobec osoby okłamywanej.

Okres przedszkolny to także wiek, w którym u dzieci „kwitnie” myślenie magiczne, w którym rzeczywistość miesza się z wyobrażeniami, a dziecko wierzy w nadprzyrodzone siły. Warto pomagać dziecku w oddzielaniu fikcji od rzeczywistości, bajki od życia, fantazji od kłamstwa. Podobnie rzecz się ma z żartami. Posiłkując się przykładami, warto w prosty sposób wskazywać na różnice między jednym a drugim, podkreślając intencje nadawcy komunikatu.

Co mogą zrobić rodzice?

- Pamiętaj, że problem dziecka jest często odbiciem problemu rodziców, rodzice powinni zacząć pracę nad sobą – czy sami mówią prawdę, bo rodzic, który sam kłamie, nie jest w stanie wychować prawdomównego dziecka. Jeśli rodzic nie chce, żeby dziecko kłamało, sam musi się pilnować, by nie okłamywać dzieci. Warto przy tym odróżnić kłamanie od niemówienia pełnej prawdy. Czym innym jest bowiem przemilczanie pewnych rzeczy, a czym innym celowe wprowadzanie w błąd.
- Kiedy rodzice nie mogą/nie chcą powiedzieć wszystkiego w danym momencie lub czegoś nie wiedzą, powinni otwarcie to przyznać.
- Szanować prawa dziecka, np. do własnych tajemnic czy niemówienia wszystkiego.

- Rodzice, przyłapując dziecko na kłamstwie, powinni odpowiedzieć sobie na kilka pytań: czy dziecko świadomie złamało zakaz rodziców, czy nie było świadome, że dane zachowanie jest zabronione? (Zwłaszcza małe dzieci nie mają takiej wiedzy lub działają pod wpływem impulsu).
- Rodzice powinni także ocenić wielkość szkody:
 - Czy ktoś został skrzywdzony?
 - Czy coś zostało zniszczone?
 - Czy dziecko złamano ważną społecznie zasadę?
 - Czy kłamstwo pogorszyło sprawę?
 - Czy gdyby dziecko nie skłamało, rozmiar szkody byłby mniejszy?
 - Czy swoim zachowaniem w jakikolwiek sposób sprowokowali dziecko do obrania strategii polegającej na oszukiwaniu, np. zbyt dotkliwa kara lub ambiwalentny stosunek rodziców do kłamstwa (w niektórych sytuacjach można kłamać, a w innych nie)?
 - Czy wręcz dali przyzwolenie na osiągnięcie korzyści przez oszukiwanie, np. chwalenie dziecko za piątkę mimo ściągania?
 - Czy w rodzinie istnieją zasady porządkujące życie rodzinne, w tym ta mówiąca o prawdomówności?
- Ważne, żeby rodzice próbowali zrozumieć motywację dziecka leżącą u podłoża kłamstwa. Pomoże im to w wyborze reakcji zniechęcającej dziecko do ponownego posiłkowania się oszustwem. Im bardziej logiczna i naturalna konsekwencja, tym lepiej, np. zamiast klapsów naprawa szkody bądź odkupienie z kieszonkowego; odniesienie zabawki i przeproszenie za jej zawłasczenie.
- Silne emocje nie są dobrym doradcą, a zakładanie złych intencji u dziecka powoduje, że często zamiast spokojnej rozmowy jest brak porozumienia (w tym przyklejanie negatywnych etykiet) i surowe kary, które mogą być tylko zachętą dla dziecka, żeby następnym razem lepiej ukryć przewinienie.
- Warto być po stronie dziecka, dawać mu nadzieję, że potrafi postępować inaczej. Dziecko, któremu rodzice ufają, ma większą motywację do pracy nad sobą. Nie oznacza to, że rodzice mają bagatelizować sprawę, ale raczej odwoływać się do pozytywnej motywacji, trzymać się ustalonych zasad i na spokojnie egzekwować konsekwencje.
- Rodzice powinni zawsze docenić szczerłość swojego dziecka i chwalić je za odwagę mówienia prawdy.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- W. Eichelberger, *O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu*, Wydawnictwo Iskry, Warszawa 2008.
- P. Ekman, *Dlaczego dzieci kłamią*, PWN, Warszawa 2014.
- L. Rankin, *Ruthie i jej kłamstewka*, Wydawnictwo ABA, Warszawa 2007.
- F. Albertazzi, *Kłamstwo ma krótkie nogi*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009.
- J. Brzechwa, *Kłamczucha [w:] Sto bajek*, Wydawnictwo Bajka, Warszawa 2011.

5. Zachowania agresywne – pomoc dziecku w panowaniu nad złością i agresją

Drodzy Rodzice!

Wraz z wiekiem i rozwojem inteligencji, w tym inteligencji emocjonalnej, dzieci poszerzają repertuar swoich zachowań związanych z wyrażaniem złości i niezadowolenia, zaczynają stosować bardziej subtelne formy agresji i metody manipulacji, żeby osiągnąć cel, np. nachalne prośby, obrażanie się, celowe irytowanie innych, prowokowanie słowami, ucieczki, skarżenie, marudzenie i narzekanie.

Chociaż w wieku 5–6 lat rzadziej dochodzi do typowych dla wcześniejszych etapów rozwoju napadów wściekłości, nadal możemy zaobserwować gwałtowne wybuchy połączone z krzykiem i płaczem. Dzieci w wieku 5–6 lat często posuwają się do bicia i poszturchiwania, by przetestować swoją pozycję w grupie i ustalić hierarchię. Jednocześnie dzieci w tym wieku już bardzo dobrze zdają sobie sprawę, jak ich zachowanie oddziałuje na innych, i wzrasta u nich poziom samokontroli emocji. Jednak te dzieci, których rodzice mają problem z właściwym wyrażaniem złości, angażują się w ataki słowne na dziecko (obwinianie, wyzywanie i poniżanie) czy wręcz posuwają się do ataków fizycznych, płacą wysoką cenę za rodzicielską nieumiejętność odpowiedniego dyscyplinowania. Gniew i złość względem dzieci – wyrażana często i w sposób niewłaściwy – w dużym stopniu podwyższa ryzyko zachowań agresywnych i przemocy wobec innych.

Najczęstsze przyczyny agresywnych zachowań u dzieci to: chęć zwrócenia na siebie uwagi; frustracja z powodu niespełnionych oczekiwań czy przerywania zabawy, w którą dziecko jest zaangażowane; przeciążenie nadmiarem wrażeń lub zmęczenie wydarzeniami całego dnia/tygodnia; obrona przed realnym lub wyimaginowanym niebezpieczeństwem, tłumienie emocji, głównie złości (tzw. efekt kumulacji); poczucie niezadowolenia z siebie, niemożność sprostaną wymaganiom i porównywanie się do innych.

Jeżeli dziecko często zachowuje się agresywnie, a jego reakcje są nieadekwatne do sytuacji, prawdopodobnie w ten sposób nieświadomie zwraca uwagę dorosłych na jakiś problem, którym może być: brak umiejętności społecznych; poczucie odrzucenia i zranienie uczuć; niezdolność do kontrolowania odruchów (nadmierna impulsywność lub drażliwość); problemy w rodzinie, które są dla dziecka przytłaczające i z którymi pozostaje samo; problemy psychiczne dziecka (nadpobudliwość, depresja); dziecko jest świadkiem przemocy, samo jej doświadcza bądź doznało traumy.

Do zachowań, które powinny szczególnie zaniepokoić rodziców, należą: akty przemocy polegające na umyślnym zadawaniu bólu i sprawianiu przykrości innym dzieciom lub/i zwierzętom; fascynacja przemocą; brak skruchy, kiedy dziecko wyrządziło krzywdę.

I na koniec jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, rodzice zwykli myśleć o agresji jako o czymś złym. Jesper Juul, duński pedagog, proponuje inne podejście. Zamiast potępienia agresji, trzeba ją przekształcać w pozytywne działanie. Tłumienie i potępienie może prowadzić tylko do negatywnych skutków w dorosłym życiu: począwszy od nieumiejętności radzenia sobie w konkurencyjnym środowisku świata współczesnego, a skończywszy na wybuchach niekontrolowanej i brutalnej przemocy. Juul zwraca także uwagę na dwa rodzaje przemocy u dzieci: przemoc skierowaną na zewnątrz, ku innym ludziom oraz przemoc skierowaną ku sobie, czyli tak zwane zachowania autodestrukcyjne. Ta ostatnia bywa często lekceważona przez dorosłych, ponieważ jest mało kłopotliwa dla otoczenia. Dzieci, które tłumią agresję, pogłębiając swoją frustrację, bywają wręcz chwalone za spokój i posłuszeństwo. Tymczasem autodestrukcyjna przemoc zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ idzie w parze z bardzo niskim poczuciem własnej wartości u dzieci i stanowi poważne zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego.

Co mogą zrobić rodzice?

- Nie bądźcie modelami agresywnego zachowania, nie unoście się, gdy wasze dziecko zachowuje się agresywnie.
- Zastanówcie się nad przyczynami agresywnych zachowań, zwłaszcza jeśli utrzymują się one od dłuższego czasu. Rozmawiajcie z dzieckiem o jego zachowaniu: czy umie powiedzieć, co je do tego popycha (najczęściej dzieci nie mają złych intencji, tak jak to zakładają rodzice), czy potrafi rozpoznać znaki ostrzegawcze poprzedzające wybuch, żeby mu w porę zapobiec.
- Rozważcie, czy ważne potrzeby dziecka są zaspokojone, czy może ono szczerze i otwarcie wyrażać swoje myśli i uczucia, czy ma czas i przestrzeń na swobodną zabawę. Napady wściekłości najczęściej zdarzają się, gdy dziecko jest zmęczone i przygnębione.
- Zwróćcie uwagę, w jaki sposób dziecko spędza czas wolny. Badania pokazują, że dzieci, które mają kontakt z agresywnymi wzorcami, na ekranie lub na żywo, częściej zachowują się w podobny sposób (efekt modelowania). Reagujcie zawsze, kiedy dziecko sprawia innym przykrość czy wyrządza krzywdę. Zachowania agresywne, które są ignorowane, mają tendencję do utrwalania się!

- Nie traktujcie napadów złości dziecka osobiście – spokojna, aczkolwiek stanowcza, reakcja da mu do zrozumienia, że złością czy agresywnym zachowaniem niczego nie osiągnie.
- W przywróceniu równowagi pomogą jasne zasady i granice.
- Pomóżcie dziecku zwiększać jego samoświadomość: ważne, żeby wiedziało, co pomaga mu się uspokoić i skrócić lub zapobiec atakowi złości. Możecie zaproponować swoją pomoc, np. przypominając mu o tych sposobach, zanim jego złość wybuchnie.
- Jeśli dziecko zachowa się agresywnie, kaźcie mu usiąść i się opanować (czasami konieczne jest rozdzielenie dzieci), poszukajcie innych sposobów na rozładowanie emocji, np. pusty pokój, w którym można pokrzyżać, narysowanie swojej wściekłości, bieganie po podwórku. Szczegółowe zasady postępowania w sytuacji agresywnego zachowania dziecka podaje w swojej książce J. Brazelton (s. 78–79).
- Uczcie dziecko umiejętności mówienia o swoich emocjach i uczuciach, z czasem nauczy się wyrażać je bardziej bezpośrednio i w zdrowszy sposób. Samo powiedzenie o emocjach znacząco obniża poziom napięcia psychofizycznego i przynosi dziecku ulgę oraz daje przestrzeń do zastanowienia się nad tym, co się dzieje, i znalezienia bardziej konstruktywnego rozwiązania problemu.
- Dziecko powinno czuć, że jest odpowiedzialne za swoje zachowanie, w tym za utratę kontroli. Zamiast kar, oskarżania i obwiniania, lepiej, żeby dziecko poniosło naturalne konsekwencje swojego zachowania, np. przeprosiło, zrobiło coś dla drugiej osoby, naprawiło lub oddało własną zabawkę, jeśli zniszczyło cudzą.
- Rozmawiajcie z dzieckiem o konsekwencjach jego zachowania dla innych, nie wpędzając go w nadmierne poczucie winy i gorszości. Zawsze dawajcie nadzieję, że jest w stanie zachować się inaczej.
- Pamiętajcie, że dziecko w tym wieku nie jest jeszcze w pełni zdolne do samokontroli, głównie ze względu na niedojrzałość układu nerwowego, predyspozycje temperamentalne czy wreszcie częstą u dzieci chwiejność i zmienność nastrojów. Szkodliwe jest przyklejanie etykietek, które wzmacniają w dziecku poczucie, że jest złe, skoro zachowuje się źle.
- Kiedy dziecko wyśmiewa inne dzieci, szukajcie sposobów, żeby je wzmocnić psychicznie, żeby poczuło się silniejsze, mądrzejsze. Okazujcie dumę, kiedy mądrze używa swojej siły, np. staje w obronie słabszych, pomaga innym, wywiązuje się ze swoich obowiązków.

- Rozmawiajcie z dzieckiem, że nadużywanie siły jest nie tylko niepotrzebne, lecz także niesprawiedliwe.
- Rozwijajcie empatię, od najmłodszych lat pytajcie dziecko, jak by się czuło na miejscu koleżanki czy kolegi. Unikajcie prawienia kazań, moralizowania i karania. Pokazujcie konsekwencje czynów dziecka bez przygniatań go. Możecie pomóc obu stronom konfliktu, np. rodzeństwu, angażując je w rozmowę o tym, co czują. Pozwólcie im znaleźć dobre dla obu stron rozwiązanie sporu czy problemu. Pomagając dziecku, dostrzegajcie, jakie motywy nim kierowały, stwarzajcie mu doskonałą okazję do zrozumienia samego siebie.
- Czytajcie wspólnie z dzieckiem książki i baśnie, w których bohaterowie stanowią dobre wzorce do naśladowania.
- Chcąc wpływać na rozwój moralny dziecka, rozmawiajcie z nim o wpływie ich postępowania na innych, wzmacniajcie w dziecku i doceniajcie takie cechy, jak prawdomówność, szacunek, pomoc innym, sprawiedliwość.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- T.B. Brazelton, J.D. Sparrow, *Dzieci pełne złości*, GWP, Sopot 2012.
- R.W. Greene, *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*, SamoSedno, Warszawa 2014.
- J. Jasper, *Agresja. Nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom?*, Wydawnictwo MiND, 2013.
- M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis, *Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców*, Wydawnictwo MiND, 2012.
- J. Jesper, H. Jensen, M. Stubberup, P. Hoeg, S. Hildebrandt, *Empatia wzmacnia dzieci. Trzyma cały świat razem*, Wydawnictwo MiND, 2018.
- P. Stamer-Brandt, *Nowe gry i zabawy rozładujące złość*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2013.

6. Zachowania i zainteresowania seksualne u dzieci

– jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności?

Drodzy Rodzice!

Temat seksualności dziecka jest często, zarówno dla rodziców, jak i dla nauczycieli, tematem wywołującym zakłopotanie, odkładanym na później, do okresu adolescencji. Trudno im myśleć o seksie jak o normalnym, niewywołującym skrępowania temacie, o którym mogą mówić równie kompetentnie jak o innych. Często dorośli nie mają zaufania do samych siebie i nie zdają sobie sprawy, że na dziecko będzie miało wpływ nie tyle to, co powiedzą, ale sposób, w jaki to zrobią. Odpowiedni sposób rozmowy z dzieckiem może zaowocować pogłębieniem więzi rodzinnych, wzmocnieniem samodzielności dziecka, rozumienia siebie i otaczającego świata. W konsekwencji nie naraża dziecka na samodzielne poszukiwania z niewiadomym efektem, przeżycie szoku lub zawodu w konfrontacji z własną seksualnością czy wykorzystanie przez innych. Wiedza o seksie zdobyta w dzieciństwie pomoże dziecku oswoić się ze swoją intymnością i płciowością, dzięki czemu będzie miało nad nią lepszą kontrolę w okresie dorastania.

Zainteresowanie dzieci sprawami narodzin, relacjami między kobietą i mężczyzną i zdolność pojmowania tych spraw układają się w pewne etapy. Ich krótki opis można znaleźć w książce Ilg i wsp. (s. 195).

Dzieci dosyć wcześnie, bo już około 2. roku życia, zaczynają interesować się różnicami w budowie fizycznej między płciami. W wieku 4 lat dzieci mogą bawić się w „pokazywanie” swoich genitaliów, wykazują duże zainteresowanie czynnościami toaletowymi innych ludzi. Prowadzą gry słowne związane z wydalaniem.

W wieku 5 lat dzieci są zainteresowane posiadaniem własnych dzieci, co często demonstrują w zabawie (zwłaszcza dziewczynki). Ponownie pojawia się pytanie: „Skąd się biorą dzieci?”. Większość z nich akceptuje odpowiedź, że „z brzucha mamy”. Dość dobrze znają już różnice w budowie fizycznej obydwu płci i nie wzbudza to już tak wielkiego zaciekawienia, jak w wieku 4 lat. Zmniejsza się liczba zabaw seksualnych, w tym zabaw w „pokazywanie”. Dzieci są bardziej wstydliwe, mniej skłonne do obnażania się, co zmienia się w okresie 6 lat.

U 6-latków nasila się zainteresowanie ciążą, narodzinami i tym, skąd się biorą dzieci. Akceptują one odpowiedź, że dziecko wzrasta w brzuchu mamy, a poczęło się z połączenia dwóch komórek pochodzących od mamy i taty. Wzrasta liczba zabaw seksualnych, ekshibicjonizm podczas zabawy

albo w toalecie, zabawy w „lekarza”. W wieku 5–6 lat dzieciom zdarza się przeżywać stany zauroczenia płcią przeciwną, pojawiają się „pary”, zabawy w małżeństwo i dzieci.

Jak we wszystkich innych obszarach, również i w tym, dzieci różnią się między sobą typem temperamentu seksualnego i stopniem zainteresowania sprawami seksu. Rodzice powinni zdawać sobie sprawę, że wraz z rozwojem dziecka mogą spodziewać się różnego typu zachowań seksualnych już od najmłodszych lat.

Co mogą zrobić rodzice?

- Postarać się myśleć o seksie jak o normalnym, niewywołującym skrępowania temacie, o którym może mówić kompetentnie. Ważne jest nie tylko to, co powiecie, lecz także sposób, w jaki to zrobicie.
- Reagować „na gorąco”. Jeżeli rodzice nie odpowiedzą na pytania dziecka od razu, stracą okazję do przekazania mu ważnej wiedzy i sprawią, że dziecko prawdopodobnie więcej nie zwróci się do nich ze swoimi wątpliwościami, tylko poszuka odpowiedzi gdzie indziej. Rodzice nie będą mieć wówczas wpływu na źródło, z którego dziecko czerpie wiedzę o seksie.
- Skrępowanie lub nadmiarowa reakcja rodziców może wyrobić w dziecku przekonanie, że nie powinno się interesować tematyką seksualności oraz cielesności, i może doprowadzić do nieprawidłowości w jego przyszłym rozwoju seksualnym, np. zahamowania, braku akceptacji dla naturalnych potrzeb.
- Przed odpowiedziami na pytania dziecka warto je najpierw zapytać, co ono samo wie na dany temat.
- Reagować na sygnały dziecka i nie śpieszyć się z omawianiem zagadnień związanych z seksualnością. Warto kierować się pytaniami dziecka. Mówienie zbyt wcześnie i zbyt wielu rzeczy naraz to drugi biegun w stosunku do unikania tematu i traktowania tego tematu jako tabu. Pytania mogą być dla rodziców wskazówką, jak dużo dziecko jest w stanie na danym etapie przyjąć. To, że dziecko o coś pyta, wcale nie oznacza, że jest ciekawe wszystkich szczegółów. Często wystarczą bardzo proste odpowiedzi.
- Dziecko, wraz z wiekiem i rozwojem, może mieć potrzebę powracania do tematu i zgłębiania go. W zależności od wieku, dojrzałości umysłowej i emocjonalnej te same pytania i odpowiedzi co innego dla niego znaczą.

- Kiedy dziecko zadaje pytanie: „Skąd się wziąłem?”, lepiej nie wprowadzać zamieszania, krążąc wokół tematu i jeszcze bardziej go gmatwając. Metafory/historyjki o jajku, kapuście czy nasionku sprawiają, że dziecko tworzy nieprawdziwy obraz własnej seksualności. Pręcej czy później i tak dowie się prawdy, a wtedy autorytet rodzica zostanie mocno nadszarpnięty, a dziecko może poczuć się oszukane.
- To, że dziecko nie interesuje się sprawami własnej cielesności i seksualności i nie zadaje pytań, nie oznacza, że nie powinno się inicjować tego rodzaju tematów. Lepiej, żeby dziecko zdobyło tę wiedzę od rodziców lub ze wspólnie przeczytanych książek niż przypadkowo, od koleżanek, kolegów czy później z internetu.
- Wiele autorytetów w dziedzinie seksualności człowieka uważa, że od początku należy stosować język konkretny i zrozumiały dla dziecka, a określając narządy płciowe, posługiwać się fachowymi określeniami, zamiast zdrobnień czy zamienników.
- Rodzice powinni być świadomi, że ich dzieci mogą być narażone na przymusowy udział w zabawach seksualnych starszych dzieci. Trzeba je na to uwrażliwiać. W wieku 5–6 lat wzrasta liczba zabaw i eksperymentów związanych z narządami płciowymi. Pojawia się również masturbacja rozwojowa, dokonywana dla przyjemności i dla poznania własnego ciała. Jest ona formą ekspresji seksualnej, a więc dowodem na to, że dziecko rozwija się prawidłowo. Zazwyczaj ustępuje samoistnie i nie należy jej identyfikować z masturbacją u nastolatków i dorosłych.
- Bardzo ważne jest, żeby nie karać ani nie ośmieszać dziecka dlatego, że dotyka intymnych miejsc lub bawi się z innymi dziećmi we wspomniane zabawy o charakterze seksualnym. To może mieć wpływ na jego poczucie wartości, a także oddziaływać na przyszłe życie seksualne. Bardziej staranna opieka lub też zainteresowanie dzieci czymś innym może zapobiec takim zabawom albo przynajmniej utrzymać je w pewnych granicach.
- Od najmłodszych lat należy uczyć dziecko szacunku do własnego ciała, rozpoznawać sytuacje, kiedy ktoś przekracza jego intymne granice i rozwijać świadomość zagrożeń z tym związanych, ale bez straszenia czy wpędzania dziecko w poczucie winy. Jeśli dziecko ma zaufanie do rodzica, dzieli się tym, co dla niego trudne, to rodzicowi łatwiej będzie je chronić.
- Rodzice powinni szanować temperament seksualny swojego dziecka, starać się reagować ze spokojem i zrozumieniem na kolejne etapy, przez które przechodzi dziecko, zdobywając wiedzę o seksie i ucząc się reagować na płęć przeciwną. To normalne, że dzieci wykazują

zainteresowania seksualne. Do rodziców należy zadanie zaszczepienia w dzieciach szacunku do siebie, w tym do swojego ciała, dbania o nie i zaspokajania swoich potrzeb.

- Rolą rodziców jest również wzmacnianie w dziecku szacunku do swojej płci i do płci przeciwnej. Rodzice powinni nauczyć dziecko cieszyć się z tego, że jest „dziewczynką”, „chłopcem”, np. przez wspólne zakupy, komplementy, sprawianie sobie przyjemności, „męskie” i „damskie” sprawy. To mama i tata pokazują dziecku, co to znaczy być kobietą i mężczyzną, przygotowują do satysfakcjonującego odgrywania przyszłych ról.
- Jeżeli rodzice stwierdzą, że rozmowa z dzieckiem na temat seksu jest dla nich za trudna, mogą skorzystać z odpowiednich książek dla rodziców i dzieci – kilka podpowiedzi w polecanej literaturze.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- F.L. Ilg, L. Bates Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*, GWP, Gdańsk 2007.
- M. Brykczyński, *Skąd się biorą dzieci?*, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2016.
- B.B. Kotoro, W. Sokoluk, *Skąd się (nie)biorą dzieci?*, Wydawnictwo Beata Vita, Warszawa 2017.
- A. Stańczewska, *Skąd się wzięłam? Julka poznaje świat*, Wydawnictwo Aksjomat, Kraków 2012.
- G. Dittrich, U. Hagedorn, M. Neukirch-Seibert, *Moje ciało należy do mnie*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2015.
- E. Zubrzycka, *Powiedz komuś!*, GWP, Gdańsk 2008.
- M. Babik, *Tato! Gdzie ja mam te plemniki?*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2013.

7. Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami (napięciem, złością, wstydem, smutkiem, poczuciem winy)?

Drodzy Rodzice!

Profesor Zimbardo definiuje emocje jako: „złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujących pobudzenie fizjologiczne, uczucia, procesy poznawcze i reakcje behawioralne wykonywane w odpowiedzi na sytuację spostrzeganą jako ważna dla danej osoby”. Rozpoznawanie, różnicowanie i nazywanie uczuć u siebie i innych to jedna z ważniejszych kompetencji emocjonalnych, która jest podstawą znacznie bardziej złożonych umiejętności, pozwalających na poznanie siebie, rozumienie związków zachodzących między ludźmi. Jeśli dziecko (a także dorosły) potrafi odczytywać, różnicować i odkrywać przyczyny stanów emocjonalnych na podstawie języka ciała, będzie w stanie, w mniejszym lub większym stopniu: rozpoznawać swoje emocje – określać ich poziom i natężenie; określać, w jakim jest nastroju, rozumieć dlaczego tak się czuje; wyrażać swoje emocje i nad nimi panować; odczytywać, jak czują się osoby w jego otoczeniu i wpływać na ich emocje, i wreszcie nawiązywać głębsze relacje oraz pomagać innym ludziom (Blok i wsp.).

Naukę rozpoznawania emocji u siebie i innych rodzice powinni zacząć od najmłodszych lat dziecka, początkowo głównie przez dotyk, kontakt wzrokowy, ton głosu, a następnie odpowiednie komunikaty i własny przykład. Na szczęście, umiejętność odczytywania emocji, przekonań i preferencji, określana naukowo jako teoria umysłu, jest zaprogramowana biologicznie i ostatecznie kształtuje się do piątego roku życia, choć są dzieci, które od urodzenia przejawiają deficyty w tym obszarze – dzieci ze spektrum autyzmu.

Trudne emocje zdarzają się w życiu każdego z nas. Często wiele nieprzyjemnych emocji w dziecku wzbudzają lub pogłębiają rodzice swoimi komunikatami i zachowaniami, np. zawstydzanie go przez ocenę czy krytykę, wzbudzanie poczucia winy przez wymówki albo obrażanie się. Są to zachowania toksyczne z którymi młodsze dzieci nie umieją sobie poradzić. Innym bardzo szkodliwym dla dziecka zachowaniem jest brak akceptacji dla jego uczuć, np. komunikaty: *Znowu beczysz, Ciągle jesteś niezadowolony, Z czego się tak cieszysz?*. Dają one dziecku do zrozumienia, że wyrażanie swoich uczuć (emocje pierwotne, takie jak smutek, złość, strach, radość) nie jest mile widziane lub wręcz karane, przez co dziecko zaczyna się ich wstydzić (uczucia wtórne), unikać lub wyrażać w innej formie, np. somatycznie.

Wielu nieprzyjemnych emocji w ogóle dałoby się uniknąć, gdyby dorośli inaczej podchodzili do siebie i do dzieci. Rodzice bardzo często zakładają, że dzieci celowo zachowują się źle, zapominając, że są jeszcze małe i nie mają takich jak oni umiejętności regulacji swoich stanów emocjonalnych. Ross W. Greene twierdzi, że: „Każde dziecko zachowuje się dobrze, jeśli potrafi”. Zamiast więc skupiać się na karaniu dzieci za niepożądane zachowania, warto przeanalizować ich źródło i zastanowić się, jakich ważnych umiejętności brakuje dziecku i jak można wspólnie rozwiązać problem.

Bardzo często nadmiarowe i niepomocne reakcje rodziców wynikają ze zniekształconych przekonań na temat tego, jak powinno zachowywać się dziecko i oni sami, np. *Robisz mi na złość, Jesteś egoistą, Jesteś bardzo nieposłusznym dzieckiem, Brak ci szacunku, Dobry rodzic nigdy się nie złości, Moje dziecko powinno mnie zawsze słuchać.*

Co mogą zrobić rodzice?

- Pomóc dziecku zrozumieć swoje emocje (tak, żeby nie czuło się nimi przytłoczone) i ewentualne przyczyny jego zachowania.
- Pozwalać dziecku okazywać trudne emocje, wyrażać akceptację dla wszystkich jego uczuć i pomagać mu skierować uczucia „na właściwe tory” – odpowiednio je wyrazić.
- Rozwijać cierpliwość i chęć wysłuchania dziecka w czasie zdenerwowania.
- Rozwijać asertywną komunikację z dzieckiem. Przykład: *Kiedy to robisz* (opis zachowania dziecka), *ja czuję* (opis twoich odczuć), *ponieważ* (uzasadnienie). *Chcę żebyś* (twoje oczekiwania).
- Stan psychiczny dziecka bardzo szybko udziela się rodzicowi. Rodzice, którzy pozwolą się ponieść negatywnym emocjom, przegrywają, ponieważ sytuacja zamiast ulec poprawie, będzie się pogarszać i stawać coraz trudniejsza do opanowania.
- Złosczenie się i umiejętność rozładowywania złości bez szkody dla innych jest bezcenną umiejętnością. Jeśli nie posiadają jej dorośli, to nie nauczą jej swoich dzieci.
- Przestać identyfikować złość dziecka z byciem niegrzecznym (choć czasami tak się zdarza).
- Zmienić perspektywę patrzenia na swoje dziecko (zmiana sposobu myślenia o zachowaniu dziecka) – większość jego zachowań nie jest wymierzona przeciwko rodzicom.

- Starać się traktować je z szacunkiem i godnością, na którą zasługuje, nawet jeśli nie zawsze potrafi zachować się tak, jakby oczekiwali tego rodzice.
- Pamiętać, że celem jest pomóc dziecku lepiej rozumieć siebie i swoje otoczenie.
- Traktować dziecko, jakby było dobrym człowiekiem, nawet jeśli czasami zachowuje się niewłaściwie. Oddzielić jego zachowanie od jego podstawowej wartości jako istoty ludzkiej. To pomoże mu uwierzyć w siebie i stawać się lepszym.
- Uczyć dziecko innych, bardziej konstruktywnych sposobów rozładowywania napięcia i radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, np. ciekawym pomysłem może być stworzenie własnej książeczki o dobrych sposobach na złość, smutek, strach. W sytuacji kiedy dziecko przeżywa daną emocję, może zdecydować, który sposób wybiera, co daje mu poczucie wpływu na zmianę swojego samopoczucia.
- Nie koncentrować się na dziecku tylko w kryzysowych sytuacjach, a przede wszystkim skupić się na brakujących umiejętnościach emocjonalno-społecznych i je rozwijać, np. czekanie na swoją kolej, dzielenie się, okazywanie sympatii.
- Większość wybuchów złości czy napadów lęku daje się przewidzieć, a to oznacza, że przynajmniej większości z nich można przeciwdziałać.
- Uczyć dziecko odpoczywania i dbania o dobre samopoczucie – zrelaksowani rodzice to zrelaksowane dziecko.
- Słuchanie swoich myśli – rozpoznawanie i podważanie mowy wewnętrznej. To niezwykle cenna umiejętność w opanowywaniu nieprzyjemnych emocji. Kiedy dziecko umie powiedzieć, co myśli, można pokazać mu, jak sposób myślenia oddziałuje na jego samopoczucie i jak może temu zaradzić, np. zmieniając podejście.
- Kiedy dziecko zмага się ze strachem lub lękiem, należy je stopniowo oswajać z trudnymi dla niego sytuacjami, także w formie wyobrażeń czy zabawy. Rodzice mogą znaleźć pomocne wskazówki w książce „Nie strach się bać” L. Cohena.
- Dr Stuart Shanker oraz Teresa Barker stworzyli skuteczną metodę samoregulacji (w skrócie Self-Reg), która obejmuje wszystkie najważniejsze obszary funkcjonowania dziecka. Self-Reg składa się z pięciu kroków:
 1. Rozpoznawanie nadmiernego stresu u dziecka.
 2. Rozpoznanie stresorów.
 3. Redukcja stresorów.

4. Wsparcie dziecka w budowaniu samoświadomości i wiedzy, gdy potrzebuje zrobić to samo dla siebie.

5. Pomoc dziecku w stworzeniu własnych strategii samoregulacji.

Metoda bazuje na tym, jak dobrze rodzice i inni dorośli z otoczenia dziecka potrafią rozpoznawać i redukować własne stresory oraz w jakim stopniu umieją utrzymać spokój i uważność podczas interakcji z dzieckiem.

- Metodę SOR rodzice mogą zastosować zarówno w odniesieniu do siebie, jak i nauczyć jej dziecko. Zakłada ona trzy kroki w radzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami:
 1. S jak stop: kiedy pojawią się trudne emocje, zatrzymaj się na chwilę, powiedz sobie: *Stop*. Wyjdź z pokoju, zamknij oczy, wyjdź z sytuacji, daj sobie czas na oddech. Powiedz sobie: *Stop* w chwili, kiedy czujesz, że zbliża się moment kryzysowy (wybuchniesz, rozpłacziesz się, wpadniesz w panikę).
 2. O jak obserwacja: kiedy już zatrzymasz się na chwilę, zwróć uwagę na emocje, które się pojawiły. Co czujesz? Jak zareagowało Twoje ciało? Jakie myśli są w Twojej głowie? Jak reagujesz? Co myślisz o sobie, o otoczeniu, o sytuacji, która wywołała takie odczucia?
 3. R jak rozwiązanie: radzenie sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami wymaga podjęcia działań i znalezienia konstruktywnych rozwiązań. Pomyśl zatem o tym, co czujesz i zastanów się nad tym, w jaki sposób możesz rozładować emocje. Pamiętaj, że każdy z nas ma własne najlepsze metody na przebicie balona trudnych emocji – spróbuj zatem, za pomocą prób i błędów, znaleźć własne. Kilka uniwersalnych: wysiłek fizyczny (min. 15 minut), spacer – dotlenienie się, relaksacja, rozmowa z osobą, która wysłucha, mówienie językiem emocji (*Jest mi przykro, gdy...*, zamiast: *Jesteś idiotą*), transformacja – wywoływanie pozytywnych odczuć (przytulenie zamiast krzyku, uśmiech zamiast wyrażania gniewu – pozytywne zaskakiwanie samego siebie).

Poszukajcie z dzieckiem i zapiszcie/narysujcie najlepsze i najbardziej sprawdzone sposoby.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia i polecana literatura:

- B. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999.
- G. Kasdepke, *Wielka księga uczuć*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2015.
- W. Kołyszko, *Smok Lubomił i tajemnice złości*, GWP, Gdańsk 2004.
- W. Kołyszko, J. Tomaszewska, *Strach i pogromca potworów*, GWP, Gdańsk 2016.
- W. Kołyszko, J. Tomaszewska, *Smutek i zaklęte miasto*, GWP, Gdańsk 2014.
- O. Brenifier, *Uczucia, co to takiego?*, Wydawnictwo Zakamarki, Poznań 2012.
- S. Shanker, T. Barker, *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Wydawnictwo Mamania. Warszawa 2016.
- P. Stamer-Brandt, *Nowe gry i zabawy rozładowujące złość*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2013.
- L.J. Cohen, *Nie strach się bać*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2016.
- Metoda SOR pochodzi ze strony: <https://edytazajac.pl/2016/03/jak-poradzic-sobie-z-negatywnymi-emocjami/>
- E. McGinnis, A.P. Goldstein, *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003.
- B. Blok, Z. Brzeska, M. Marszałek, K. Radtke-Michalewska, *Uczę się rozumieć innych. Emocje i gesty*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2013.