

PSYCHOLOG RADZI

Autor: Ewelina Wilkos

psycholog, psychoterapeuta pracujący w nurcie poznawczo-behawioralnym i terapii schematów

Pięciolatki, część 2 (semestr 2)

Numer porady	Temat
1.	Skargi na nudzenie się (s. 2–4)
2.	Agresja słowna wśród dzieci – przezywanie i wyśmiewanie się (s. 5–8)
3.	Jak pomóc dziecku rozwijać umiejętność współpracy z innymi w domu i w przedszkolu? (s. 9–12)
4.	Jak mądrze chwalić i nagradzać dziecko? (s. 13–16)
5.	Rola zabawy w życiu dziecka (s. 17–20)

1. Skargi na nudzenie się

Drodzy Rodzice!

W obecnych czasach żyjemy pod nieustanną presją, żeby stale coś robić, być czymś zajęтым i produktywnym, a bezczynność jest odbierana jako coś złego. Rodzice mogą tę presję nieświadomie przekazywać dzieciom i kiedy te – od czasu do czasu – się nudzą, mogą zacząć odczuwać ten stan jako coś złego. A przecież każdy potrzebuje odpoczynku, a chwila „nicnierobienia” może być najmiłszą częścią dnia. To w takich momentach dzieci mają szansę odreagować stres, oczyścić myśli, odsunąć od siebie kłopoty i dzięki temu zyskać siłę do tego, aby się z nimi zmierzyć. Takie chwile mogą zaowocować pomysłami na nową zabawę.

Kiedy dzieci się nudzą, najczęściej widać to w wyrazie twarzy i w sposobie zachowania, np. chodzą z miejsca na miejsce, bez celu przekładają przedmioty, marudzą, powtarzają pytania: *Co mam robić? W co mam się bawić?*. Mogą bezmyślnie wpatrywać się w telewizor, być bierne, apatyczne, szybko wycofywać się z aktywności ze stwierdzeniem, że coś jest nieciekawe i nie warto tego robić.

Krótkotrwałe okresy nudzenia się są stanem naturalnym, wręcz potrzebnym. Problem zaczyna się, kiedy nuda staje się zjawiskiem permanentnym, na który rodzice powinni zwrócić uwagę. U dzieci naturalna jest bowiem ciekawość i zainteresowanie światem, przedmiotami, ludźmi i zjawiskami.

W związku z tym, jeśli dziecko ciągle się nudzi, oznacza to, że może stać za tym jakiś problem. Nie można zapomnieć o indywidualnych różnicach temperamentu i osobowości, które sprawiają, że jedne dzieci odczuwają znudzenie częściej niż inne. Można wymienić wiele przyczyn przeżywania nudy: brak wystarczającej ilości bodźców lub ich nadmiar, który może przeciążać dziecko i skutkować efektem przyzwyczajenia – coraz mniej bodźców jest w stanie pobudzić ciekawość dziecka; jednostajne i długotrwałe zajęcia; niedostosowanie otoczenia do możliwości dziecka (np. zadania zbyt łatwe lub zbyt trudne, brak odpowiedniego towarzystwa); niska zdolność koncentracji uwagi (dziecko często przerzuca swoją uwagę z jednego obiektu na inny i szybko się nudzi); dawanie gotowych rozwiązań czy zabawek, które nie pozostawiają miejsca na własną inwencję. Inne poważne przyczyny to: choroba, ciągły stres, przepracowanie i zmęczenie, za którym idzie niechęć do podejmowania nawet interesującej aktywności, lęk przed porażką, monotonia – powtarzanie czegoś, brak zainteresowań, brak nawyków samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego, brak celów, do których warto dążyć, brak ciekawości poznawczej.

Wiele z tych przyczyn wiąże się z brakiem pozytywnego przykładu ze strony rodziców, którzy nie kształtują u swoich dzieci nawyków poznawczych lub wręcz odwrotnie – są nadopiekuńczy, organizują wszystko za dzieci i jednocześnie nie pozostawiają miejsca na ich kreatywność. Jednak czasami przyczyna nudy może sięgać bardzo głęboko. Może nią być pustka uczuciowa, jaką dziecko niejasno odczuwa. Wynika ona z braku w jego życiu więzi uczuciowych, ciepła i miłości, serdecznej atmosfery czy częstego pozostawiania go samemu sobie, bo np. rodzice są zajęci konfliktem między sobą, pracą. Taka sytuacja wywołuje uczucie pustki, którą zaczyna wypełniać nuda.

Nudzącym się dzieciom i nastolatkom przychodzą do głowy różne (czasami niebezpieczne) pomysły, których realizacja może doprowadzić do skrzywdzenia innych lub zniszczenia przedmiotów. Jednak nuda niesie ze sobą również pozytywne aspekty i odpowiednio wykorzystana może prowadzić do korzystnych zmian. Może stać się impulsem do działania, zrobienia czegoś nowego i ciekawego, znalezienia dla siebie czegoś interesującego, co stanie się pasją, sposobem realizacji siebie i swoich marzeń.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku poradzić sobie z nudą?

- Kiedy dziecko się nudzi, sprawdźcie, co kryje się za tym stanem. Mogą to być inne uczucia lub potrzeby, które dziecku trudniej jest wyrazić, np. smutek, zniechęcenie, złość na siebie czy na innych, zmęczenie, napięcie, potrzeba rozmowy czy odpoczynku. Dostrzegając i akceptując uczucia oraz potrzeby dziecka, wzmacniacie więź emocjonalną.
- Okrzyk: *Nudzi mi się!* może być sposobem, w jaki dziecko chce zwrócić na siebie uwagę opiekunów. Warto się zastanowić, czy w ciągu dnia faktycznie poświęcacie mu czas, uważnie go słuchacie, podążacie za nim w zabawie.
- Bardzo ważne jest, żeby uczyć dziecko samodzielnego planowania wolnego czasu i organizowania sobie zabawy. Można tego oczekiwać już od 3. roku życia, odpowiednio dostosowując długość tego czasu do wieku dziecka. Zatem od 5–6-latka można oczekiwać, że zajmie się sobą przez kilkanaście minut. Jeśli dziecko nie radzi sobie w wymyślaniu zajęć, pomagajcie mu dzięki rozmowie, zadawaniu pytań i akceptowaniu uczuć. Nie dawajcie gotowych rad.
- Nauczcie dziecko odpoczywać, dając dobry przykład, np. zorganizujcie „spotkanie na tapczanie”, gdzie będziecie słuchać muzyki, czytać i robić sobie wzajemnie masażyki, a nawet utniecie sobie drzemkę.

- Proponujcie dziecku zajęcia, które rozwijają kreatywność, np. konstrukcje z gazet, wymyślanie śmiesznych zdań. Zamiast kupować dziecku gotowe zabawki, lepiej zrobić z nim lalkę ze szmatek, wystrugać łódkę z kory, powycinać puzzle z pociętych kartek pocztowych.
- Kiedy dziecko się nudzi i nie ma pomysłu, jak zająć się sobą, wciągajcie je we wspólne prace domowe, np. gotowanie, sprzątanie, pranie, segregowanie. Poza tym, że nauczy się czegoś pożytecznego, będzie miało poczucie satysfakcji i zadowolenia ze wspólnie wykonanej pracy. Doceniajcie jego zaangażowanie.
- Zachęcajcie dziecko do spędzania czasu i rozwijania dobrych relacji z innymi, np. zapraszanie do domu koleżanek i kolegów, odwiedziny u rodziny, zabawy z rodzeństwem.
- Zadbajcie o otoczenie dziecka – wspierający dorośli, możliwość kontaktu z rówieśnikami, atrakcyjne i dostosowane do wieku zabawki bardziej w liczbie lekkiego niedosytu niż przesytu, stwarzanie okazji do poznawania świata (różnych miejsc, ludzi, aktywności).
- Inspirujcie dziecko do szukania w każdej sytuacji czegoś interesującego, czasami do zrobienia czegoś w inny sposób niż zwykle – przełamywania rutyny.
- Nie spełniajcie każdej zachcianki dziecka, gdyż to uczy je postawy: *po co mam się wysilać, skoro mogę wszystko mieć*. Często zachcianki są wołaniem o uwagę, stąd zamiast kupować nową zabawkę, pobawcie się razem z nim starą.
- Róbcie pewne rzeczy razem z dzieckiem, a w innych dawajcie mu przestrzeń na samodzielne próbowanie swoich sił. Dajcie dziecku do zrozumienia, że wierzycie w jego możliwości, zachęcajcie do rozwijania talentów i hobby. Uczcie dokonywania wyborów.
- Pomagajcie dziecku, jeśli zadanie jest za trudne, a podnoście poprzeczkę w przypadku zadań zbyt łatwych.
- Czytajcie z dzieckiem bajki i książki dla dzieci.

Ewelina Wilkos
Psycholog

Bibliografia:

B. Dawczak, I. Spychał, J. Święcicka, E. Miedzińska, *365 sposobów na nudę. Zabawy i zadania wspierające rozwój dziecka*, Wydawnictwo Papilon, Poznań 2009.

2. Agresja słowna wśród dzieci – przezywanie i wyśmiewanie się

Drodzy Rodzice!

Nic tak nie oddziałuje na dziecko jak bezpośredni kontakt z rodzicami i dawany przez nich przykład. W rodzinie dziecko uczy się, w jaki sposób okazywać swoje uczucia, radzić sobie z konfliktami interpersonalnymi oraz negocjować własny punkt widzenia. Rodzina stanowi źródło określonych norm i wartości, które mogą przydać się dziecku. Niektórzy rodzice mają jednak małą świadomość, że swoim zachowaniem wzmacniają trudne zachowanie u dzieci (w tym agresję, bunt, uległość). Do niewłaściwych postaw rodzicielskich zalicza się: odrzucenie, unikanie kontaktu z dzieckiem, nadopiekuńczość, stawianie nadmiernych wymagań lub postawę przeciwną, polegającą na zbyt dużym liberalizmie i pobłażliwości.

Dziecko odrzucone czuje się niepotrzebne i może walczyć o swoją pozycję lub zwracać na siebie uwagę złym zachowaniem, choć nieakceptowanym przez rodziców, ale powodującym, że staje w centrum ich zainteresowania. Takie dzieci są mniej wytrwałe i zdolne do koncentracji uwagi, uczuciowo niestałe, nieufne, bojaźliwe lub agresywne.

Na dziecku rodziców nadmiernie ochraniających dzieci skupia się uwaga wszystkich, jego potrzeby dominują nad potrzebami innych, wszyscy mu służą. Takie postępowanie rodziców opóźnia osiągnięcie przez nie dojrzałości emocjonalnej i społecznej, co może przyczyniać się do złego przystosowania dziecka w środowisku przedszkolnym i szkolnym.

W ostatnich latach niepokojąco wzrosła częstotliwość zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży szkolnej, a wyniki badań potwierdzają dominację agresji słownej. Przyczyn agresji słownej może być wiele: niska samoocena, przeżywanie różnego rodzaju niepowodzeń, nuda, brak umiejętności wartościowego spędzania wolnego czasu, brak kontaktu z rodzicami, ciepła domowego, wzorce zachowań agresywnych oglądane w telewizji i grach komputerowych, wpływ grupy rówieśniczej, brak odpowiednich wzorców wśród dorosłych, brak tolerancji. Czasami powodem agresji słownej może być zazdrość o inne dziecko, rywalizacja i nieumiejętność zdrowego radzenia sobie z emocjami, w tym z frustracją potrzeb. Kiedy dziecko nie radzi sobie z takimi stanami emocjonalnymi, jak rozdrażnienie, niezadowolenie, napięcie, gniew, strach lub lęk, może zacząć zachowywać się wrogo wobec innych.

Przez słowne docinki dzieci sprawdzają też siłę przezywania: dają innym do zrozumienia, że „rządzą” i mogą używać właśnie takiego języka, sprawdzają moc poszczególnych słów oraz reakcje, jakie wywołują.

Zazwyczaj agresywne słownie dzieci mają niski poziom samooceny. Zaniżona samoocena jest z reguły następstwem wychowania przez krytycznych czy nadmiernie wymagających rodziców, którzy ciągle wyrażają niezadowolenie z tego, co dziecko zrobiło. Na samoocenę wpływa także atrakcyjność fizyczna. Poczucie braku atrakcyjności może być powodem zamknięcia się w sobie, niechęci i poczucia samotności. Niezadowolenie z siebie, niska samoocena wywołują zachowania agresywne, zuchwałość i arogancję.

Rola rodziców:

- Najlepszą i najskuteczniejszą metodą jest zapewnienie dziecku miłości, akceptacji i bezpieczeństwa. Właśnie rodzina powinna wyposażyć dziecko w mechanizmy, które umożliwią mu kontrolę emocji.
- Nauczcie dziecko rozróżniać, jakie zachowania i słowa są przezywaniem i wyśmiewaniem się, a jakie nie. Zanim zaczniecie egzekwować daną zasadę, upewnijcie się, że dziecko wie, jakie zachowania są niedopuszczalne.
- Kary i nagrody, czyli negatywne i pozytywne wzmocnienia, są istotnym czynnikiem wychowawczym. Bardziej skuteczne są wzmocnienia pozytywne, chociaż wśród wielu rodziców wciąż jeszcze pokutuje przekonanie, że to kara kształtuje charakter. Karząc za agresję, niekiedy można uzyskać rezultat odwrotny od zamierzonego. Ukarane zachowanie samo nie znika, po prostu pozostaje w ukryciu. Dziecko zamiast zrozumieć, że przezywanie jest złe, nauczy się, że musi unikać przyłapania. Niezwykle bolesne dla dziecka jest stosowanie surowych kar, zwłaszcza fizycznych, ale również psychicznych, np. nieodzywanie się do dziecka, zastraszanie. Stosowanie kar fizycznych wywołuje u dziecka frustrację i jest zachowaniem agresywnym.
- Jako że przezywanie jest bardzo irytujące, rodzice często ulegają pokusie odkrzyknięcia dziecku tych samych słów, którymi dziecko ich zraniło, np. *Sam jesteś głupi. Ty bachorze*. Takie zachowanie daje dziecku przyzwolenie na używanie słów, którymi posłużył się rodzic. Zamiast tego skierujcie swój gniew na wyjaśnienie, dlaczego jego zachowanie was zdenerwowało. Rodzice mogą zastosować technikę „czasu na zastanowienie” i wyciągnąć konsekwencje, np. mówiąc: *Gdy mówisz w ten sposób do siostry, robisz rzeczy nieakceptowane i tracisz okazję do zabawy. Przykro mi,*

że przewałeś siostrę. Czas na zastanowienie.

- Starajcie się lepiej nadzorować zabawy dzieci i przysłuchiwać się, w jaki sposób rozmawiają, oraz reagować w momencie, kiedy obrażają się słownie. Proponujcie lepsze sposoby na wyrażenie swoich emocji. Zauważajcie i chwalcie dziecko, gdy używa właściwego języka zamiast przezywania, aby łatwiej mu było odróżnić to, co jest akceptowane, od tego, co nie jest. Bądźcie konsekwentni i reagujcie za każdym razem, gdy dziecko złamie zasadę dotyczącą przezywania i wyśmiewania się z innych. Uczcie je, że są to zachowania niedopuszczalne.
- Zamiast wpędzać dziecko w poczucie winy i ośmieszać, postarajcie się wzbudzić w nim empatię wobec osoby, której sprawiło przykrość. Mówcie także o wartościach, jakie cenicie, np. szacunek wobec innych, tolerancja. Możecie razem czytać opowiadania dla dzieci poruszające te tematy, np. „Wielka księga wartości. Opowiadania o szczerości, tolerancji i innych ważnych sprawach”.
- Jeśli dziecko przejawia takie zachowania w przedszkolu lub doświadcza ich ze strony innych dzieci, pilnie skontaktujcie się z wychowawcą, żeby zapewnić mu większą opiekę. Kiedy dziecko jest obiektem przezywania i kpin, warto zastanowić się, czy nie odstaje w jakiś istotny sposób od grupy rówieśników, np. ubiorem, sposobem zachowania się, oraz czy są zaspokojone jego podstawowe potrzeby psychiczne, a zwłaszcza potrzeba kontaktów uczuciowych, uznania społecznego i samodzielności.
- W trudnej sytuacji dużą rolę odgrywa terapia, w tym zajęcia grupowe, gdzie dziecko ma możliwość nauczyć się ważnych umiejętności społecznych.
- Zwróćcie uwagę, czy nie jesteście modelami agresywnych zachowań u swojego dziecka – jak je traktujecie i w jaki sposób mówicie o innych, czy przypadkiem się nie wyśmiewacie, czy pozwalacie na agresję lub wręcz do niej zachęćcie, np. żeby odpowiedziało koleżance lub koledze w ten sam sposób.
- Niewłaściwa atmosfera domu rodzinnego, tj. chłód emocjonalny lub nadmierna opieka i czułość, występowanie stałych napięć i konfliktów, niewłaściwe metody wychowawcze w domu, przedszkolu (nadmierne wymagania, kary), awantury domowe, kryzys rodzinny (patologie, jak alkoholizm i przemoc rodziców) mogą być przyczyną agresji.

Ewelina Wilkos

Psycholog

Bibliografia

- J.D. Sparrow, T.B. Brazelton, „Złość i agresja u dzieci”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.
- 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.
- T. Blanch, A. Gasol, „Wielka księga wartości. Opowiadania o szczerości, tolerancji i innych ważnych sprawach”, Nasza Księgarnia, Warszawa 2018.

3. Jak pomóc dziecku rozwijać umiejętność współpracy z innymi w domu i w przedszkolu?

Drodzy Rodzice!

Niewątpliwie każdy rodzic życzyłby sobie, żeby jego pociecha potrafiła zgodnie współdziałać z nim i z innymi. Od umiejętności współdziałania zależy bowiem, jak dobrze dziecko odnajdzie się w grupie rówieśniczej i czy będzie przez nią akceptowane.

Niestety, niektóre metody stosowane przez dorosłych, aby skłonić dzieci do współdziałania, prowadzą do niszczenia ich poczucia godności lub pozostawiają je w wirze nieprzyjemnych emocji.

Rodzice często czują się ignorowani i lekceważeni, ale nie biorą pod uwagę, że spora część zachowań dzieci wynika z ich reakcji, np. nadmiernych wymagań lub krytyki. Nie pomagają też niezdrowe przekonania typu „dzieci powinny być posłuszne”, „dzieci nie mają prawa odmawiać”. Kiedy rodzice nie biorą pod uwagę ograniczeń dzieci, np. ich samopoczucia, problemów, potrzeb, które są w danym momencie inne od ich własnych, prowadzi to do braku zrozumienia i „ślepego” egzekwowania wykonywania poleceń. Przynosi to zwykle przeciwny efekt – bunt i konflikt lub rezygnację i poddanie się dziecka (zwłaszcza, kiedy rodzic jest agresywny). Wydaje się oczywiste, że aby nauczyć dziecko zgodnego pożycia z innymi, samemu trzeba być otwartym na pójście na kompromis, zawarcie ugody czy spokojną rozmowę o tym, na czym opiekunom zależy. Na szczęście są różne sposoby, które mogą to ułatwić.

Co mogą zrobić rodzice, żeby zachęcić dziecko do współpracy?

- Pamiętajcie, że jesteście pierwszym i najważniejszym wzorem dla dziecka. Jeśli sami chętnie pomagacie dziecku, w granicach rozsądku, zgodnie współdziałacie z innymi czy z przyjemnością robicie coś dla innych, zaszczepiacie w nim podobną postawę.
- Adele Faber i Elaine Mazlish, autorki bestsellerowych poradników dla rodziców, proponują następujące kroki mające zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opiszcie słowami, co widzicie lub/i przedstawcie w kilku słowach problem. Skupiacie się w ten sposób na tym, co należy zrobić, a nie na wskazywaniu winnego. Zamiast używać formy „ty”, opiszcie sytuację czy problem. Ułatwicie dziecku zrozumienie, o co wam dokładnie chodzi, np. *Widzę twoje rzeczy rozrzucone po całym pokoju.*

2. Udzielcie informacji. Zamiast oceniania i pretensji, np. *Ty zawsze masz bałagan w pokoju i nigdy nie chce ci się sprzątać*, dajcie dziecku szansę nauczenia się czegoś i dajcie do zrozumienia, że mu ufacie, np. *Kiedy rzeczy przewracają się po pokoju, brudzą się i niszczą lub Miejsce zabawek i książek jest na półce, a ubrań w szafie*. Powstrzymajcie się od dawania informacji, które dziecko już zna.

3. Powiedzcie to jednym słowem. Ta metoda oszczędza czas i nudne wyjaśnienia, a zamiast uciążliwych rozkazów dajcie dziecku możliwość wykazania się inteligencją i inicjatywą, np. „Porządek” lub „Zabawki i ubrania”.

4. Porozmawiajcie o swoich uczuciach. Pomocne może być podzielenie się z dzieckiem swoimi odczuciami. Pozwala to również na rozładowanie napięcia: *Złości mnie, kiedy nie dbasz o porządek w swoim pokoju, tzn. kiedy rzeczy nie są na swoim miejscu*. Dzieci, których uczucia są respektowane, prawdopodobnie będą szanować uczucia dorosłych.

5. Powiedzcie o swoich oczekiwaniach, np. *Oczekuję od ciebie, że będziesz dbać o porządek w swoim pokoju/w domu*.

- Zmieńcie sposób mówienia do dziecka, w tym rodzaj komunikatów i ton głosu, na bardziej spokojny i życzliwy. Pamiętajcie, że krytyczne słowa ranią podwójnie. Dzieci zapamiętują je i często w późniejszym okresie życia wykorzystują przeciwko sobie samym lub przeciwko innym.
- Używajcie słowa „proszę”, np. prosząc o drobną przysługę. Jest to dobry sposób na złagodzenie szorstkiego polecenia. Nie wydawajcie rozkazów – rodzina to nie poligon wojskowy. Raczej stosujcie perswazję i tłumaczenie, dlaczego zależy wam, żeby dziecko zrobiło to, o co je prosicie. Uczycie je w ten sposób empatii zamiast buntowania się.
- Jeśli chcecie, żeby coś zostało zrobione natychmiast, lepiej mówcie z naciskiem niż z prośbą, np. *Zależy mi, żebyś zrobił to od razu. Obawiam się, że pod koniec dnia możesz być zmęczony i zwyczajnie ci się nie zechce*.
- Weźcie pod uwagę samopoczucie i potrzeby dziecka – ono, podobnie jak wy, może czuć się zmęczone, zniechęcone, przeciążone ilością bodźców, złe.
- Nauczcie siebie i dziecko zawierać kompromisy, np. zaproponujcie swój i zapytajcie dziecko o jego propozycje.
- Pamiętajcie, że dzieci (podobnie jak dorośli) lubią mieć wybór. Dawajcie go dziecku, kiedy to tylko możliwe. Rodzice często oczekują, że dziecko zrobi to, o co je proszą natychmiast, co powoduje

w nim negatywne emocje. Jeśli na czymś wam zależy, zapytajcie dziecko, kiedy może to zrobić. Uczycie je w ten sposób odpowiedzialności za swoje obietnice i tego, że reguła wzajemności (np. dotrzymywanie słowa) działa w obie strony.

- Rodzic powinien mieć w sobie pewien margines tolerancji, jeśli chodzi o spełnianie przez dziecko jego oczekiwań. Nadmierna sztywność powoduje tylko niepotrzebną złość i frustrację.
- Wykorzystujcie humor i spróbujcie w zabawny sposób wpłynąć na chęć dziecka do wykonania czegoś.
- Dziękujcie dziecku i chwalcie je, kiedy spełni Waszą prośbę, a zwłaszcza wtedy, kiedy zrobi coś z własnej inicjatywy.
- Zwróćcie uwagę, czy prośba jest dostosowana do wieku i możliwości dziecka, czy ma dla niego sens. Możliwe, że musicie użyć innych argumentów, żeby przekonać dziecko lub dać dziecku wybór, kiedy i w jaki sposób ma coś zrobić.
- Zastanówcie się, czy potrzebne są jakieś zmiany w domu, w rodzinie celem rozwinięcia współdziałania, np. bierzecie na siebie dużo, a potem odreagowujecie stres na dziecku.
- Zwróćcie uwagę, czy większa część czasu, który spędzacie z dzieckiem, nie zamienia się w długą listę rzeczy, które dziecko ma do zrobienia, a potem rozliczanie go z nich.
- Spróbujcie spojrzeć na dziecko bardziej pozytywnie. Zakładajcie, że potrafi odwzajemnić szacunek i zrozumienie. Dzieci nadmiernie krytykowane, którym brakuje aprobaty, z czasem stają się krytyczne lub wręcz napastliwe wobec rodzica, ale także wobec siebie.
- Strategia wielokrotnego powtarzania poleceń, często zakończona krzykiem, nie jest skuteczna, gdyż z czasem dziecko przestaje traktować was poważnie i zaczyna was ignorować, co powoduje, że coraz bardziej się irytujecie. Zamiast tego lepiej upewnijcie się, czy dziecko was usłyszało, prosząc o powtórzenie komunikatu, a kiedy dziecko nadal nie wykonuje Waszego polecenia, przejdźcie do: 1) zapowiedzenia konsekwencji (adekwatnych do sytuacji) i 2) wyciągnięcia ich, jeśli zapowiedź nie pomogła.
- Pamiętajcie, dzieci to nie roboty i nie mogą, a nawet nie powinny, reagować na polecenia zawsze. Chcecie je przecież nauczyć również odmawiania i wyrażania swojego zdania.

Ewelina Wilkos

Psycholog

Bibliografia:

- 1. A. Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, Poznań 2010.
- 2. L.J. Cohen, „Rodzicielstwo poprzez zabawę”, Mamania, Warszawa 2012.
- 3. F.L. Ilg, B.L. Ames, S.M. Baker, „Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

4. Jak mądrze chwalić i nagradzać dziecko?

Drodzy Rodzice i Nauczyciele!

Wszyscy lubimy, kiedy najbliższe osoby zwracają na nas uwagę, doceniają nas i okazują pozytywne uczucia. Dziecku pochwały i zachęty pomagają w kształtowaniu zdrowej, adekwatnej samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Niestety, ludzki umysł z natury szybciej i łatwiej wychwytuje negatywy niż pozytywy. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, rodzice nie zwracają na nie uwagi, a dopiero kiedy zachowuje się niewłaściwie, kierują na nie swoją uwagę. W ten sposób, zupełnie wbrew swoim intencjom, utrwalają negatywne zachowanie dziecka. Dzieci reagują bowiem według zasady, że lepsze jakiegokolwiek zainteresowanie niż bycie niezauważonym. Aby odnosić sukcesy wychowawcze i edukacyjne, a przy okazji cieszyć się dobrą relacją z dzieckiem, warto nauczyć się dostrzegania jego pozytywnych zachowań. Wymaga to od dorosłego wysiłku, żeby zmienić dotychczasowy sposób myślenia i reagowania.

Wbrew powszechnym opiniom dziecko nagradzane i chwalone stara się zachowywać jeszcze lepiej. Natomiast dziecko krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice i nauczyciele okazują jedynie niezadowolenie. W późniejszym życiu może obrać dwie strategie reagowania – zniechęcać się i poddawać w obawie przed niepowodzeniem czy krytyką lub narzucać sobie wysokie, często bezlitosne, standardy.

W potocznym rozumieniu przez nagrodę rozumiemy rzecz lub działanie będące zwieńczeniem długiego wysiłku, który wymaga docenienia ze względu na swoją wyjątkowość. Przykładem tak definiowanej nagrody może być publiczna pochwała i materialna nagroda dla dziecka za bardzo dobre wyniki w nauce. W ujęciu psychologicznym przez nagrodę rozumiemy oddziaływanie zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia zachowania, które uznajemy za pożądane. Przykładem takiej nagrody może być zwolnienie z jednego zadania za intensywną pracę na zajęciach czy wyjście do kina za wywiązanie się z ustalonej wcześniej umowy. Jedną z największych nagród dla dziecka jest obdarzenie uwagą przez osobę dorosłą lub przez rówieśników.

Pochwały i nagrody są podstawowymi technikami behawioralnymi, dzięki którym można wzmocnić pożądane zachowania, szczególnie u dzieci przejawiających zachowania opozycyjne,

motywować dziecko do wykonywania obowiązków, utrwalając zachowania, które pojawiają się sporadycznie.

Jak mądrze chwalić i nagradzać dziecko? – wskazówki dla rodziców i nauczycieli

1. Unikajcie mówienia dziecku tego, czego sami nie lubicie słuchać.
2. Poświęćcie każdego dnia czas dziecku, żeby miało możliwość podzielenia się swoimi porażkami i sukcesami. Niekoniecznie musicie zgadzać się ze zdaniem dziecka, ale możecie zrozumieć jego uczucia i potrzeby.
3. Kiedy dziecko ma zły dzień, okażcie mu dużo troski i ciepła.
4. Wspólnie sprawiajcie sobie przyjemności.
5. Zawsze można za coś dziecko pochwalić. Skupiajcie się bardziej na sukcesach, niż na porażkach. Zastanówcie się wspólnie z dzieckiem, jaką lekcję może wyciągnąć z niepowodzenia.
6. Obserwujcie dziecko i zapisujcie pozytywne sytuacje, nawet te z pozoru oczywiste, oraz te, gdy dziecko zachowa się lepiej niż zazwyczaj, kiedy zaprzestanie negatywnego zachowania lub gdy trudne wydarzenie przebiegnie mniej problematycznie. Pod koniec dnia podzielcie się z dzieckiem pozytywnymi informacjami.
7. Chwalcie każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu, np. fragment wykonanej pracy (ewentualnie dodajcie informację o zadaniach, które dziecko ma jeszcze do wykonania).
8. Pochwały muszą się odnosić do konkretnych zachowań, nie stosujcie pochwał ogólnych. Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka, mówiąc: *ładnie, ślicznie, pięknie*, dziecko nie wie, co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby pochwała była opisowa i możliwie szczegółowa. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.
9. Dobra pochwała powinna zawierać trzy elementy:
 - Opis tego, co widzimy, np. *Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach.*
 - Opis tego, co się dzieje w naszych emocjach, np. *Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć porządek, bardzo mnie to cieszy.*
 - Podsumowanie godnego pochwały zachowania dziecka, np. *Cieszę się, że potrafisz sam uprządkować swoje zabawki.*
10. Unikajcie takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka, np. *No widzisz, jak chcesz, to potrafisz.*
11. Uważajcie na słowo „ale”, które „kasuje” nawet najlepszą pochwałę, np. *Cieszę się, że posprzątałeś swoje biurko, ale ubrania nadal leżą na krześle.*

12. Lepiej unikać komunikatów: *Jestem z siebie taka dumna*, a zamiast tego powiedzieć: *Możesz być z siebie dumny*. Dziecko nabiera wówczas pewności siebie, a nie uczy się zadowalać innych.

13. Dobrym sposobem wzmacniania zachowań jest pochwała w obecności dziecka skierowana do osoby trzeciej.

14. Pochwała powinna być stosowana systematycznie, bowiem dzieci, żeby rozwijać się prawidłowo, potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych codziennie.

15. Najważniejsze zasady nagradzania:

- Nagroda powinna być atrakcyjna dla dziecka i realna do zrealizowania przez dorosłego. Dziecko musi jednak odczuwać niedosyt zasobów, aby chciało sięgać po możliwość zdobycia nagród, co oznacza, że przywileje i nagrody trzeba rozsądnie dawkować. Nagrodami mogą być między innymi:

- wszelkie małe nagrody, np. dodatkowa zabawa/gra/bajka, deser do obiadu,

- na krótki czas nadanie przywileju, np. bycie pomocnikiem nauczyciela/grupowym przez jeden dzień, późniejsze chodzenie spać w piątki i w weekendy,

- umożliwienie zrobienia czegoś, co z reguły jest zakazane, np. głośne słuchanie muzyki w ustalonym czasie, pomalowanie ściany według własnego pomysłu,

- nagrody materialne, np. atrakcyjna dla dziecka zabawka czy książka, bilet do kina,

- nagrody o charakterze społecznym, np. atrakcyjne dla dziecka wyjście lub wycieczka, dzień wolny od pracy i przedszkola (rodzic poświęca czas tylko dziecku), nocowanie u kolegi/koleżanki.

- Obowiązujący system nagród musi dotyczyć wszystkich dzieci w domu i w grupie przedszkolnej.

- Zasady otrzymywania nagród muszą być dostosowane do konkretnego dziecka, czyli odnosić się do jego zainteresowań i problemów.

- Nagroda powinna być wprowadzana, gdy pojawi się pożądane zachowanie, np. dziecko słyszy pochwałę: *Cieszę się, że pomogłeś sprzątnąć po obiedzie*, wtedy gdy wykazało się inicjatywą.

- Nagroda nie może służyć manipulacji i być formą przekupstwa, np. nauczyciel lub rodzic obiecuje dziecku uczestnictwo w wycieczce (lub nagrodę materialną), żeby było spokojne.

16. W pracy z dziećmi ważne jest samonagradzanie. Nauczyciel np. może pod koniec dnia poprosić każde dziecko, aby powiedziało, z czego jest zadowolone, lub napisać notatkę do rodziców. Warto omówić z dziećmi uczucie dumy nie tylko wtedy, kiedy coś im się udaje, ale także wtedy, gdy jest trudno, ale próbują wykonać zadanie.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- A. Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, Poznań 2001.
- A. Kołakowski, A. Pisula, „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.

5. Rola zabawy w życiu dziecka

Drodzy Rodzice i Nauczyciele,

Zabawa jest jedną z ważniejszych aktywności, związanych zarówno z rozwojem społeczno-emocjonalnym, jak i poznawczym dziecka. Jest ona kluczowa dla prawidłowego rozwoju.

Za pośrednictwem zabawy dziecko zaspokaja wiele istotnych potrzeb: uczy się oddzielać rzeczywistość od wyobraźni, rozwija myślenie abstrakcyjne, ćwiczy podporządkowywanie się regułom i przechodzenie od spontanicznego działania do realizowania zaplanowanych wcześniej aktywności, uczy się regulacji emocji i prawidłowych reakcji w sytuacjach społecznych.

W przedszkolu dzięki zajęciom, które odbywają się głównie w formie zabawy, dziecko rozwija zmysły, doskonali sprawność motoryczną, zdobywa wiedzę i rozwija mowę, a co za tym idzie – również myślenie.

Zabawa pełni też funkcję terapeutyczną – stwarza okazję do ujawnienia emocji, pozwala wczuć się w emocje innych. Wspólna zabawa daje poczucie wspólnoty i przynależności. Dzięki ćwiczeniu i doskonaleniu wspomnianych umiejętności dziecko staje się zdolne do podjęcia wyzwań związanych z nauką szkolną.

Zabawa, chociaż obecna w działaniach dziecka już wcześniej, nabiera szczególnego znaczenia w okresie przedszkolnym, gdy pojawia się zabawa „na niby”, która umożliwia ćwiczenie wielu funkcji poznawczych i społeczno-emocjonalnych w bezpiecznych, bo nieniosących ze sobą realnych następstw, warunkach.

W zabawie „na niby” dziecko stopniowo zdobywa wiedzę o regułach rządzących rzeczywistością i ćwiczy je, zaczyna funkcjonować w odniesieniu do sensu zjawisk, przypisując dowolne znaczenia przedmiotom, a także planować działanie, zanim je zacznie (Wygotski, 2002). Najwyższą formą zabawy, dostępną dziecku pod koniec wieku przedszkolnego (5–6 lat), jest gra z regułami, która wymaga wysokiego poziomu samokontroli, zdolności do podporządkowania się zasadom gry, a także uwzględniania pozostałych uczestników zabawy jako równorzędnych partnerów, negocjowania z innymi swoich pomysłów, czyli współdziałania.

Dzieci w wieku przedszkolnym potrafią bawić się same, bez udziału dorosłych, co nie oznacza, że nie potrzebują zaangażowania opiekunów w tej kwestii. Zabawa jest potrzebna dziecku, ale również rodzicom, ponieważ dostarcza informacji na temat rozwoju dziecka i pozwala lepiej je

poznać, wspomaga rozwój rodzica, odstresowuje, a dzięki przeżywanym podczas niej emocjom wzmacnia więź. Zabawa pozwala wyzwolić dorosłym swoje wewnętrzne dziecko i powrócić do świata, który był im kiedyś bliski. Za pomocą zabawy opiekunowie mogą rozwijać kompetencje emocjonalne u dzieci. Dzisiaj wielu rodziców żyje obok dziecka, a nie razem z nim – kupuje zabawki, organizuje czas, zawożąc z jednych zajęć na drugie. Tymczasem zabawa bardzo pomaga w wychowaniu. Czas spędzony na zabawie to czas poświęcony na przygotowanie dziecka do dorosłego życia. Zabawa jednoczy rodzinę, grupę w przedszkolu, pozwala zbudować więzi, a dzieciom zapewnia dobre samopoczucie i energię do eksploracji świata.

Wskazówki dla rodziców i nauczycieli:

1. Wspólne spędzanie czasu w rodzinie i w grupie rówieśniczej jest konieczne dla prawidłowego emocjonalnego, społecznego i intelektualnego rozwoju dziecka, gdyż zaspokaja jego ważne potrzeby.
2. Znajdź czas na zabawę z dzieckiem i rób to systematycznie, najlepiej każdego dnia. Bardziej niż ilość czasu liczy się zaangażowanie i autentyczna uwaga. Czas zabawy ma należeć wyłącznie do dziecka, rodzic nie ogląda wówczas telewizji, nie używa telefonu komórkowego, nie gotuje „przy okazji” obiadu. Nawet jeśli zabawa jest dla opiekunów nieatrakcyjna czy wręcz nudna, warto się poświęcić i bawić mimo początkowo odczuwanej nudy.
3. Najlepiej spytać dziecko, w co miałoby ochotę się bawić podczas Waszego czasu zabawy.
4. Zabawa niedyrektywna to taka zabawa z dzieckiem, w której rodzic tak kieruje zabawą, aby dziecko samo dokonywało wyborów, czekało na swoją kolej, uczyło się przez własne działanie. Rodzic jest otwarty na pomysły i propozycje dziecka. Dzięki takiej zabawie rodzic może lepiej poznać uczucia i myśli dziecka.
5. Zastanów się, jakie zabawy pamiętasz ze swojego dzieciństwa, wykorzystaj je, bawiąc się ze swoim dzieckiem.
6. Postaraj się wyzwolić swoje wewnętrzne, spontaniczne i radosne dziecko. Dorośli również potrzebują zabawy, żeby zadbać o dobre samopoczucie.
7. Nauczyciele i rodzice powinni proponować dzieciom zabawy odpowiednie dla danego wieku. W literaturze i Internecie opiekunowie mogą znaleźć mnóstwo inspiracji do zabaw dla dzieci w różnym wieku.

8. Opiekunowie mogą wykorzystywać codzienne czynności do wymyślania nowych zabaw. Bawić można się wszędzie i wszystkim – rozwijajcie kreatywność, wymyślając razem z dzieckiem zabawy z użyciem koca, piłki, papieru. Im prostsza zabawa, im mniej zabawek, tym większy nacisk na bycie razem.
9. Należy pamiętać, że zabawa to wiele różnych aktywności, np. wspólna naprawa roweru, pieczenie ciastek, sadzenie roślinek, robienie zdjęć, wyjście na basen czy wspólna przejażdżka rowerowa.
10. Ważne są zabawy relaksacyjne, wyciszające, zwłaszcza pod koniec dnia, np. dziecięce masażyki, ćwiczenia uważności dla dzieci.
11. Wspólne przepychanki, turlanie, podrzucanie, siłowanie się (zwłaszcza z tatą) pozwalają dziecku lepiej odróżniać zabawę od przemocy oraz postawić właściwe granice.
12. Przy wyborze zabaw warto z góry ustalić zasady, np. niedopuszczalne są zabawy agresywne, obrażanie i bicie innych czy niszczenie przedmiotów. Kiedy zasada zostanie złamana, a dziecko od razu nie skoryguje swojego zachowania, zabawa powinna zostać przerwana.
13. Warto wyłączyć z czasu zabawy oglądanie telewizji czy granie w gry komputerowe (nawet wspólne).
14. Podczas zabawy dorośli powinni: chwalić, opisywać zachowanie, unikać pytań i poleceń.
15. W czasie zabawy należy unikać wszystkiego, co kojarzy się dziecku z obowiązkami, a więc uczenia, poprawiania, udzielania wskazówek oraz wytykania błędów, krytykowania czy ośmieszania.
16. Jeśli rodzice mają więcej dzieci, czas zabawy powinien zostać wyznaczony dla każdego z nich.
17. Jeżeli w czasie zabawy pojawi się niepożądane zachowanie, a nie jest ono bardzo trudne lub niebezpieczne, dorośli powinni je zignorować, tzn. milczeć i powściągać mimikę.
18. Jeśli podczas zabawy imaginacyjnej pojawią się trudne tematy, np. seks, śmierć, konflikty między rodzicami, lęki, pamiętajmy, że dziecko potrzebuje je odegrać, by zrozumieć swoje uczucia i otaczający świat.
19. Konieczne dla dobrej zabawy z dzieckiem jest porzucenie starych nawyków, tj. rozkazywanie innym i przejmowanie roli lidera, współzawodnictwo, narzucanie własnego tempa, nieśmiałość lub zbytnia pobłażliwość. Dzieci różnią się między sobą i preferują różne style zabawy. Dorośli powinni je poznać i dostosować do nich własne podejście. Jest to duże wyzwanie.
20. Nie bójmy się fizycznej bliskości, której większość dzieci potrzebuje.

Ewelina Wilkos, psycholog

Bibliografia:

- L.S. Wygotski, „Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie”, Poznań 2002.
- L.J. Cohen, „Rodzicielstwo przez zabawę. Nowe podejście do wychowania”, Mamania, Warszawa 2012.
- J.P. Louis, K.M. Louis, „Mały człowiek, wielkie potrzeby. Jak zadbać o prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.
- M. Całusińska, W. Malinowski, „Trening umiejętności wychowawczych”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012.
- A. Kołakowski, A. Pisula, „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011, rozdz. 2., s. 98.