

PSYCHOLOG RADZI

Autor: Ewelina Wilkos

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

Sześciolatki, część 2 (semestr 2)

Numer porady	Temat
1.	Potrzeba autonomii, decydowania o sobie
2.	Wymuszanie własnego zdania
3.	Dziecko z ADHD w domu i w szkole
4.	Wzmacnianie odporności psychicznej dziecka
5.	Jak przygotować dziecko na rozwód rodziców?

1. Potrzeba autonomii, decydowania o sobie

Drodzy Rodzice!

Potrzeba autonomii, czyli samodzielnego decydowania o sobie, wolnego wyboru w inicjowaniu, podtrzymywaniu i regulowaniu danej czynności, to jedna z podstawowych emocjonalnych potrzeb dziecka. Jej zaspokojenie wiąże się z poczuciem wpływu na swoje życie, z samodzielnością i samowystarczalnością, czyli wszystkim tym, dzięki czemu potrafimy mierzyć się z trudnościami i wyzwaniem, jakie przynosi życie, oraz sięgać po sukcesy. Autonomia ma również fundamentalne znaczenie dla budowania związków. Autonomiczne dziecko, a następnie autonomiczny dorosły, buduje relacje na zaufaniu, poczuciu własnej wartości, szacunku dla siebie i innych, wchodzi w bliskie relacje, zachowując własną indywidualność i wnosząc ją do związku jako wartość. Ponadto osoby cechujące się autonomią mają większą świadomość siebie, lepiej rozpoznają własne potrzeby i wyrażają je z szacunkiem dla innych, wciąż się rozwijają i nie boją się próbować nowych rzeczy.

Dziecko 6-letnie jest coraz bardziej samowystarczalne i coraz lepiej kontroluje siebie i otoczenie, chociaż wciąż potrzebuje opieki i zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa oraz wytyczenia granic. W miarę jak dziecko dojrzewa, nabywa coraz więcej umiejętności i chce testować granice. Rodzice powinni badać jego dojrzałość i odpowiedzialność oraz dawać mu tyle niezależności, ile jest ono w stanie unieść, proporcjonalnie do jego zdolności i dojrzałości emocjonalnej. Dziecko powinno znać zakres swojej swobody. Jeśli jest wystarczająco odpowiedzialne w obrębie ustalonych dotychczas granic, rodzice powinni je stopniowo poszerzać.

Większości rodziców zależy na wychowaniu dzieci na pewnych siebie, niezależnych i budujących dobre związki dorosłych. Żeby tego dokonać, trzeba pomóc dzieciom rozwijać autonomię od najmłodszych lat. Jeśli rodzice tego nie zrobią, dzieci wciąż będą spoglądać na nich, szukając potwierdzenia tego, kim są, co myślą i czują. W dorosłym życiu też będą szukać kogoś, kto będzie im mówił, kim są, czego chcą i co mają zrobić.

Rodzice muszą się uzbroić w odpowiednią dawkę cierpliwości, aby znosić wszystkie popełniane przez dziecko błędy, a także znaleźć równowagę między własnymi obowiązkami a uczeniem dziecka istotnych umiejętności życiowych. Rodzice i nauczyciele powinni zachęcać dziecko, aby próbowało robić różne rzeczy samo. Chęć robienia różnych rzeczy

samodzielnie to naturalna faza w rozwoju dziecka, zwykle już bardzo widoczna ok. 3 r.ż. Jeśli rodzice i nauczyciele nie uwzględnią tej potrzeby dziecka – później mogą sami do siebie mieć pretensje, że dziecko wielu rzeczy nie potrafi lub nie chce robić samodzielnie, kiedy jest już starsze i nagle zaczynają tego od niego wymagać.

Co mogą zrobić rodzice?

- Dawać dziecku wybór odpowiedni do wieku, co prowadzi do wzrostu jego wewnętrznej motywacji. Rodzice powinni pozwolić dziecku decydować, np. którymi zabawkami chce się bawić, jakie książki chce czytać, czy który plac zabaw wybiera. Czasami dziecko, zwłaszcza małe, może czuć się przytłoczone zbyt wieloma możliwościami, dlatego warto ograniczyć wybór do dwóch rzeczy. Decyzje w sprawach istotnych nadal powinny pozostawać w gestii rodziców. Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wciąż potrzebują kontroli lub chociażby monitorowania w takich kwestiach, jak: pora snu, odrabianie lekcji, mycie się, spędzanie czasu z rodzicami, rozwijanie zainteresowań i angażowanie się w różne zajęcia.
- Okazywać dziecku szacunek nie tylko przez dobór słów, ale i sposób ich wypowiedzenia (ton głosu, gesty). Bardzo ważne jest bowiem, w jaki sposób rodzice przekazują polecenie – czy dziecko czuje, że rodzic jest sprzymierzeńcem, czy że rządzi i dziecko ma go słuchać.
- Oprzeć się pokusie ciągłego asystowania dziecku już we wcześniejszych etapach życia. Okazywać zadowolenie i poczucie dumy, kiedy dziecko zostaje samo z opiekunką (lub inną osobą), pierwszy raz nocuje poza domem czy wyjeżdża na dłuższą wycieczkę z grupą lub nabywa/ćwiczy nową umiejętność. Mówić mu z radością o możliwościach, jakie na niego czekają, także pod nieobecność rodziców.
- Zostawiać dziecko pod opieką innych, ale też spędzać z nim czas każdego dnia i poświęcać niepodzielnie swoją uwagę. Okazywać mu pozytywne uczucia.
- Przygotowywać dziecko odpowiednio wcześniej na różne nowe sytuacje. Wyjaśniać dziecku, co oboje będziecie robić podczas niewidzenia się.
- Pokazywać dziecku, w jaki sposób może zrobić to, co chce, lub jak eksperymentować bez wpadania w tarapaty, np. jak robić zakupy czy samodzielnie przechodzić przez ulicę.
- Dawać dziecku tyle niezależności, ile jest w stanie bezpiecznie wykorzystać. Poszerzać zakres niezależności, jeśli dziecko dobrze radzi sobie z używaniem swojej wolności i odpowiedzialności, np. dotrzymuje obietnic. Docenia się w ten sposób jego starania.

- Nagradzać za postępowanie w obrębie ustalonych granic. Informować o konsekwencjach braku poszanowania granic (może to być np. zakończenie zabawy: *Przykro mi, że sam wyszedłeś z placu zabaw. Teraz musisz iść do domu*). Wykazywać się konsekwencją za każdym razem, gdy dziecko złamie jakąś zasadę. Uczy je to, że rodzic nie rzuca słów na wiatr. Pomaga mu to również czuć się bezpiecznie we wszystkim, co robi, gdy rodzica nie ma w pobliżu, ponieważ dokładnie wie, czego się od niego oczekuje.
- Autorytet budowany na strachu i poczuciu winy nie jest prawdziwym autorytetem. Surowe kary, np. fizyczne, zachęcają dzieci do robienia rzeczy, których rodzice nie akceptują i za które karzą, w ukryciu, co stanowi dla nich zagrożenie.
- Nie zakładać z góry, że dziecko nie potrafi czegoś zrobić – dać mu szansę spróbowania czegoś, zanim zrobi się to za nie. Niedocenianie jego aktualnych umiejętności podcina mu skrzydła. Trzeba stopniować trudności, by nadmiernie nie frustrować dziecka. Gdy tylko to możliwe, pozwolić dziecku dokończyć zadanie zamiast kazać mu jedynie obserwować i myśleć, że nic nie potrafi.
- Bawić się w robienie rzeczy na czas, kiedy rodzicowi bardzo zależy na tym, żeby zostały zrobione szybko, np.: *Możesz nakrywać do stołu sama, dopóki nie zadzwoni stoper. Wtedy ci pomogę.*
- Sugerować współpracę i podział obowiązków.
- Jeśli dziecko chce robić wszystko samo, akceptować to, pamiętając, że w ten sposób ugruntowuje swoją niezależność, a nie stara się być uparte. Pozwolić mu próbować i chwalić je za podjęte próby, nawet jeśli zrobi coś źle. Nauczyć je stwierdzenia, że „ćwiczenie czyni mistrza”. Dziecko uczy się w ten sposób wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu. Rodzice powinni unikać denerwowania się, gdy zadania nie zostaną wykonane tak dobrze i tak szybko, jak oczekiwali. Zamiast tego warto cieszyć się kolejnym krokiem do samodzielności i być dumnym, że dziecko przejmuje inicjatywę.
- Nie czuć się skrzywdzonym lub niepotrzebnym, kiedy dziecko nie chce rodzicielskiej pomocy. Dotyczy to szczególnie nadopiekuńczych rodziców.
- Nie oczekiwać natychmiastowych sukcesów i nie krytykować wysiłków czy chęci dziecka.
- Nie poprawiać ciągle dziecka, bo dojdzie do wniosku, że rodzic nie jest z niego zadowolony i przestanie ufać, że to, co robi, jest ważne i wartościowe. W ten sposób u dziecka może się rozwinąć postawa rezygnacji i porażki bądź perfekcjonizmu.

- Uświadomić sobie swoje ukryte motywy. Zdarza się, że rodzice nie pozwalają dziecku na podejmowanie własnych decyzji, bo sami zostali wychowani w duchu, że to dorośli przejmują całą kontrolę.

POLECANA LITERATURA:

J.P. Louis, K. McDonald Louis, *Mały człowiek, wielkie potrzeby. Jak zadbać o prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.

Ewelina Wilkos

Psycholog

2. Wymuszanie własnego zdania

Drodzy Rodzice!

Asertywne wyrażanie opinii i komunikowanie w zdrowy sposób swoich potrzeb to umiejętność niezbędna w życiu. Przyznawanie sobie prawa do własnego zdania oznacza, że cenię siebie i wymagam szacunku od innych. Tymczasem rodzice często wychowują dzieci w sposób zakładający nadużywanie zwrotów grzecznościowych i schlebienie opiniom innych. Uczą, że należy mówić innym to, co chcieliby usłyszeć, żeby zdobyć sobie ich uznanie i aprobatę, dowartościować się w ich oczach. Problem polega na tym, że nasza godność zostaje w takich sytuacjach „żywcem pogrzebana” pod pokładami strachu i braku zdecydowania, które blokują swobodne wyrażanie opinii. U tak wychowanych dzieci obserwujemy tendencję do przemilczania i zduszania osobistych pragnień ze względu na strach przed oceną czy też wyrokiem, który może zostać wydany przez otoczenie.

Nierzadko rodzice uprawiają tzw. autouznanie, czyli zakładają z góry, że dziecko się z nimi zgadza, lub narzucają dzieciom swoje prywatne poglądy, posuwając się nawet do manipulacji czy przemocy słownej.

A przecież rolą rodziców jest nauczenie dzieci asertywnego wyrażania swojego zdania i uczuć, czego nie da się zrobić bez szanowania prawa dziecka do posiadania własnego zdania. Szkodliwe jest utożsamianie bycia przez dziecko grzecznym z bezgranicznym posłuszeństwem – bardziej przypomina to tresurę niż wychowanie.

Wiadomo, że żadna skrajność nie jest dobra. Klucz do udanego współistnienia z innymi w szacunku polega na odnalezieniu równowagi pomiędzy dwiema skrajnymi postawami – narzucaniem swoich poglądów i domaganiem się ich pełnej akceptacji a zgadzaniem się na wszystko i zmienianiem swojego zdania, żeby przypodobać się otoczeniu.

Co mogą zrobić rodzice?

- *Przed wszystkim rodzic powinien odpowiedzieć sobie na pytania: Czy dziecko ma przy nim możliwość swobodnego wyrażania swojego zdania? Czy musi o to walczyć lub ukrywać się z nim? Czy dziecko może swobodnie rozmawiać z rodzicem na każdy temat i ma poczucie wysłuchania? Czy rodzic jest empatyczny i uprawomocnia uczucia dziecka? To wszystko służy*

podtrzymywaniu bliskiej więzi z dzieckiem. Dziecko, które czuje się słuchane i rozumiane, a jego potrzeby są zaspokajane, rzadziej ma potrzebę wymuszania czegośkolwiek.

- Od najmłodszych lat rodzice powinni okazywać dziecku szacunek, licząc się z jego opinią, szanując jego prawo do posiadania swoich upodobań (może coś lubić lub nie, może jednego dnia zjeść cały talerz klusek, a następnego nie mieć w ogóle na nie ochoty). Rzutuje to bardzo pozytywnie na poczucie własnej wartości.
- Zrozumieć i zaakceptować fakt, że dziecko jest takim samym człowiekiem z własnym zdaniem jak dorośli i ma prawo nie mieć na coś ochoty lub czegoś pragnąć. Nawet kiedy ma sześć lat lub mniej.
- Żeby uniknąć eskalowania konfliktów, rodzice powinni dawać dziecku jasne polecenia i co jakiś czas rewidować zasady. Dziecko musi otrzymywać polecenia dotyczące granic, których nie może przekroczyć.

Rodzice powinni też zawnoczu przygotować strategie postępowania na wypadek typowych stresujących sytuacji. Rodzice mogą przedyskutować z dzieckiem podejście do wielu spraw, np. sprzątania zabawek, oglądania telewizji, pory snu, pory wstawania i wychodzenia z domu. Bardzo często dziecko wymusza własne zdanie, ponieważ rodzice nie wyznaczyli jasnych granic i wówczas frustracja szybko doprowadza do konfliktu.

- Ważna jest jednomyślność rodziców w kwestii postępowania wobec dzieci, które bardzo dobrze rozpoznają „słabości” rodziców i potrafią sprytnie wykorzystać ich niekonsekwencję.
- Ważne jest okazywanie dzieciom wiary i nadziei, że potrafią przestrzegać ustalonych granic, i wspieranie ich, kiedy mają z tym trudności – dawanie drugiej szansy i bycie wytrwałym, jeśli zmiana nie nastąpi od razu.

Szczera pochwała, kiedy dziecko wyraża swoje potrzeby w inny sposób niż poprzez wymuszanie, wzmacnia pożądane zachowanie znacznie bardziej niż krytyka.

- Dawać możliwość wyboru w różnych sprawach, ważnych dla dziecka, i zachęcać je do współpracy, przypominać, że „jesteście w tej samej drużynie”. Może to być rodzaj kompromisu, częściowo kontrolowanego przez dziecko, częściowo przez rodzica. Rodzic uczy w ten sposób dziecko elastycznego podejścia do rozwiązywania problemów, a nie upartego tkwienia przy swoim.
- Bawić się z dzieckiem – poprzez odgrywanie ról rodzice mają okazję zademonstrować dziecku, jak należy się zachowywać, a w jaki sposób nie powinny postępować. Zamiana ról

może spowodować, że dziecko samo „poczyta rodzica”, jak należy postępować w danej sytuacji.

- Wyciągać konsekwencje, najlepiej bezpośrednio po przewinieniu, przy czym rodzice powinni uważać na ton głosu i mowę ciała. Konsekwencje muszą być adekwatne do przewinienia, należy wybaczać dziecku przewinienia i błędy i dążyć do pojednania. Konsekwencje można podzielić na logiczne i naturalne. Te pierwsze polegają na tym, że dziecko za złamanie zasady musi ponieść konsekwencje wcześniej ustalone wspólnie z rodzicami, np. brak bajki na dobranoc, jeśli dziecko nie wyszykowało się na czas do łóżka; wyjście z basenu, jeśli dziecko nie przestrzega ustalonych wcześniej zasad. Naturalne konsekwencje są bezpośrednim rezultatem postępowania dziecka, a nie karą czy konsekwencją wyznaczoną arbitralnie przez rodziców, np. jeśli dziecko jest niemiłe dla kolegów, ci nie będą chcieli się z nim bawić; jeśli dziecko nabrudziło przy jedzeniu, sprząta po sobie.

Ewelina Wilkos

Psycholog

3. Dziecko z ADHD w domu i w szkole

Drodzy Rodzice!

Wiele trudności sprawia rodzicom i nauczycielom odróżnienie objawów nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) od zwykłego nieposłuszeństwa, dużej ruchliwości i impulsywności oraz chęci eksplorowania otoczenia. U 95% dzieci zachowania takie jak złośliwość, celowe łamanie zasad obowiązujących w grupie, nachalne zwracanie na siebie uwagi, nie jest wynikiem występowania ADHD. Jak zatem odróżnić powyższe zachowania od objawów zaburzenia?

Jeśli mimo zastosowania strategii związanych z radzeniem sobie z zaburzeniami koncentracji uwagi dziecko nadal nie kończy zadań, mówiąc, że „są nudne”, odmawia uczestnictwa w zajęciach, nie wykonuje zadań, a ponadto pomimo ignorowania niektórych zachowań wynikających z nadpobudliwości i impulsywności nadal usiłuje podczas zajęć zachowywać się prowokująco wobec nauczyciela – oznacza to, że przejawia tzw. zachowania trudne, niepożądane, które powinny zostać zastąpione nowymi, bardziej przystosowanymi.

ADHD nie jest synonimem niegrzeczności czy lenistwa u dziecka, bowiem nieposłuszeństwo jest zachowaniem wyuczonym, a tzw. „lenistwo” może wynikać z problemów z koncentracją uwagi. To, jak nauczyciel zinterpretuje zachowanie dziecka, zależy od przekonań na jego temat, podejścia do nauczania, przekonań na temat swojej roli jako nauczyciela, od różnorodnych doświadczeń zdobytych podczas pracy z dziećmi, emocji, jakie wzbudzają poszczególne dzieci, a także częstości występowania niepożądanych zachowań.

ADHD jest zaburzeniem neurorozwojowym o zróżnicowanej etiologii. Obecnie przyjmuje się, że na powstanie objawów ADHD wpływają zarówno czynniki środowiskowe, jak i biologiczne. Aby zostać zdiagnozowanym przez specjalistę, dziecko musi wykazywać następujące objawy:

- zaburzenia koncentracji uwagi, które można rozpoznać po tym, że dziecku bardzo dużo czasu zajmuje zabranie się do zadań związanych z wysiłkiem umysłowym, ma trudności ze skupieniem się w czasie pracy, bardzo łatwo rozprasza się, w związku z czym ma kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału, nie słucha poleceń lub nie reaguje na nie, często się zamyśla lub zagapia;
- impulsywność – uwarunkowaną biologicznie niemożność wyhamowania zaplanowanej reakcji motorycznej lub werbalnej. Impulsywność może powodować: brak przewidywania

konsekwencji swojego działania, rozpoczynanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji, niewysłuchiwanie poleceń do końca, kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac, trudności w uczeniu się na podstawie wcześniejszych doświadczeń, kłopoty z oczekiwaniem na swoją kolej. Dziecko impulsywne zna zasady prawidłowego zachowania, ale będzie miało trudności z zastosowaniem ich w odpowiednim momencie; – nadruchliwość, która może warunkować następujące zachowania: dziecko jest stale w ruchu; ma trudności z wysiedzeniem na zajęciach, spotkaniach, preferuje zabawy ruchowe, jest gadatliwe i hałaśliwe.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej może znacząco oddziaływać na życie dziecka. Z tego względu niezbędne jest wczesne wprowadzanie skutecznych metod radzenia sobie z objawami tego zaburzenia, aby zapobiec rozwojowi zaburzeń opozycyjno-buntowniczych i/lub zaburzeń zachowania. Jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki, może to skutkować trudnościami z zastosowaniem nabytej wiedzy w szkole i poza nią, gorszymi wynikami w nauce (które dodatkowo powoduje często współwystępująca dysgrafia i dysleksja), zwiększonym ryzykiem powtarzania klasy.

Nauczyciele i rodzice mogą odegrać ważną rolę w zapobieganiu opisanym wyżej problemom. Większość osób cierpiących na ADHD nie wyrasta z objawów, a terapia ma na celu poprawienie ich funkcjonowania, a nie doprowadzenie do całkowitego zniknięcia tych objawów. Z tego względu opieka nad dzieckiem z ADHD trwa przez cały proces edukacji. Postawienie diagnozy wymaga wizyty u psychiatry i psychologa dziecięcego w celu wykonania kilku testów klinicznych i obserwacji dziecka.

Problemy z zachowaniem, które występują u dzieci z nieleczonym lub nieprawidłowo leczonym ADHD, mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. U dzieci i nastolatków mogą pojawiać się problemy związane z nadmiernym uporem, nieposłuszeństwem, niepodporządkowaniem się, wybuchami złości i agresją słowną. Dodatkowo nielezione ADHD może mieć znaczące konsekwencje dla relacji z rodzeństwem.

Dla rodziców, którzy czują się odpowiedzialni za zachowanie dziecka, jego problemy mogą powodować zwiększenie częstotliwości konfliktów małżeńskich, zwiększenie agresji rodzica/rodziców w stosunku do dziecka, zwiększenie ryzyka rozwoju zaburzeń nastroju u rodzica/rodziców, unikanie współpracy rodziców ze szkołą.

Dzieci i młodzież z ADHD, u których nie podjęto leczenia, mogą mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem przyjaźni. Rówieśnicy oraz ich rodzice w sposób otwarty unikają kontaktów z takimi dziećmi lub zniechęcają się do ich podtrzymywania ze względu na nadpobudliwe i niekontrolowane zachowanie.

Sprawę dodatkowo pogarsza fakt, że dzieci z nieleczonym ADHD są w mniejszym stopniu zdolne do „odczytywania” sygnałów społecznych, które „wysyłają” im rówieśnicy. Trudnością dla nich może być np. kończenie zabawy czy czekanie na swoją kolej.

U dzieci z nieleczonym ADHD może dojść do obniżenia samooceny, szczególnie wtedy, gdy rodzice nie rozumieją, na czym ta choroba polega i – w konsekwencji – obwiniają dziecko za niewłaściwe zachowania.

Co mogą zrobić rodzice, żeby pomóc dziecku?

- Jeśli otoczenie nie wspiera dziecka z ADHD, odrzuca je, karząc za zachowanie – widoczne od dzieciństwa objawy mogą w sposób znaczący zacząć zaburzać funkcjonowanie dziecka. Może to w konsekwencji doprowadzić do powstania błędnego koła: karanie za objawy, pogłębianie niskiej samooceny i występowanie zaburzeń zachowania. Dlatego dziecko z ADHD wymaga specjalistycznej pomocy, w ramach której zostaną właściwie zdiagnozowane przyczyny niewłaściwego zachowania.
- Proponować spokojne zabawy, ale też dostarczać dziecku różnorodnych, ciekawych zajęć. Nie pobudzać dodatkowo dziecka nadmierną własną aktywnością.
- Ćwiczyć z dzieckiem zwalnianie tempa i naukę odpoczynku, także w ciągu dnia.
- Unikać dostarczania dziecku nadmiaru bodźców, w tym telewizji, telefonu czy gier komputerowych.
- Znaleźć konstruktywne ujście dla energii dziecka.
- Argument, że dziecko doskonale wie, jak się zachować w danej sytuacji, nie znajduje zastosowania w przypadku dzieci z ADHD, ponieważ występuje u nich problem z zastosowaniem znanych zasad. Z tego powodu konieczne jest częste ich przypominanie. Jeśli złe zachowanie jest celowe, istotne jest sformułowanie nawet oczywistych zasad po to, aby pozbawić dziecko argumentu, że „tego nie było w umowie”.
- Dziecko powinno wiedzieć, co je czeka w sytuacji, gdy nie dostosuje się do wyznaczonych zasad. Stosowanie konsekwencji zamiast kar jest korzystniejsze, bo uczy dziecko

odpowiedzialności za własne zachowanie. Pozwala również rodzicom na pewien dystans emocjonalny oraz możliwość przywołania systemu zasad i konsekwencji w sytuacji konfliktu. W przypadku występowania zachowań niepożądanych niezwykle ważne jest ustalenie systemu skutecznych konsekwencji.

- Przyczyny niewykonywania poleceń przez dziecko z ADHD mogą być następujące:
 - nieumiejętność stosowania się dziecka do zasad – wówczas rodzic wydaje każde polecenie dwa razy, może poprosić dziecko o jego powtórzenie;
 - brak określenia jasnych zasad przez dorosłego;
 - celowe łamanie istniejących i znanych zasad.
- Stworzyć jasne zasady. Oto kilka wskazówek:
 - zasada powinna opisywać konkretne zachowanie, którego się od dziecka oczekuje;
 - powinna być odpowiednia dla wieku i możliwości dziecka;
 - tworzy się ją po to, aby zapobiec wystąpieniu trudnych zachowań;
 - rodzice są w stanie w 95% dopilnować przestrzegania zasady.
- Korzystać z pomocy specjalisty, np. psychologa/psychoterapeuty i psychiatry. Zalecana jest szczególnie terapia poznawczo-behawioralna.
- Unikać stosowania jedynie środków farmakologicznych. Leki stanowią uzupełnienie metod o charakterze psychospołecznym. Główny nacisk należy położyć na pracę wychowawczą i terapeutyczną.
- Niezbędna jest współpraca z przedszkolem/szkołą ze względu na bardzo ważną rolę nauczyciela w monitorowaniu skuteczności wdrażanej psychoterapii czy farmakoterapii. Nauczyciel powinien być poinformowany, jaką postać leku otrzymuje dziecko oraz przekazywać rodzicom informacje na temat ewentualnej poprawy lub pogorszenia jego funkcjonowania.

POLECANA LITERATURA:

- A. Kołakowski, A. Pisula, *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.
- T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć. Książka dla rodziców, nauczycieli i lekarzy*, Wydawnictwo BiFolium, Lublin 1999.

- W. Wolf-Wedigo, *Nadpobudliwe i niespokojne dzieci w przedszkolu. Poradnik dla wychowawców i rodziców*, Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2006.
- B. Chrzanowska-Pietraszuk, *Emocje. Dziecko z nadpobudliwością ruchową (ADHD)*. Wydawnictwo Forum. Poznań 2015.

Ewelina Wilkos

Psycholog

4. Wzmacnianie odporności psychicznej dziecka

Większość rodziców małych dzieci jest świadomych, że należy wzmacniać ich odporność fizyczną. Tymczasem rozwijanie odporności psychicznej powinno stanowić jedno z najważniejszych zadań związanych z wychowaniem dzieci, bowiem w przyszłości procentuje to lepszym radzeniem sobie w różnych obszarach życia, zwłaszcza w obliczu trudności. Ponadto odporność psychiczna ma znaczny wpływ na zdrowie – osoby bardziej odporne psychicznie lepiej znoszą różnego rodzaju choroby i rzadziej na nie zapadają. Rozwijanie odporności jest możliwe już od wczesnego dzieciństwa. Tak, jak inne umiejętności, można ją trenować.

Odporność psychiczna pozwala radzić sobie z wyzwaniami, ze stresem, presją, a nawet porażką. Daje wiarę we własne umiejętności, wytrwałość w dążeniu do celu i otwartość na nowe wyzwania. By osiągnąć postawione przed sobą cele, nie wystarczą inteligencja i talent. Badania dr Aldo Civico pokazują, że w 80% za odniesione sukcesy odpowiadają określone cechy składające się na odporność psychiczną.

W tworzeniu psychicznej odporności istotną rolę, obok osobowości, odgrywa najbliższe otoczenie dziecka, w tym rodzina i przedszkole, a potem szkoła. Im bardziej stabilne emocjonalnie jest otoczenie, im więcej opiekunowie wykazują optymizmu, poczucia humoru, elastyczności w myśleniu i działaniu, otwartości na nowe doświadczenia i znajomości oraz im bardziej są asertywni i mają pasję, które z przyjemnością realizują, tym lepszy fundament pod odporność psychiczną otrzymują dzieci. W takim środowisku łatwiej rozwijać tzw. rezyliencję, cechę kluczową dla odporności psychicznej. Polega ona na umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków, plastyczności umysłu, zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił oraz odporności na działanie szkodliwych czynników. Osoba rezylienna szybciej wraca do normalnego funkcjonowania po ciężkim przeżyciu.

Co mogą zrobić opiekunowie, aby rozwijać odporność psychiczną u dzieci?

- Najważniejszym czynnikiem ochronnym jest silna więź przynajmniej z jedną osobą, która się o dziecko troszczy, odpowiada na jego potrzeby, stawia granice i stanowi wzorzec zachowania.

- Rodzice i nauczyciele powinni okazywać dziecku zaufanie, dostrzegać i wspierać jego mocne strony. Skupiając się na pozytywach, nie wolno ignorować lub bagatelizować jego problemów.
- Pomagać dzieciom w nawiązywaniu dobrych i bliskich relacji z innymi, w zawieraniu znajomości i przyjaźni. Rodzice i nauczyciele powinni zachęcać dziecko i chwalić je za konkretne zachowania wymagające kontaktu z innymi. Przedłużająca się izolacja powoduje niepewność i lęk, a w skrajnych przypadkach prowadzi do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy fobia społeczna. Dzieci mające sieć bliskich osób, mogą się do nich zwrócić po wsparcie w kryzysowych sytuacjach i uzyskać pomoc w konstruktywnym rozwiązaniu problemu.
- Pomóc dzieciom w kształtowaniu własnej, niepowtarzalnej tożsamości poprzez rozwijanie zainteresowań, szanowanie ich własnego zdania i dawanie prawa do przeżywania zróżnicowanych emocji, akceptację dla ich odmienności. Świadome i bardziej pewne siebie dziecko będzie mniej podatne na wpływ ze strony innych i nie będzie „na siłę” zabiegać o akceptację otoczenia.
- Nauczenie dziecka, jak pomagać innym, wzmocni je. Solidarność i współpraca mają zasadnicze znaczenie dla rozwoju emocjonalnego. Dziecko, które potrafi pomagać innym, poczuje się bardziej pozytywne i wartościowe. Zwiększy się również jego zdolność do empatii. Najlepszym sposobem na zachęcanie do pomocy innym jest danie dziecku przykładu. Zabawa jest świetnym sposobem, aby udowodnić dziecku korzyści płynące z pracy w zespole.
- Odporność psychiczna to również tolerancja na frustrację. Zatem rodzice i nauczyciele powinni stawiać dziecku realistyczne granice już od wczesnych lat życia, co czyni jego otoczenie bardziej przewidywalnym i bezpiecznym.
- Rolą dorosłych jest nauczyć dzieci panowania nad własnymi emocjami, radzenia sobie ze stresem oraz umiejętności odraczania zaspokajania potrzeb, jeśli zajdzie taka konieczność. Wcale nie jest dobrze, jeśli wszystkie potrzeby czy zachcianki dziecka są zaspokajane automatycznie, a opiekunowie usuwają mu z drogi wszelkie przeszkody. Dziecko nie uczy się wówczas, że czasami trzeba o coś powalczyć (w sensie: zapracować), zatroszczyć się czy na coś poczekać.
- Jeśli chcemy w dziecku rozwinąć odporność, musi ono nauczyć się brać odpowiedzialność za bliższe i dalsze cele na horyzoncie, a zatem opiekunowie powinni uczyć je, jak stawiać sobie rozsądne, realistyczne cele na miarę aktualnych możliwości i jak je osiągać. Rozwija to

takie cechy, jak: wytrwałość, cierpliwość, wiara we własne siły, poczucie sensu, które pozwala być szczęśliwym.

- Przestrzeganie ustalonego porządku ma zasadnicze znaczenie dla dzieci, zwłaszcza młodszych. Daje im poczucie bezpieczeństwa i stabilności oraz zmniejsza obawy i niepokoje, ponieważ wiedzą, co je czeka. Należy pilnować stałych pór chodzenia spać i wstawania, ustalić czas posiłków. To samo powinno dotyczyć przedszkola, pracy domowej, a nawet czasu na odpoczynek. Raz ustalone pory powinny być zmieniane tylko wtedy, gdy istnieją uzasadnione powody.
- Nauczyć dziecko, jak dbać o siebie, w tym o dobre samopoczucie. Pokazać, że powinno myśleć o swoim fizycznym i emocjonalnym samopoczuciu, gdy jest samo i nie podlega ochronie rodziców i dorosłych członków rodziny. Pomoże mu w tym objaśnianie decyzji podejmowanych przez rodziców, np. odnośnie wyboru jedzenia, ubierania się, ilości czasu przeznaczanego na sen, zabawę i naukę. Rodzice powinni podkreślać prozdrowotną rolę sportu, humoru, higieny i dbałości o wygląd. Dzięki praktyce i dobremu przykładowi dziecko nauczy się zajmowania samym sobą.
- Pokazać dziecku, jak zachowywać równowagę pomiędzy odpoczynkiem a obowiązkami i innymi zajęciami. Odpoczynek jest niezbędnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania psychofizycznego i pozwala zachować szeroko pojęte zdrowie. Jeśli dziecko nie nauczy się w ten sposób dbać o siebie, wcześniej czy później przyczyni się to do pogorszenia jego funkcjonowania. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni stanowić dobry przykład, poświęcając każdego dnia trochę czasu na relaks – bierny bądź aktywny. Szczególnie wartościowe są aktywności zmniejszające napięcie w ciele i wyciszające umysł lub czynności niewymagające intensywnego skupienia.
- Wzmacniać postawę proaktywną u dziecka poprzez dawanie mu przykładu i pomoc w radzeniu sobie z problemami. Ważne jest nauczenie dziecka postrzegania trudności jako wyzwania, traktowanie problemów dziecka (które dorosłym mogą wydawać się błahe) z należytą powagą oraz pokazywanie dziecku, że większość problemów daje się rozwiązać, że można zamienić problem w zagadkę, ciekawe i wartościowe doświadczenie.
- Wprowadzać programy pomagające rozwijać odporność psychiczną do przedszkoli i szkół jak najwcześniej. Chodzi o to, by nie dopuścić do wykształcenia negatywnego obrazu siebie,

zaburzeń zachowania oraz stosowania błędnych strategii rozwiązywania problemów. Jedną z propozycji jest program „Dzielne dzieci”.

POLECANA LITERATURA:

1. Strycharczyk D., Clough P., *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.
2. Berndt Ch., *Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.
3. Sikorska I, Sajdera J, Paluch-Chrabąszcz M., *Dzielne Dzieci! Wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwo Edukacyjne 2017.

Ewelina Wilkos

Psycholog

5. Jak przygotować dziecko na rozwód rodziców?

Zarówno w Polsce, jak i w Europie wzrasta liczba rozwodów, a dorastanie w rozbitej rodzinie uważa się za czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego dzieci. Duży wpływ ma oczywiście sposób, w jaki rodzice się rozstają. Jeśli przed rozwodem i po nim relacje rodziców są dobre, dziecko nie cierpi nadmiernie z tego powodu. Zawsze jednak rozwód jest dla dziecka dużą zmianą, wydarzeniem, wobec którego będzie musiało się adaptować, co bardzo często sprawia mu trudności. Dzieci z rozbitych rodzin częściej mają trudności w relacjach z innymi, gorzej radzą sobie z własnymi emocjami i w dorosłym życiu częściej się rozwodzą, co może wiązać się z większą podatnością na zranienie. Zatem główną rolą rodziców powinno być dbanie o jakość ich małżeństwa, żeby do rozwodu w ogóle nie doszło.

Czasami jednak rozwód wydaje się być lepszym rozwiązaniem, niż jeśli dziecko miałoby być świadkiem dysfunkcyjnych relacji rodziców. Wówczas dziecko uniknie życia w ciągłym napięciu, nie nasiąknie złymi wzorcami relacji, ma szansę zobaczyć rodziców spokojniejszych i być może szczęśliwszych w nowych związkach.

To, jaki wpływ rozwód będzie miał na dziecko w głównej mierze zależy od dorosłych, którzy pomagają dzieciom przystosować się do nowej sytuacji. Powinni oni dostosować swoje zachowanie do wieku i potrzeb dziecka. Małe dzieci nie są gotowe na rozstanie z którymkolwiek z rodziców, dlatego tak ważne jest zapewnienie im stałego i częstego kontaktu z obojgiem z nich oraz zachowanie jak największej liczby stałych, dotychczasowych aktywności. Dzieci między trzecim a siódmym rokiem życia są już świadome zmian, tęsknią za rodzicem i przeżywają stratę. Może się także zdarzyć, że buntują się lub silnie zaprzeczają rozstaniu. Mogą fantazjować na temat tego, że rozstanie rodziców jest sytuacją przejściową i jeśli będą się bardzo starać – rodzice do siebie wrócą. Czasami próbują stosować różne strategie, by połączyć rodziców, np. starają się być bardzo grzeczne i pomocne lub nadmiernie zwracają na siebie uwagę nieodpowiednim zachowaniem. Zarówno u małych, jak i u starszych dzieci (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) mogą pojawić się zachowania regresyjne, np. moczenie się, nasilenie lęku separacyjnego, a także koszmary senne, depresja, objawy somatyczne. Tego rodzaju reakcje są tym bardziej prawdopodobne, im bardziej rodzice okazują sobie wrogość i wciągają we wzajemne konflikty dziecko czy dzieci.

Co mogą, a nawet powinni, zrobić opiekunowie?

- To, co najbardziej szkodzi dziecku i jego rozwojowi w sytuacji rozstania i rozwodu, to brak porozumienia i współpracy między rodzicami. Badania Ensgin (1998) dowodzą, że na dobro dzieci, bardziej niż sam fakt rozwodu, negatywnie wpływa konflikt między rodzicami. W takiej sytuacji dziecko często czuje się winne z powodu konfliktu, czuje się niepewne miłości rodziców, a jego potrzeba bezpieczeństwa nie jest zaspokojona.
- Informowanie dziecka zwiększa jego orientację w sytuacji, dzięki czemu ma ono większe poczucie kontroli nad tym, co się dzieje. Ważne jest, by dziecko wiedziało, co je czeka, i mogło się przygotować na różne wydarzenia, takie jak przeprowadzka do jednego z rodziców czy rozprawa w sądzie. Należy to zrobić wystarczająco wcześniej i stopniowo oraz dopiero wówczas, kiedy zapadnie określona decyzja.
- Wyjaśniając dziecku przyczyny rozwodu, dobrze jest posługiwać się językiem prostym i zrozumiałym, powstrzymać się od niepotrzebnych szczegółów, które nadmiernie obciążają dziecko i wywołują w nim trudne emocje, w tym poczucie bezradności.
- Unikanie rozmowy i ukrywanie przed dzieckiem, zwłaszcza starszym, problemów w związku, zwykle wywołuje u dziecka lęk, poczucie osamotnienia, a nawet odrzucenia. Może ono czuć się zagubione. Uczy także dziecko hamowania trudnych emocji i mechanizmu ukrywania tego, co trudne.
- Rodzice za wszelką cenę powinni unikać stawiania dziecka w trudnej sytuacji, która powoduje konflikt lojalnościowy i wewnętrzne rozdarcie, czyli np. decydowania, z kim chce zamieszkać, z kim spędzać czas. Ono nie musi i nie powinno wybierać między rodzicami.
- Najważniejsze jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa i zapewnienie o swojej miłości do niego. W tej sytuacji młody człowiek jeszcze bardziej potrzebuje wsparcia i uwagi. Najlepiej jest, kiedy kontakt między dzieckiem a drugim rodzicem nie zostaje przerwany, a dziecko jest pewne tego, że tak zostanie.
- Należy pamiętać o tym, by pozwalać dziecku na wyrażanie trudnych emocji, takich jak: poczucie winy, odpowiedzialności za rodziców, lęk i niepokój, smutek, wściekłość na jednego lub oboje rodziców, żal i złość, a nawet odraza i poczucie odrzucenia. Wszystkie te emocje mogą się u dziecka pojawić i nie należy w żaden sposób zabraniać dziecku przeżywania ich, oskarżać go o przesadę bądź unikać rozmowy o tym.

- Najważniejsze jest towarzyszenie dziecku tak, by wszystkie uczucia zaakceptowało i zrozumiało. Rodzice powinni unikać tworzenia dwóch „identycznych” domów, udawania, że wszystko jest w porządku. To nic strasznego, jeśli dzieci widzą, że opiekunowie doświadczają problemów i trudnych emocji, ale dorośli nie mogą tracić dzieci z pola widzenia i nadmiernie zatracać się w swoich uczuciach. Dziecko nie powinno być powiernikiem żadnego z rodziców. Pomimo zachwiania równowagi systemu rodzinnego i trudnych emocji to rodzic jest osobą dorosłą, która powinna otoczyć opieką dziecko, nie na odwrót.
- Rodzice powinni informować innych opiekunów dziecka, w tym nauczycieli, o sytuacji rodzinnej, żeby dziecko mogło otrzymać dodatkowe wsparcie. W tym czasie bardzo ważne staje się uważne obserwowanie dziecka i zaspokajanie jego potrzeb emocjonalnych. Opiekunowie powinni pamiętać, że nie ma dobrych i złych reakcji. Najważniejsze jest danie dziecku swobody wyrażania myśli i emocji w domu czy w przedszkolu oraz ich akceptacja.
- Rozmowie z dziećmi na trudne tematy sprzyja ukierunkowana zabawa lub czytanie odpowiednich bajek, np. „Dziecko a rozwód. Bajki dla dzieci rozwodzących się rodziców”.
- W sytuacji kryzysu, jakim niewątpliwie jest podjęcie decyzji o rozstaniu, warto żeby rodzice rozważyli skorzystanie ze wsparcia, na pewno bliskich osób, ale również specjalistów. Rodzic, który dba o siebie, lepiej zadba o dziecko.

POLECANA LITERATURA:

1. Jabłoński, K., *Rozwód. Jak go przeżyć?*, Wydawnictwo B.A.W., Warszawa 2008.
2. Olszewska A., Zawadzka, A., *Rozwodowe trzęsienie ziemi. Jak zadbać o dziecko?* [w:] „Dziecko krzywdzone”, vol., nr 4 (2008)
3. *Dziecko w sytuacji rozwodu rodziców*, artykuł dostępny: <http://dzieckokrzywdzone.fdds.pl>
4. Wallerstein, J., Blakeslee S., *Rozwód, a co z dziećmi?*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2005.
5. Klos A., *Rozwód. Szansa na lepsze życie*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2018.
6. Lewicka-Zelent A., Korona K., *Dziecko a rozwód. Bajki dla dzieci rozwodzących się rodziców*, Enegram&Difin, 2015.
7. *Rozwód – jak pomóc dziecku przetrwać trudne chwile* [w:] Brett D., *Bajki, które leczą*, cz. 1., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Ewelina Wilkos
Psycholog