

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

Jak wspierać nasze dzieci

Agnieszka Rymarska – psycholog szkolny

"UCZEŃ PRZYCHODZI DO SZKOŁY Z DWOMA PLECAKAMI.
W JEDNYM MA KSIĄŻKI I ZESZYTY,
W DRUGIM CAŁY SWÓJ ŚWIAT: SAMOTNOŚĆ, ROZWÓD RODZICÓW,
MARZENIE O SUKCESIE SPORTOWYM ALBO CHOROBE DZIADKA.
NAUCZYCIEL POWINIEN ZAWSZE O TYCH DWÓCH BAGAŻACH PAMIĘTAĆ."
KRYSZYNA BARYS



Rodzicu, Nauczycielu! **Obecnie dzieci dźwigają trzy plecaki.**

Ten „trzeci” to sytuacja, w której wszyscy jesteśmy- czas epidemii koronawirusa.
Wszyscy, w tym dzieci, jesteśmy obciążeni dodatkową odpowiedzialnością, ryzykiem i lękiem.

Dzieci różnie sobie z tym radzą i mają prawo różnie reagować.

Pamiętajmy, że to, co najistotniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Pod „trudnym”, nowym zachowaniem może skrywać się lęk, smutek, zmartwienia,
niepewność i wiele innych przytłaczających myśli i emocji.

Bądźmy blisko dzieci.

Dajmy im to, czego na ten moment potrzebują najbardziej: **empatję i wsparcie.**

Gdy zaobserwujesz niepokojące zachowanie dziecka:

1. Nazwij to, co obserwujesz i okaż empatię.

„Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”

„Zauważyłam, że w tym roku szkolnym trudno Ci kontrolować złość. Domyślam się, że sporo Cię przytłacza”

2. Zapewnij o swoim wsparciu i obecności.

„Chcę, żebyś wiedział, że zawsze chcę Cię wysłuchać i wesprzeć”

„Jeżeli zechcesz opowiedzieć mi o tym, co cię przytłacza, pamiętaj, że jestem”

3. Otwórz się na wystuchanie potrzeb i uczuć dziecka. Pomóż nazwać uczucia i potrzeby”

„Chciałabym wiedzieć, jakie są Twoje odczucia”

„Czego potrzebujesz?”, „Rozumiem, że czujesz złość, ponieważ...”

4. Zaproponuj poszukanie wspólnego rozwiązania problemu/ zaopiekowania się potrzebami:

„Może wspólnie pomyślimy, w jaki sposób możemy Ci pomóc? Zróbmy burzę mózgów i zapiszmy pomysły na kartce!”

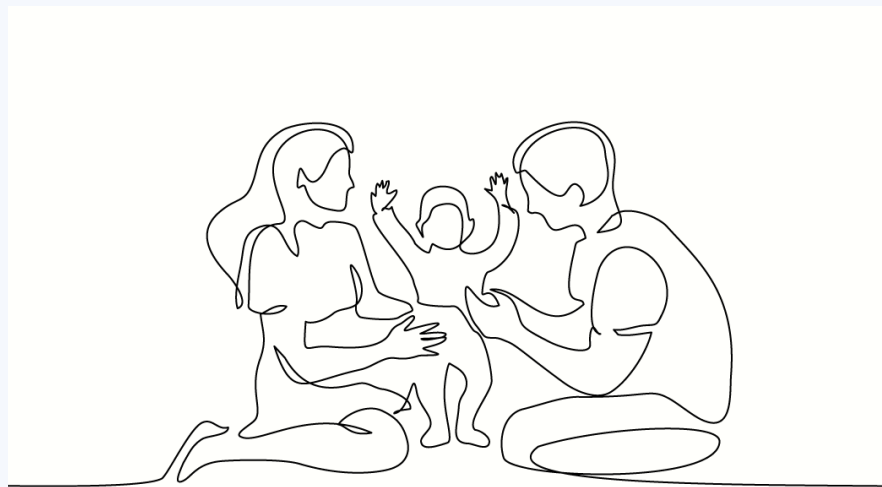
„Czasami nie mamy wpływu na sytuację, z którą się mierzymy, ale możemy wymyślić sposoby na to, by było nam z nią łatwiej.”

5. Zastanówcie się, które z pomysłów są możliwe do zrealizowania i wprowadźcie je w życie :)



Relacje to podstawa

Rodzina



"MIEĆ CZAS DLA DZIECKA – TO POCZĄTEK
WSZELKIEGO WYCHOWANIA."

KARL HESSELBACHER

www.dzieciCapsychologia.pl

- To dla dziecka wzór
- Pierwsze kontakty społeczne
- Kształtowanie się osobowości dziecka
- Tworzenia się trwałych kontaktów emocjonalnych oraz zachowań

Postawy rodzicielskie

- Postawa rodzicielska to względnie trwały sposób odniesienia emocjonalnego, uczuciowego, umysłowego i działaniowego wobec dziecka i jego rozwoju.
- Jest to sposób odnoszenia się do dziecka i postępowania z nim. W literaturze psychologicznej i pedagogicznej wymienia się prawidłowe i nieprawidłowe postawy rodzicielskie.



- Prawidłowe postawy rodzicielskie to:
- uznawanie praw dziecka
- akceptacja
- współdziałanie
- rozumna swoboda
- Nieprawidłowe postawy rodzicielskie to:
- nadmiernie wymagająca
- nadmiernie chroniąca
- unikająca
- odtrącająca



Konsekwencje prawidłowych postaw wychowawczych

- Nawiązywanie trwałych więzi emocjonalnych, do przywiązania oraz zdolności do wyrażania uczuć, jest wesołe, przyjacielskie, miłe, usługujące, współczujące i odważne.
- **Postawa współpracy rodziców z dzieckiem** powoduje, że dziecko staje się bardziej ufne wobec rodziców, zwraca się do nich po rady i pomoc, jest zdolny do współdziałania, do podejmowania zobowiązań, potrafi troszczyć się o własność swoją i innych.
- Dziecko jest zdolne do współdziałania z rówieśnikami, uspołecznione, pomysłowe, bystre, w miarę pewne siebie, łatwo przystosowuje się do różnych sytuacji społecznych.
- Dzięki prawidłowej postawie rodzicielskiej uznającej prawa jednostki dziecko wyrabia w sobie lojalność i solidarność wobec członków rodziny, podejmuje czynności z własnej inicjatywy, a to z kolei sprzyja twórczości.



Konsekwencje nieprawidłowych postaw wychowawczych



- **Postawa odtrącająca** rodzi agresywność, nieposłuszeństwo, kłótniwość, kłamstwa, zahamowania rozwoju uczuć wyższych, zachowania aspołeczne
- **Postawa unikająca**- niezdolność do w nawiązywania trwałych więzi uczuciowych, zmienność w planach, dziecko jest niezdolne do wytrwałości i koncentracji w nauce, nieufne, bojaźliwe, wchodzące w konflikty, agresywne
- **Nadmierne wymagania**- brak wiary we własne siły, niepewność, lękliwość, obsesje, przewrażliwienie, uległość, pobudliwość, brak zdolności do koncentracji uwagi. Dziecko może przejawiać słabe aspiracje, brak opanowania uczuciowego i może być bardziej niż inne dzieci podatne
- **Nadmierne chronienie**-osobowość dziecka zostaje zniekształcona, przyzwyczajają się je do niesamodzielności, wyrabia się u niego egoizm. Powoduje opóźnienie dojrzałości emocjonalnej – infantylizm, opóźnienie dojrzałości społecznej, uzależnienie od matki, bierność, brak inicjatywy, niezdecydowanie lub zbytnią pewnością siebie, oschłość uczuciową

Powrót do szkoły



Stuchaj i rozmawiaj bez oceniania.

- Gdy przychodzi do nas dziecko z trudnością, problemem, refleksją mamy często tendencję do natychmiastowego poszukiwania rad i rozwiązań. Oczywiście robimy to w dobrej wierze- by pomóc. Często jednak nie o to chodzi i zatracamy najważniejszy aspekt rozmowy z dzieckiem. Dzieci przeważnie naprawdę nie potrzebują naszych rad. Potrzebują kogoś, kto poświęci czas i uwagę na wysłuchanie historii, przeżyć.
- Kolejną kwestią jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy. Bezpiecznej to znaczy, takiej, w której dziecko nie będzie poddawane ocenie, krytyce, usilnemu pokazywaniu naszej perspektywy. Zdarzy się, że dzieci będą różnie radzić z obecną sytuacją.

*Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka.
Nazwij to, co obserwujesz i okaz empatię.*

- dzieci mogą różnie reagować na obecną sytuację. Mogą być bardziej zamyślane, rozkojarzone, spięte, częściej się złościć. Pamiętajmy, że najważniejsze jest to, czego nie widać. Pod tzw. „trudnym” zachowaniem, przeważnie kryje się cierpienie- myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Jeżeli obserwujemy nowe, niepokojące zachowanie u dziecka warto nazwać to, co widzimy oraz okazać empatię i troskę.

Zapewnij o bezwarunkowym wsparciu. Bądź obecny.

- Obecność, bezwarunkowe wsparcie i akceptacja, to często najcenniejsze, co możemy dać dziecku, kiedy przeżywa trudności. „Jestem przy Tobie” przynosi bezpieczeństwo i ukojenie. To zdanie, które warto szczególnie podkreślać, gdy dziecko decyduje, że nie jest gotowe z nami porozmawiać.
- Dajemy mu wówczas informację: „Jestem przy tobie nie tylko teraz, kiedy pytam, co się dzieje. Jestem przy tobie cały czas. Możesz się zwrócić do mnie wtedy, gdy będziesz gotowy i/lub wtedy, gdy będziesz potrzebował. Przykłady komunikatów: „Chcę, żebyś wiedział, że zawsze chcę Cię wysłuchać i wesprzeć.” „Jeżeli zechcesz opowiedzieć mi o tym, co cię przytłacza, pamiętaj, że jestem.”

Otwórz się na wystuchanie potrzeb i emocji dziecka. Pomóż nazywać uczucia i potrzeby.

- Wszystkie uczucia są ważne. Wszystkie emocje są potrzebne. Wszystkie potrzeby to... potrzeby- potrzebują zaopiekowania.
- Tak jak dzieci mają prawo różnie reagować, tak mają prawo różnie czuć, różnie interpretować. Mają prawo czuć lęk związany z ryzykiem i odpowiedzialnością, mają prawo czuć złość na obostrzenia, które się pojawiły, mają prawo być zawiedzione, że to koniec nauki zdalnej, która była dla nich fajniejsza i wygodniejsza czasami 😊

Akceptacja

- Bardzo ważne jest zaakceptowanie samego faktu, że dzieci mogą różnie czuć i różnie potrzebować oraz, że identyczne podejście do każdego nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem. Odpowiednie wsparcie możemy dać wyłącznie wtedy, gdy zechcemy wsłuchać się w uczucia i potrzeby, gdy będziemy dopytywać:
- „Chciałabym wiedzieć, jakie są Twoje odczucia” „Czego potrzebujesz?” Bardzo ważne jest również NAZYWANIE I AKCEPTOWANIE wszelkich emocji i potrzeb, z którymi przychodzą lub pokazują nam dzieci. Akceptowanie pokazuje im, że mogą doświadczać inaczej, na swój sposób i że to ok. NAZYWANIE pomaga w porządkowaniu skomplikowanego świata przeżyć. „Rozumiem, że czujesz złość, ponieważ...” „To smutne, że nie chodzicie na basen...” „Ilość nowych zasad, która się pojawiła może w nas wywoływać lęk. Chętnie wytłumaczę Ci dlaczego są one wprowadzone”.

Wspieraj w poszukiwaniu sposobów radzenia sobie lub/i rozwiązywania trudności.

- Nie mamy wpływu na sytuację, w której jesteśmy. Mamy jednak wpływ na to, w jaki sposób sobie z nią będziemy radzić i jak wesprzemy dzieci w funkcjonowaniu. Na początku tekstu wspomniałam, że gdy słyszymy problem, mamy tendencję do wymyślania rozwiązań „na już”, koniecznie naszych i z naszej perspektywy. Rzadko dzieci tego potrzebują. Czasem potrzebują wyłącznie wysłuchania, czasem pomysłów na rozwiązanie problemu/radzenie sobie, jednak ustalonych w atmosferze WSPÓŁPRACY. Jak rozróżnić o co chodzi? Znow z pomocą przychodzi komunikacja. Warto zapytać: „Może wspólnie pomyślimy, w jaki sposób możemy Ci pomóc? lub dodać: „Czasami nie mamy wpływu na sytuację, z którą się mierzymy, ale możemy wymyślić sposoby na to, by było nam z nią łatwiej. Co ty na to, by zrobić burzę mózgów i zapisać pomysły na kartce?

Aby czegoś nie przegapić !!!

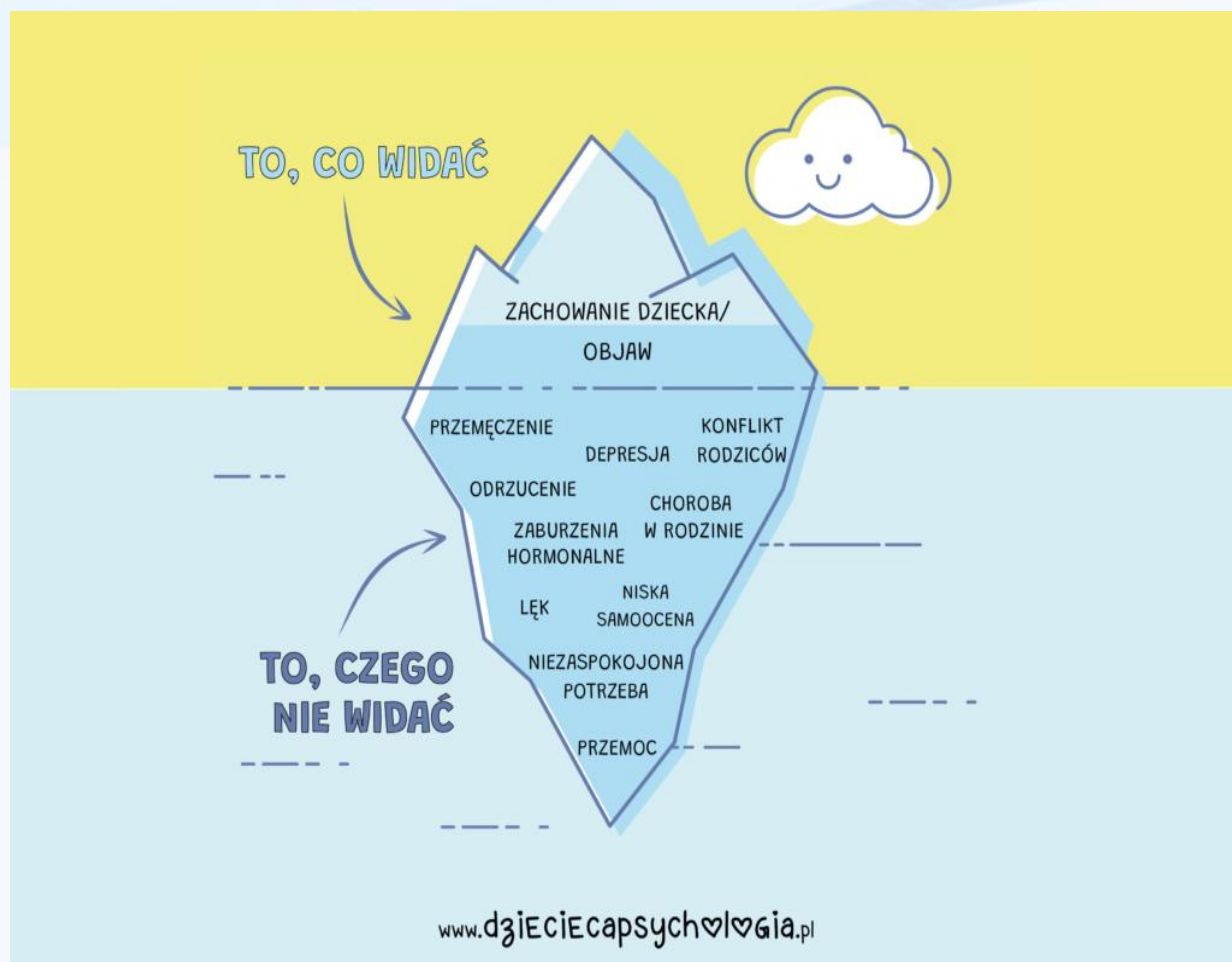
DEPRESJA U DZIECI



www.dzieciEcapSychologia.pl

- Depresję u dzieci rozpoznajemy opierając się o te same kryteria diagnostyczne, co u osób dorosłych. W klasyfikacjach zaburzeń psychicznych nie znajdziemy osobnej jednostki dla **depresji dziecięcej**. Ponadto, pamiętajmy, że, podobnie jak u osób dorosłych i nastolatków, nie ma dwóch takich samych depresji- u dwójki dzieci tej samej płci i w tym samym wieku może mieć ona różny przebieg, nasilenie i ilość objawów.

Góra lodowa



- „Jest drażliwy”, „Nie reaguje na polecenia”, „Ciągłe płacze”, „Nie chce ze mną rozmawiać”. Zachowanie dziecka/ objaw- to wierzchołek góry lodowej, który widzimy i na którym często się skupiamy. Zastanawiamy się: co robić, poszukujemy odpowiedzi, wskazówki, recepty. Kluczem do pomocy dziecku jest ZROZUMIENIE. Pod niepokojącym zachowaniem, czy objawem może „się kryć” wiele różnych przyczyn. W obszarze „to, czego nie widać”, mogłabym dopisać jeszcze mnóstwo możliwości. Pamiętajmy o tym jako rodzice, nauczyciele, specjaliści. Najważniejsze jest to, czego nie widać. Nastolatek, który każdego dnia na nas krzyczy, może mieć depresję. Dziecko, które wchodzi do domu i wybuchuje złością, może być ofiarą przemocy rówieśniczej. Uczeń, który nie reaguje na polecenia, może rozmyślać o umierającej na raka mamie. Kluczem do pomocy jest ZROZUMIENIE tego, co ukryte.

Wszystkim nam jest trudno.
Jest wiele sposobów na
przejście z dziećmi obecnej
sytuacji. Ja zachęcam Was do
takiej drogi, podczas której
towarzyszyć Wam będzie:
empatia, zrozumienie, spokój,
troska, słuchanie, bliskość,
współpraca i czasami
odpuszczanie.



WSZYSTKO KIEDYŚ PRZEMINIE...

Rodzice są ważni... 😊

- Możesz podzielić się tylko tym, co sam/a posiadasz
- Zadbaj o swój rytm okotodobowy, kontakty społeczne, ruch
- Czasami zdarzą się sytuacje, które nas przerastają
- Zaproponuj wspólne poszukiwanie rozwiązań
- Proś o wsparcie, korzystaj z niego na bieżąco a nie gdy jesteś przeciążony/a.

Nie musimy być idealni...

Idealny rodzic nie istnieje.
Z resztą dzieci nie potrzebują idealnych rodziców.

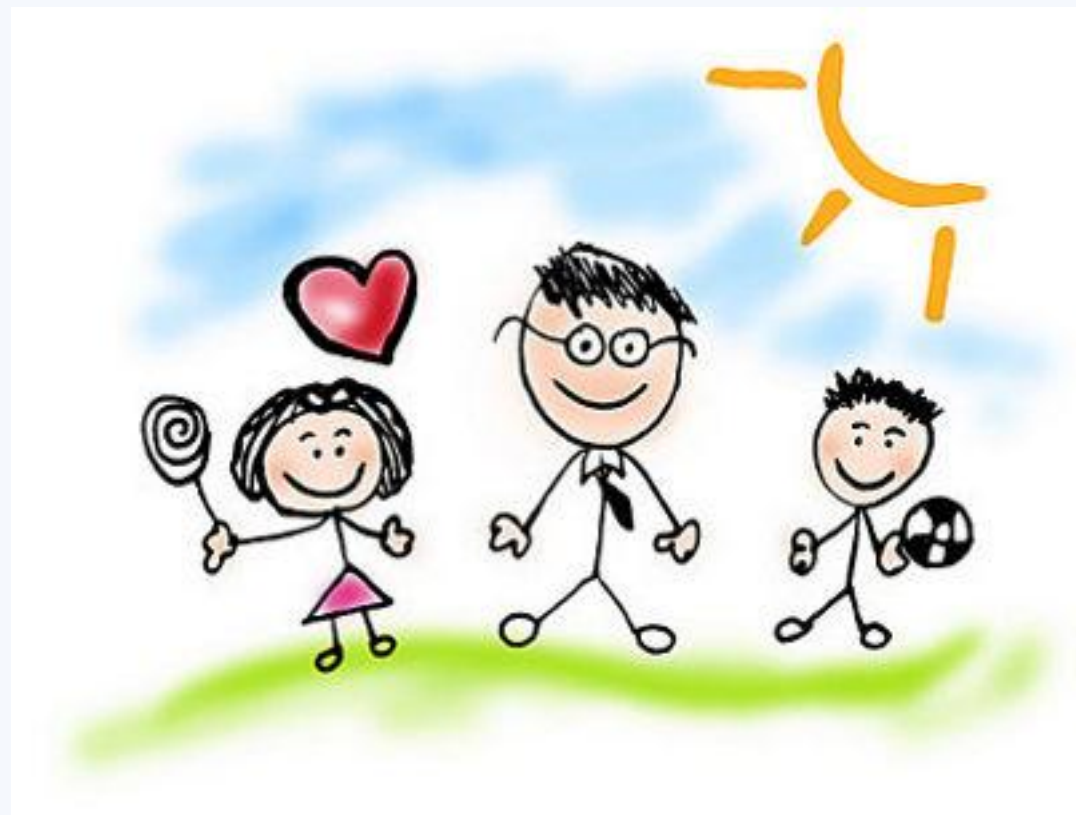
Dzieci potrzebują rodzica wystarczająco dobrego – kochającego, bezpiecznego i...ludzkiego.
Uczącego, że rodzic ma prawo do zatroszczenia się o siebie i swoje potrzeby,
że ma swoje ograniczenia, czasami czegoś nie wie, czasami jest mu trudno.

Rodzica, który potrafi stawiać bezpieczne granice, mówi „NIE” i towarzyszy wówczas w przeżywaniu trudnych emocji.
Rodzica, z którym można się nie zgadzać, posprzeczać, wiedząc, że relacja nadal jest stabilna i bezpieczna.

Rodzica, który słucha także siebie – swojej intuicji i kieruje się tym, co czuje – miłością.

Rodzica – człowieka.

Dziękuję Państwu za uwagę!!!



Literatura

- Brejnak Wojciech: "Kocham i wychowuję", Warszawa 1993.
- Jundziłł Irena "Trudności wychowawcze w rodzinie", Warszawa 1989, Nasza Księgarnia
- rodzicielskie" Wiedza Pow. Warszawa 1969 (1,2,3,4)
- 3 A. Bandura R.H.Walters - „ Agresja w okresie dorastania" PWN Warszawa 1968
- S.Forward „Toksyczni rodzice" Warszawa J.Santorski&CO1992
- <https://dzieciepsychologia.pl/szkola-w-pandemii-jak-wspierac-dziecko-w-powrocie-do-nowej-szkolnej-rzeczywistosci/>