Dorośnijmy razem

– jak cieszyć się udanym rodzicielstwem?



FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Copyright © Paramos Vaikams Centras
Copyright do edycji polskiej© 2013 Fundacja Dzieci Niczyje
Aktualizacja 2026 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Autorki: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė

Tłumaczenia: LIDEX Centrum Tłumaczeń i Obsługi Konferencji
Tłumacz: Bronisław Słowikowski
Redakcja: Sylwia Romańczak
Konsultacje merytoryczne wersji polskiej: Joanna Fejfer-Szpytko, Aneta Kwaśny, Karolina Lewandowska, Karolina Mazurczak, Marlena Trąbińska-Haduch
Projekt graficzny i ilustracje: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Warszawa, ul. Walecznych 59
Tel. 22 616 16 69
e-mail: poradnia@fdds.pl
www.rodzice.fdds.pl
www.fdds.pl

Publikację adaptowano z języka litewskiego i wydano w ramach projektu Daphne „Smack free home for every child”. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.



Każdy rodzic często zadaje sobie pytania: Czy jestem dobrym ojcem? Czy jestem dobrą matką? Czy odpowiednio wychowuję swoje dzieci? Na te i inne kwestie stara się odpowiedzieć ta broszura.

Omówiono w niej zasadnicze etapy rozwoju emocjonalnego dziecka od chwili narodzin do wieku 3 lat. Przedstawiono najważniejsze sprawy, na które powinni zwrócić uwagę rodzice. Oprócz tego zostały opisane trudne zachowania u dzieci oraz sposoby radzenia sobie z takimi sytuacjami. Czytelnicy mogą też zapoznać się z zagadnieniem przywiązania i z jego znaczącą rolą w rozwoju dziecka.
Broszura składa się z czterech części, w których prezentowane są różne, ale powiązane ze sobą aspekty wychowania małego dziecka:

- etapy rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka,
- trudne zachowania dziecka i sposoby radzenia sobie z nimi,
- 16 najważniejszych spraw związanych z wychowaniem dzieci, o których każdy rodzic powinien pamiętać,
- więź między rodzicami a dzieckiem.

W publikacji zawarto wiele praktycznych porad skierowanych do rodziców. Mimo że spora część informacji skierowana jest w szczególności do osób wychowujących małe dzieci, to każdy rodzic znajdzie w niej wartościowy materiał i wskazówki.

Dorastajmy razem ze swoimi dziećmi – twórzmy i chrońmy wzajemne więzi, pielęgnujmy i rozwijajmy życie emocjonalne dzieci, cieszmy się i smućmy razem z nimi.



Broszura oryginalnie została wydana na Litwie przez Centrum Pomocy Dzieciom – Paramos vaikams centras. FDDS (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) zaadaptowała broszurę dla polskich rodziców. Było to możliwe dzięki wsparciu z programu Komisji Europejskiej DAPHNE, w ramach projektu „Dom bez klapsa".

Etapy rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka

Narodziny dziecka to ważne wydarzenie, które zmienia nasze życie. Nie zdziwcie się, jeżeli nowa sytuacja wywoła u Was najróżniejsze uczucia. Możecie doznawać wszelkich emocji – od wzniosłego nastroju i wielkiej radości do troski i niepokoju. Wasze uczucia mogą zmienić się nagle, w nieprzewidziany sposób. Każda mama i każdy tata reagują inaczej. Niektóre mamy zapominają o wszystkich trudnościach, kiedy tylko zobaczą swojego noworodka. Jedne odczuwają przypływ energii, a jeszcze inne po urodzeniu dziecka czują smutek albo wręcz przeżywają depresję poporodową. W lepszym zrozumieniu emocji po porodzie może pomóc lekarz pediatra, pielęgniarka lub psycholog.

Każde dziecko rodzi się jako wyjątkowa istota, inna niż jego rodzice, brat czy siostra. Może być oczywiście do nich podobne, ale to nowa osoba. Jednak bez względu na wszelkie różnice, dla wszystkich dzieci ważne są te same sprawy – miłość rodzicielska, opieka i troska. Rosnąc, wszystkie dzieci pokonują pewne etapy, muszą przejść kolejne kroki na drodze swego rozwoju. Dzieci rozwijają się fizycznie, intelektualnie, dokonuje się także ich rozwój emocjonalno-społeczny. O tym ostatnim mówi się mniej niż o innych obszarach rozwoju dziecka, jednak jest on bardzo ważny dla kształtowania się osobowości dziecka.

Poniżej przedstawiono pokrótce poszczególne etapy rozwoju małego dziecka. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne. Jedne dzieci rozwijają pewne umiejętności szybciej, inne wolniej.






0–6 miesięcy
Kochają mnie! Czuję się bezpieczny i ufam rodzicom

Nowy, przerażający świat – wszystko nieznane i bardzo mało sposobów na „powiedzenie", czego chcesz.



Noworodek już od pierwszych dni życia zaczyna badać twarze, szczególnie twarze swoich rodziców. Wasze dziecko posługuje się wszystkimi zmysłami – wzrokiem, słuchem, smakiem, także węchem i dotykiem, by Was poznać i nawiązać z Wami kontakt. Najważniejszymi kwestiami są przywiązanie i zaufanie. Z chwilą narodzin dziecka zaczynacie się z nim komunikować, wymieniając spojrzenia, mówiąc do niego, dotykając. Zmysły słuchu i dotyku są szczególnie ważne, gdyż niemowlęta głównie za ich pomocą poznają świat. Chociaż dzieci nie rozumieją, co mówicie, to istotny jest

Wasz spokojny i pewny głos, który daje im poczucie bezpieczeństwa. Kiedy uśmiechacie się do dziecka, rozmawiacie z nim, Wasza twarz i Wasz głos stają się rozpoznawalnym źródłem spokoju: w ten sposób dziecko kojarzy, że może spodziewać się z Waszej strony opieki, ciepła i ukojenia. W momencie gdy odpowiednio zaspokajacie potrzeby dziecka – karmicie je, kiedy jest głodne, uspokajacie, kiedy jest przestraszone, ogrzewacie, kiedy zmarznie – niemowlę czuje się pewnie i może zaufać Wam oraz otaczającemu światu. Tak kształtuje się fundamentalne poczucie bezpieczeństwa, które pozostanie na całe życie i pozwoli Waszemu dziecku zaufać innym, budować bezpieczne więzi, a później samodzielnie troszczyć się o własne potrzeby.

- Jak najwięcej rozmawiajcie ze swoim dzieckiem, dotykajcie, przytulajcie, kołyszcie, śpiewajcie mu. Z każdym dotknięciem Wasze niemowlę uczy się rozumieć, jaki jest świat. Niemowlę nie tylko lubi słuchać Waszego głosu, ale samo również chce „rozmawiać", gaworzyć, „śpiewać", gruchać. Reagujcie entuzjastycznie na dźwięki wydawane przez dziecko, na jego mimikę twarzy. Powtarzajcie te dźwięki i poczekajcie, aż dziecko znowu coś „powie". W ten sposób zapoznajecie je z właściwościami tonu głosu, z tempem, z mówieniem po kolei i pokazujecie mu, że jest ważne i warto go słuchać.

- Starajcie się nie przerywać dziecku i patrzcie na nie, kiedy „rozmawia", okazując zainteresowanie i to, że Wasz maluch może Wam zaufać.

- Opowiadajcie dziecku na co patrzy, co robi albo co Wy robicie.

- Zapewnijcie dziecku delikatne pocałunki, objęcia, głaskania. Wówczas będzie postrzegało świat jako bezpieczny i uspokajający.

- Zawsze reagujcie na płacz dziecka – dzięki temu będzie wiedziało, że jest ważne i warte uwagi.

- Starajcie się zrozumieć, czego dziecko potrzebuje i mu to zapewnijcie. Nie rozweselajcie dziecka, gdy jest zmęczone albo głodne; nie zmuszajcie do jedzenia, gdy właśnie ma ochotę na zabawę, ponoście, jeżeli „prosi" o wzięcie na ręce. Starajcie się odczytywać i odpowiadać na potrzeby dziecka.

- Obserwujcie, czy dziecko nie okazuje, że doznaje zbyt dużo stymulacji, np. wydaje się zniecierpliwione, sprawia wrażenie zmęczonego, odwraca główkę i czy nie jest potrzebna w związku z tym przerwa.

Rozwój dziecka do 6. miesiąca

ROZWÓJ FIZYCZNY:

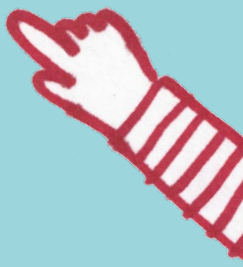
- przekręca się z brzucha na plecy,
- może siedzieć podtrzymywane/podpierane,
- trzyma/utrzymuje przedmioty,
- sięga po przedmioty i trzyma je w rękach, przekłada z jednej ręki do drugiej,
- może chwytać przedmioty z płaskiej powierzchni.

ROZWÓJ EMOCJONALNY (SPOŁECZNY):

- może naśladować mimikę twarzy i ton głosu,
- reaguje na mowę innych, odwraca się i patrzy na mówiącego, reaguje na swoje imię,
- uśmiecha się i wydaje dźwięki, żeby zwrócono na nie uwagę,
- uśmiecha się, patrząc w lusterko,
- odróżnia członków rodziny,
- chętnie bawi się i zachwyca się efektami głosowymi,
- cieszy się z obecności innych dzieci, uśmiecha się i dotyka ich,
- wyraża uczucia złości, radości, strachu.

ROZWÓJ UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY):

- obserwuje i bada przedmioty ostrożnie i przez długi czas,
- badając przedmioty, wykorzystuje palce i usta,
- może wziąć przedmioty, które widzi i do których może dosięgnąć,
- wymawia dużą liczbę spółgłosek i samogłosek,
- rozpoznaje znane przedmioty i ludzi,
- rozwija się pamięć dziecka.



6–12 miesięcy
To mnie interesuje!
Badam – dla mnie wszystko jest nowe i nieznane

Rozpoczyna się okres „małego odkrywcy”, w którym dziecko samo próbuje sięgać po przedmioty, dotykać ich i badać. Możecie stymulować ten proces poznawczy, reagując na odkrycia dziecka, uczestnicząc w jego zabawach i pozwalając mu na sprawdzanie otoczenia. Ważne jest, aby dziecko wokół siebie posiadało rzeczy, które pomogą mu się rozwijać. Będą go interesować różne kolory, formy. Dotykając przedmiotów, dzieci poznają ich kształt, fakturę i budowę powierzchni. Wasz maluch coraz lepiej będzie umiał chwytać i trzymać przedmioty. Prawdopodobnie będzie próbował je także badać, biorąc do buzi.



- Stwórzcie dziecku możliwość wypróbowania swoich sił, tworzenia i uczenia się. Postarajcie się, aby jego otoczenie było urozmaicone i zawierało wiele różnych kształtów, form, faktur. Dziecko interesuje się również rzeczami codziennego użytku, np. drewnianymi łyżkami, plastikowymi naczyniami, kubkami. Stymulują one zdolności twórcze dziecka i jego ciekawość.

- Maluch coraz częściej będzie próbował dosięgnąć wszystkiego, co widzi, dlatego bardzo ważne jest przygotowanie domu w taki sposób, aby mógł się w nim bezpiecznie bawić. Pilnujcie, aby dziecko się nie skaleczyło.

- Rozmawiajcie z dzieckiem i reagujcie na wydawane przez niego dźwięki – to pomoże mu nauczyć się społecznych aspektów języka i komunikacji. Powtarzajcie wydawane przez dziecko odgłosy, wtrącajcie nowe dźwięki oraz zwykłe słowa. Zauważycie, jak próbuje je po Was powtarzać. Nauczy się także korzystać ze swojego głosu – pokazywać, że się gniewa albo cieszy.

- Jeżeli jeszcze nie zapoznaliście dziecka z książkami, to jest to najbardziej odpowiedni moment. Czytanie jest wskazane codziennie. Kiedy czytacie, wymieniajcie nazwy obiektów, ludzi, zwierząt i pokazujcie je na obrazkach, zademonstrujcie dźwięki, które wydają. Wybierajcie proste książki, w których jest dużo nieskomplikowanych obrazków. Pozwólcie dziecku przewracać strony.

W tym okresie (około 8. miesiąca życia) może się również rozpocząć niepokój rozstania, zwany też lękiem separacyjnym. Wasze dziecko może wystraszyć się na widok obcego człowieka, kiedy zostanie z opiekunką albo kiedy po prostu wyjdziecie na krótko do drugiego pokoju. Dziecko może zacząć płakać, prosić o wzięcie na ręce, uchwycić się Was i domagać się uwagi. Jest to normalne na tym etapie rozwoju. Ważną rzeczą jest, aby powiedzieć dziecku oraz okazać, że Wasze rozstanie jest tymczasowe. Później takie zachowanie będzie pojawiało się coraz rzadziej, dziecko nauczy się uspokajać i zrozumie, że rozłąka jest chwilowa.

- Możecie wytłumaczyć dziecku, dokąd wychodzicie i powiedzieć, kiedy wrócicie.
- Pokażcie dziecku, że osoba, z którą zostaje, jest godna zaufania.
- Przy wychodzeniu i po powrocie pozwólcie dziecku na wyrażenie swoich uczuć, pokażcie, że widzicie i słyszycie jego zaniepokojenie, że rozumiecie powody tego zachowania. Pomóżcie mu się uspokoić.

Rozwój dziecka do 12. miesiąca

ROZWÓJ FIZYCZNY:

- może zrobić parę kroków samo,
- pomaga zdejmować sobie ubranie,
- trzyma kredki albo ołówki, łyżkę, próbuje samo jeść,
- ciągle jeszcze woli szybko raczkować po domu niż chodzić,
- szybko i lekko siada z pozycji stojącej,
- może nieść dwie rzeczy w jednej ręce.

ROZWÓJ EMOCJONALNY (SPOŁECZNY):

- rozumie, że jest osobną i różniącą się od innych istotą,
- smuci się, kiedy jest oddzielone od mamy (innego opiekuna),
- boi się nieznajomych osób i nowych, nieznanych miejsc,
- intensywnie reaguje, gdy stawia mu się granice, gdy słyszy słowo „nie”,
- doznaje częstych zmian emocji,
- rozpoznaje różne uczucia innych ludzi i zaczyna wyrażać własne,
- naśladuje stany emocjonalne innych osób,
- wykazuje wyraźne preferencje co do działań i osób, z którymi chce spędzać czas,
- lubi muzykę i rytmiczne dźwięki,
- rozumie, co oznacza „nie”.

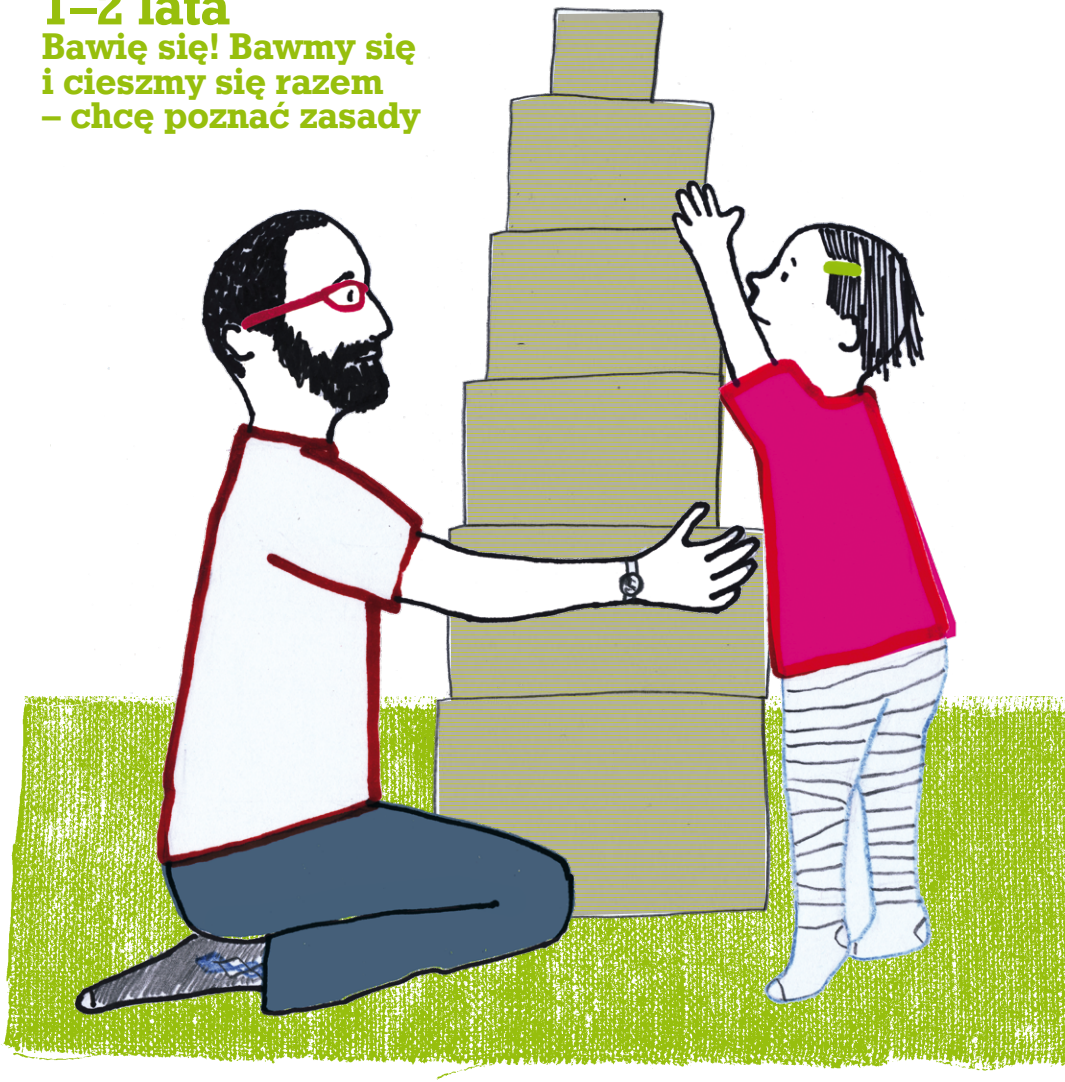
ROZWÓJ UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY):

- rozumie znaczenie wypowiadanych przez innych słów,
- wypowiada pierwsze słowa, np. mama, tata, baba, dada,
- próbuje rozwiązywać problemy na drodze prób i błędów,
- może postawić wieżę z 2–3 klocków,
- łączy słowa z właściwościami przedmiotu, np. po powiedzeniu „samolot”, patrzy w niebo,
- może wykonać kilka prostych poleceń,
- szuka schowanych przedmiotów.



1–2 lata

Bawię się! Bawmy się i cieszmy się razem – chcę poznać zasady



Na tym etapie zmienia się charakter zabawy dziecka. Kiedy jeszcze było niemowlęciem, to bawiąc się zabawkami potrząsało nimi, uderzało, rzucało je. Natomiast teraz już rozumie przeznaczenie przedmiotów, zaczyna coś budować z klocków, rozmawiać przez telefon – zabawkę, popychać samochodziki. Dzieci w tym wieku zaczynają już bawić się w zabawy wyobrażeniowe – Wasz maluch może pozorować picie z pustego kubka, używa banana jako telefonu, klocka – jako samochodziku. Dzieci cieszą się również z zabaw z innymi dziećmi, jednak jeszcze nie potrafią uczestniczyć w zabawach grupowych

lub dzielić się zabawkami. Bądźcie przygotowani na to, by wszystkim starczyło zabawek i nie zdziwcie się, że będzie trzeba zareagować, kiedy dzieci się nimi nie podzielą. W tym okresie maluchy lubią bawić się w chowanego, łapanki, „pieczenie babek" z piasku, „jazdę konną" na plecach mamy czy taty. Podoba im się również naśladowanie dorosłych i zajmowanie się pracami domowymi. Postarajcie się, by dzieci miały odpowiednie do swojego wieku zabawki, np. miotełki, patelnie, garnki.

Inne zabawki, które mogą spodobać się rocznym lub dwuletnim dzieciom:

- kolorowe piłeczki,
- klocki, pudełka, pojemniczki,
- grube kredki, flamastry,
- figurki zwierzątek i ludzi oraz lalki,
- zabawkowe pojazdy i pociągi,
- różne foremki do sortowania,
- proste układanki,
- zabawki, które można popychać lub ciągnąć.

Ważne jest, żebyście również uczestniczyli w zabawach dziecka. W ten sposób będzie mogło uczyć się od Was wygrywać i przegrywać, uczciwości, przestrzegania zasad, rywalizacji i współpracy.

Dzieciom w wieku 12–15 miesięcy zaczynają podobać się zabawy językowe, dlatego możecie je pytać: „Gdzie jest twoje uszko?", „Gdzie mama?". Dzięki temu szybko będzie się rozszerzać ich słownictwo, jednak wymowa będzie się rozwijać trochę wolniej. Nie przerywajcie dziecku – dbajcie o to, by czuło, że cieszycie się z tego, że próbuje z Wami rozmawiać. Powtarzajcie to, co dziecko ma na myśli, używając prawidłowych sformułowań. W ten sposób Wasz maluch będzie się uczył poprawnej wymowy.

Dzieci w tym wieku potrafią zrozumieć, co się do nich mówi. Starają się wyrazić to, co mają na myśli, czasami ubogie słownictwo nie pozwala im jednak jasno przekazać, co chcą powiedzieć, dlatego potrafią złościć się, gdy ich nie rozumiemy. Same jednak mogą zrozumieć bardziej skomplikowane wskazówki, ale mimo to czasami może być trudno wyegzekwować, by dziecko wykonało to, czego od niego oczekujecie. Może po prostu ignorować to, co mówicie lub nawet krzyczeć w ramach protestu. Dzieci w tym wieku już sprawdzają, gdzie są granice – na ile mogą kontrolować sytuację, a na ile jest to zależne od Was. Dlatego bardzo ważne jest, aby wyraźnie ustalić reguły oraz wymagania i konsekwentnie ich przestrzegać.

Rozwój dziecka do 2 lat

ROZWÓJ FIZYCZNY:

- biega i najczęściej zatrzymuje się bez upadania,
- dobrze i chętnie się wspina,
- może ustawić wieżę z 5–6 klocków,
- kopie piłkę,
- rzuca piłeczkami,
- pojawia się strona wiodąca: prawa lub lewa, co oznacza, że dziecko zaczyna się posługiwać częściej jedną ręką niż drugą,
- umie przewracać strony,
- bazgrze ołówkami, kredkami,
- tańczy do muzyki,
- próbuje posługiwać się sztućcami,
- robi wszystko możliwie szybciej (biegnie, je, wspina się, przewraca rzeczy w szufladach).

ROZWÓJ EMOCJONALNY (SPOŁECZNY):

- zaczyna śnić, może budzić się w nocy z płaczem,
- coraz częściej zaczyna bawić się samo, odtwarzając sceny z życia codziennego czy z bajek,
- szybko się irytuje,
- uparcie dąży do tego, aby wszystko było tak, jak chce,
- chętnie pomaga w pracach porządkowych w domu,
- mogą pojawić się różne lęki: przed wodą, psami, burzą itd.,
- pojawia się egocentryzm dziecięcy: dziecko pilnuje swoich rzeczy i nie dzieli się nimi,
- bawi się z innymi dziećmi,
- najbardziej ulubione słowa: „nie” i „moje”.

ROZWÓJ UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY):



- pokazuje w książce obrazek, o który je prosisz,
- jego słownictwo rozszerza się do 20 słów i kilku fraz,
- słucha i zachwyca się krótkimi historyjkami,
- potrafi wskazać i nazwać kilka części ciała,
- słowami i gestami komunikuje swoje potrzeby,
- nazywa siebie po imieniu,
- potrafi znaleźć podobne obiekty i je pogrupować,
- czasami po prostu długo obserwuje lub ogląda otoczenie („myśli”),
- metodą prób i błędów uczy się radzić sobie z napotkanymi na swej drodze trudnościami.

2–3 lata

Ja chcę sam/sama!!! Zachęcaj mnie i bądź obok, kiedy będę potrzebować pomocy

Stopniowo dzieci stają się coraz bardziej samodzielne i niezależne. Potrzeby Waszego dziecka mogą się zmieniać: w jednej chwili może chcieć wolności i śmiało wybrać się na badanie nieznanego terytorium, w następnym momencie może biec do Was po uspokojenie czy akceptację.

- Dajcie dziecku możliwość różnorodnych doświadczeń i zachęcajcie je do próbowania różnych aktywności, ale bądźcie w pobliżu, kiedy dziecko będzie Was potrzebować.
- Wyrażajcie radość z samodzielnych osiągnięć dziecka i z jego chęci odkrywania. Pocieszajcie i cierpliwie współczujcie, kiedy mu się nie powiedzie, na przykład, gdy nie udają mu się nowe „skomplikowane" czynności.

Około 3. roku życia dzieci często zaczynają uczyć się załatwiać potrzeby fizjologiczne do nocnika. To ważne wydarzenie w trakcie rozwoju samodzielności dziecka. W tym okresie ważne jest, by nie naciskać na dziecko i nie wymagać od niego tego, do czego ono samo jeszcze nie czuje się przygotowane. Ale warto je zachęcać, ośmielać i pomagać samodzielnie wykonywać te czynności. To wzmacnia zaufanie dziecka do samego siebie i Wasze wzajemne więzi. Kiedy mu się uda, zauważcie to i pochwalcie. Ważne jest, by nie zapomnieć, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, co oznacza, że każde w innym czasie zaczyna samodzielnie korzystać z nocnika. Zazwyczaj u dzieci pomiędzy



2. a 3. rokiem życia pojawia się gotowość do samodzielnego kontrolowania zwieraczy. Dlatego to właśnie w tym okresie zaczynamy zachęcać dziecko do korzystania z nocnika: jedne dzieci szybciej, drugie wolniej opanowują tę umiejętność. Nie ma potrzeby współzawodnictwa z innymi dziećmi – każde ma swoje tempo, w którym się uczy.[1] To bardzo ważne przy kształtowaniu stabilności emocjonalnej oraz samooceny.

- Nigdy nie krzyczcie, nie karzcie i nie zawstydzajcie dziecka, jeśli mu się to nie uda.

W tym okresie ważne jest także, aby dziecko się ruszało – ruch dostarcza dużo radości i pomaga wyćwiczyć i poznać swoje ciało. Maluchy wspinają się wysoko, przewracają się, skaczą ze schodów, skaczą przez kałuże i na łóżku.

- Postarajcie się, aby ruch odbywał się w warunkach bezpiecznych i żeby dostarczał radości i przyjemności, zarówno Waszemu dziecku, jak i Wam.

Dwuletnie dzieci już wyczuwają swoją siłę, autonomiczność i niezależność od dorosłych. Czują się zdolne do podejmowania samodzielnych decyzji i realizowania swoich postanowień. Z punktu widzenia dorosłych, te postanowienia bywają często nieodpowiednie, ale dla dziecka są bardzo ważne, ponieważ to jego własne decyzje. Mama mówi, że „Wybieramy się na podwórko", dziecko śmiało odpowiada „nie" i biegnie realizować swoje pomysły, mama mówi „Idziemy jeść", a ono znowu swoje „nie". Pomóżcie dziecku w tej sytuacji, kiedy chce czuć władzę, ale w tym samym czasie musi posłuchać mamy.

- Zaproponujcie dziecku realny wybór, na przykład, pytając: „Czy sam założysz buty, czy mam Ci pomóc?".
- Ustalcie jasne zasady, obowiązujące dziecko, których się będziecie trzymać. Jasno i konkretnie powiedzcie, co jest niedozwolone.
- Zauważcie, konkretnie nazwijcie i zachęcajcie dziecko do odpowiedniego zachowania, aby wyraźnie wiedziało, jakie zachowanie jest dobre i podoba się rodzicom i innym dorosłym. Pochwalcie konkretne zachowanie, a nie dziecko ogólnie.

Także w tym okresie dzieci często przeżywają różne lęki. Nie możecie temu zapobiec, ale możecie pomóc swojemu dziecku te obawy pokonać.

- Nigdy nie śmiejcie się i nie ignorujcie lęków dziecka.
- Jeśli to tylko możliwe, starajcie się zrozumieć czego się boi, a kiedy się uspokoi, porozmawiajcie, wysłuchajcie, zapytajcie jak się czuje i wspólnie spróbujcie wymyślić jak pomóc mu pokonać ten lęk.
- Pozwalając dziecku na konfrontację z jego lękami, pomożecie szybciej je pokonać i ukształtujecie jego zaufanie do siebie i do Was. Dziecko będzie wiedziało, że może się do Was zwrócić o pomoc.

1) Nie stresuj się jeśli dziecko wolniej niż inni przyswaja tę umiejętność. Ale jeśli Twoje dziecko w wieku 4–5 lat nadal nie będzie potrafiło kontrolować zwieraczy, wtedy należy pójść na konsultację do lekarza lub psychologa.

Rozwój dziecka do 3 lat

ROZWÓJ FIZYCZNY:

- bez trudu wchodzi po schodach i z nich schodzi,
- zwinnie i dokładnie wspina się, biega, skacze,
- wykazuje dobrą koordynację oczu i rąk,
- lubi bawić się małymi zabawkami,
- uczy się jeździć trójkołowym rowerkiem,
- dobrze trzyma w ręku ołówek, kredkę,
- bez wielkiego trudu je samo,
- może nosić cięższe przedmioty i na siłę popychać albo ciągnąć.

ROZWÓJ EMOCJONALNY (SPOŁECZNY):

- potrafi dłużej koncentrować się na jednym zadaniu, od kilku do kilkunastu minut,
- przeciwstawia się i sprawdza, na co może sobie pozwolić,
- staje się niezależne, cieszy się, kiedy się czymś zajmuje samo,
- lubi fantazjować i bawić się w zabawy oparte na wyobraźni,
- ważne dla niego jest, aby otoczenie liczyło się z tym, czego chce i potrzebuje w danej chwili,
- potrafi empatycznie odpowiadać na przeżycia innych osób – rodziców, dzieci,
- lubi bawić się razem z innymi dziećmi (jednak jeszcze nie umie współpracować),
- uczy się dzielić przedmiotami,
- więcej czasu spędza na zabawie bez mamy (opiekuna),
- czule reaguje na uczucia innych ludzi,
- bawi się w zabawy z podziałem na role,
- kontroluje swoje zwieracze i często już umie korzystać z nocnika,
- lubi rutynę i rytuały, np. bajka przed snem.

ROZWÓJ UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY):

- jego słownictwo może rozszerzyć się do kilkuset słów,
- uczy się mówić krótkimi zdaniami (3, 4 słowa),
- rozumie, co oznaczają liczby i określenia ilości (jeden, dużo),
- mówi „ja” zamiast swojego imienia,
- umie zidentyfikować wiele różnych obrazków i przedmiotów,
- mówi swoje imię (czasem i nazwisko),
- chce uczyć się nowych słów i ich znaczeń,
- umie samodzielnie założyć buty, ale jeszcze nie umie zawiązać sznurowadeł,
- potrafi wykonać dwa, trzy polecenia po kolei,
- ciągle rozwija się jego myślenie symboliczne, rozumienie przyczyn i umiejętność zastanawiania się,
- lubi proste układanki,
- buduje wieże i zamki z klocków.



4–6 lat

No i mamy przedszkolaka! Przez kolejne 3 lata dziecko nabywa wiele umiejętności, staje się bardziej samodzielne, niezależne, coraz więcej wie o świecie. Nadal jednak jego podstawową formą aktywności jest zabawa. To podczas niej odgrywa role, wzorując się na dorosłych, odreagowuje to, czego doświadczyło w ciągu dnia. Towarzyszenie dziecku w jego zabawie pozwala na lepsze jego poznanie,



sprzyja budowaniu głębszego kontaktu, daje dziecku informację, że jest ważne. Zatem bawmy się z dzieckiem! Dziecko w tym wieku nadal nie umie maskować i tłumić swych uczuć. To, co przeżywa widoczne jest w jego zachowaniu, w ruchach, gestach, okrzykach i słowach. Do końca okresu przedszkolnego dziecko jest pobudliwe i bardzo łatwo przechodzi z jednego nastroju w drugi, diametralnie różny stan emocjonalny. Dopiero pod koniec tego okresu osiąga dojrzałość emocjonalną. To niełatwy czas dla rodziców, wymaga opanowania, ale też zrozumienia tego, że dziecku samemu jest trudno poradzić sobie z tak skrajnymi emocjami. W miarę upływu czasu dziecko potrafi się dłużej koncentrować na wykonywanych czynnościach. Rozwija się u niego wyobraźnia, dzięki niej wymyśla barwne historie, których sam jest często bohaterem. Jest też bardzo aktywne, pojawia się „głód ruchu". Dzięki większej sprawności dziecko chętnie spędza czas jeżdżąc rowerem, grając w piłkę, skacząc na skakance itp. Coraz częściej towarzyszy mu radość związana nie tylko z działaniem, ale też z wynikiem tego działania. Kształtują się bardziej złożone, rozwinięte emocje, jakimi są uczucia wyższe. Gniew i złość pojawiają się nadal w wyniku przymusu, ograniczenia swobody działania, zabrania ulubionej zabawki, nagany, kary, czyli sytuacji frustrujących. U pięciolatka zauważalny jest postęp w uspołecznieniu. Uczy się przystosowywać do innych, brać udział w zabawach grupowych, podporządkowywać zasadom i regułom obowiązującym w grupie. Zna te zasady, choć często o nich zapomina. Zaczyna żyć w zgodzie ze światem. Powoli oddziela fikcję od rzeczywistości. Jest to czas dużej ciekawości świata, dziecko zasypuje otoczenie pytaniami „dlaczego?", „po co?". Porządkuje w ten sposób rzeczywistość, coraz częściej rozumiejąc skutki swych działań. Dlatego tak ważne jest tłumaczenie i rozmowa z dzieckiem, na każdy interesujący go temat. Pojawiają się nowe zainteresowania, utrwalają te, które wcześniej się pojawiły. U dziecka przedszkolnego rozwija się poczucie odpowiedzialności oraz umiejętność samooceny. Dziecko traktuje to, co robi, coraz bardziej na poważnie. Duże znaczenie dla pięcio- lub sześciolatka ma grupa rówieśnicza, w której zawiera pierwsze przyjaźnie i w której współzawodniczy. Kiedy się go akceptuje, jest radosny i szczęśliwy. Otoczenie dziecka mądrą opieką, spowoduje, że będzie ono kiedyś pozbawionym egoizmu, umiejącym cieszyć się z życia dorosłym człowiekiem.

Rozwój dziecka do 6 lat

ROZWÓJ FIZYCZNY:

- jest bardzo sprawne ruchowo,
- biegając radzi sobie z różnymi przeszkodami,
- potrafi budować skomplikowane konstrukcje z klocków,
- dokładnie i starannie wycina podstawowe kształty,
- potrafi samodzielnie zrobić proste kanapki,
- prawidłowo trzyma długopis, potrafi sprawnie stawiać różnego rodzaju znaki,
- rozpoznaje prawą i lewą stronę.

ROZWÓJ EMOCJONALNY (SPOŁECZNY):

- jest niezależne i samodzielne,
- jest bardziej wytrwałe w działaniu, cierpliwe,
- potrafi wyrażać swoje uczucia, myśli i potrzeby,
- potrafi dostosować się do reguł i zasad obowiązujących w grupie,
- wykonuje proste zadania: sprzątanie swego otoczenia, nakrywanie do stołu itp.,
- cieszą go próby nowych działań i skutek końcowy,
- lepiej sobie radzi z emocjami, potrafi je kontrolować,
- pojawiają się uczucia wyższe.

ROZWÓJ UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY):

- potrafi napisać swoje imię i/lub nazwisko,
- rozpoznaje i nazywa figury geometryczne takie jak: trójkąt, kwadrat, koło,
- wykonuje szereg zadań, np.: wyodrębnienie elementów, porównywanie, klasyfikowanie,
- wie już coraz lepiej, co to przyczyna, a co skutek,
- przejawia rozwiniętą wyobraźnię, jest kreatywne, wymyśla własne historie,
- dłużej koncentruje się na zadaniu,
- tworzone rysunki są szczegółowe, pełne kolorów.



Szesnaście najważniejszych spraw dotyczących wychowania dzieci, na które powinni zwrócić uwagę rodzice dzieci w różnym wieku

1. Kształtujcie u dziecka poczucie własnej wartości

Postrzeganie przez dziecko samego siebie, jako wartościowego albo bezwartościowego, zaczyna się kształtować jeszcze w okresie niemowlęcym, kiedy dziecko widzi siebie oczyma rodziców. Dzieci słyszą Wasz ton głosu, widzą mowę ciała, każdy wyraz twarzy. Wasze czynności i słowa w największym stopniu oddziałują na rozwój samooceny dziecka. Nawet zauważenie drobnych rzeczy i pochwała zachęcają je do bycia dumnym z siebie. Kiedy pozwalacie dziecku wykonać zadania lub działać samodzielnie, ma ono poczucie siły i przekonanie, że potrafi czegoś dokonać, bardziej ufa sobie. I na odwrót – kiedy słyszy negatywne komentarze i porównywanie do innych dzieci, czuje się bezwartościowe. Unikajcie umniejszających stwierdzeń i nie używajcie słów, które mogą poniżyć dziecko. Komentarze („Jak możesz tak głupio postępować!" albo „Zachowujesz się jak Twój malutki brat!") oddziałują na dziecko równie mocno jak kara fizyczna. Ostrożnie dobierajcie słowa i bądźcie uważni. Pozwólcie dziecku dowiedzieć się, że wszyscy popełniają błędy. Niech ma ono świadomość, że i tak je będziecie kochać, nawet jeżeli nie podoba Wam się jego zachowanie.

2. Zauważcie odpowiednie zachowanie



Czy kiedykolwiek zatrzymaliście się i pomyśleliście o tym, ile razy w ciągu dnia zareagowaliście na negatywne zachowanie dzieci? Możecie niespodziewanie odkryć, że częściej krytykujecie niż chwalicie swoje dziecko. Jak byście się czuli, gdyby Wasz pracodawca tak często podkreślał Wasze nieodpowiednie zachowanie, nawet jeżeli jego zamiary byłyby dobre?

Znacznie skuteczniejsze jest zauważenie tego, co dzieci robią dobrze: „Sam pamiętałeś i pościeliłeś sobie łóżko – bardzo się z tego cieszę!" albo „Widziałem jak bawiłaś się z siostrą. Podobało mi się jak spędzałyście razem czas – dzieliłyście się zabawkami, rozmawiałyście". Przy zachęcaniu dziecka do odpowiedniego zachowania, takie uwagi są efektywniejsze od zarzutów. Każdego dnia wymyślajcie, z jakiego powodu moglibyście pochwalić swoje dziecko. Nie żałujcie nagradzania – swojej miłości, objęć, pochwał. Ważne, by pochwały były wyczerpujące – wytłumaczcie, co dziecko zrobiło odpowiedniego. Szybko zauważycie, że coraz częściej zachowuje się zgodnie z Waszymi oczekiwaniami.

3. Ustalcie granice i bądźcie konsekwentni w wychowaniu

Pewne zasady są konieczne w każdej rodzinie. Stosując reguły, dążymy do tego, by pomóc dzieciom wybierać dobre zachowania i nauczyć je samokontroli. Ustalcie jasne zasady w domu. Wytłumaczcie dzieciom, jakie będą konsekwencje, jeżeli nie będą się ich trzymać. Możecie stosować system – dwa ostrzeżenia, po trzecim upomnieniu – konsekwencja. Kiedy dziecko nie słucha, spokojnie powiedzcie mu, żeby tak się nie zachowywało („Proszę, nie hałasuj") i czego oczekujecie w zamian, jakie zachowanie jest pożądane („Mów cichutko, ponieważ siostra śpi"). Jednocześnie wskażcie na konsekwencje, jeśli dziecko Was nie posłucha („Kochanie, jeśli będziesz dalej hałasować, to siostrzyczka obudzi się i będziemy musieli przerwać zabawę, bo będę musiał/a się nią zająć. Mów ciszej, jeśli chcesz się dalej bawić"). Pochwalcie dziecko, jeśli posłucha.

Częstym błędem, który popełniają rodzice, jest brak konsekwencji w stosowaniu zasad. Z punktu widzenia dziecka istotne jest, aby rodzice zawsze taka samo reagowali na określone zachowania. Kiedy jesteście konsekwentni, dzieci wiedzą, czego mogą się po Was spodziewać i czują się bezpieczne. Dzieci mogą sprawdzać, gdzie są ustalone przez Was granice, które są potrzebne i bardzo ważne – dzięki nim z dzieci wyrosną odpowiedzialni ludzie. Ustalone zasady domowe pomagają dzieciom zrozumieć, czego od nich oczekujecie i kształtują w nich samokontrolę.

4. Poświęcajcie czas

Często dzieciom i rodzicom trudno jest spotkać się i pobyć razem, jednak dla dzieci to największa radość. Wstańcie rano 10 minut wcześniej, żebyście mogli razem z dzieckiem zjeść śniadanie lub wyjdźcie razem po obiedzie pospacerować. Możecie przeznaczyć jeden „szczególny wieczór" w tygodniu, kiedy będziecie wszyscy razem. Dzieci, które nie doświadczają wystarczająco dużo uwagi, często próbują zwrócić ją na siebie w nieodpowiedni sposób, ponieważ wiedzą, że wówczas na pewno zostaną dostrzeżone. Zwrócenie uwagi nawet w sposób negatywny jest dla dziecka czymś lepszym niż pozostanie całkowicie niezauważonym. Nawet jeżeli ciężko jest Wam znaleźć czas, możecie okazywać uwagę na inne sposoby: kiedy Wasze dziecko czymś się zajmuje, zatrzymajcie się i zainteresujcie się tym, co robi, zapytajcie o tę czynność, opowiedzcie coś o swoim dniu, obejmijcie, połaskoczcie, potrzymajcie za rękę (kontakt fizyczny jest bardzo ważny). Samoocena dziecka zależy nie tylko od tego, ile czasu przebywacie razem, ale również od tego, jak go spędzacie. Ponieważ jesteśmy bardzo zajęci, to często słuchając dziecka, już myślimy o tym, co musimy zrobić potem. W ten sposób nie koncentrujemy się w pełni na tym, co dziecko do nas mówi. Często tylko udajemy, że słuchamy, albo po prostu ignorujemy wysiłki dziecka, by być z nami. Ważne jest, żeby nawet niewiele czasu spędzić razem z dzieckiem, robiąc coś, co podoba się obu stronom.



Dzieci są również skłonne do nieodpowiednich zachowań, kiedy się nudzą. Stwórzcie więc im możliwość do zabawy, rysowania, lepienia lub budowania czegoś.

5. Bądźcie dobrym przykładem



Małe dzieci uczą się zachowania, obserwując rodziców. Im są mniejsze, tym więcej rzeczy przejmują od Was. Zanim wybuchniecie gniewem na oczach dziecka, pomyślcie, czy chcecie, aby ono również tak się zachowywało, kiedy się rozgniewa. Starajcie się kontrolować zachowania, które widzą dzieci. Badania potwierdzają, że dzieci, które biją inne dzieci, często wcześniej były świadkami takich sytuacji w swoich domach. Również odwrotnie – chcąc nauczyć pewnych zachowań, najpierw sami je stosujcie, na przykład, rozmawiajcie z innymi grzecznie. Zaprezentujcie takie wartości, jakie chcecie wykształcić u swoich dzieci: szacunek, przyjaźń, uczciwość, dobroć, tolerancję. Pokażcie, jak zachowywać się nieegoistycznie – pomagajcie innym, nie licząc na wynagrodzenie, dziękujcie, chwalcie innych. Traktujcie swoje dzieci tak, jak chcecie, by inni traktowali Was.

6. Myślcie o długotrwałych skutkach

Często staramy się jak najszybciej opanować sytuację, znaleźć właściwe rozwiązanie. Dlatego nasze dzieci czują się niezdolne do tego, aby samodzielnie poradzić sobie z problemem lub postąpić w inny sposób. Jeżeli dzisiaj szybciej i lepiej za dziecko wszystko zrobimy – uporządkujemy zabawki, spakujemy plecak, poprawimy błędy, to jako dorosłemu, będzie mu ciężko przyjąć na siebie odpowiedzialność za konsekwencje swojego zachowania. Jeżeli wychowując, będziemy starali się myśleć o tym, jakimi chcemy widzieć nasze dzieci już jako osoby dorosłe, to lepiej zaplanujemy swoje czyny i słowa. Na przykład, jeżeli stosujemy wobec dziecka kary fizyczne, to jako dorosły człowiek będzie wiedziało, że czynami agresywnymi może wyegzekwować to, czego zechce.



7. Przede wszystkim rozmawiajcie

Ważne jest wytłumaczenie dziecku, dlaczego trzeba postępować w taki czy inny sposób. Wyraźnie ustalcie i wytłumaczcie, czego spodziewacie się po dzieciach. Jeżeli pojawiają się problemy, nazwijcie je, wyraźcie swoje uczucia i podejmijcie decyzje. Możecie przedstawić kilka wariantów i pozwolić dzieciom wybierać. Kiedy dzieci same wybierają, są bardziej skłonne zaakceptować konsekwencje tych wyborów. Zawsze rozmawiajcie o tym, co się dzieje, a także o tym, co byście chcieli, żeby się działo. Jeżeli rozgniewane dziecko krzyczy i tupie nogami, pomóżcie mu, zachęcając, żeby powiedziało słowami, czego chce, co mu się nie podoba. Podpowiedzcie, jak się zachowywać, współczujcie, rozmawiajcie, nie odwracajcie się plecami, nie milczcie.



8. Bądźcie elastyczni

Jeżeli często jesteście zawiedzeni zachowaniem swojego dziecka, to być może spodziewacie się rzeczy nierealnych. Rodzicom, którzy myślą w stylu „musi tak być” (na przykład: „moje dziecko musi już samo korzystać z nocnika”), może pomóc literatura na ten temat albo rozmowa z innymi rodzicami lub specjalistami w zakresie rozwoju dziecka (pediatrami, psychologami). Otoczenie mocno oddziałuje na zachowania dzieci, dlatego możecie modyfikować te zachowania, zmieniając właśnie otoczenie. Jeżeli zauważycie, że ciągle powtarzacie swojemu dwulatkowi „nie można”, pomyślcie, gdzie możecie poukładać niektóre rzeczy tak, aby dziecko nie mogło ich dosięgnąć. Zmniejszy to zarówno Wasz stres, jak i dziecka.



W miarę jak zmienia się dziecko, Wy także musicie stopniowo zmieniać swoje metody wychowawcze. Może okazać się, że to, co jest skuteczne dzisiaj, nie będzie działać za rok lub dwa.

9. Pokażcie, że Wasza miłość jest bezwarunkowa



Wasza odpowiedzialność jako rodziców to wychowanie i uczenie dzieci, jednak istotny jest sposób, w jaki to robicie. Od tego zależy, jak dziecko będzie reagować na Wasze uwagi i pouczenia. Kiedy chcecie coś powiedzieć dziecku, to unikajcie obwiniania i krytyki, ponieważ reaguje ono na to, jak na poniżenie, a to obniża jego samoocenę. Starajcie się nim opiekować i zachęcać, jednocześnie je wychowując. Pokażcie dziecku, że nawet jeżeli chcecie i spodziewacie się, że będzie zachowywało się inaczej następnym razem, to i tak kochacie je w każdym przypadku. Nie mówcie dziecku, że jest złe, ponieważ to również obniża jego samoocenę.

10. Odróżniajcie czyn od człowieka, który tego czynu dokonał



Pomóżcie dziecku zrozumieć i odróżnić, że to nie ono jako osoba Wam się nie podoba, ale że chcecie po prostu, żeby nie powtórzyło się jego nieodpowiednie zachowanie. To bardzo ważne dla dziecka, aby wiedziało, że jest kochane bezwarunkowo, niezależnie od jego postępowania. W ten sposób kształtowana jest jego samoocena i wzmacniane zaufanie do siebie. Nie próbujcie dziecka motywować, mówiąc, że przestaniecie je kochać lub je opuścicie. Jeżeli nie wiecie albo macie wątpliwość, jak się zachować, to zapytajcie siebie, czy taka metoda wychowawcza wzmocni samoocenę dziecka.

11. Pozwólcie dzieciom okazywać przewagę w odpowiedni sposób



Jeżeli tego nie będziecie robić, dziecko znajdzie nieodpowiednie sposoby, aby okazać swoją siłę. Dzieci czują, że coś znaczą, gdy zapytacie je o radę, udzielicie im prawa do wyboru, pozwolicie im pomóc Wam wykonać codzienne prace, przygotować jedzenie czy pójść na zakupy. Dwulatek może pomóc umyć plastikowe naczynia, opłukać warzywa. Często wyręczamy dzieci nawet w najprostszych pracach, ponieważ możemy je wykonać łatwiej i szybciej, jednak wtedy dzieci mogą czuć się nieważne.

12. Zauważcie swoje osobiste potrzeby i przyznajcie się do swoich wad

Musicie się zgodzić – nie jesteście idealnymi rodzicami. Macie zarówno mocne, jak i słabe strony. Postarajcie się rozpoznać swoje umiejętności, np. „często chwalę i zachęcam swoje dziecko". Starajcie też się pokonać swoje słabości – „powinienem być bardziej konsekwentny i stanowczy". Spróbujcie wzbudzać realne nadzieje i stawiać realne cele zarówno sobie, jak też swojemu współmałżonkowi i dziecku. Nie musicie znać wszystkich odpowiedzi – bądźcie wyrozumiali w stosunku do siebie.

Rodzicielstwo powinno być dla Was pracą, którą jesteście w stanie wykonywać. Skoncentrujcie się na tych dziedzinach, które wymagają najwięcej uwagi, nie starajcie się wszystkiego zmienić za jednym razem. Przyznajcie to przed sobą, kiedy czujecie się przemęczeni, wypaleni. Spróbujcie, chociaż raz na tydzień, znaleźć czas dla siebie i oderwać się na krótko od typowych codziennych czynności tak, żebyście mogli robić to, co Was osobiście (lub z partnerem) cieszy.

13. Stosujcie naturalne i logiczne konsekwencje

Według niektórych badań, codziennie wydajemy dzieciom ok. 2000 poleceń. Nic dziwnego, że one nas nie słyszą. Zamiast domagać się, aby dzieci wypełniały polecenia, możemy zapytać siebie „Co mogę zrobić?". Na przykład, jeżeli ciągle trzeba przypominać dziecku, żeby pilnowało swoich zabawek, to pokażcie mu, jakie są konsekwencje – nie będzie miało się czym bawić. Czyny przemawiają głośniej niż słowa. Jeżeli pozwalamy dzieciom przyjąć na siebie skutki ich działań, to stwarzamy im możliwość uczenia się na podstawie naturalnych konsekwencji własnego zachowania. Nie stosujcie naturalnych konsekwencji, jeżeli mogą one stwarzać zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa dziecka.

Często naturalne konsekwencje odczuwa się tylko w dalekiej przyszłości, więc dziecko może nie skojarzyć konkretnych czynności z następującymi po nich skutkami. Kiedy tak się dzieje, skuteczne jest stosowanie logicznych konsekwencji. Takie konsekwencje muszą być powiązane z określonym zachowaniem i dziecko musi być o nich uprzedzone. Na przykład, jeżeli dziecko nie posłuchało i nie uporządkowało zabawek, to rano „zabawki udały się w podróż" i dziecko nie może się bawić. Jeśli macie wcześniej ustaloną zasadę w domu, że bajkę dziecko może obejrzeć dopiero po posprzątaniu zabawek, to skoro sprzątanie się przedłuża, już dziś nie starczy czasu na bajkę, bo trzeba np. iść spać. W ten sposób dziecko może doświadczyć, jaka jest logika Waszego wychowania.

14. Nie wdawajcie się w konflikt

Jeżeli czujecie, że dziecko testuje Waszą cierpliwość lub rozmawiając z Wami jest niegrzeczne, to najlepszą reakcją jest wyjście z pokoju albo powiedzenie dziecku, że będziecie w sąsiednim pokoju, jeżeli ono będzie chciało porozmawiać o tym, co się stało.

Jeżeli dziecko mocno się gniewa, kiedy czegoś nie dostało albo kiedy mu coś nie wychodzi, okażcie mu, że rozumiecie, co się dzieje, ale nie ustępujcie. Jeżeli Wasz syn albo córka tupie nogami i płacze w sklepie dlatego, że nie kupicie nowej

zabawki, to powiedzcie: „Rozumiem, że jest Ci przykro, kiedy nie otrzymujesz tego, co chcesz, ale dzisiaj tej rzeczy nie kupimy, natomiast będziemy mogli pobawić się w domu razem jakąś inną zabawką”. Nie opuszczajcie dziecka, jeżeli jest zagniewane lub czuje się zawiedzione.

15. Bądźcie i delikatni, i stanowczy



Wyobraźcie sobie, że powiedzieliście córce, że jeżeli nie ubierze się w określonym czasie, Wy zaniesiecie ją do samochodu. Uprzedziliście, że wówczas będzie mogła ubrać się w samochodzie albo w przedszkolu. Jeśli nadal się nie ubiera, to chociaż podnosicie ją i niesiecie, nie słuchając jej próśb czy wymówek, to róbcie to z miłością, delikatnie. Jeżeli macie wątpliwości, to możecie zadać sobie pytanie – „Czy motywuję ją poprzez miłość, czy poprzez strach?”.

16. Bądźcie autentyczni, uważni i ciekawi w kontakcie ze swoim dzieckiem.

Dziecko potrzebuje być widziane takim jakim naprawdę jest, a nie takim jakie dorośli chcieliby, żeby było. Potrzebuje uważnego i czułego rodzica a nie „idealnego wychowawcy”.



Takiego, który potrafi zatrzymać się i dostrzec potrzeby, emocje i sposób przeżywania świata przez dziecko tu i teraz. Co czuje? Czego teraz potrzebuje? Z kim najchętniej spędza czas? Jaka jest jego ulubiona zabawa? Co jest dla niego aktualnie trudne? Może teraz potrzebuje więcej samodzielności a może więcej bliskości. Ciekawość w kontakcie z dzieckiem pomaga rodzicowi nie oceniać zbyt pochopnie. Dziecko doświadczające zainteresowania bez oceny chętniej mówi o swoich uczuciach i problemach. Wie, że emocje są czymś naturalnym, a relacja może być bezpiecznym miejscem do bycia sobą.

Bądź gotowy zauważyć Twoje dziecko – nie zakładaj, że wszystko już wiesz. Rozwój dziecka jest dynamiczny. Uważny rodzic nie chce zmieniać dziecka według własnych oczekiwań, ale stara się je zrozumieć. Oddzielać własne przeżycia, emocje i potrzeby od dziecka.

Kiedy dziecko czuje się naprawdę widziane i akceptowane, rozwija poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa. Wie, że może być sobą. A relacja, którą buduje z rodzicem staje się fundamentem zdrowego rozwoju emocjonalnego i bliskości.

Trudne zachowania i sposoby radzenia sobie z nimi

Nieodpowiednie zachowanie w miejscach publicznych

Niedawno poszliśmy z naszą czteroletnią córką do restauracji i przeżyliśmy prawdziwy koszmar. Wchodziła pod nasz stół, wylała sok, biegała po sali. Myślałam, że umrę ze wstydu, więcej nigdy tam z nią nie pójdę.

Wyjścia do sklepu, teatru, restauracji czy wizyty u lekarza mogą stać się wyzwaniem dla niektórych rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. Zapewne wszyscy kiedyś widzieliśmy wrzeszczącego malucha w sklepie, którego ciągnie za rękę zdenerwowana mama. Powody, dla których dzieci zachowują się nieodpowiednio w miejscach publicznych, mogą być bardzo różne. Jednym z nich jest zmieniona uwaga rodziców. Są tak zainteresowani towarami czy promocjami w sklepie, że całkiem zapominają o swoim spokojnym i cichym dziecku. Jak w takiej sytuacji zwrócić na siebie uwagę, jeżeli nie kapryśząc, chwytając rzeczy z półek itp.? Z drugiej strony, mnogość artykułów i najprzeróżniejszych pokus w supermarketach również może wyprowadzić z równowagi dziecko, które nie potrafi jeszcze zapanować nad intensywnymi bodźcami wzrokowymi, słuchowymi oraz zapachowymi.

Jeszcze jedną przyczyną takiego zachowania są właściwości wieku dziecka. Zakupy, wizyta w teatrze czy u lekarza najczęściej trwają zbyt długo. Nie można spodziewać się po przedszkolaku, że przez dwie, trzy godziny w teatrze, przychodni czy w sklepie będzie spokojny, będzie współpracował i nas słuchał. Dziecko szybko się męczy, zaczyna marudzić i domagać się uwagi albo po prostu chce wrócić do domu. Jeżeli rodzice



reagują na takie zachowanie inaczej niż w domu i są skłonni ustąpić, żeby tylko uniknąć publicznego skandalu, nieodpowiednie zachowanie będzie się powtarzać i najprawdopodobniej będzie coraz intensywniejsze.

W parkach i w salach zabaw dzieci mogą nie słuchać, ponieważ są podekscytowane mnóstwem pozytywnych wrażeń i nie mogą się uspokoić. Oprócz tego, jeżeli jest to miejsce odwiedzane po raz pierwszy, to oczywiście będą chciały sprawdzić granice i może nawet popisać się przed innymi dziećmi.

Co robić?

WCZEŚNIEJSZE PRZYGOTOWANIE SIĘ I OMÓWIENIE ZASAD

Poinformujcie dziecko z wyprzedzeniem, że udajecie się do sklepu/przychodni lub innego publicznego miejsca. Omówcie, jakiego spodziewacie się zachowania i wyraźnie sformułujcie konsekwencje nieodpowiedniego postępowania. Jeżeli idziecie do miejsca, gdzie dziecko najprawdopodobniej będzie się nudziło, zaopatrzcie się w środki, które pomogą mu „wypełnić" czas i będą wystarczająco proste, żeby dziecko mogło posługiwać się nimi samodzielnie (zabawka, książeczka, kredki itp.). Jeżeli wybieracie się do sklepu, to wcześniej umówcie się, ile pieniędzy przeznaczycie na zachcianki dziecka lub co możecie kupić, np. dziecko będzie mogło wybrać soczek dla siebie albo lizak, albo jeden samochodzik spośród tych, które rodzic uzna za możliwe do kupienia.

IGNOROWANIE

Ignorujcie drobne przewinienia i zwróćcie uwagę na odpowiednie zachowanie.

KRÓTKIE PRZERWY

Jeżeli nad zachowaniem dziecka trudno jest zapanować, stosujcie krótkie przerwy – np. wyjdźcie razem z dzieckiem ze sklepu i wróćcie, kiedy dziecko się uspokoi. Najważniejsze, by nie zapomniało, że w miejscach publicznych obowiązują te same zasady, co w domu i że publiczne łzy i krzyki nie wyprowadzą Was z równowagi.

SYSTEM ZACHĘT

Możecie wymyślić system zachęt, polegający na tym, że dziecko otrzymuje drobny prezent za odpowiednie zachowanie. Na przykład, możecie się umówić, że jeżeli syn będzie szedł obok Was i nie będzie chwytał za towary na półkach, to przy kasie dostanie naklejkę. Po zebraniu odpowiedniej liczby naklejek, otrzyma nagrodę.

STOPNIOWE UCZENIE SIĘ

Często dzieci zachowują się nieodpowiednio dlatego, że w danym miejscu są po raz pierwszy i nie wiedzą, jak należy postępować. Można planować krótkie wizyty „szkoleniowe" do sklepu, restauracji, w trakcie których będziecie tłumaczyć dziecku, jakiego zachowania od niego oczekujecie i pochwalicie je, jeżeli będzie zachowywać się odpowiednio.

WCIĄGANIE DZIECKA DO WSPÓLNYCH DZIAŁAŃ

Jak już wspominaliśmy, częstym zjawiskiem wśród dzieci w miejscach publicznych jest nuda. Wciągając je do wspólnego działania, zapobiegniemy nudzie i stworzymy możliwość przyswojenia nowych zachowań. Na przykład, w sklepie można poprosić przedszkolaka, żeby podawał Wam towar z półki. Albo pozwólcie mu w restauracji samodzielnie wybrać danie, wciągnijcie we wspólną rozmowę, pozwólcie wyrazić swoją opinię o jedzeniu, otoczeniu itd.

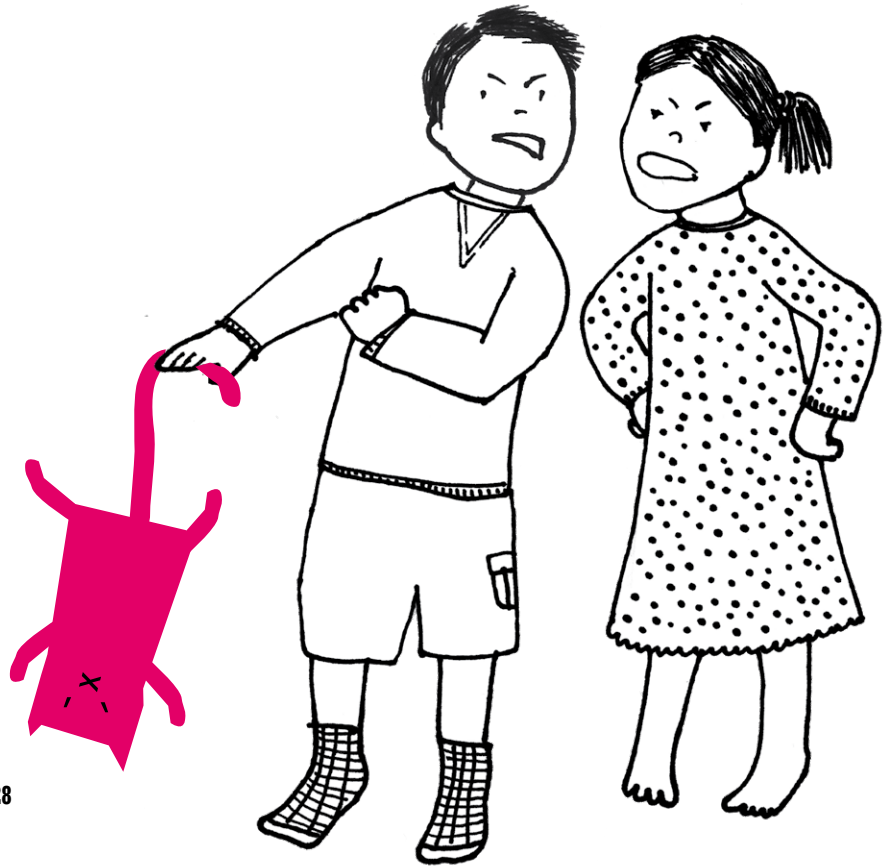
Kłótnie i rywalizacja braci i sióstr

Marcin: Mamo, Tomek znowu nie daje mi traktora!
Tomek: Marcin, przeszkadzasz mi!
Mama: Jaka była nasza umowa w sprawie dzielenia się zabawkami?
Tomek: Marcin przeszkadzał mi w zabawie, dlatego będę teraz bawić się dłużej.

Znana sytuacja? Im mniejsza jest różnica wieku między rodzeństwem, tym ostrzejsza konkurencja i walka między sobą. Rodzice często niepokoją się, że jest to oznaka braku

miłości i napiętych relacji braci i sióstr. Jednak spory, rywalizacja są normalną częścią dorastania. W ten sposób dzieci uczą się bronić, wyrażać swoje zdanie czy uczucia. Delikatne przekomarzanie się może być również przejawem miłości i przyjaźni. Dlatego rodzice nie powinni wtrącać się, tylko pozwolić dzieciom na samodzielne rozwiązywanie pojawiających się między nimi konfliktów. Oczywiście tylko do momentu, kiedy spór zamienia się w walkę fizyczną. W domu powinien obowiązywać surowy zakaz jakiejkolwiek przemocy fizycznej.

Przesadna rywalizacja między rodzeństwem to poważny problem wymagający uwagi. Jakie mogą być jej przyczyny? Czasami jedno z dzieci czuje, że jego rodzeństwo jest bardziej lubiane i to powoduje wrogość. Starsze dzieci gniewają się z powodu uwagi rodziców kierowanej ku młodszym. Najsilniejsza rywalizacja występuje między dziećmi tej samej płci i najostrzej przejawia się w przypadku, kiedy zdolności i osiągnięcia tych dzieci są bardzo zróżnicowane. W niektórych rodzinach dzieci kopiują konflikty między rodzicami i nawet „spodziewają się", że ich kłótnie odwrócą uwagę rodziców od problemów małżeńskich i zatrzymają rozkład rodziny.



Co robić?

MUSICIE ZDECYDOWAĆ

Ignorujcie niewielkie kłótnie czy wzajemne obrażanie się, pozwólcie dzieciom wyjaśnić sprawy samodzielnie. W ten sposób uczą się, jak na zasadzie pokojowych negocjacji rozwiązywać wzajemne nieporozumienia i mieć zaufanie do swoich sił.

UCZCIE NAWYKÓW ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Możecie pokazać dzieciom jak rozwiązywać problemy, kiedy się nie kłócą. Przy starszych dzieciach, możecie wymyślić konfliktowe sytuacje i poprosić dzieci, żeby razem zastanowiły się, jakie wyjścia są do przyjęcia dla wszystkich uczestników konfliktu. W przypadku młodszych dzieci możecie stosować inscenizacje z lalkami. Zachęcajcie, żeby pomyślały i zobaczyły, jak określone zachowanie wpływa na samopoczucie osoby z otoczenia. Kiedy sytuacja konfliktowa pojawia się w świecie rzeczywistym, zachęcajcie dzieci, aby przypomniały sobie, czego wcześniej się nauczyły i wykorzystywały nowe umiejętności.

USTALCIE SYSTEM ZACHĘT

Wprowadźcie regułę, że za określony czas bez kłótni lub bycie przyjacielskim i skłonnym do współpracy, dzieci otrzymują zachętę w postaci np. naklejki. Po zebraniu określonej liczby naklejek, dostaną nagrodę.

STOSUJCIE KRÓTKĄ PRZERWĘ I NATURALNE ORAZ LOGICZNE KONSEKWENCJE

Dzieci muszą się nauczyć, że każde zachowanie pociąga za sobą określone konsekwencje. Nie pozwólcie na zaostrzenie się konfliktu i od razu przerwijcie fizyczną przemoc, rozdzielając dzieci i wyznaczając przerwy. Nie wyjaśniajcie, kto rozpoczął bijatykę, wyznaczcie przerwę na uspokojenie, ponieważ dzieci muszą nauczyć się tego, że wszyscy ponoszą odpowiedzialność za bójkę. W niektórych rodzinach zaobserwować można dzieci, które w subtelny sposób potrafią sprowokować drugie dziecko, wiedząc, że to ono będzie musiało ponieść odpowiedzialność za bijatykę. Przerwy powinny być stosowane również w przypadku gości Waszych dzieci; wcześniej poinformujcie o tym rodziców tych dzieci, tak, żeby było dla wszystkich jasne, że jeśli goście nie przestrzegają zasad panujących w Waszym domu, ponoszą konsekwencje takie same jak domownicy. Nie akceptując bójek i wymagając odpowiedzialności ze strony wszystkich uczestników, pomożecie dzieciom w nauce negocjacji, rozwiązywaniu konfliktów i nawyków samokontroli, żeby unikały fizycznej przemocy.

Naturalne oraz logiczne konsekwencje to jeszcze jeden efektywny sposób kontroli bijatyk czy kłótni wśród rodzeństwa. Jeżeli dzieci pokłóciły się z powodu zabawki, logiczną konsekwencją jest odebranie im zabawki, dopóki się nie porozumieją, kto

bawi się pierwszy. Jeżeli usłyszeliście w kuchni odgłos tłuczonego talerza i znajdujecie w niej dwoje maluchów, które wrzeszczą w harmonijnym duecie: „to nie ja, to on/ona!", to naturalną konsekwencją jest posprzątanie kuchni przez oboje.

ORGANIZUJCIE ZEBRANIA RODZINNE

W rodzinach z dziećmi w wieku szkolnym, a nawet z mniejszymi, można organizować cotygodniowe zebrania, podczas których będą omawiane wydarzenia zeszłego tygodnia oraz plany na przyszłość. Każdy członek ma zapewnioną możliwość wypowiedzi i podzielenia się swoimi uczuciami.

KOCHAJCIE KAŻDE DZIECKO INDYWIDUALNIE

Niektórzy rodzice starają się kochać i obdarowywać swoje dzieci jednakowo. Kupują im takie same zabawki, ubrania, przeznaczają dla każdego jednakową ilość czasu, zapisują do tych samych kółek. Niestety takie zachowanie wzmaga tylko konkurencję i zazdrość. Szanujcie indywidualne cechy i zdolności każdego dziecka. Unikajcie porównań i takich stwierdzeń jak: „a Ania kiedy była w Twoim wieku, to już umiała sama zawiązywać buty i zapleść warkoczyk". Takie porównania sprawiają, że dziecko czuje się mniej wartościowe, generują wrogość nie tylko w stosunku do siostry, ale także w stosunku do rodziców. Doceniając unikalne cechy i talenty dzieci, pomożecie im poczuć się szczególnymi i kochanymi za to, jakimi osobami są.

Innym sposobem na okazanie swojej miłości i na wyjątkowe traktowanie każdego dziecka, są zachęty odpowiednie do jego wieku. Starsze dziecko może dłużej pozostać na podwórku, podczas gdy młodsze ucieszy się, jeżeli mama tego wieczoru przeczyta nie jedną, ale dwie bajki. Kiedy kupujecie ubrania lub rzeczy codziennego użytku, starajcie się trzymać zasady konieczności, a nie równości. Jeżeli Wasz szóstoklasista potrzebuje butów do piłki nożnej na lekcje wychowania fizycznego, to nie oznacza to, że takie same buty musicie kupić również Waszej trzyletniej córce.

- Przygotujcie dzieci na narodziny nowych członków rodziny, pozwólcie im uczestniczyć w przygotowaniach na przyjęcie niemowlęcia. Nie przestraszcie się wrogości starszego dziecka względem niemowlaka.
- Przeznaczcie każdemu dziecku indywidualnie swój czas. To niekoniecznie musi być jednakowa ilość czasu każdego dnia. Poświęcajcie swój czas dziecku według jego potrzeb. Oczywiście dziecku choremu lub obchodzącemu urodziny, trzeba przeznaczyć więcej czasu, jednak ważne jest, żeby wszyscy członkowie rodziny mieli świadomość, że rodzice znają i uwzględniają indywidualne potrzeby każdego.
- Uczcie dzieci szanować własność i osobistą przestrzeń.

Często dzieci młodsze chcą chodzić wszędzie za starszymi, a to wywołuje duże niezadowolenie tych drugich. Proszę sobie wyobrazić, jak się czuje trzynastolatek, do którego

przychodzi dziewczyna, a jego pięcioletni brat siedzi u niego w pokoju i prosi o pomoc w skonstruowaniu pociągu z klocków lego.

Bardzo korzystna dla dzieci jest nauka indywidualnej zabawy i spędzania czasu bez rodzeństwa. Pomaga to w formowaniu się osobowości i zmniejsza konflikty między dziećmi. Zmuszanie na siłę do spędzania czasu z młodszym bratem czy siostrą i dostosowywania się do ich potrzeb, tylko zwiększy wrogość i rywalizację.

Małe dzieci z natury są egocentryczne i niechętne do dzielenia się swoimi zabawkami i innymi przedmiotami. Tego uczymy się z wiekiem, ale nie zapominajcie, że każdy chce posiadać osobiste rzeczy. Zachęcajcie dzieci do szanowania własności innych i pytania o pozwolenie, jeżeli chcą pożyczyć czyjąś własność.

- Unikajcie przesadnej ochrony młodszego dziecka: nie rzucajcie się automatycznie do jego obrony w zaistniałych konfliktach. Badania pokazują, że właśnie najmłodsi częściej prowokują bójki, a kara zazwyczaj dosięga starszego. W przypadku konfliktu fizycznego, dzieci powinny nauczyć się przyjmować na siebie odpowiedzialność za swój wkład w kłótnię.
- Nie obciążajcie zbyt dużą odpowiedzialnością starszego dziecka.

Nierzadko rodzice, nawet sami tego nie zauważając, obciążają starsze dziecko mnóstwem obowiązków związanych z opieką nad młodszym rodzeństwem, co na dłuższą metę może wywołać wrogość wobec młodszego dziecka. Z drugiej strony, młodsze dziecko może zacząć zazdrościć starszemu uprawnień udzielonych przez rodziców, a to również wzmaga konflikty i bójki. Postarajcie się rozdzielić obowiązki według wieku. Na przykład, starsze dziecko może nakryć do stołu, a młodsze może pozbierać naczynia po kolacji.

Nie zapominajcie, że spory braci i sióstr są naturalną częścią rozwoju. Bądźcie realistami i nie spodziewajcie się domu bez kłótni czy chwilowej niezgody. Nie skarżcie się w obecności dzieci, że one ciągle się kłócą, ponieważ mogą zacząć zachowywać się agresywnie, żeby tylko spełnić Wasze słowa.

Niesłuchanie

Mama: Stasiu, już czas zakończyć zabawę i pójść umyć ząbki.
Staś kontynuuje zabawę, „nie słysząc".
Mama: Stasiu, mówiłam, że masz natychmiast skończyć i umyć zęby.
Staś: Ja jeszcze chcę się pobawić, nie chcę myć ząbków...

Niesłuchanie lub nieposłuszeństwo dzieci wobec poleceń rodzica są normalną częścią rozwoju. Rosnąc, dzieci wypróbowują różne sposoby zachowania. Niesłuchanie



lub przekraczanie granic to jeden z nich. Wszyscy słyszeliśmy o „buncie dwulatka", kiedy dziecko nagle odkrywa słowo „nie" i zaczyna go nadużywać. Stopniowo takie zachowanie staje się coraz rzadsze, ale nigdy nie zanika całkowicie. Badania pokazują, że czterolatki, pięciolatki wykonują tylko 2/3 wymagań rodziców. Więc sporadyczne przypadki nieposłuszeństwa mogą być zinterpretowane jako przejaw samodzielności dziecka, a nie jako niepowodzenie wychowawcze.

Jednak w niektórych rodzinach pojawia się prawdziwy problem, kiedy nieposłuszeństwo staje się zjawiskiem stałym. Przyczyną tego może być zbyt mała albo zbyt duża liczba reguł. Niektórzy rodzice są bardzo ustępliwi, unikają powiedzenia „nie", brakuje im konsekwencji przy wydawaniu poleceń. Z drugiej strony, szczególnie w surowych i mocno kontrolujących rodzinach, dzieci otrzymują wskazówki co minutę. Większość z nich jest całkiem niepotrzebna i dlatego jest ignorowana przez dzieci. W rodzinach, w których rodzice nie zgadzają się w zagadnieniach wychowawczych, dzieci uczą się manipulować obojgiem rodziców i często nie słuchają żadnego z ich poleceń.

Co robić?

ZMNIEJSZYĆ LICZBĘ POLECEŃ, POZOSTAWIAJĄC TYLKO NAJNIEZBĘDNIEJSZE

Przed wydaniem polecenia przemyślcie, czy jest potrzebne i czy będziecie mogli nadzorować sposób jego wykonania. Zasady i polecenia muszą być realistyczne oraz

odpowiednie do wieku dziecka. Unikajcie powtarzania poleceń, ponieważ wówczas dziecko rozumie, że nie spodziewacie się z jego strony posłuszeństwa.

POLECENIA MUSZĄ BYĆ JASNE, KONKRETNE, POZYTYWNE

Wydawajcie krótkie i jasne polecenia, unikając negacji i zakazów. Na przykład, „Rozmawiaj spokojnie" jest bardziej odpowiednie niż zakaz „Nie krzycz"; „Siedź spokojnie" jest lepsze od „Nie wierć się na krześle". Unikajcie ogólnikowych poleceń typu „Bądź dobry" albo poniżających uwag typu „Nie jedz jak świnia". Polecenia w formie pytania („Może mógłbyś pościelić sobie łóżko?") stwarzają możliwość odmowy ich wykonania. Starajcie się wydawać polecenia z pozytywnymi alternatywami: „Nie możesz teraz grać na komputerze, ale możesz pomóc mi w pieczeniu ciasta".

JEŻELI TO MOŻLIWE, OKREŚLCIE CZAS, W CIĄGU KTÓREGO POLECENIE MA ZOSTAĆ WYKONANE

Niektórzy rodzice spodziewają się, że dzieci bezzwłocznie wykonają ich polecenia. Im młodsze dziecko, tym trudniej mu nagle przerwać ulubione zajęcie i rozpocząć wykonywanie innego zadania. Dajcie dziecku czas na przygotowanie się i przypomnijcie o przyszłej zmianie wcześniej. Na przykład, „Marcin, za pięć minut będziesz musiał iść spać", „Kiedy skończysz czytać książeczkę, przyjdź pomóc mi wypakować zakupy".

POCHWALCIE POSŁUSZEŃSTWO

Często rodzice ignorują posłuszeństwo i zauważają tylko niesubordynację. Pomóżcie dzieciom poczuć przywileje posłuszeństwa i okażcie swoje zadowolenie za każdym razem, kiedy wypełniają polecenia.

STWÓRZCIE PROGRAM ZACHĘT

Stwórzcie program, w wyniku którego dzieci otrzymują zachęty (np. naklejkę) za każdym razem, kiedy słuchają poleceń. Po zebraniu uzgodnionej liczby naklejek, dzieci dostają wcześniej ustaloną nagrodę. Możecie też określić czas, w którym realizujecie program, np. każdego wieczoru od godziny piątej do ósmej, kiedy macie czas na obserwację sytuacji. Albo możecie wybrać konkretny moment na realizację programu – przygotowanie do spania, porządkowanie zabawek itd.

NIE ZAPOMINAJCIE, ŻE GRANICE BĘDĄ SPRAWDZANE...

To normalne zjawisko, szczególnie jeżeli w przeszłości nie reagowaliście konsekwentnie na przekraczanie tych granic. Ignorujcie drobne protesty, jeżeli nie chcecie utknąć w sporach. Pozwólcie dziecku pomarudzić, kiedy staje się posłuszne wobec nielubianej zasady. Możecie nauczyć dzieci być posłusznymi, ale nie spodziewajcie się, że będą zawsze to robić z radością.

POGÓDŹCIE SIĘ Z TEMPERAMENTEM DZIECKA

Niektóre dzieci z natury są bardziej uparte, przejawiają większą siłę woli niż inne. Ich rodzice często czują się bezsilni. Jednak te dzieci mogą stać się twórczymi i uparcie dążącymi do celu dorosłymi ludźmi. Ich rodzice powinni znaleźć czas na odpoczynek i potrafić zapanować nad stresem.

Trudności z zasypianiem

W domu czteroletniej Kasi każdy wieczór to próba cierpliwości rodziców. O godzinie ósmej mama albo tata czyta bajkę, opatula śpiącą Kasię i cichutko przymyka drzwi sypialni. Ledwie zdążą usiąść wygodnie przed telewizorem i zacząć oglądać ulubiony film, z pokoju dziecinnego rozlega się krzyk „mamusiu". Kiedy tylko mama pośpieszy do pokoju, okazuje się, że Kasi jest zimno, ponieważ spadła kołdra albo bardzo jej się chce pić, albo jest głodna, albo chce zabrać z pokoju gościnnego misia, który tam został...

Wielu rodziców dzieci w wieku przedszkolnym przyzna, że to znana im sytuacja. 40–60% dzieci nie chce iść spać i obmyśla strategię, jak odkładać czas pójścia do łóżka. Dlaczego? Zasypianie dla małego dziecka to coś więcej niż tylko zwykłe zakończenie dnia. Sen oznacza również rozstanie z rodzicem i wiąże się często z przeżywaniem lęku przed separacją - opuszczenie bezpiecznego świata, zakończenie wspólnych przygód i przejście w stan niepewności i samotności związanej ze snem wywołuję u dzieci dużą potrzeba bliskości opiekuna. W tym wieku wyobraźnia u dzieci bardzo szybko się rozwija, dlatego sny mogą być zarówno przyjemne jak i budzić niepokój. Wieczór bywa więc trudnym momentem dnia zarówno dla dzieci, które potrzebują ukojenia i obecności dorosłego, jak i dla rodziców, którzy mierzą się ze zmęczeniem, oczekującymi obowiązkami oraz emocjami towarzyszącymi zarówno im samym jak i ich dzieciom. Roczne lub dwuletnie dzieci mogą odmawiać pójścia spać, ponieważ boją się odłączyć od rodziców i boją się, że rodzicom stanie się coś złego. Dzieci w wieku przedszkolnym boją się zjaw i straszydeł schowanych pod łóżkiem. Sześciolatkowie



i siedmiolatkowie boją się pójść spać z powodu odgłosów za oknem, niepokoju, że ktoś włamie się do domu albo wybuchnie pożar itp.

Czasami dzieci nie mogą zasnąć z powodu zbyt dużej ilości wrażeń w ciągu dnia. Mogły też wyspać się w ciągu dnia i po prostu nie są zmęczone.

Co robić?

USTALCIE STAŁY CZAS NA SPANIE

Postanówcie, kiedy dzieci mają pójść spać, uwzględniając ich wiek i potrzeby. Zakomunikujcie ten czas dziecku i jeżeli jest za małe, żeby znać się na zegarku, wykorzystajcie rysunek lub inne środki (np.: „Będziesz szedł spać, kiedy skończy się dobranocka."). Konsekwentnie trzymajcie się ustalonej pory i nie poddajcie się naciskom ze strony dzieci, aby ją zmienić. Oczywiście, pojawią się wyjątkowe sytuacje, kiedy trzeba będzie iść spać później, ale to powinny być tylko wyjątki od reguły. Musicie również się przekonać, że czas snu dziecka naprawdę odpowiada jego indywidualnym potrzebom, ponieważ niektóre dzieci potrzebują mniej snu niż inne i trzeba na to zwrócić uwagę przy planowaniu czasu przeznaczonego na sen w dzień i w nocy.

STOSUJCIE POD KONIEC DNIA RYTUAŁ „USPOKOJENIA SIĘ"

Mniej więcej godzinę przed pójściem spać wstrzymajcie jakąkolwiek aktywność dzieci, nie podawajcie im do picia napojów pobudzających. Stwórzcie sobie rytuały, które będziecie wykonywać co wieczór. Może to być kąpiel, spokojna zabawa, lekkie zakąski, rozmowa albo czytanie książki. To na dzieci działa uspokajająco i zmniejsza niepokój związany z rozstaniem.

UPRZEDŹCIE DZIECI

Przypomnijcie o czasie na sen 10–15 minut przed ustaloną godziną. Pozwólcie dziecku zakończyć rozpoczętą czynność.

POMOC W ZASYPIANIU: REGULARNE „KONTROLE"

Po wykonaniu wszystkich rytuałów, zapewnijcie dziecko, że jest to Wasze ostatnie życzenie „dobrej nocy" oraz że wiecie, że może zasnąć w swoim pokoju. Pamiętajcie jednak, że dzieci poniżej 3. roku życia mogą nie być gotowe do zasypiania bez Waszej obecności. W przypadku starszych dzieci, jeżeli dziecko ciągle woła Was do pokoju, możecie obiecać mu, że zajrzycie co 5 czy 10 minut, jeżeli przestanie Was wołać. Większość dzieci śpi już podczas drugiej „kontroli", ale Wasza obietnica uspokaja je i chroni przed złością i rozczarowaniem. Nie wymagajcie, żeby dziecko zasnęło od razu, ale poradźcie, co może zrobić, by zasnąć: słuchać cichej muzyki, pomyśleć o czymś, poopowiadać sobie coś albo pomarzyć. Większość dzieci potrzebuje do pół godziny, żeby zasnąć, dlatego ważne jest, abyście mu pomogli znaleźć sposób na zapełnienie tego czasu przed snem.

NOCNE ŚWIATEŁKO I „SPECJALNE" PRZEDMIOTY (PLUSZOWY MIŚ, MIĘKKIE PRZEŚCIERADŁO)

Miękka zabawka, „specjalny" kocyk zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa przy zasypianiu. Nocne światełko może pomóc, jeżeli dziecko cierpi z powodu strachu przed ciemnością. Nie obawiajcie się, że dziecko zbytnio przyzwyczai się do tych rzeczy. Najczęściej jest to przejściowy etap rozwoju.

STWÓRZCIE PROGRAM NAGRÓD

Możecie stosować nagrody za to, że dziecko poszło spać o czasie, za to, że zasnęło i nie hałasowało w swoim pokoju itp.

ZAWRÓĆCIE DZIECKO DO JEGO POKOJU

Jeżeli Wasze dziecko wychodzi ze swojego pokoju, zawróćcie je spokojnie bez zbędnego moralizatorstwa. Można stosować dwa sposoby dyscyplinowania. W stosunku do dzieci w wieku przedszkolnym efektywniejsze jest stosowanie przerwy, natomiast w przypadku dzieci w wieku szkolnym – sposób polegający na tym, że następnego dnia czas pójścia spać rozpoczyna się o tyle minut wcześniej, ile dziecko spędziło poza swoim pokojem poprzedniej nocy.

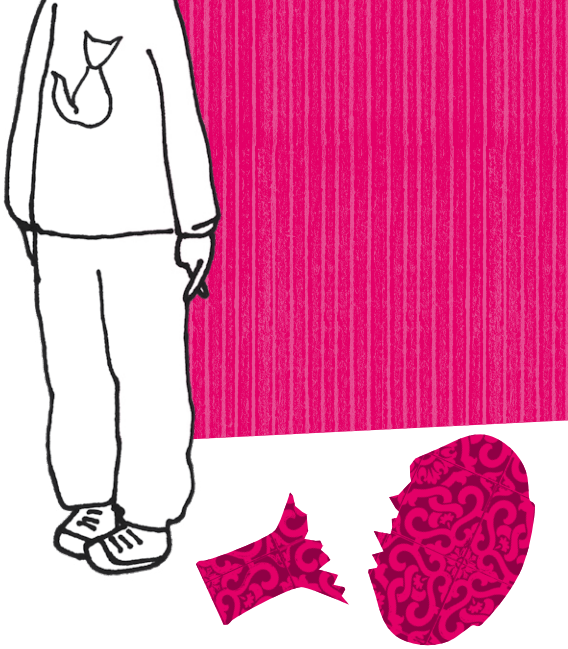
Kłamstwo

Mama piekła czekoladowe ciasto. Kiedy zadzwoniła do niej koleżanka, właśnie zamierzała wylać polewę na dopiero co upieczony biszkopt. Po powrocie do kuchni zauważyła, że ilość polewy znacznie się zmniejszyła, a przy stole siedziała czteroletnia Ola z nosem i palcami w czekoladzie. Zapytana, dlaczego zjadła polewę bez pozwolenia, Ola przysięgała, że nawet nie zbliżyła się do naczynia z czekoladą.

Większość rodziców niepokoi się, kiedy dzieci zaczynają kłamać. Uczciwość jest jedną z najwyżej cenionych cech. Często rodzice nie wiedzą, jak postąpić, kiedy dziecko kłamie. Próbują moralizować i karać dziecko albo wręcz odwrotnie – ignorować kłamstwo, mając nadzieję, że to się więcej nie powtórzy. Zapominają przy tym o jednej najważniejszej rzeczy – dzieci kłamią z najprzeróżniejszych powodów. Najpierw trzeba zrozumieć przyczynę, a następnie poszukać efektywnych sposobów na rozwiązanie tego problemu.

Wszystkie dzieci od czasu do czasu kłamią. Pierwszy rodzaj kłamstwa – „kłamstwo badacza". Dzieci sprawdzają granice, na ile można się wykręcić od kary, po złamaniu określonej zasady. W pewnym sensie jest to pierwszy krok do samodzielności. Drugi rodzaj kłamstwa – celowe działanie, które ma ukryć konkretne przewinienie i pomóc

w uniknięciu kary. Trzecia grupa kłamczuchów to chwalipięty, które chwalą się niedokonanymi czynami lub talentami, których nie mają. Czwarty rodzaj kłamstwa – fantazjowanie – charakterystyczne dla dzieci w młodszym wieku, które z powodu cech swojego wieku z trudem rozróżniają granicę fantazji i świata realnego. Dziecko w wieku przedszkolnym może obwiniać wyobrażonego kolegę o rozbicie ulubionego kubka mamy.



Co robić?

NIE PANIKUJCIE

Postarajcie się zachować spokój i przyjmijcie kłamstwo jako jeszcze jeden przejaw nieodpowiedniego zachowania. Unikajcie straszenia i przymusu. Jeżeli na pewno wiecie, że dziecko zepsuło zabawkę brata, spokojnie skonstatujcie: „Widzę, że połamałeś zabawkę. Co teraz zrobimy?", a nie czekajcie na przyznanie się. Nawet dorosły przyparty do ściany raczej nie przyzna się, że jest winny.

STOSUJCIE POZYTYWNĄ KONFRONTACJĘ

Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym fantazjuje o piesku, którego tata obiecał mu kupić, możecie powiedzieć: „Wiem, że bardzo chcesz pieska i już sobie wyobrażasz, że go masz". Albo jeżeli dziecko tłumaczy Wam, że to Złomek przyjechał i rozbił słoik z konfiturami, możecie zareagować mówiąc: „Jaka ciekawa fantazja... A teraz opowiedz, co naprawdę się zdarzyło.". W stosunku do starszego dziecka, które kłamie, próbując uniknąć kary, możecie powiedzieć: „Wiem, że to nieprawda. Kłamstwo tu nie pomoże. Zobaczmy, jak moglibyśmy rozwiązać ten problem". Najważniejsza zasada to wyjaśnienie prawdy poprzez skonfrontowanie dziecka z sytuacją w sposób pozytywny i nieprowokujący go do obrony i kłamstwa.

POSTARAJCIE SIĘ ZROZUMIEĆ PRZYCZYNĘ KŁAMSTWA

Jeżeli Wasz syn chwali się nieswoimi osiągnięciami w przedszkolu, zastanówcie się, czy nie wygląda na to, że nie jest w stanie uporać się ze zbyt wysokimi wymaganiami w przedszkolu albo z Waszej strony. Jeżeli dziecko często kłamie na temat swoich przewinień, żeby uniknąć konsekwencji, to sprawdźcie, czy stosujecie adekwatne konsekwencje, czy dziecko np. nie odbiera ich jako zbyt rygorystycznych.

STOSUJCIE USTALONE KONSEKWENCJE

Stosujcie nadal te same konsekwencje za nieodpowiednie zachowanie, ale jeżeli dziecko kłamie, to otrzymuje „podwójne" konsekwencje – za złamanie obowiązujących reguł i za kłamstwo.

BĄDŹCIE PRZYKŁADEM

Obserwujcie siebie i unikajcie tego typu sytuacji: „Nie mów tacie, że zagadałam się z koleżanką. Powiemy, że spóźniliśmy się z powodu korków ulicznych.". Dzieci więcej uczą się, naśladując Wasze zachowanie, niż słuchając Waszych wskazówek.

POCHWALCIE ZA UCZCIWOŚĆ I ZACHĘCAJCIE DO NIEJ

Jeśli tylko możecie, pochwalcie dzieci, gdy otwarcie przyznają się do swoich błędów. Jeżeli dziecko ciągle kłamie, wprowadźcie program nagród za niekłamanie i uczciwość.

Trudności z jedzeniem

Rodzina sześcioletniej Magdy usiadła przy stole. Magda przysypia przy swoim talerzu z makaronem, od czasu do czasu podnosząc łyżkę. Po zakończeniu kolacji mama zauważa, że Magda ledwo skubnęła trochę swojego jedzenia.
„Co się stało?"– pyta mama.
„Nie znoszę makaronu!", krzyczy Magda. Mama jest zaskoczona, ponieważ do tej pory było to ulubione danie Magdy. „No zjedz jeszcze chociaż parę łyżek, to wtedy dostaniesz deser", prosi mama. „Nie, ja chcę deser teraz!", krzyczy Magda. „Proszę zachowywać się grzecznie przy stole ", wtrąca się tata. „Wcale nie chcę jeść!", Magda trzaska łyżką o stół i wybiega z pokoju.



Skąd się biorą problemy z jedzeniem?

Prawie każde dziecko w pewnym wieku zaczyna jeść mniej lub zaczyna być kapryśne pod tym względem. To może być naturalny etap rozwoju. Apetyt może się zmieniać w miarę, jak dziecko rośnie. W poszczególnych fazach rozwojowych dziecko potrzebuje różnej ilości kalorii. Kiedy dziecko rośnie, jego zmysł smaku również się zmienia i to całkiem naturalne, że wcześniej lubiane dania już mu nie smakują albo odwrotnie. Dzieci badają otoczenie i eksperymentowanie z jedzeniem może być częścią aktywności poznawczej. Odmowa jedzenia może być również pierwszą oznaką samodzielności. Dzieci mogą również naśladować dorosłych członków rodziny, którzy są bardziej wybredni pod względem jedzenia.

Rodzice najczęściej niepokoją się, że niechęć do jedzenia może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne u dziecka. Mogą również być obrażeni, że dziecko odmawia zjedzenia dania, na przygotowanie którego rodzic poświęcił swój czas. W obydwu przypadkach rodzice mogą zacząć grozić, moralizować, szantażować emocjonalnie, karać dzieci za niejedzenie. Niestety, dzieci często uczą się tego, że odmowa jedzenia to świetny sposób na kontrolowanie rodziców i przyciągnięcie ich uwagi, a wówczas staje się to podstawowym narzędziem rozgrywek między rodzicami a dziećmi.

Co robić?

ODPRĘŻCIE SIĘ

Zatrzymajcie się i pomyślcie, dlaczego tak nerwowo reagujecie. Czy boicie się, że to zaszkodzi zdrowiu dziecka? Czy jesteście źli, że to jeszcze jedno problemowe zachowanie, nad którym nie potraficie zapanować? Czy to zachowanie przypomina Wam członka rodziny, który cierpi z powodu zaburzeń związanych z jedzeniem? Czy to tylko jeszcze jeden przykład, że Wasze wysiłki nie są doceniane? Jeśli zrozumiecie, jakie emocje Was opanowały, będziecie mogli je kontrolować i efektywniej rozwiązać powstały problem.

OCEŃCIE APETYT SWOJEGO DZIECKA

Nie porównujcie apetytu dziecka do swojego. Młodsze dzieci potrzebują jeść częściej i w mniejszych porcjach – pięć, a nie trzy razy dziennie. Z drugiej strony, jeżeli dziecko jadło podwieczorek, to niekoniecznie będzie miało ochotę na obfitą kolację. Jeżeli niepokoicie się o jego stan zdrowia, skonsultujcie się z pediatrą i dowiedzcie się, czy stosunek wzrostu i wagi Waszego dziecka jest w granicach normy.

„NIE" DLA CIĄGŁEGO PODJADANIA I BEZWARTOŚCIOWEJ ŻYWNOŚCI

Zapewne nie trzeba tłumaczyć, że wszelkie chrupki, chipsy i słodycze nie mają żadnej wartości odżywczej, ale świetnie „zabijają" apetyt. Ustalcie w domu czas spożywania posiłków (pięć razy dziennie) i zapewnijcie, że dzieci nie będą podjadać o innych porach. To pozwoli dzieciom poczuć naturalny głód i jednocześnie będą wiedziały, że jeżeli opuściły jedną porę posiłku, to trzeba będzie czekać na jedzenie do następnej.

JASNO USTALCIE GRANICE CZASOWE PRZEZNACZONE NA POSIŁKI

Niektóre dzieci przeciągają czas przy stole, jedząc powoli, nucąc albo bawiąc się jedzeniem. Ustalcie ile czasu przeznaczacie na jedzenie i po jego upływie zabierzcie talerz ze stołu. To pozwoli dziecku poczuć odpowiedzialność za swoje jedzenie. Może się zdarzyć, że nawet pozostanie głodne do następnego posiłku. Kiedy zrozumie, że czas jest ograniczony i poczuje konsekwencje niejedzenia, może postanowić jeść o określonej porze, zamiast próbować niejedzeniem zwrócić Waszą uwagę na siebie.

Ograniczony czas posiłku może być korzystny również w stosunku do młodszych dzieci, którym trudno wysiedzieć przy stole tak samo długo, jak dorosłym. Ustalając granice czasowe, uwzględnijcie wiek dziecka. Np. optymalny czas dla dwulatka to 10 minut.

POZWÓLCIE WYBIERAĆ

Jeżeli Wasze dziecko jest wybredne pod względem jedzenia, to stwórzcie mu alternatywę – zaproponujcie mu inne danie, jeżeli całej rodzinie przygotowujecie to, czego ono nie lubi. Musicie omówić to wcześniej, żeby uniknąć konfliktu przy stole. Stwarzając możliwość wyboru, zamykacie drogę rozgrywkom siłowym. W ten sposób uczycie dziecko kompromisu, nawyku, który będzie pożyteczny przy rozwiązywaniu problemów. Proponując jako alternatywę jedzenie, które dziecko lubi, będziecie pewni, że zje posiłek i nie trzeba będzie się niepokoić, że głoduje. Z drugiej strony, kiedy dziecko zrozumie, że stół nie jest polem bitwy, może zainteresować się nowymi potrawami i ich skosztowaniem.

PODAJCIE MAŁE PORCJE

Często rodzice podają porcje w oparciu o swoje przekonanie, ile dziecko powinno zjeść, a nie o to, czy naprawdę jest głodne. Niegłodne dziecko złości się, kiedy jedzenie jest mu wciskane na siłę. Pozwólcie dziecku samodzielnie wybrać, jak dużą porcję jest w stanie zjeść. Mogąc kontrolować, co jest wkładane na talerz, nie będzie chciało walczyć o to, co wkłada do buzi. Po zjedzeniu mniejszej porcji, dziecko będzie mogło poprosić o więcej, co jest o wiele przyjemniejsze niż uskarżanie się, że porcja jest zbyt duża.

IGNORUJCIE „GMERANIE" W JEDZENIU I KIEPSKIE MANIERY PRZY STOLE

Może zabrzmi to dziwnie, ale krytykowanie, karanie i poprawianie manier przy stole tylko wzmaga trudności przy jedzeniu i konfrontacje. Dzieci bardzo szybko rozumieją, że zabawa jedzeniem, jedzenie palcami czy odmowa spróbowania nowego dania jest potężnym narzędziem do zwrócenia na siebie uwagi rodziców. Starajcie się ignorować nieodpowiednie maniery przy stole, nie tylko wstrzymując się od zarzutów, ale również panując nad mimiką twarzy czy nad tym, co mówicie do sąsiada przy stole.

NAGRADZAJCIE ZA JEDZENIE I DOBRE ZACHOWANIE PRZY STOLE

Jeżeli jedno z Waszych dzieci rozrabia przy stole, pochwalcie drugie za dobre zachowanie. Kiedy będziecie zwracać uwagę na odpowiednie postępowanie, dzieci zrozumieją, że nie ma sensu zachowywać się źle.

Stwórzcie system zachęt (np. w postaci naklejek) z przewidzianymi nagrodami za ustaloną liczbę naklejek.

STOSUJCIE NATURALNE I LOGICZNE KONSEKWENCJE

Nie możecie zmusić dzieci do jedzenia, ale możecie kontrolować, co dzieci jedzą między ustalonymi posiłkami. Jeśli dziecko podczas obiadu odmawia zjedzenia głównego dania, musi być uprzedzone o tym, że następny posiłek, to dopiero kolacja i może się spodziewać, że do tego czasu nie dostanie żadnej zastępczej przekąski.

POKAZUJCIE JAK NALEŻY PORZĄDNIE I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ

Dzieci uczą się, obserwując dorosłych. Trzymajcie się odpowiedniej dyscypliny odżywiania, unikajcie ciągłego podjadania i starajcie się spożywać jedzenie, które odpowiada Waszym potrzebom żywieniowym i energetycznym.

SPRAWCIE, BY POSIŁEK BYŁ MIŁYM I WESOŁYM DOŚWIADCZENIEM

Zebranie się rodziny przy stole, próbowanie nowych potraw, przebywanie ze sobą może być miłym doświadczeniem. Nie śpieszcie się, nowe dania serwujcie bez nacisku, że trzeba koniecznie spróbować. W miarę możliwości i odpowiednio do wieku zaangażujcie dzieci w zakupy żywności i przygotowania. Pomyślcie, jak atrakcyjnie serwować codzienne i szybko nudzące się potrawy. Unikajcie sporów i tłumaczenia się przy stole, starajcie się utrzymać przyjacielską atmosferę współpracy.

Początek początków

Człowiek jest najbardziej skomplikowanym organizmem psychicznym na Ziemi. Rodzi się jako istota bardzo słaba, wyposażona jedynie we wrodzone odruchy oraz potencjał stopniowego usamodzielnienia się. Odruchy noworodka pozwalają przyjąć matczyną opiekę, bez której nie mógłby przeżyć samodzielnie. Inne ludzkie cechy: mowa, komunikacja czy empatia wykształcają się jedynie w wyniku długotrwałego i konsekwentnego kontaktu między dorosłym a dzieckiem. Dlatego nie możemy mówić o dzieciach, nie mówiąc o rodzicach, a w szczególności o matce.

Stworzeniom prymitywnym do przeżycia wystarczają wrodzone odruchy. Na przykład ryby po wykluciu się z ikry potrafią same przeżyć i wyżywić się, nie potrzebują opieki rodziców. Prawdą jednak jest również, że wiele ryb ginie przed osiągnięciem dorosłości.

Bardziej złożone zwierzęta opiekują się swoimi młodymi. Ptaki ogrzewają swoje jajka, a następnie karmią i opiekują się młodymi. W przypadku dopiero co wykluwających się ptaków charakterystyczne jest zapamiętanie pierwszego zauważonego obrazu, co pomaga młodym zapamiętać mamę i wszędzie za nią chodzić. Jeżeli młody ptak potrafi podążać za mamą, będzie chroniony, nakarmiony i ogrzany. Jeżeli pisklę oddzieli się od swojej mamy – głośno kwili, czując zagrożenie życia i woła rodziców.

Samice ssaków rodzą swoje młode, na pewien czas oddzielając się od stada. Przez czas spędzony razem młode zapamiętuje wygląd, zapach, głos, smak mleka swojej matki i od razu po wstaniu na nogi chodzi za nią. Dla jego przeżycia ważne jest przywiązanie do matki. Jeżeli młode rozpoznaje matkę i podąża za nią, ona zatroszczy się o niego: będzie je żywić, ogrzeje, wyliże, obroni przed wrogami, będzie uczyć zdobywania pokarmu. Pozostawione samo sobie młode nie ma szans na przeżycie. Zdechnie z głodu albo zostanie pożarte przez drapieżniki.

Nowonarodzone dziecko również nie przeżyłoby samodzielnie. U człowieka charakterystyczny jest jeszcze bardziej złożony system przywiązania. Noworodek nie potrafi nawet podążać za matką. Jednak odczuwa, podobnie jak inne zwierzęta, silny niepokój o swoje życie, który może wyciszyć tylko silniejsza, bliska, opiekująca się nim osoba. Dziecko na wszelkie sposoby stara się więc przywołać i zatrzymać mamę obok siebie. W tym celu wykorzystuje najprzeróżniejsze ruchy, mimikę, odgłosy, spojrzenia, uśmiechy i płacz.

Dopiero co urodzony człowiek trafia do nowego, obcego otoczenia, głośno płacze, nie mogąc się w nim zorientować. I uspokaja się, przytulony do piersi mamy, po ogrzaniu się i najedzeniu. W ciągu krótkich minut aktywności noworodek dąży do bliskości z matką. Patrzy w oczy, wdycha jej zapach, słucha jej głosu, uderzeń serca, doświadcza jej dotyków, kiedy jest głaskany, przewijany, kołysany, noszony. Te doświadczenia dziecko zapamiętuje i dąży do tego, by znowu ich doznać. Kiedy te doświadczenia osiągają odpowiedni stopień koncentracji, widzimy, jak wyraźnie dziecko rozpoznaje swoją mamę, uśmiecha się do niej, niepokoi się po oddzieleniu od niej, później unika obcych ludzi. Matka również odczuwa wielki niepokój, zatroskanie i odpowiedzialność za przeżycie noworodka oraz za stworzenie więzi z dzieckiem.

Psychoterapeuta J. Bowlby, pracujący z nastolatkami, które popełniły ciężkie przestępstwa, zwrócił uwagę na przeżyte przez nie traumatyczne rozstania we wczesnych latach życia. Chcąc zrozumieć, co się dzieje w tym wczesnym okresie, Bowlby skierował swoją uwagę na formowanie się więzi między niemowlakiem a matką i utratę tej więzi. Jako pierwszy opisał zjawisko przywiązania. M. Ainsworth obserwowała pary matek i niemowlaków, i biorąc pod uwagę umiejętności bawienia się dziecka w wieku 1–2 lat obok matki oraz sposoby jego reagowania na przyjście obcego człowieka, na krótkotrwałe wyjście i powrót matki, pogrupowała dzieci według stylu przywiązania. Obecnie wiadomo, że istnieje wrażliwy okres formowania się przywiązania – pierwszy rok. Po urodzeniu duża ilość oksytocyny w organizmach matki i dziecka szczególnie wzmaga potrzebę bliskości i nawiązania kontaktu. Noworodek wyraża swoje potrzeby fizjologiczne, a mama stara się zrozumieć sygnały dziecka i odpowiednio te potrzeby zaspokoić. Jeżeli mama jest stale dostępna dla noworodka i odbiera jego potrzeby jak swoje, indywidualnie dostosowuje się do niego, formuje się silna więź oparta o wzajemne zrozumienie i zaufanie.

W mózgu człowieka występują obszary neuronów o odbiciu lustrzanym, które łączą między sobą centra widzialnego obrazu, kierowania ruchem i emocji. Ten system pomaga matce zrozumieć potrzeby swojego dziecka, tymczasem dziecko, doznając zaspokojenia swoich potrzeb i reakcji emocjonalnych matki, uczy się komunikacji i rozumienia przejawów emocjonalnych innych ludzi.

Można powiedzieć, że przywiązanie to stały, długotrwały, ważny emocjonalnie i znaczący związek, który formuje się w okresie długotrwałych stosunków między dzieckiem i ważną dla niego osobą (najczęściej jednym z rodziców).
Charakterystyczne dla przywiązania są: siła wzajemnych więzi oraz intensywność wzajemnych uczuć.

Przywiązanie określa też typ opieki rodzicielskiej.
Wyróżnia się następujące typy przywiązania dzieci:

a) bezpieczne – u około 50–60% dzieci rozwija się ten styl,
b) pozabezpieczne/lękowe:
   - typu unikającego – 20% dzieci
   - typu ambiwalentnego – 8–10% dzieci
   - typu zdezorganizowanego – 10–15% dzieci

Dzieci z bezpiecznym stylem przywiązania ufają swoim rodzicom, mogą otwarcie wyrażać swoje emocje i potrzeby, spodziewają się, że rodzice będą ciągle obok i pomogą, kiedy dziecko będzie ich potrzebować. Takie dzieci potrafią interesować się światem i bawić się, kiedy są obok rodziców. Mocno reagują na rozstanie – nie bawią się, płaczą, dążą do odtworzenia bliskości, a po powrocie matki przytulają się, uspokajają się, po czym znowu mogą się bawić. Rodzice dzieci z bezpiecznym stylem przywiązania najczęściej są konsekwentni, stale dostępni, czuli na potrzeby dziecka.

Dzieci z unikającym stylem przywiązania nie ufają swoim rodzicom, czują się samotne, odepchnięte, zmuszone zatroszczyć się o siebie. Dzieci te za wcześnie stają się samodzielne. Podobnie jak dzieci typu bezpiecznego, interesują się światem, potrafią bawić się, ale po wyjściu mamy nie okazują oznak smutku, a po jej powrocie nie dążą do bliskości. Chociaż zewnętrznie wyglądają na spokojne, w ich organizmie w momencie rozstania zwiększa się ilość hormonów stresu (kortyzolu). Można powiedzieć, że te dzieci doświadczają napięcia, ale nie szukają pomocy. Rodzice takich dzieci najczęściej są odpychający (złoszczą się, kiedy dziecko prosi o pomoc czy szuka bliskości, zbyt wcześnie wymagają samodzielności), impulsywni (szybko irytują się i często okazują swoje niezadowolenie, grubiańsko postępują ze swoim dzieckiem) lub za bardzo kontrolujący (wymagają, żeby wszystko odbywało się według planu przez nich ułożonego: na siłę karmią, sadzają na nocniku itp.).

Dzieci z ambiwalentnym stylem przywiązania ciągle martwią się, czy rodzice są w pobliżu, obserwują ich nastroje. Nie potrafią bawić się samodzielnie, przebywając obok rodziców, potrzebują dużo uwagi, mocno płaczą, jeżeli mama wychodzi i po jej powrocie ciężko je uspokoić: płaczą, odpychają się od mamy lub ją biją. Rodzice takich dzieci często są niekonsekwentni (wychodzą bez pożegnania, nie mówiąc o tym; często zmieniają ustalenia, to pozwalają na coś, to zabraniają), odpychają dziecko, żeby móc je kontrolować (grożą, że zostawią je same lub że oddadzą obcym, jeżeli dziecko nie będzie posłuszne). Dziecko rośnie w ciągłym napięciu.

Przywiązanie zdezorganizowane powstaje wówczas, kiedy dziecko doznaje ze strony rodziców i bezpieczeństwa, i strachu. Tak bywa, kiedy dzieci w domu doświadczają przemocy lub jeżeli w ich życiu miały miejsce bolesne wydarzenia, w których nikt im nie pomógł, np. strata rodziców.

Te style formują się w ciągu pierwszych lat interakcji dziecka z ważną, bliską dla niego osobą i jeżeli warunki nie ulegną zmianie, nie zmieniają się do końca życia. Bezpieczne przywiązanie jest ważnym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne. Takie dzieci najczęściej są spokojne, potrafią interesować się życiem, dojrzewają zgodnie z wiekiem i stają się samodzielne, umieją unikać sytuacji niebezpiecznych. Bezpieczny styl przywiązania przenoszą również na inne związki, dlatego ufają nauczycielom, szanują ich, mogą spokojnie się uczyć, w razie potrzeby poprosić o pomoc i wykorzystać różne odpowiadające sytuacji strategie.

Podstawową osobą dla takiego dziecka staje się najbardziej czuły na potrzeby niemowlaka i najczęściej przebywający z nim człowiek. Najczęściej jest to mama, szczególnie jeżeli niemowlę było karmione piersią, ale dziecko przywiązuje się też do niekarmiącej go osoby – taty, babci, starszej siostry, opiekunki. Żeby powstało przywiązanie typu bezpiecznego, w najbliższym otoczeniu musi być niewiele ludzi, z którymi dziecko ma intensywny kontakt. Jeżeli o dziecko jednakowo troszczy się więcej niż osiem osób, nie potrafi ono wyróżnić podstawowej osoby, nie czuje się przynależne do kogokolwiek czy szczególnie dla kogoś ważne. Takie niemowlę ufa wszystkim, nawet obcym, przytula się do każdego, kto jest w pobliżu i nie rozpoznaje sytuacji niebezpiecznej, nie odczuwa niepokoju, kiedy zmieniają się opiekunowie. Jednocześnie takie dziecko gniewa się, że w rzeczywistości jest niczyje.

W ciągu pierwszych miesięcy życia dzieci dążą do bycia bliżej mamy lub innej osoby, która się nimi opiekuje, przywiązania się do niej, poznania jej. Stopniowo doświadczając, że mama jest stale obok i kiedy trzeba, zatroszczy się o nie, dziecko stara się poznać otaczający świat. Początkowo będąc na rękach u mamy rozgląda się, później również uśmiechem oraz aktywniejszymi ruchami okazuje zdziwienie i radość, kiedy obserwuje ruszające się osoby lub słyszy głosy, widzi świecące przedmioty, zabawki. Kiedy niemowlę jest troszeczkę większe, bierze przedmioty do rąk, ogląda je, wkłada do buzi oraz bawi się nimi. Kiedy jest bardziej dojrzałe, potrafi dopełznąć albo dojść do interesującego go przedmiotu i znowu powraca do mamy. Dla dziecka jest ważne, aby czuć mamę obok siebie, po to, aby mogło spokojnie badać otaczający świat i żeby mogło spokojnie do niej wrócić, podzielić się doznanymi wrażeniami lub poskarżyć się, uspokoić. W ten sposób, powoli zwiększając odległość i czas, który spędza w oddaleniu od matki, doświadczając przyjemności w zabawie i badaniu otoczenia, dziecko stopniowo staje się samodzielne i wzmacnia się jego zaufanie do siebie.

I tak dziecko jakby ciągle kręci się w kółko: od bezpiecznego portu – mamy – do nieodkrytego, interesującego go świata i z powrotem do mamy. Kiedy dziecko idzie sprawdzać otoczenie, to jest ważne, żeby mama wsparła jego chęć do badania, zachwycała się jego staraniami, samodzielnością i odkryciami, żeby cieszyła się nim i chroniła je przed ewentualnymi niebezpieczeństwami. Kiedy dziecko po doświadczeniu czegoś wspaniałego czy strasznego wraca do mamy, ważne jest, aby je powitać radośnie, uspokoić, pocieszyć i nazwać jego doświadczenie.

Kiedy mamę przeraża inicjatywa dziecka (niechętnie pozwala na samodzielność dziecka), gubi się ono w swoich zamiarach i nie wie, czy interesuje go odkrywanie otoczenia i oddzielenie się od matki, czy przeżywa strach przed jej pozostawieniem i rezygnuje z samodzielnych badań, pozostaje zbyt zależne od mamy, niesamodzielne, nieśmiałe.

Kiedy mama czuje się niekomfortowo z tego powodu, że dziecko szuka bliskości w fazie powrotu, wówczas dziecko zmniejsza swoją potrzebę bliskości i zamiast przytulenia się i uspokojenia, bawi się nadal, odczuwając napięcie i samotność.

Przemęczone czy zagubione w swoich uczuciach dziecko czasami „stroi fochy". W takim momencie jest ważne, żeby rodzice nie pozostawili dziecka samego, żeby przebywali razem, dopóki nie zrozumieją, co się stało, pomogli uspokoić się i powrócić do działań z nowym nastawieniem.

W stylu bezpiecznym dziecko przywiązane do matki, w naturalny sposób kierowane chęcią poznania świata, stopniowo oddziela się od niej, utrzymując dobre stosunki i zaufanie oraz możliwość powrotu, kiedy będzie potrzebna pomoc lub uspokojenie. Pod koniec 1. roku życia dzieci tworzą również swój mający szczególne znaczenie obiekt przejściowy, który pomaga maluchowi wytrwać pewien czas, kiedy nie ma mamy albo kiedy odczuwa większe napięcie, np. idąc spać. Obiekt przejściowy to najczęściej miękka zabawka, pieluszka, prześcieradło czy podobna rzecz działająca uspokajająco. Traci swoje znaczenie, kiedy dziecko jest starsze.

Przywiązanie jest charakterystyczne nie tylko dla dzieci. Wszyscy od urodzenia do śmierci dążymy do bycia w bliskim i pielęgnowanym związku z ważną dla nas osobą. Przeżycie takiego związku daje poczucie pełni i bezpieczeństwa. Smucimy się, czujemy samotni i brak nam poczucia bezpieczeństwa, kiedy tracimy ten związek. Wychowując dzieci, tworzymy związek i najczęściej postępujemy tak, jak z nami postępowali nasi rodzice. Rodzice mający poczucie bezpieczeństwa, takie doświadczenie przekazują swoim dzieciom. Niepewni, przekazują niepewność. Ważną rzeczą jest uświadomienie sobie swojego doświadczenia i wychowanie dzieci w poczuciu bezpieczeństwa, nie przekazując im traumy, którą sami przeżyliśmy.

Wykorzystane źródła:

M.D. Alvin N. Eden, *Positive Parenting: Hot to Raise a Healthier and Happier Child (From Birth to Three Years)*
Carolyn Webster-Stratton, *The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8*, Umbrella Press

www.kidshealth.org
www.positiveparenting.com
www.triplep.net

Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Warszawa, ul. Walecznych 59 (Saska Kępa),
klatka B, II piętro
Tel. 22 616 16 69
e-mail: poradnia@fdds.pl
www.rodzice.fdds.pl

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Zapraszamy rodziców, którzy są gotowi przyjrzeć się swojej relacji z dzieckiem i popracować nad:

- zauważeniem i uznaniem swojego udziału sprawczości w tym, jak funkcjonuje dziecko;
- poszerzeniem wiedzy i świadomości dotyczącej rozwoju dziecka, jego potrzeb, wagi i znaczenia relacji z opiekunem dla jego rozwoju i funkcjonowania;
- osiąganiem równowagi w zarządzaniu własnymi uczuciami i myślami oraz kontrolowaniu ich.

Dzięki tej pracy rodzice mają szansę między innymi:

- wyraźniej postrzegać własne dziecko;
- nie krzywdzić i nie zaniedbywać jego potrzeb;
- reagować na nie adekwatnie i z wyczuciem;
- pomagać mu w regulowaniu jego stanów emocjonalnych;
- zapewniać mu poczucie bezpieczeństwa i budować jego poczucie własnej sprawczości.

W naszej Poradni pracujemy systemowo, z myślą o całej rodzinie, zapraszamy do współpracy wszystkich jej członków – jednak w centrum naszego widzenia jest dziecko.

Polska wersja broszury została przygotowana w ramach programu DAPHNE JUST/2009/DAP3/AG/1122 , w projekcie „Dom bez klapsa”współfinansowanego przez Komisję Europejską. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

daphne

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę pragnie podziękować organizacji Paramos vaikams centras za udostępnienie publikacji.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Spis treści

Etapy rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka s. 2
- 0–6 miesięcy s. 3
- 6–12 miesięcy s. 6
- 1–2 lata s. 9
- 2–3 lata s. 12
- 4–6 lat s. 15

Szesnaście najważniejszych spraw dotyczących wychowania dzieci, na które powinni zwrócić uwagę rodzice dzieci w różnym wieku s. 18

Trudne zachowania i sposoby radzenia sobie z nimi s. 25
- Nieodpowiednie zachowanie w miejscach publicznych s. 25
- Kłótnie i rywalizacja braci i sióstr s. 27
- Niesłuchanie s. 31
- Trudności z zasypianiem s. 34
- Kłamstwo s. 36
- Trudności z jedzeniem s. 38

Początek początków s. 42



