

Kilka zasad, których przestrzeganie przyczyni się do prawidłowego rozwoju Twojego dziecka, a Tobie dostarczy satysfakcji i oszczędzi wielu zmartwień.

1. Wzmacniaj wszystkie pożądane zachowania swojego dziecka.

Pozytywne wzmacnianie, czyli zauważanie – słowem lub gestem, konkretnego zachowania, słowa, gestu, które uważamy za dobre, pożądane. Komunikat „*Dobrze to zrobisz, bo..*” „*Podoba mi się, że...*” „*Ładnie zachowałeś się, gdy..*” Powstrzymaj się od dodania: „*ale..*” Badania wskazują, że wystarczy uśmiech, by dziecko zrozumiało, że dobrze zrobiło, nadmierne nagradzanie dziecka powoduje reakcję dokładnie odwrotną, czyli pożądane zachowanie przestaje się pojawiać. Pozytywne wzmocnienie jest jednym z ważniejszych elementów uczenia się, jeśli dziecka zachowanie było częściowo dobre, warto udzielić pozytywnego wzmocnienia tej pożądanej części zachowania, a potem udzielić dziecku konstruktywnej informacji, co może zrobić inaczej.

2. Rodzicu nie oceniaj.

Ocena powoduje, że dziecko nie ufa swoim potrzebom i temu, co czuje. Rodzicu wspieraj swoje dziecko w zaufaniu do siebie, uważności na własne uczucia i potrzeby. Jesteś ważną osobą w życiu swojego dziecka, możesz kształtować nie tylko jego światopogląd i wartości, lecz również to, na ile poważnie traktuje swoje uczucia i potrzeby. Później w wieku gimnazjalnym dziecko będzie kierowało się również zdaniem swoich kolegów i wpływ na jego zachowanie będzie nieco mniejszy. Warto powiedzieć, co myślisz, w sposób dopuszczający zdanie Twojego dziecka.

3. Dziecko potrzebuje zdrowych zasad i granic.

Granice budują poczucie bezpieczeństwa, które jest najbardziej podstawową potrzebą, każdego człowieka. Dziecko potrzebuje zasad do prawidłowego rozwoju. Młody człowiek musi wiedzieć, kiedy rodzic zareaguje, a kiedy obroni. Nie oznacza to jednak, że dziecko przyjmie wszystkie zasady bez dyskusji, czy że nie będzie ich sprawdzać, czy są na poważnie.

4. Spójność – „nie” znaczy nie, „tak” znaczy tak.

Jasny przekaz jest dzieciom potrzebny prawie tak samo jak powietrze. Jeśli, nie czujesz się dobrze, nie ma sensu mówić „wszystko w porządku”, dzieci mają doskonale rozwiniętą inteligencję emocjonalną (dorośli często ją zatracają, adaptując się do „dorosłego” życia), czują, kiedy jesteś smuty, a kiedy zły. Jeśli stało się w pracy coś, co Cię zdenerwowało, warto powiedzieć dwa słowa swojemu dziecku, że nie z nim jest związana złość lub smutek. W przeciwnym razie są duże szanse, że dziecko

mylnie zinterpretuje Twoje zachowanie i będzie szukało swojej winy w tym, co się stało.

5. Zachowanie agresywne to zawsze okazanie słabości.

Wychowanie bez przemocy może być trudne, bo często powielamy nawyki swoich własnych rodziców. Każdy z nas bywa zmęczony, bezsilny, sfrustrowany. Ważne jest jednak, w jaki sposób zachowamy się właśnie w momencie kryzysowym i co zamodelujemy naszemu dziecku, które do 12-13 roku życia wnikliwie obserwuje, jakie decyzje podejmuje jego rodzice. Milczenie może być agresją, zamykanie się w swoim pokoju na tzw. „fochu” także.

Manipulacja to też agresja. Powiedzenie dziecku: „jest mi przykro, bo nie chcesz zjeść tych ziemniaczków” powoduje, że dziecko dostaje komunikat, że będąc najedzonym sprawia przykrość, bo nie może wcisnąć w siebie więcej jedzenia a po drugie, iż jego potrzeby nie są ważne, istotne jest żeby zaspokajać potrzeby innych swoim kosztem.

6. Drogi Rodzicu unikaj porównań do starszego rodzeństwa lub kolegów z klasy.

Nie ma gorszego komunikatu demotywującego do jakiegokolwiek działania, jak: „a Twój brat to...”. Dziecko, nawet jeśli chciałoby zachować się lepiej, z dużym prawdopodobieństwem nie zrobi tego, bo może nie być tak dobre, jak jego ożłocony brat. Wybiera więc zachowanie się po swojemu – co daje mu satysfakcję zachowania autonomii.

7. Pamiętaj kara nie jest głównym napędem do zmiany zachowania, ani główną przyczyną jego zmiany .

Badania wskazują, że karanie nie powoduje trwałej zmiany w zachowaniu. Dziecko, które podejmuje decyzję motywowaną strachem, jest skłonne zmienić tę decyzję, gdy tylko nadarzy się okazja, czyli „gdy rodzic nie patrzy”.

8. Koncentracja dziecka w okresie szkoły podstawowej rozwija się bardzo dynamicznie.

Dziecko w wieku 7-8 lat jest w stanie koncentrować się tylko przez kilka minut, pamiętajmy o tym wydając polecenia, organizując czas wolny, planując wspólne spędzanie czasu. Jest to czas bardzo dynamicznego rozwoju mózgu, co daje nam szansę na rozwijanie zdolności i umiejętności dziecka. Ta szansa się już później nie powtórzy.

Niezbędne jest jednak danie dziecku przestrzeni, oddechu, żeby mogło samo decydować, co będzie robiło. Jeśli zapełnimy dziecku czas do ostatniej minuty, pozbawimy go umiejętności kreatywnego spędzania wolnego czasu. Coraz więcej

dzieci w wieku 12-16 lat ma stany depresyjne, związane z brakiem czasu na odpoczynek i sen.

9. Dziecko w wieku szkolnym podejmuje ryzyko, bo jego układ limbiczny się rozwija.

To, że dziecko od 4 do około 10 roku życia podejmuje zachowania ryzykowne, jest fizjologicznym procesem rozwojowym. Nie ma jeszcze rozwiniętego lęku, że za każdym rogiem czai się zło. Bardzo istotne jest, żeby towarzysząc dziecku w jego poznawaniu świata nie zaburzyć go lękowo powtarzanymi co chwilę stwierdzeniami „*uważaj*”, „*nie idź tam, bo się przewrócisz*”. Jeśli jakieś zachowanie nam nie odpowiada, to zabieramy dziecko z danej sytuacji, ale musimy dać coś w zamian, wskazać inną aktywność. Pamiętajmy jednak, że dziecko uczy się przez doświadczenie, zapamiętuje to, co poczuje i przetestuje na sobie. Badania pokazują, że jeśli nie pozwolimy dziecku doświadczać, kontrolując jego każdy krok, zrobimy z niego emocjonalną kalekę.

10. Nie da się uchronić dziecka przed wszystkim.

Można by dodać w tym miejscu słowo „niestety”. Nie da się zrobić wszystkiego za dziecko. Nadopiekuńczość rodzica zabija w dziecku świadomość możliwości wpływania na siebie. Konsekwencją tego zachowania jest uzależnienie dziecka od rodzica, a warto byłoby dać dziecku wiarę, że samo potrafi wiele osiągnąć.

11. Szukajcie porozumienia.

Co jednak, jeśli nasze tłumaczenia do dziecka nie trafiają? Wydaje się, że warto zmienić sposób, w jaki wyjaśniamy daną rzecz. Prawdopodobnie, jeśli dziecko nie ma uszkodzonego narządu słuchu lub zaburzeń organicznych mózgu, a rodzic 30 razy tłumaczy i dziecko dalej nie rozumie, to znaczy, że rodzic źle tłumaczy.

Jeśli jesteśmy w urzędzie, a dziecko zaczyna skakać i krzyżeć, bo mu się nudzi, to spróbujmy pozwolić mu skakać, ale po cichu. Jeśli natomiast zaczniemy się nakręcać, myśląc: „*on to robi specjalnie*”, „*nie szanuje mnie*”, to z pewnością niczego konstruktywnego nie wymyślimy, bo emocje przysłonią zdrowy rozsądek.

12. Dziecko potrzebuje uwagi

Proces „wchodzenia na głowę” często wynika z faktu, że dziecko nie jest w stanie zdobyć naszej uwagi inaczej, niż krzykiem.

13. Nie każ wybierać

Dziecko nie jest w stanie wybrać między tym, co mówi mama i tato. Jeśli musi to robić, zaburza się jego funkcjonowanie, rozwój i osobowość.

14. Wsłuchanie się w potrzeby dziecka to jeden z kluczowych elementów wychowania.

Warto wiedzieć:

Dla tego okresu najbardziej istotnymi dla dziecka są procesy powstawania poczucia kompetencji oraz kształtowania się samooceny. Wykształca się poczucie, że warto się dowiadywać nowych rzeczy, mieć zainteresowania i je pogłębiać, kończyć rozpoczętą pracę i korzystać z konstruktywnej krytyki dla poprawienia własnych dokonań.

Rozwój zależny jest od doświadczeń zdobytych w poprzednich okresach oraz od zmian w sferze poznawczej, emocjonalnej i społecznej, występujących w wieku szkolnym. Wszystkie obszary zmian rozwojowych przenikają się i wpływają na siebie wzajemnie.

Osiągnięciem rozwojowym dla wieku szkolnego jest także „postawa pracy”, czyli wytrwałość w wykonywaniu podjętego działania oraz troska o przyszły wynik. Dziecko coraz częściej odczuwa satysfakcję z tego, że udało się mu zrealizować jakiś plan i uczy się cieszyć swoim osiągniętym wynikiem. W tej fazie rozwoju dzieci najchętniej i najbardziej efektywnie uczą się poprzez działanie, a nie tylko bierne słuchanie. Mając to na uwadze, warto angażować je w prace domowe, takie jak: podlewanie kwiatów, ścieranie kurzu, nakrywanie do stołu. Za włożony w pracę wysiłek dzieci powinny być chwalone i nagradzane.

Pójście do szkoły to ważny krok w procesie rozluźniania więzi między dziećmi i rodzicami. Związki koleżeńskie i przyjaźnie stają się coraz ważniejsze. Rówieśnicy zaczynają stanowić punkt odniesienia dla sukcesów i klęsk, ich opinia staje się coraz ważniejsza. Rodzice nie są już jedynymi osobami, które mają wpływ na dokonywane przez ich dziecko wybory. Uczniowie zaczynają identyfikować się z nauczycielami, którzy stają się dla nich autorytetami. Rozbudowujące się kontakty społeczne umożliwiają dziecku dostrzeżenie różnych punktów widzenia, zauważenie, że ludzie się różnią. Rozwój społeczny dziecka w wieku szkolnym widoczny jest w nabywaniu umiejętności dyskusowania, przedstawianiu swoich myśli, słuchaniu innych ludzi i wypracowywaniu wspólnych rozwiązań. Stąd najlepszą formą zaspokajania potrzeb w tym wieku jest praca grupowa. Rolą opiekunów powinno być zapewnienie dziecku możliwie częstych kontaktów z rówieśnikami poza szkołą i jednoczesne zadbanie o to, by miało ono poczucie bliskości i wsparcie ze strony najbliższych.

Rozwój psychiczny dziecka ma charakter indywidualny.

Nauka szkolna. U dziecka rozpoczynającego naukę występuje początkowo głównie pamięć mechaniczna. W klasach młodszych szkoły podstawowej uczenie się polega zwykle na wielokrotnym powtarzaniu przyswojonego materiału, który zapamiętany jest w dosłownej formie, co powoduje, że nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie sformułowane w

Centrum Pomocy Psychoterapeutycznej „Lecznica Dusz” oraz Stowarzyszenie na rzecz Pomocy Psychoterapeutycznej, Rozwoju i Profilaktyki Zdrowia Psychicznego „Lecznica Dusz”

www.lecnicadusz.pl Grażyna Kącka 603 483 330

odmienny sposób, niż sugerował to podręcznik. Pamięć ma charakter obrazowy. W pierwszym roku nauki dziecko nie ma rozwiniętego poczucia przynależności do zespołu klasowego, a o zawarciu przyjaźni decyduje bliskość zamieszkania albo posiadanie atrakcyjnych przedmiotów.

Specjaliści zauważają, że próby spełnienia własnych ambicji rodziców, na realizowanie, których nie było kiedyś czasu albo pieniędzy, czy próby kompensowania dziecku czasu, którego rodzic z nim nie spędza – to najczęstsze, choć często nieuświadomione powody zapisywania nawet małych dzieci na kursy i dodatkowe zajęcia.

Bezstresowe wychowanie to potoczny termin z połowy XX wieku, w nauce coś takiego po prostu nie istnieje. Można rozumieć ten termin, jako nie dokładnie dziecku dodatkowego stresu. By nie zmuszać go do robienia czegoś, czego nie chce, nie stawiać pod ścianą.

Dlaczego krzyki, klapsy i kary nie są skuteczne? Dziecko boi się kary, a nie zachowania. Dlatego nakładanie kary jest nieskuteczne, bo gdy kara znika, znika strach przed samym zachowaniem. Dodatkowo, kary to negatywne skojarzenie z rodzicami.

Wyznaczanie granic nie może odbywać się sporadycznie. To ciężka praca z dzieckiem. Trzeba nauczyć się dobrze je słuchać, obserwować, w co się bawi, co rysuje, co ogląda. Dzięki temu dostaniemy informację, czego dziecko potrzebuje, a gdy to wiemy, możemy adekwatnie reagować i przewidywać.

Wyróżniamy trzy poziomy rozwoju sądów moralnych w teorii rozwojowo – poznawczej Kohlberga

- **PRZEDKONWENCJONALNY (wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny)** - założenie, że jednostki muszą zaspakajać swoje potrzeby; perspektywa: egocentryzm, przekonanie, że własne uczucia są podzielane przez innych

Stadium 1 orientacja na władzę i siłę (posłuszeństwo i kara)

Mama zabrania mi...

Zrobię tak, aby nie dostać kary

Stadium 2 Orientacja na korzyści i interes (zyski i straty)

Nie kasuję biletu, bo na tej linii rzadko łapią

Oddam tę zabawkę jak dasz mi swoją

Nie zrobię tego, bo Ty mi też odmówiłeś

- **KONWENCJONALNY (orientacyjny wiek 13-16 lat)** - system społeczny musi opierać się na prawach i przepisach. Przyjęcie perspektywy innych.

Stadium 3 Orientacja „dobrego chłopca” i „grzecznej dziewczynki”

Jak to zrobię, to mama mnie pochwali

Inni lubią, kiedy tak się zachowuję

Nie ukradnę, bo stracę dobrą opinię

Stadium 4 Orientacja na utrzymanie porządku społecznego oparta na poszanowaniu autorytetów

Nie ucieknę, bo regulamin szkoły tego zabrania

Nie wezmę tego, bo nie można kraść

Wszyscy kradną, to ja też

- **POKONWENCJONALNY (orientacyjny wiek 16-20 lat)** - wartość i prawa każdej jednostki muszą być chronione.

Stadium 5 Orientacja legalistyczna, oparta na umowie społecznej

Nie ukradnę, bo to jego własność

Przestrzegam prawa, bo ono mnie chroni

Stadium 6 Orientacja na zasady i sumienie

Moje sumienie nie pozwala mi kraść

Życie człowieka jest najwyższą wartością

Nie biorę łapówek, bo to jest nie uczciwe

Kiedy warto zdecydowanie zareagować? Gdy pojawią się cztery rodzaje błędów w myśleniu. Wyróżniamy cztery kategorie błędów w myśleniu:

1. Myślenie skoncentrowane na sobie: “Biorę to, co mi się podoba”, “Jeśli okłamuję kogoś to wyłącznie moja sprawa”, “Robię to, co chcę, niezależnie od tego czy jest to dozwolone czy nie”, “Kiedy jestem wściekły, nie myślę o tym, co się stanie”. Jest to sposób myślenia charakterystyczny dla małych dzieci, jeśli jednak rozwój moralny nie przebiega prawidłowo, młody człowiek odwołuje się do tego, że zrobił to, co chciał, właśnie z tego poziomu. Często wykazuje całkowity brak współczucia.

2. Zakładanie najgorszych scenariuszy: “Ludzie zawsze starają się mnie sprowokować”, “Jeśli powiem prawdę i tak mi nikt nie uwierzy”, “Uderzę go zanim on to zrobi”. Charakterystyczne jest wrogie nastawienie do innych, uleganie impulsowi prowokacji, w którym jedno spojrzenie wystarczy, żeby zacząć bójkę.

3. Obwinianie innych: “Kradnę, ponieważ ludzie bezmyślnie nie pilnują swoich portfeli”, “Jestem agresywny, ponieważ wszyscy mnie denerwują”, “Kłamię, ponieważ inni nie mówią prawdy”. Osoba przypisuje innym, grupie, czynnikom zewnętrznym albo ofierze winę za swoje społeczne zachowanie.

4. Zwolnienie od konsekwencji: “Każdy oszukuje, to nic takiego”, “Jeśli jestem w stanie uciec, to głupotą byłoby nie ukraść”, “Uderzę go, wszyscy to robią”. Ten mechanizm ma neutralizować wyrzuty sumienia.