

A TO KIWI ZDZIWI KOTA

PORADNIK W TRUDNYCH SPRAWACH

DOROŚLI

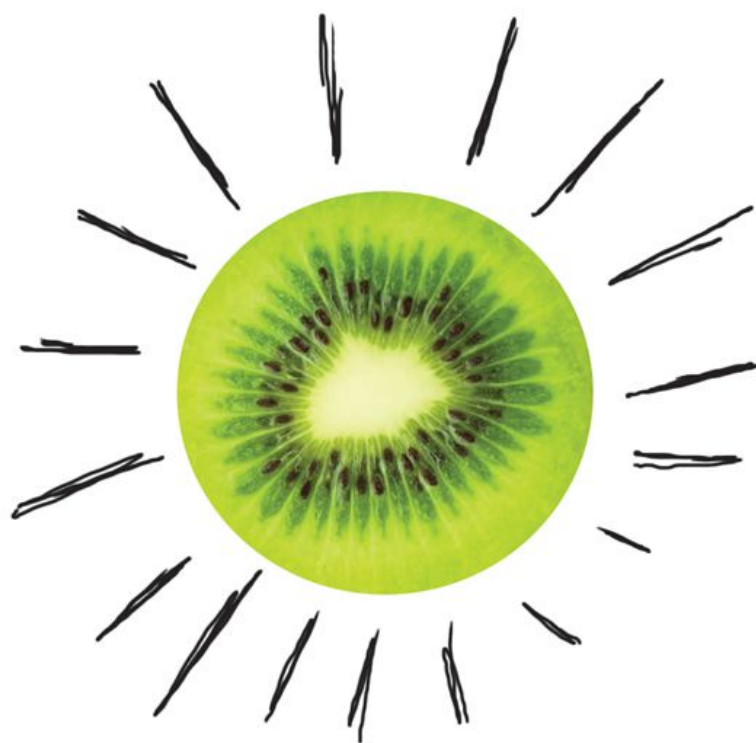


Kosa NA DOLNYM MIEŚCIE



GDAŃSK

Projekt dofinansowano ze środków Miasta Gdańska



WSTĘP

Drodzy Rodzice, trzymacie Państwo w rękach Dolno-miejski Pomocowy Podpowiednik pt. „A to kiwi zdziwi kota”. Jest to lokalny poradnik, poruszający trudne problemy dzieci, młodzieży i dorosłych. Poradnik powstał w ramach projektu „FOSA na Dolnym Mieście – kontynuacja 2017”, realizowanego przez Fundację Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA.

Projekt współfinansowany przez Miasto Gdańsk.

Poradnik, został stworzony przez pracowników projektu przy udziale i doświadczeniu Państwa, biorących udział

w zajęciach. Wierzimy, że najlepsze porady powstają

z życia - od rodziców, którzy sami doświadczyli różnych problemów i zdołali sobie z nimi poradzić. Dzięki temu daje to niezwykłą szansę skorzystania z praktycznej, doświadczonej wiedzy przekazywanej dalej.

Podpowiedzi w tym poradniku są przekrojowe, pochodzą z różnych etapów działań projektu.

Życzymy udanej lektury!



NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW POPEŁNIANYCH PRZEZ RODZICÓW

/czyli czego najlepiej nie robić/

Dzieciństwo oraz dorastanie to trudny czas w życiu, na który składają się dobre i złe chwile. Większość rodziców chciałoby ochronić własne dziecko przed smutkami, problemami. Nic bardziej mylnego! Problemy, trudności i troski są niezbędne dla dziecka- potrzebne w jego dorastaniu. W ten sposób dziecko przygotowuje się do wejścia w dorosłość.

WIĘKSZOŚĆ PROBLEMÓW W WIEKU DZIECIĘCYM I NASTOLETNIM TO NATURALNE FAZY ROZWOJOWE.

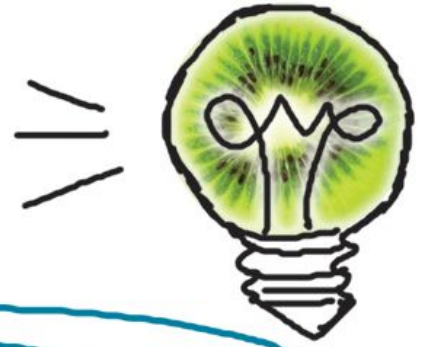
Kiedy mają miejsce, dzieci bardzo potrzebują rodziców – potrzebują ich zrozumienia i akceptacji. Kiedy jednak doświadczane trudności przekraczają siły i możliwości dziecka i są poważniejsze, wtedy potrzeba interwencji rodzica, lekarza, psychologa.

Największym zadaniem rodzica jest rozpoznanie, z jakim problemem zmagają się jego dziecko i w jaki sposób można mu pomóc.

Zatem, Drogi Rodzicu, przeczytaj poniższe artykuły, aby lepiej zrozumieć własne dziecko i być jeszcze lepszym rodzicem.

Osiem najczęstszych błędów popełnianych przez rodziców:





1. BAGATELIZOWANIE PROBLEMÓW DZIECKA

Dzieci różnią się od siebie nawzajem – każde jest inne. Z biegiem wieku dostrzegamy w nich cechy charakteru i osobowości, które czynią je wyjątkowymi. Część z tych cech jest wrodzona, choć niekoniecznie dziedziczna. Pozostałe kształtowane są poprzez doświadczenia życiowe dziecka. Konstelacja wszystkich cech decyduje o tym, jakie będą reakcje dziecka na różne trudności, a czasami nawet samo je powoduje.

Rodziców często dziwi fakt, że jedno dziecko z tej samej rodziny, pomimo wychowywania w ten sam sposób nie radzi sobie w kontaktach rówieśniczych, a drugie jest duszą towarzystwa. Rodzice nie rozumieją dlaczego jedno uczy się z łatwością nowych rzeczy, a drugie z ogromnym trudem próbuje opanować nowy materiał.

Musimy pamiętać, że niektóre zachowania bądź niepożądane cechy naszego dziecka mogą wynikać z różnego rodzaju zaburzeń neurologicznych lub psychologicznych.

Oto kilka przykładów (w dużym uproszczeniu):

- Gdy dziecko ma problemy z koncentracją, nie może usiedzieć długo na jednym miejscu, ma problemy z nauką, zarówno w domu jak i w szkole, zdarza się, że zachowuje się impulsywnie, a nawet agresywnie - takie problemy mogą świadczyć o zaburzeniu neurologicznym zwanym zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).
- Gdy dziecko zdaje się ignorować lub unikać członków rodziny, woli przebywać samo, wydaje się mało rozumieć, nie próbuje komunikować swoich potrzeb, bawi się w dziwny sposób i nie lubi zmian – to mogą być problemy związane z zaburzeniem rozwojowym - autyzmem.
- Gdy dziecko ma duże problemy z nauką, nie potrafi zrozumieć poleceń nauczyciela, mimo starszego wieku pisanie i czytanie sprawia mu trudność - dziecko może cierpieć na jakąś odmianę dysleksji lub inne neurologiczne trudności w nauce.
- Gdy dziecko przestało spotykać się z przyjaciółmi, opuściło się w nauce, straciło zainteresowanie dotychczasowymi pasjami, wydaje się być ciągle zmęczone, ma problemy ze snem, mówi o śmierci - może to świadczyć o wystąpieniu depresji dziecięcej.
- Gdy dziecko odczuwa wyjątkowo intensywny lęk na widok lub na myśl o jakimś przedmiocie czy zdarzeniu, które w jego wieku powinno być przyjmowane spokojniej - dziecko może cierpieć na fobię lub nerwicę lekową.
- Gdy dziecko musi powtarzać określone, dziwne, rytualne czynności, w innym wypadku intensywnie reagując np. paniką, złością, płaczem - dziecko może cierpieć na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

Wiele z wyżej wymienionych zachowań dziecka to zdrowe i naturalne zachowania w pewnych fazach rozwoju i nie świadczy o zaburzeniu neurologicznym lub psychologicznym. Gdy dostrzeżesz coś niepokojącego, najpierw spróbuj zastanowić się, gdzie może leżeć przyczyna. Może rodzina przechodzi jakąś zmianę (np. przeprowadza się), bądź kryzys (np. rodzice postanawiają się rozstać), być może to trudny moment w życiu dziecka (np. przechodzi do innej szkoły, pokłóciło się z przyjacielem). Jeśli dziecko jest starsze, spróbuj z nim porozmawiać.

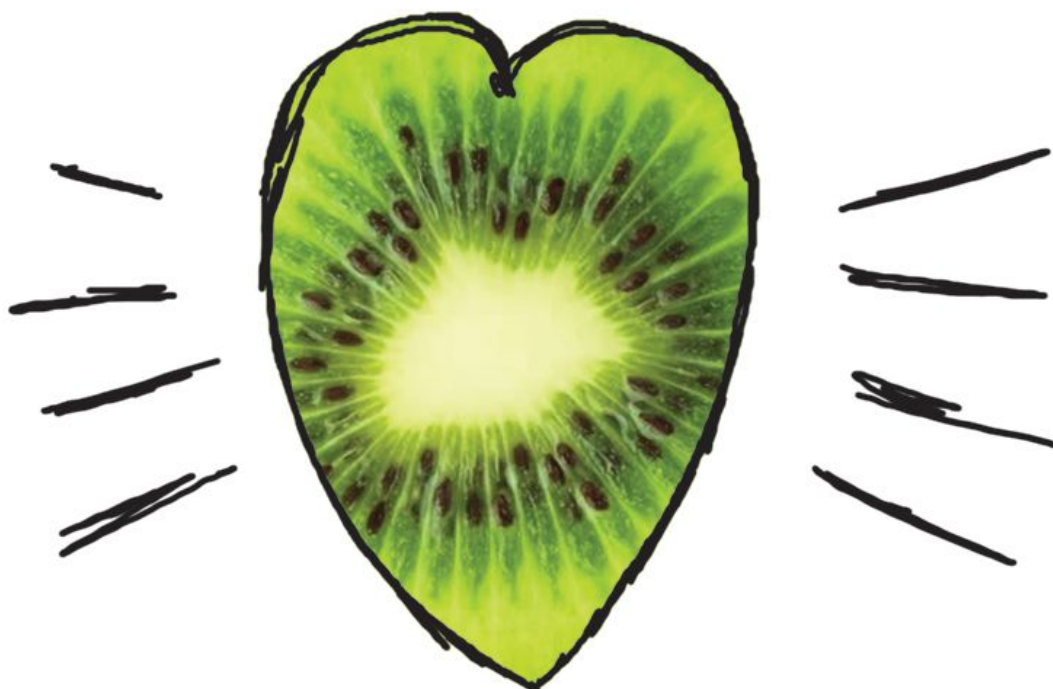
Pamiętaj o pełnej akceptacji i nie krytykuj. Choć dziecko może nie rozumieć dokładnie, w czym leży problem, warto zapytać, jak można mu pomóc. Spróbuj zasugerować jakieś rozwiązania. Warto też zadzwonić do nauczycielki/ wychowawcy w szkole, aby zdobyć więcej informacji.

Kiedy powinniśmy się zaniepokoić i poszukać pomocy specjalisty:

- gdy problem uniemożliwia dziecku normalne funkcjonowanie w szkole i w grupie rówieśników
- gdy problem jest wyjątkowo intensywny
- gdy trudności dziecka trwają długo i nie wydają się słabnąć
- gdy dziecko wprost zakomunikowało, że chce porozmawiać z lekarzem lub psychologiem.
- gdy nauczyciel lub pedagog szkolny zasugerował taką konieczność.

Jeśli okaże się, że problem dziecka wymaga pomocy w formie leczenia farmakologicznego lub psychologicznego, pamiętaj o wsparciu i zaangażowaniu z Twojej strony. Leki i rozmowa z terapeutą mogą pomóc w rozwiązaniu problemu.

Pamiętaj, pomimo problemów, dziecko potrzebuje czuć, że kochasz je wciąż tak samo.





2. BRAK CZASU I UWAGI

Coraz więcej rodziców nie ma czasu dla swoich dzieci. Starają się wynagrodzić im to nowymi zabawkami, gadżetami itp... Czy dziecku można zrekompensować brak siebie? Potrzeba czasu, by bawić się z dziećmi, czytać im książki, opowiadać bajki. I nic tego nie zmieni. Potrzeba czasu na słuchanie i rozmowę. Są to elementy budujące wzajemne relacje, obopólny szacunek, sklepane magicznym klejem – miłością. Rzadko jednak pojawiają się w napiętym dziennym harmonogramie. Zbyt gorączkowe życie “w biegu” wytwarza zmęczenie, zmęczenie z kolei powoduje rozdrażnienie, zarówno w dziecku, jak i w dorosłym. Jak taką sytuację odbierze dziecko – niewykluczone, że jako brak prawdziwego uczucia do niego.

Dlaczego tak się dzieje?

Nierzadko rodzice tłumaczą swój brak czasu dla dzieci koniecznością zarabiania pieniędzy. Chcą w ten sposób zapewnić swoim pociechom lepszą przyszłość, dać im poczucie bezpieczeństwa. I nie należy się temu dziwić. Ale część osób marnotrawi swój cenny czas na oglądanie seriali telewizyjnych, siedzenie przed komputerem. Odpoczynek też jest potrzebny, jednak długie godziny, bezmyślnie śledzenie losów bohaterów telewizyjnych, to skupianie się tylko na sobie. Niekiedy wymiana kolejnych wiadomości mailowych, komputer i dyskusje na forach internetowych, nawiązywanie wirtualnych znajomości pochłaniają resztki rodzicielskich wolnych godzin.

Gdzie w tym całym zabieganiu umieścimy własne dziecko? Więzy rodzinne się rozluźniają, co w konsekwencji prowadzi do braku kontaktu. Mały człowiek wręcz wymusza jakiegokolwiek zainteresowanie u swoich rodziców. Rośnie, a problemy razem z nim.

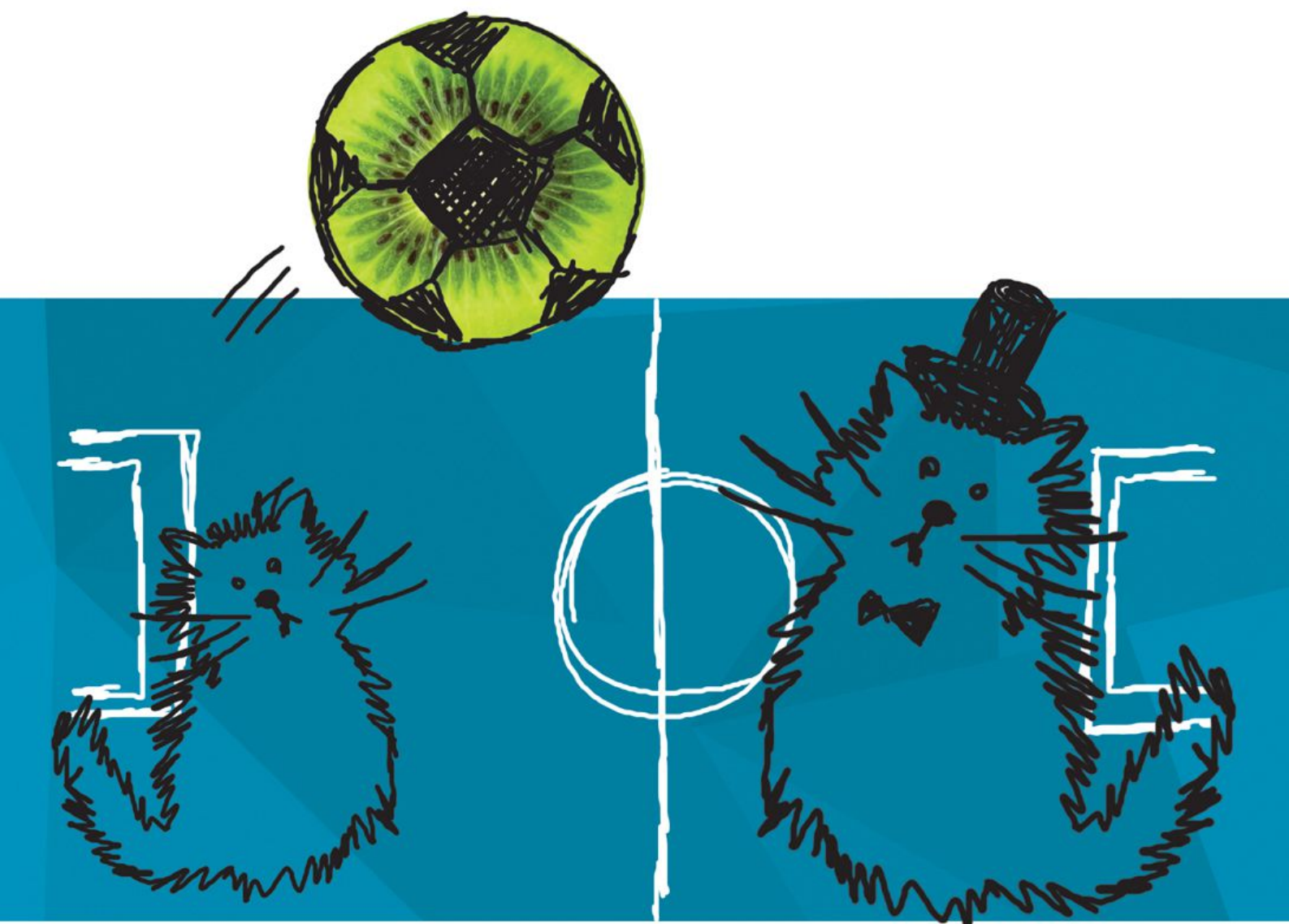
Wymuszanie uwagi rodzica ...

Brak czasu dla dziecka, a co za tym idzie, brak kontroli, skutkuje problemami wychowawczymi. Przykładem może być dziecko, które dobrze się uczy, ale nagle zaczyna się źle zachowywać. Wszystko po to, by rodzice się nim zainteresowali. Według badań, niemal połowa dzieci w wieku szkolnym nie je wspólnie z rodzicami niedzielnych obiadów, a prawie jedna trzecia nie spędza z bliskimi wieczorów, bo ci zbyt późno wracają z pracy. A przecież bycie rodzicem, to bardzo odpowiedzialna funkcja, wymagająca wiele samozaparcia i cierpliwości. To właśnie najbliżsi mają największy wpływ na kształtowanie się osobowości, poglądy, wartości małego człowieka. Jak się będzie rozwijał, kiedy są wciąż „nieobecni”?

Kiedy rodzice wracają z pracy i poświęcają swoim dzieciom zaledwie kilka minut, a to stanowczo za mało. W tej sytuacji nawet świadomi, kochający rodzice nie zdążą wyjść z dzieckiem na spacer, do teatru, opowiedzieć mu bajki, odrobić wspólnie zadanej pracy domowej, czy narysować dla niego obiecanego obrazka.

Co możemy zrobić?

Pamiętajmy, że dzieci lubią proste codzienne zajęcia takie, jak chociażby wspólne przygotowanie posiłków. Dla nich ważna jest pewność, że rodzice spędzą z nimi choć trochę czasu. Synowie i córki z radością i wielokrotnie słuchają tych samych, bajek, śmiać się będą z tych samych opowiadań o kimś z rodziny. Już sama powtarzalność, poczucie specyficznej, bezpiecznej rutyny: np. wieczorem czytamy książkę, w niedzielę razem szykujemy śniadanie; daje im poczucie ciepła rodzinnego i miłości. Obok zmniejszenia tempa rodzinnego życia, duże znaczenie ma też stworzenie specjalnych „tradycji” w rodzinnym domu. Chodzi o te wydarzenia i zachowania, które są odbierane przez dzieci jako coś bliskiego i wspólnego dla kochających się osób. Daje to rodzinie poczucie niezależności, tożsamości i nienaruszalnych, trwałych więzi. To najlepsze lekarstwo na samotność i izolację, tak obecnie charakterystyczną i narastającą w rodzinach.



3. CZYNY WAŻNIEJSZE OD SŁÓW

Dziecko naśladuje nas od najmłodszych lat. Podpatruje, jak tata przybija gwóźdź, albo jak mama gotuje obiad i często próbuje to naśladować i powtórzyć. Czyny przemawiają do niego znacznie lepiej niż słowa. Z biegiem lat staje się wyczulone na niesprawiedliwość i nierówność w jego traktowaniu - szybko zauważy i uzna za silny argument, że skoro tata pali papierosy, to ono też może. Każdy rodzic musi być świadomy ogromnej odpowiedzialności, która na nim ciąży. Nie wychowuje on dziecka tylko podczas pogadanek - wychowuje je w każdej chwili i poprzez każde swoje działanie.

Modelowanie- bądź taki jak ja!

Bycie wzorem do naśladowania nie jest pewnie możliwe przez cały czas, ale przekazanie podstawowych wartości moralnych i wpojenie zasad współżycia z innymi ludźmi musi iść w parze z odpowiednim zachowaniem rodzica. Wartości, które będzie wyznawało Twoje dziecko, będą z pewnością Twoimi wartościami. Nie tymi, o których lubisz mówić, ale tymi, które realizujesz w swoim życiu. Dziecko z ogromnym szacunkiem podejdzie do zasad, które jego rodzic mądrze reprezentował. Zrozumienie, rozmowy i partnerstwo w waszych relacjach ustrzegą dziecko przed nieodpowiednimi wyborami w życiu. Jeśli będziesz żył dobrze, Twoje dziecko pójdzie w Twoje ślady.

Słowa są również ważne - służmy naszym dzieciom radą, wyjaśnieniami, pomocą. Bądźmy zainteresowani sprawami dziecka, ale nie ingerujmy w jego wybory bez okazywania mu szacunku.



4. BRAK KONSEKWENCJI

Konsekwencja w wychowaniu to stosowanie się do przyjętych zasad. Bez względu na to, czy ustalamy je autonomicznie, czy we współpracy z dzieckiem, każda zasada musi być respektowana przez nas, jeśli chcemy, aby stosowało ją również dziecko. Łamanie danego słowa lub niespełnianie zapowiedzianej kary zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka. Dziecko szybko zacznie sprawdzać, gdzie przebiega granica, ile razy może postąpić źle, zanim rodzic rzeczywiście zareaguje. Oczywiście, niezwykle ważne jest to, aby rodzice byli zgodni w sprawie zasad i konsekwencji. Unikną wtedy rozdzielania przez dzieci i próby wykorzystywania tego, że jedno z nich jest bardziej pobłażliwe i obroni przed drugim. Ustalone zasady muszą być konsekwentnie realizowane przez wszystkich członków rodziny w takim samym stopniu.

Rodzice powinni omówić kwestie sporne pod nieobecność dzieci oraz ustalić takie zasady, które oboje będą akceptować. Stworzenie jednolitego frontu i konsekwencja to dwie bardzo ważne rzeczy, ponieważ jeśli dzieci są przekonane, że zasady rodziców są niewzruszone i niezmiennie wprowadzane w życie, to zwykle nie sprawdzają granic wytrzymałości rodziców, by określić, jakie reguły obowiązują w tym tygodniu.

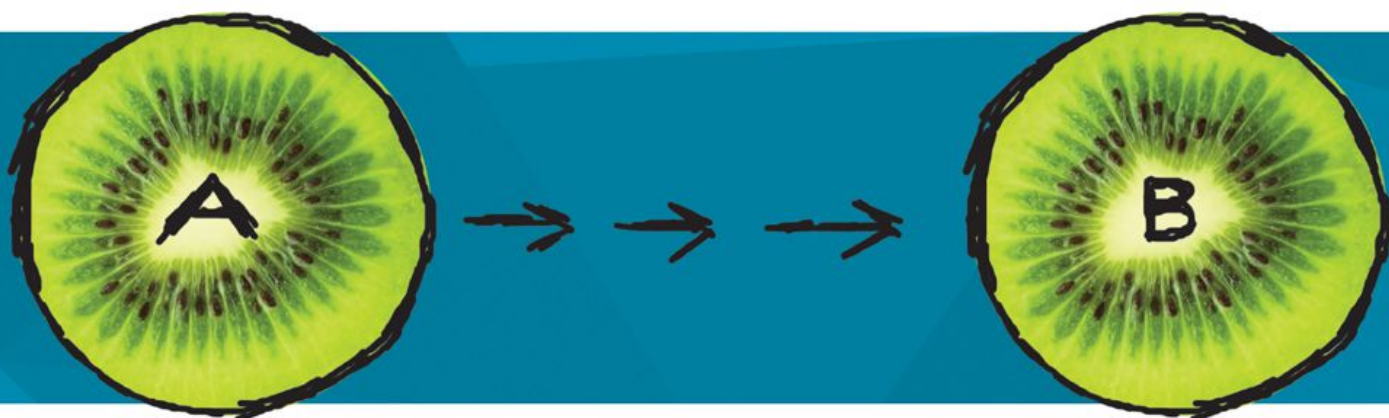
Z czego to wynika?

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice.

Nie dziwią różnorakie przyczyny, jakie podają rodzice, by wyjaśnić, skąd bierze się ta niekonsekwencja, łącznie z brakiem czasu, roztargnieniem, stresem i po prostu nieuwagą.

Bez względu na to, co jest tego przyczyną, brak konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych. Najważniejszym czynnikiem jest to, czy ustalone zasady postępowania ciągle dają się przewidzieć i czy są egzekwowane. Jeśli ustalasz jakąś zasadę lub straszysz następstwami jej nieprzestrzegania, postępuj zgodnie z tym, co powiedziałaś. Gdy rodzice są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości rodziców. Struktura uczy je także, jak ważne jest dotrzymywanie obietnic i wywiązywanie się z zobowiązań.

Konsekwentne realizowanie zasad to jedno z najtrudniejszych wyzwań dla rodziców, ale z pewnością warto!





5. RODZIC NADUŻYWAJĄCY SWOJEJ WŁADZY

Oczywiście, naturalne jest, że to rodzice mają większą "władzę" w rodzinie. To oni mają zazwyczaj ostateczny głos w wielu kwestiach, to oni zarządzają finansami i często ich zgoda na wiele aktywności dzieci jest konieczna. Nadużywanie tej władzy i manifestowanie swojej przewagi często paradoksalnie przyczynia się do natężenia niepożądanych zachowań u dzieci. Rodzice często próbują utrzymać swoją silną pozycję i udowadniają, że to oni mają ostatnie słowo. Niestety, zamiast budować w ten sposób swój autorytet i konstruktywnie rozwiązywać pojawiające się problemy, budują mur, który może na trwałe podzielić ich rodzinę. Aby temu zapobiec, dobrze jest brać pod uwagę zdanie dzieci odnośnie niektórych spraw rodzinnych. Jeśli dzieci poczuć się ważną częścią rodzinnego zespołu, nie będą już musiały próbować udowadniać swojej pozycji. Stwórz ze swojej rodziny silny i współpracujący zespół.

Wychowywanie nastawione na współpracę wymaga często dużego wysiłku i cierpliwości ze strony rodziców. Rezultaty są jednak zawsze warte poświęconej energii. Dzieci, które czują się częścią zespołu, stają się pewniejsze siebie, czują się doceniane i chętniej pracują nad własnymi wadami. Najlepszym sposobem na stworzenie atmosfery współpracy w rodzinie jest regularne organizowanie narad czy też spotkań rodzinnych. Idea polega na zbieraniu się w pełnym gronie domowników np. w jeden wieczór w tygodniu. Podczas takiego spotkania, każdy członek rodziny może opowiedzieć o swoich radościach, problemach, swoich propozycjach rozwiązań trudnych sytuacji i przede wszystkim o uczuciach. Gdy dzieci wiedzą, że mogą głośno powiedzieć, że coś im nie odpowiada i czują się wówczas słuchane, nie muszą już walczyć o swoje prawa w inny sposób.

Tworzenie atmosfery zrozumienia i współpracy w rodzinie zawsze jest korzystne. Dzieci, które mają pewność, że są wysłuchiwane i mają wpływ na swoje życie, chętniej podejmują inicjatywę i są mniej skłonne do buntów. Poczucie, że cała rodzina tworzy zespół, który wspólnie rozwiązuje problemy i wspiera się jest bardzo ważne dla rozbudzania wrażliwości i empatii. Ponadto wspólne spotkania zacieśniają więzi między członkami rodziny i uczą rozmowy oraz konstruktywnego spojrzenia na pojawiające się problemy. Jeżeli nie jesteście w stanie regularnie się spotykać, to warto spontanicznie włączać dziecko do szczerze rozmowy. Nie straciecie nic, a zyskacie wzajemne zrozumienie i wsparcie.



6. ZROBIĘ TO ZA CIEBIE

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko było niezależne i pewne siebie, nie odbieraj mu okazji do uczenia się, że jego działania mają wpływ na jego życie. Większość problemów małych dzieci i nastolatków można rozwiązać wybierając naturalne konsekwencje. Kiedy zaczynamy rozwiązywać problemy dziecka, czy to karmiąc je przy obiedzie, czy nakazując odpowiednie wyjście z kłótni z nauczycielem, możemy wywołać u dziecka złość lub pogłębić jego poczucie zależności. Oczywiście, istnieją wyjątki od tej zasady, kiedy bezpośrednia interwencja rodzica jest konieczna. Należy zareagować jasno opisując problem, gdy dziecko naraża się na niebezpieczeństwo oraz gdy narusza prawa innych, np. gdy dziecko gra w piłkę na ulicy najlepiej powiedzieć "Martwię się, gdy widzę, że grasz w piłkę na ulicy. Boję się, że może Ci się coś stać".

Gdy czujesz, że Twój aktywny udział w rozwiązaniu problemu dziecka jest konieczny, postaraj się, aby był on minimalny. Dziecko powinno czuć, że to ono jest sprawcą i osobą odpowiedzialną za każde swoje zachowanie. Pomóż mu wybrać odpowiednie rozwiązanie problemu, ale nic nie narzucaj. Konstrukttywne zaangażowanie w rozwiązywanie problemu dziecka powinno uwzględniać punkty:

1. Jeśli dziecko wyprowadziło Cię z równowagi lub samo jest zdenerwowane, daj Wam czas, aby ochłonąć. Możesz zapowiedzieć, że porozmawiacie wieczorem.
2. Zaczynij rozmowę od sformułowania problemu. Opisz go uwzględniając swoje uczucia i uczucia dziecka.
3. Wspólnie zapiszcie wszystkie pomysły na rozwiązanie problemu. Ważne jest to, aby zapisywać wszystkie, nawet nedorzeczne, pomysły bez komentowania ich. To mogłoby zniechęcić dziecko do współpracy.
4. Przeanalizujcie wspólnie każdą z propozycji, tłumacząc dlaczego jest, lub nie odpowiednim rozwiązaniem.
5. Wybierzcie odpowiadające Wam obojgu rozwiązanie. Jeśli chcecie, możecie je także zapisać. Im większa na tym etapie inicjatywa dziecka, tym lepiej. Akcentuj każdy jego dobry pomysł!
6. Ustalcie termin następnej rozmowy na ten temat, np. 2 tygodnie później, kiedy przedyskutujecie działanie wybranego rozwiązania.

Pamiętaj o tym, aby za każdym razem pochwalić dziecko, kiedy uda mu się coś osiągnąć. Każda jego inicjatywa czy udana próba wytrwania w postanowieniu powinna być doceniona. To buduje w dziecku poczucie pewności siebie i niezależności. Wychowywanie dziecka to przygotowywanie go do samodzielnego, odpowiedzialnego i szczęśliwego dorosłego życia. Choć tak łatwo przychodzi nam napominanie, doradzanie czy krytykowanie, warto pamiętać o tym, że nasze dziecko najwięcej nauczy się na własnych błędach i własnych sukcesach. Dajmy mu poczucie, że samo kieruje swoim życiem.

7. NIEDOCENIANIE

Już dawno udowodniono, że pochwały w procesie wychowania są dużo bardziej skuteczne niż karanie. Niestety, rodzice, którzy do mnie przychodzą, wciąż mają trudność w odwróceniu tych proporcji. Dużo łatwiej jest im skarcić dziecko niż docenić jego dobre zachowanie.

Docenianie dziecka wzmacnia zachowanie, jest dla dziecka sygnałem, że zauważamy to co robi dobrze, co jest pozytywne. Staje się dla niego dużą motywacją do działania i powtarzania pozytywnych zachowań. Ponadto chwaląc dzieci wzmacniamy ich poczucie własnej wartości, pomagamy budować pozytywną samoocenę.

Chwalić czy nie chwalić? Lubimy być chwaleni i lubimy chwalić dzieci. Czym tak naprawdę jest pochwała oraz jak wpływa na poczucie własnej wartości dzieci?

Gdy używamy słowa pochwała, to myślimy: ocena, wartościująca uwaga, opinia na temat dziecka (dobry chłopiec, grzeczna dziewczynka, mądre dziecko, utalentowane dziecko, jesteś mądry, jesteś utalentowany) lub na temat jego działania/efektu działania (dobrze zrobiłeś, ładny rysunek, ślicznie rysujesz, dobrze liczysz, wspaniale, super, ekstra, wow!, jesteś wielki, brawo, brawo ty itp.) – które ma w intencji rodzica:

- wzmacniać samoocenę dziecka (samoocena to nie poczucie własnej wartości),
- wspierać zachowania pożądane przez rodziców (by mniej było tych niepożądanych)

Jak chwalić mądrze- czyli jaka pochwała powinna być:

- *Musi być wartościowa i motywować dziecko, powtarzana często wpływa na dziecko korzystnie, pobudza do działania, jest budująca. Jeśli dane zdanie sprawia, że dziecko działa odwrotnie do tego czego oczekujemy lub w ogóle nie interesuje się tym, co do niego mówimy – możemy je wykreślić z listy potencjalnych pochwał.*

- *Jest konkretna. Dziecko musi wiedzieć za co je chwalimy i co doceniamy.*

Dlatego najlepiej, gdyby pochwała dotyczyła jego zachowania.

- *Chwal dziecko od razu po wykonaniu zadania. Jeśli pięknie namalował obrazek i przyniósł ci go, by się nim pochwalić, nie czekaj z opinią do wieczora, aż tata wróci z pracy i będziecie mogli wspólnie się nim zachwycić. Dziecko potrzebuje informacji zwrotnej od razu.*

- *Nie kłam. Jeżeli uważasz, że dziecko mogłoby lepiej namalować domek, pomiń ten element. Powiedz, że najbardziej podoba ci się krowa na łące lub niebo. Wybierz te elementy, które rzeczywiście cię zachwyciły. Dziecko potrafi wyczuć fałsz w twoim głosie, dlatego skup się na prawdziwych komunikatach*

- *W nawiązaniu do poprzedniego punktu – pochwałą musi być w całości pozytywna, nie próbuj pod przykrywką pochwały przemycać krytyki. Unikaj więc sformułowania: No proszę, jednak potrafisz malować nie wychodząc za linie.*

- *Postaraj się konstruować pochwałę w taki sposób, by składała się z trzech części: opisu sytuacji (namalowałeś obrazek), opisu uczuć (bardzo mi się podoba niebo) i podsumowania (jestem z ciebie dumna i ty również powinieneś być z siebie dumny).*

- *Skup się na dziecku. Nawet jeżeli przychodzi pokazać ci obrazek, a właśnie jesteś w trakcie gotowania obiadu – przestań. Na chwilę oderwij się od tego co robisz, obejrzyj obrazek i pochwal dziecko patrząc mu w oczy.*

- *Niech pochwała będzie proporcjonalna do wieku i umiejętności malca. Nie zachwycaj się przez godzinę szkicem obrazka, bo to zupełnie nieadekwatne.*

- *Pamiętaj, by doceniać nie tylko efekt końcowy, ale również pracę, jaką dziecko włożyło w jego osiągnięcie. Zauważ postęp i pochwal również to, jak dziecko rozwinęło się od czasu ostatniej kolorowanki. Będzie wiedziało, że pamiętasz, co namalowało poprzednio i że doceniasz jego wysiłki.*

8. MIŁOŚĆ WARUNKOWA

Chcesz dla swojego dziecka jak najlepiej.
Pragniesz, aby osiągało sukcesy
i rozwijało się na wszystkich płaszczyznach.
Te pragnienia przekazujesz swojemu dziecku,
a jemu trudno jest je zrealizować.

Oto one:

"Muszę być we wszystkim dobry"

To błędne przekonanie wynika właśnie z naszego pragnienia wszechstronnego rozwoju dziecka. Pułapką są w nim słowa *muszę być*. Należy rozróżnić motywowanie dzieci do tego, aby się starały zrobić najlepiej to, czego się podjęły, od wpojenia im przekonania, że muszą być najlepsze. Warto zastanowić się, czy nie chcemy przez dziecko realizować własnych ambicji lub nie przenosimy pragnień naszych rodziców. Pamiętajmy, że ważne jest to, jak dziecko się starało, a nie jaki wynik osiągnęło. Naucz się odróżniać lenistwo od rzeczywistych trudności. Doceniaj starania!

„Znacząco tyle, co moje osiągnięcia”

Dzieciom, szczególnie tym młodszym, trudno jest odróżnić naszą dezaprobatę wobec tego, co robią, od oceny tego, kim są. Każdą krytyczną uwagę odnośnie wykonania jakiegoś zadania, mogą odczytać jako odtrącenie ich samych. Dziecko potrzebuje czuć, że jest kochane miłością bezwarunkową. Gdy widzi, że złościmy się o coś, co zrobiło źle, może dojść do wniosku, że go już nie lubimy czy nie kochamy. To dla dziecka niezwykle trudne i bolesne doznanie! Dlatego warto się upewnić, czy dziecko czuje naszą miłość i rozumie, że nasza dezaprobata nie wpływa na to uczucie.

„Trudne uczucia są złe”

Nie łatwo jest wyrażać trudne emocje takie jak frustracja, lęk, smutek, żal czy gniew. Rodzice, którzy sami nie potrafią tego robić, często wpajają dzieciom przekonanie, że takie uczucia są złe i ich okazywanie jest niestosowne. Często aktywnie tłumimy w dzieciach te uczucia, bagatelizując ich słowa lub wprost zaprzeczając im. Zamiast tego powinniśmy zawsze akceptować uczucia dziecka i uzmysławiać im, że mają do nich prawo i że nawet trudne emocje są normalne.





„Wszyscy muszą mnie lubić”

Często wpajamy dzieciom, że bardzo ważna jest aprobata innych. Uczymy ich, że powinni być opiekuńczy i sympatyczni oraz szanować autorytety.

Gdy poprzestaniemy na tym, wiele dzieci w dorosłym życiu będzie czuło, że jeśli ktoś je nie lubi, to coś zrobiły źle. Powinniśmy uświadomić im, że nie są w stanie zadowolić wszystkich, że w życiu nie da się uniknąć konfliktów. Warto tłumaczyć dziecku, że jeśli ktoś z rówieśników ma odmienne zdanie, to ono nie musi się do niego dostosowywać, aby zyskać sympatię. Powinno czuć się pewnie wyrażając swoją opinię.

„Popęłnianie błędów lub proszenie o pomoc jest złe”

Gdy krzyczymy na małe dziecko, które przypadkiem rozlało kompot przy stole, uczymy je, że nie ma prawa popełniać błędów. To wywołuje w nim paniczny lęk oraz ogromne poczucie winy przy każdym, nawet najmniejszym potknięciu. Zamiast tego powinniśmy ze zrozumieniem i akceptacją podejść do niepowodzenia dziecka. Pokazać mu, jak wytrzeć rozlany kompot czy przytulić, gdy nie uda się zdać egzaminu.

Nauczmy też dzieci, że warto prosić o pomoc. Nikt z nas nie jest samowystarczalny, a już na pewno większość rzeczy łatwiej dokonać, gdy ma się wsparcie. Wpajajmy dziecku, że prośba o pomoc w zadaniu nie jest porażką. Okażmy zrozumienie dla jego niewiedzy i pokażmy, że ma prawo czegoś nie umieć. Gdy dziecko to zrozumie, nie będzie się bało np. podnieść ręki w klasie i poprosić o wyjaśnienie zadania, czy poprosić Ciebie o pomoc w opanowaniu jazdy samochodem.

Dzięki temu wzrośnie jego samoocena i pewność siebie.



MAŁA DEMOKRACJA W RODZINIE – 8 PROSTYCH ZASAD

/Sprawdź to, rodzicu! Nie pożałujesz/

W rodzinie rodzice najczęściej próbują wprowadzać zasady metodą „ja wiem lepiej”. Może to budzić różne emocje zarówno wśród dzieci, jak i samych rodziców. Przecież skoro to JA decyduję, to wszystkie dalsze konsekwencje moich decyzji

Oto podstawowe reguły „zebrań społeczności rodzinnej”:

- Spotkania muszą odbywać się regularnie, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności oraz pomóc zniwelować stres związany z oczekiwaniem na wysłuchanie.
- Długość spotkania nie jest istotna. Powinno trwać tyle, ile potrzeba, aby każdy domownik mógł się wypowiedzieć.
- Każde spotkanie może prowadzić kolejno inny domownik. Możliwość prowadzenia spotkania sprawi, że dziecko poczuje się docenione i bardziej zaangażowane w rozwiązywanie problemów.
- Najpierw wypowiadają się dzieci. Tylko wówczas wypowiedź będzie szczerą, gdy nie zostanie poprzedzona jakimś stanowiskiem rodzica. Choć początkowo dzieci mogą z pewną rezerwą wypowiadać się na spotkaniach, gdy poczują, że ten nowy rytuał rodzinnych naprawdę uwzględnia ich uczucia i poglądy, z dużym entuzjazmem zaangażują się w spotkania.
- Rodzice powinni wykorzystać część swojej wypowiedzi na dostrzeżenie i pochwalenie starań oraz osiągnięć dzieci w minionym tygodniu. Takie cotygodniowe poparcie aktywności dzieci i docenienie ich, jeszcze bardziej motywuje do pracy nad sobą.
- Po wysłuchaniu problemu i wypowiedzeniu się wszystkich domowników, rodzina powinna postarać się znaleźć rozwiązanie omawianego problemu. Najlepiej jeśli ustalone zasady są poparte przez wszystkich domowników. Jeśli nie udaje się dojść do wspólnego rozwiązania, można odłożyć problem na kolejne spotkanie w celu przemyślenia wszystkich wypowiedzi. Jeśli wciąż nie udaje się wybrać zgodnie rozwiązania, decydujący głos mają rodzice. Nie powinno się przeprowadzać głosowania, bo powoduje ono rywalizację pomiędzy domownikami.
- Wprowadzone zasady muszą obowiązywać do kolejnego spotkania. Jeśli nawet przy ich wykonywaniu pojawiają się krytyczne uwagi, należy zapowiedzieć, że weźmie się je pod uwagę na spotkaniu. Słowa "Myślę, że rzeczywiście trzeba ponownie przedyskutować ten problem na piątkowym spotkaniu" uspokajają dziecko i dają poczucie bezpieczeństwa. Poza tym znacznie łatwiej omówić problem w inny, ustalony dzień, niż w danym momencie, kiedy domownicy są zdenerwowani bądź urażeni. W ostateczności, jeśli rzeczywiście wystąpił poważny problem i ustalone zasady nie mogą czekać do kolejnego spotkania, można zorganizować spotkanie nadzwyczajne.
- Podczas spotkania rozmawiajcie z dziećmi szczerze. Jeśli ze swojego punktu widzenia opowiecie np. o problemach finansowych, które nie pozwalają na kupno dziecku nowego komputera i poprosicie o wsparcie i zrozumienie, dzieci poczną się zaangażować w problem i życie rodziny. Nie będą wówczas próbowali walczyć z wami, ale spróbują jako członkowie zespołu współpracować w walce z aktualnymi utrudnieniami.

CZY DOBRZE ROZUMIEM?

/obczaj język dzieci i się nie dziw/

Cytując słowa piosenki zespołu Kombi „Każde pokolenie ma własny czas”, albo bardziej współczesny hip hop w wykonaniu Pezeta „My gadamy slangiem, chociaż nie jesteśmy gangiem”, kolejne pokolenia młodzieży mają coraz nowszy dialekt. Często jesteśmy zaskoczeni słownikiem naszych dzieci, one naszym też, szczególnie gdy próbujemy być „cool” (z ang. fajni) i nasz odkurzony zasób słów z młodości nijak ma się do języka współczesnej młodzieży.

Trudno czasem jest zrozumieć co chce nam zakomunikować nasze dziecko, a już zwłaszcza wtedy gdy używa nieznanych nam słów. Zdarza się, że słyszymy ich rozmowy z rówieśnikami i głośmy się o czym jest mowa. Często przy próbie poznania znaczenia słowa czujemy się zawstydzeni, a dziecko odmawia nam tłumaczenia. Słyszymy wtedy „Mamo nie znasz się”, „Dobra, weź się tato.” albo klasyczne „Dobra, nieważne”.

Przedstawiamy ostatnio najpopularniejsze, zarówno w mowie i piśmie, zwroty używane przez dzieci:

YOLO – akronim z j. ang. You Only Live Once, czyli „żyje się tylko raz. Używany, gdy chce się podkreślić swój swobodny stosunek do życia i problemów, lub w obliczu ryzyka, wyzwania.

MEM – w młodzieżowym slangu oznacza śmieszny obrazek opatrzone komentarzem, który jest popularny w Internecie.

LOL – akronim z j. ang. Laugh Out Loud lub Lots Of Laugh, czyli „śmiać się na głos” lub dużo śmiechu”. Używane w wielu sytuacjach. Czasem ma wyrażać zachwyt, podziw, zabawność albo absurdalność sytuacji, może być również używane w celu obrażenia kogoś.

INSIDE JOKE – z j. ang., oznacza żart dla wtajemniczonych.

SWAG – inaczej styl, posiadanie swojego oryginalnego sposobu ubierania się lub bycia. Lansowanie się, czyli chwalenie się swoim wyglądem albo osiągnięciami, a czasami posiadanymi gadżetami.

FEJS – skrót od nazwy portalu społecznościowego Facebook, na którym użytkownicy posiadają swoje profile, czyli konta ze swoimi zdjęciami i informacjami na swój temat. Można tam publikować posty o dowolnej treści. Posiada funkcję komunikatora o nazwie Messenger, który można zainstalować również na telefonie.

INSTA – skrót od nazwy fotograficznego portalu społecznościowego Instagram, który umożliwia użytkownikom edycję zdjęć i filmów, stosowanie do nich filtrów cyfrowych.

YUP (czyt. jep) – ze slangu z j. ang., oznacza przytaknięcie, potwierdzenie.

NOOB – oznacza osobę, która ma trudności w podążaniu za prostymi instrukcjami. Przeciwnieństwo osoby PRO, czyli wszechstronnie uzdolnionej.

IDK – akronim z j. ang. I Don't Know, czyli „nie wiem”.

ZW – akronim „zaraz wracam”.

ELO – inaczej „cześć”, „siema”.

PLS →

PLS= please=proszę ...odwróć kartkę

RLY (czyt. ryli)– z j. ang. really, często używane jako zwrot „O rly”. Może oznaczać zainteresowanie tematem rozmowy lub być próbą wyrażenia wątpliwości, co do tezy rozmówcy.

SZTOS – słowo używane, aby wyrazić, że coś jest na czasie, fajne, godne podziwu.

PRANK – z j. ang., oznacza żart, nabranie kogoś.

YT – akronim od nazwy filmowego serwisu internetowego Youtube.

SELFI – oznacza samodzielnie wykonane zdjęcie własnej osoby, np. w lustrze lub „z rąsi”.

XD (czasem mówione iks de) – emotikonka oznaczająca rozbawienie, często z czegoś dziwnego.

BAN – blokada konta w serwisie internetowym lub możliwości dalszej gry, np. „dostałem bana”.

OMG – z j. ang. Oh My God, czyli „O Mój Boże”, używany by zachwyt, zdziwienie, zakłopotanie lub zdenerwowanie.

SNAP – skrót od nazwy aplikacji pozwalającej dzielić się zdjęciami i filmami na żywo o nazwie Snapchat.

HASHTAG – znak #, ma popularne zastosowanie na portalach takich jak Twitter, Instagram, Facebook. Używa się go aby segregować treści do odpowiednich skojarzeń, np. śmieszne zdjęcie z kotem można podpisać #koteł, dzięki czemu osoby wyszukujące hasło „koteł” znajdą nasze zdjęcie.

HEJT – z j. ang. „hate”, oznacza „nienawiść”. Jest określeniem zjawiska szkalowania, obrażania, np. jakiejś osoby lub wydarzenia. Osoba, która skutecznie hejt, czyli hejtuje, nazywana jest hejterem.

FEJM – z j. ang. „fame”, czyli „sława”. Opisuje zjawisko popularności, np. jakiejś gwiazdy. Mówi się wtedy, że to osoba ma fejm.

NERD – z j. ang., oznacza osobę pasjonującą się naukami ścisłymi, gramami komputerowymi itp., często kosztem nieprzystosowania do życia społecznego, niezdolności utrzymywania stosunków towarzyskich lub niedbałości o formę fizyczną.



GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY

Nasz poradnik porusza wiele trudnych spraw, trudnych dla samych dzieci i młodzieży jak i dla Państwa, zarówno w kontekście wychowania jak i osobistych trudności. W niektórych trudnych sytuacjach warto skorzystać z porad psychologa, czy innego specjalisty. Gdzie go szukać? W poradniku znajduje się mapka instytucji, w których można uzyskać różnego rodzaju wsparcie na Dolnym Mieście. Ponadto, zapraszamy do nas! Pracują u nas psychologowie, terapeuci, asystenci i wielu, wielu innych specjalistów. Zapraszamy do:



Centrum Aktywności Społecznej na Dolnym Mieście

ul. Łąkowa 34/4, Gdańsk, tel. 733-318-718



PIK

PUNKT INFORMACYJNO - KONSULTACYJNY

tel. 5 7777 2838

www.wsparciewgdansku.pl e-mail: pik2@fundacjafosa.pl

ul. Łąkowa 34/4, Gdańsk



Fosa
NA DOLNYM MIEŚCIE