



ABC WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI



PORADNIK DLA RODZICÓW

"NIE OCZEKUJ,
ŻE TWOJE DZIECKO,
BĘDZIE TAKIE,
JAKIM CHCESZ,
ŻEBY BYŁO.
POMÓŻ MU
STAĆ SIĘ SOBA,
A NIE TOBĄ"

Janusz Korczak

Spis treści:

1. EMOCJE NASZYCH DZIECI - ZŁOŚĆ I AGRESJA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM. - STR. NR 4
2. JAK POMÓC DZIECKU WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ? - str. nr 5
3. DO, CZEGO DZIECIOM JEST POTRZEBNA ZŁOŚĆ? - str. nr 6
4. DZIECKO Z ADHD W PRZEDSZKOLU - str. nr 8
5. JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECKO? - str. nr 10
6. JAK REAGOWAĆ NA TRUDNE ZACHOWANIA DZIECKA - str. nr 14
7. JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI? - str. nr 16
8. JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM? - str. nr 19

EMOCJE NASZYCH DZIECI - ZŁOŚĆ I AGRESJA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM.

Agresja często, lecz nie zawsze, jest sposobem wyrażania złości. Jest to każde zamierzone działanie – w formie fizycznej lub słownej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu.

Złość jest uczuciem (emocją), podobnie jak lęk, gniew, czy też smutek, do którego dziecko jak i każda osoba dorosła ma prawo. Dlatego złość nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość. Złość potrafi szybko mijać natomiast, gdy jest podsycana może łatwo przerodzić się w akty agresji.

Złosczenie się i umiejętność rozładowania złości bez szkody dla innych jest bezcenna umiejętnością. Jeśli nie posiadają jej dorośli, to nie nauczą jej swoich dzieci.

Agresywne zachowanie dziecka może mieć bardzo różne źródła. Niekiedy przyczyną jest temperament dziecka. Często agresję wywołuje brak poczucia bezpieczeństwa i żal odczuwany z powodu braku uwagi rodziców. Agresywne dzieci wzorce do naśladowania czerpią też z telewizji, biorąc przykład z bohaterów ulubionych programów. Wpływ telewizji na dzieci uzależniony jest głównie od stosunku rodziców do tego problemu. Należy pamiętać, że dzieci uczą się agresji od dorosłych, obserwując kłócących się rodziców, czy bijące się starsze rodzeństwo. Bywa, że przyczyną agresywnych zachowań jest pojawienie się młodszego brata czy siostry – rodzice zajęci niemowlakiem oczekują od kilkulatek, że nagle stanie się dojrzały i odpowiedzialny. Agresję budzi też niskie poczucie własnej wartości. Zazwyczaj ma to miejsce u dzieci, których rodzice pną się po szczeblach kariery, oczekując, by ich pociecha również była we wszystkim coraz lepsza i zwyciężała w każdej rywalizacji. Tymczasem zbyt wygórowane wymagania przynoszą jedynie szkodę. Maluch nie jest w stanie im sprostać i żyje z poczuciem klęski. Żeby podnieść swoją samoocenę zaczyna gnębić słabszych od siebie. Częstym powodem jest też brak obowiązujących norm i zasad zachowania, – kiedy rodzice nie zwracają dziecku uwagi, gdy robi coś niewłaściwego, licząc, że samo zrozumie, co jest dobre, a co złe. Przyczyną agresji może być również brak odpowiedniej ilości wypoczynku.

Dziecko agresywne wymaga opieki i pomocy. Nie należy się łudzić, że to samo przejdzie lub że dziecko wyrośnie z tego. Podstawowa zasada brzmi: *na agresję nie można odpowiadać agresją*. Jeśli ukarzymy zachowanie dziecka, jego złość powiększy się i znajdzie ujście gdzieś indziej.

Podsumowując – najważniejszym wzorcem postępowania dla dzieci są rodzice, czyli osoby im najbliższe. Dziecko uczy się przez naśladowanie, więc zaczyna postępować tak samo jak rodzice i starsze rodzeństwo. Rodzice, chcąc uśmierzyć agresywne zachowania malucha, muszą zacząć od siebie. Dorośli powinni przyrzeć się swoim sposobom

rozwiązywania konfliktów. Jak wygląda u nich panowanie nad sobą, czy wybuchają złością w obecności dziecka. Rodzice, którzy są wzorem dla swoich dzieci, powinni umieć rozwiązywać konflikty na drodze pokojowej. Jeśli nie potrafią szanować osoby, z którą się kłóca, bardzo trudno będzie im nauczyć tego dziecka. Ciepło rodzinne, przytulanie, mówienie o swoich uczuciach, przyjazna atmosfera panująca w domu, ustalanie reguł postępowania i konsekwentne przestrzeganie ich – to podstawowe elementy warunkujące prawidłowy rozwój dziecka.

JAK POMÓC DZIECKU WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ?

Rodzice, dbając o prawidłowy rozwój emocjonalny swoich dzieci, zdają sobie sprawę jak ważne jest akceptowanie i przyzwalanie na wyrażanie wszystkich doświadczanych przez dziecko uczuć. **Problem pojawia się, gdy rodzic konfrontuje się z przeżywaną przez dziecko złością.** Zastanawia się wówczas, czy może pozwolić na to, aby maluch w napadzie furii niszczył swoje zabawki, bił rodzeństwo, wrywał zabawki czy pokładał się z krzykiem na podłodze? **Pamiętajmy, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem.**

Naszą rolą jest nauczenie malucha, jak w sposób akceptowalny społecznie może poradzić sobie z własną złością i frustracją.

Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę. Pozwala nam na stawianie granic innym osobom, wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzebę obrony własnej przestrzeni.

Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak pomóc dziecku wyrażać złość:

- domagaj się, aby dziecko mówiło o tym, co czuje. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: „Rozumiem, że się jesteś zły. Złóścisz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”.
- mów dziecku o własnych uczuciach, np: „Jestem zły, ponieważ...” albo: „Boję się gdyż...” . Dzięki temu dziecko zrozumie, że należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.
- rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny.
- wyjaśnij, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opisz, czego nie wolno robić, jakie ma to skutki.
- rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji, które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: „Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”, „Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?”
- pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań - także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka, jak może radzić sobie ze złością

- baw się z dzieckiem, w „Kiedy jestem zły”. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże, co robi, kiedy jest zły
- zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia, gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym, co przeżywa
- narysuj wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujecie pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielcie z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby, które kogoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią
- pozwól dziecku na napady złości, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Stwórz w mieszkaniu miejsce, tzw. „kącik złości”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. Możesz umieścić tam gazety, które może pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę, którą może uderzyć, plastikową osłonę z bąbelkami powietrza. Za każdym razem, gdy czujesz, że zbliża się napad złości, zaprowadź dziecka do kącika
- chwal i nagradzaj dziecko za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem
- czytaj dziecku bajki, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np: „Smok Lubomił i tajemnice złości” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „Po co się złościć?” Elżbiety Zubrzyckiej. Możesz sam opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia - dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo

DO, CZEGO DZIECIOM JEST POTRZEBNA ZŁOŚĆ?

Kilkulatki są bardzo dobre w komunikowaniu tego, co czują, w wyrażaniu siebie. Dopóki dorośli nie przekonają ich o tym, że pewne zachowania są nie do zaakceptowania, można czytać dzieci, jak z otwartej książki.

Reakcje opiekunów na agresję dzieci są zazwyczaj gwałtowne. Starają się oni tego typu zachowanie natychmiast wygasić i dostosować do norm społecznych. Czy słusznie? Żeby odpowiedzieć na pytanie, warto najpierw się zastanowić, dlaczego dzieci się złością i dlaczego dorośli tak bardzo się tej dziecięcej złości obawiają.

Dzieci, gdy są radosne, cieszą się bez granic, bez skrępowania, spontanicznie, szczerze, głośno. Kiedy odczuwają lęk lub smutek, płaczą, przytulają się, oczekują wsparcia dorosłych lub wycofują się? Ten zakres uczuć od radości aż po smutek, jesteśmy zwykle tolerować, dając przyzwolenie na swobodną ekspresję. Wielu dorosłym zdarza się kierować do dzieci słowa: „Nie płacz, nie ma powodu”, albo, co gorsza: „Chłopaki nie płaczą” Jednak

w większości środowisk dziecięcych płacz jest uznawany za zachowanie całkowicie zrozumiałe i akceptowane. Zupełnie inaczej ma się sprawa z wyrażaną przez dzieci złością. Tym bardziej, jeśli towarzyszą jej zachowania takie, jak: krzyk, tupanie, rzucanie się na podłogę.

„JAK REAGOWAĆ?”

Co w takim razie możemy zrobić, żeby wesprzeć dzieci, kiedy się złością? Przede wszystkim dobrze jest mieć świadomość, że nie ma jednego algorytmu, który pozwoliłby na adekwatną reakcję na dziecięcą agresję. Behawioryści proponują pewne uniwersalne rozwiązania: posługiwanie się karą, stanowcze wyrażenie zakazu lub dezaprobaty, natychmiastowe odwracanie uwagi w kierunku innej czynności. Nie sposób jednak nie zauważyć, jak wiele tracimy stosując rozwiązania oparte na przewadze, jaką dorośli mają nad dzieckiem. Przede wszystkim cierpi na tym relacja pomiędzy dorosłym a dzieckiem, które traci zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Dorosłemu /nauczycielowi, rodzicowi/ natomiast umyka coś równie ważnego - komunikat, który kieruje do niego dziecko, a który mógłby pozwolić na dostrzeżenie przyczyny agresywnego zachowania. Stosując karę w odpowiedzi na złość, sprawiamy również, że dziecko pozostaje skoncentrowane na sobie i na konsekwencjach, jakie go spotykają. Powoduje to, że nie jest w stanie dostrzec naturalnych konsekwencji, które pociągają za sobą jego zachowanie. Fakt bycia ukaranym jest tak silnym przeżyciem, że dziecko nie potrafi się rozejrzeć dookoła siebie i zobaczyć, że sprawiło komuś przykrość, ból, że kogoś przestraszyło, albo że inni czują się niekomfortowo z powodu jego krzyku.

JAK MOŻNA POMÓC DZIECKU W CHWILI, GDY PRZEŻYWA ZŁOŚĆ? DOSTRZEC I ZAAKCEPTOWAĆ JEGO EMOCJE:

- Widzę, że coś cię bardzo rozzłościło; Widzę, że się ze mną nie zgadzasz. Chciałbyś, żeby było inaczej? Zaakceptowanie emocji i wysłuchanie stanowiska dziecka nie oznacza, że jesteśmy zobowiązani spełnić jego wszystkie oczekiwania. Już sama akceptacja bardzo wiele znaczy - stanowi komunikat, że jest słyszane i widziane, że jest ważne.
- **ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO DZIECKU, SOBIE I INNYM OSOBOM W GRUPIE.** Gdy dziecko uderza, można zablokować jego rękę - stanowczo, ale spokojnie. Można przy tym powiedzieć: Nie chcę, żebyś uderzał, bo to boli lub. Nie zgadzam się na to, żebyś mnie bił.
- **NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE DZIECI UCZĄ SIĘ POPRZEC DOŚWIADCZENIE, PRÓBOWANIE, WYKONYWANIE ĆWICZEŃ.** Juul pisze, że nauka przekształcania złości w konstruktywne działanie przebiega na tej samej zasadzie. Akceptowanie i nazywanie ze spokojem obserwowanych u dziecka uczuć przynosi wiele dobrego. To właśnie sposób, w jaki możemy nauczyć je, by zaczęło reagować inaczej, dojrzej. Zezłościł się dziecko dziesięć razy uderzy lub rzuci się na ziemię, ale jeśli za każdym razem w odpowiedzi usłyszy komunikat: Widzę, że jesteś zły/ Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany; za którymś razem w końcu powie: Jestem zły/ Ależ jestem zdenerwowany! Nauka wyrażania siebie w konstruktywny sposób trwa przez całe dzieciństwo i zakończy się sukcesem, pod warunkiem, że dziecko będzie przebywało w empatycznym, życzliwym środowisku.

- **ZAMIAST KIEROWAĆ UWAGĘ DZIECKA NA KARĘ, WARTO POMÓC MU DOSTRZEĆ, JAK CZUJĄ SIĘ INNI, GDY ONO ZACHOWUJE SIĘ AGRESYWNIE:** Patrz, Tomek płacze, bo go to zabolalo; Martwię się o ciebie, gdy uciekasz, bo chcę, żebyś był bezpieczny; Marysi chyba zrobiło się przykro, może zapytamy ją o to?
- **JAK NAJMNIJ MÓWIĆ O AGRESYWNYCH ZACHOWANIACH DZIECKA.** Należy stale pamiętać o tym, że są one jedynie symptomem jakichś problemów - a nie problemem samym w sobie.

Jeśli napady złości pojawiają się szczególnie często, przed rodzicami, nauczycielem i współpracującym psychologiem wtedy stoi zadanie znalezienia przyczyny, która powoduje u dziecka silne emocje. Przyczyna powtarzających się agresji może znajdować się w przedszkolu /brak zaufania do opiekunów, przeciążenie zajęciami lub bodźcami, trudności z wchodzeniem w reakcje z rówieśnikami/ lub poza nim /atmosfera panująca w domu, relacje z członkami rodziny, trudne wydarzenie, które nie zostało jeszcze przepracowane, np. pojawienie się młodszego rodzeństwa/.

DZIECKO Z ADHD W PRZEDSZKOLU

Definicja ADHD

ADHD – Obecnie w piśmiennictwie używa się dwóch nazw ADHD; pochodzący z Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego – ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli „Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Zburzeniami Koncentracji Uwagi” oraz wymiennie nazwy „Zespół Hiperkinetyczny” lub „Zaburzenia Hiperkinetyczne”, proponowanej przez Światową Organizację Zdrowia w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób. O ADHD mówimy wtedy, gdy objawy nadrucliwości, zaburzeń koncentracji uwagi oraz impulsywności utrudniają dziecku prawidłowe funkcjonowanie; są widoczne w kilku środowiskach oraz wystąpiły przed 6 rokiem życia i utrzymują się dłużej niż 6 miesięcy.

ADHD nie jest chorobą ani upośledzeniem umysłowym. Nie wynika z błędów wychowawczych oraz patologicznych rodziny, a także nie jest efektem mikrouszkodzeń mózgu. ADHD jest zaburzeniem rozwojowym wynikającym z odmiennej pracy mózgu i całego układu nerwowego, objawiającym się w zachowaniu dziecka i diagnozowanym na podstawie opisu zachowania przedstawionym przez osoby stale przebywające z dzieckiem.

Za ADHD są odpowiedzialne zaburzenia w pracy neuroprzeźkaźników: dopaminy, noradrenaliny i serotoniny. ADHD leczy się przez odpowiednio skonstruowany układ wychowawczych oddziaływań, pewne dostosowanie środowiska zewnętrznego i tylko niekiedy wspomaga się podaniem leków ułatwiających dziecku dostosowanie się do oczekiwań otoczenia. To zaburzenie rozwojowe najprawdopodobniej uwarunkowane jest genetycznie.

ADHD w dużym uproszczeniu można sprowadzić do odmiennej pracy mózgu. Takiej, która uniemożliwia dziecku skuteczne kontrolowanie swoich zachowań, a więc także kontrolowanie uwagi, ruchów i emocji. Dziecko nadpobudliwe nie ma czegoś za dużo, wręcz

przeciwnie – ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli i hamowania swego zachowania. Reaguje szybko, bezmyślnie i często nieodpowiednio do sytuacji; nie potrafi powstrzymać swoich odruchów i tym samym wpędza się w tarapaty. Uważa się obecnie, że zespół nadpobudliwości psychoruchowej jest zbiorem cech dziecka. U takich osób występuje pewien wzór zachowania. Jeśli natomiast objawy nadpobudliwości występują tylko w pewnych okolicznościach, na przykład w domu, zapewne nie jest to ADHD. Dzieci z ADHD są „normalne”, odbierają świat prawidłowo, choć szybciej i bardziej chaotycznie, często pomijają istotne dla innych szczegóły. Wolniej i wybiórczo uczą się obowiązujących norm, ale odpowiadają za swoje czyny, tak samo jak wszystkie dzieci. Mają jedynie kłopoty z koncentracją, nadmierną ruchliwością i nadmierną impulsywnością.

Cechy charakterystyczne dziecka z ADHD

- Zaburzenia koncentracji uwagi
- Nadmierna impulsywność
- Nadruchliwość

Zaburzenia koncentracji uwagi u dzieci z ADHD:

- bardzo szybkie rozpraszenie się (problem z utrzymaniem uwagi na jednym wybranym bodźcu, problem z wyborem najważniejszego bodźca),
- brak koncentracji uwagi na szczegółach, duża przerzutność uwagi,
- trudności ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas (dziecko potrafi skupić się na tym, co go interesuje, nie może się skoncentrować na zadaniach, które uważa za nudne, trudne, które trzeba powtarzać i z wykonania, których nie ma satysfakcji),
- niezdolność do dłuższego słuchania (sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów),
- trudności z dostosowaniem się do następujących po sobie instrukcji (lecz nie z powodu nierozumienia instrukcji),
- trudności ze zorganizowaniem sobie pracy, nauki, zabawy,
- unikanie aktywności wymagającej utrzymania uwagi (niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego),
- szybkie przerywanie rozpoczętej pracy, trudności z zakończeniem rozpoczętych prac,
- przechodzenie do wykonywania kolejnej czynności nie kończąc poprzedniej,
- skłonność do gubienia rzeczy osobistych (gubi przybory szkolne, rzeczy potrzebne do pracy i nauki),
- wyraźna rozpraszalność (łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem nawet słabych bodźców wzrokowych, dźwiękowych i zapachowych),
- zapominanie (zapominanie poleceń, zapominanie o codziennych obowiązkach i zadaniach).

Nadmierna impulsywność u dzieci z ADHD:

- dziecko działa na zasadzie natychmiastowej realizacji celów, działanie pod wpływem impulsu,
- wyrwanie się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie zadane w całości (działa szybciej niż myśli nie licząc się z konsekwencjami),
- trudności z zaczekaniem na swoją kolej, np. podczas gier zespołowych,
- trudności z powtarzaniem ćwiczeń,

- przerywanie innym (częste wtrącanie się i przerywanie rozmowy lub zajęć innych osób),
- nadmierna gadatliwość, niecierpliwość (nie potrafi czekać na swoją kolej, na nagrodę),
- brak umiejętności planowania działań, częsta zmiana zajęć.

Nadmierna ruchliwość u dzieci z ADHD:

- częsta potrzeba ruchu,
- nadaktywność ruchowa podczas siedzenia - wiercenie się, kręcenie, machanie rękami, nogami,
- trudność w utrzymaniu pozycji siedzącej – częste wstawanie z miejsca, chodzenie po klasie, bieganie, (nie jest w stanie trwać dłużej w jednej pozycji, niemożność usiedzenia w miejscu, gdy jest to wymagane),
- manipulowanie różnymi przedmiotami, np. długopisem, ołówkiem, zeszytem, linijką,
- poziom aktywności nadmierny w stosunku do poziomu rozwoju (wskazuje nadmierną, chaotyczną, bezcelową aktywność),
- nadmierna gadatliwość i hałaśliwość podczas zabawy.

Pójście dziecka do przedszkola jest często pierwszym momentem, gdy dziecko musi nauczyć się przestrzegania pewnych reguł. Pojawiają się wówczas pierwsze problemy, nadpobudliwość psychoruchowa przejawia się w całej działalności dziecka i powoduje dalsze trudności wychowawcze. Praca w przedszkolu z takimi dziećmi wymaga od nauczyciela nie tylko cierpliwości ale również pomysłowości i umiejętności wprowadzenia dziecka do pracy z całą grupą. Zanim zostanie przyjęte do grupy dziecko z ADHD należy upewnić się, czy nie będzie ono drugim, lub trzecim dzieckiem z ADHD w jednej grupie.

W przedszkolu warto zacząć od rzeczy najprostszych, czyli np. ustawienia stolika, ławki dziecka nadpobudliwego bliżej biurka nauczyciela. Takie usytuowanie dziecka ogranicza ilość wzmocnień otrzymywanych od kolegów, będących reakcją na zachowanie dziecka, ułatwia też nauczycielowi stałe monitorowanie zachowania dziecka. Pozwala częściej przekazywać dziecku informacje dotyczące jego pracy i zachowania.

W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym należy zwrócić baczną uwagę na aranżację przestrzeni, w której dzieci siedzą na podłodze w trakcie zajęć lub zabawy. Obszar, w którym znajduje się dziecko z ADHD powinien mieć wyraźnie oznaczone granice. Dziecko z ADHD powinno mieć przygotowany kącik relaksacyjny, w którym może odpocząć od nadmiaru bodźców, swobodnie obserwować zabawy dzieci. Nigdy ten kącik nie powinien być traktowany, jako miejsce kary. Dziecko wraca do zabawy z dziećmi, kiedy samo zdecyduje, że już chce to zrobić.

JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECKO?

Proste słowa: Kocham cię, wierzę w ciebie, jesteś świetna, dasz radę, mają niezwykłą moc. Dzięki nim dziecko staje się odważne i pewne siebie. Słowa akceptacji, pochwały, wsparcia to najlepsze, co możesz dać swojemu dziecku. Niezależnie od wieku potrzebuje ono zainteresowania rodziców. Chce wiedzieć i czuć, że jest ważne, kochane i szczęśliwe. Pamiętaj

dziecka jest bardzo chłonna. Często powtarzane słowa zapisują się w niej niczym na twardym dysku. Jednak nie da się ich wymazać tak szybko jak z komputera. Powodują, że dziecko myśli tak o sobie, jak o nim mówi mama, tata. Bo rodzice są niepodważalnym autorytetem. Jeżeli dziecko często słyszy, że jest niezdarne, leniwe, niegrzeczne, a koledzy są od niego lepsi, zaczyna wierzyć, że właśnie tak jest.

A gdy słyszy o swoich mocnych stronach - że dobrze sobie radzi w danej dziedzinie, wtedy tworzy pozytywny obraz samego siebie.

Mądre pochwały wzmacniają. Dzięki pochvale dziecko dowiaduje się, że robi coś dobrze, i następnym razem stara się być jeszcze lepsze.

Jak chwalić dziecko? Doceniaj to, co dobre

Zawsze okazuj radość i dumę, gdy twoje dziecko zrobi coś wyjątkowego.

Mów o konkretach

Konieczne opisz sytuację, która wprawiła cię w zachwyt. Np. powiedz: „Ubrania schowane w szafie, książki z dywanu przeniesione na półkę, okruszki zniknęły z biurka. Pięknie posprzątałeś, kochanie!”. Taki z pozoru banalny opis połączony z twoim zachwytem jest dla dziecka wskazówką, czego się po nim spodziewasz.

Dostrzeż nawet małe osiągnięcia

Chwal za najdrobniejsze sukcesy, które prowadzą do celu. Liczy się wytrwałość. Dziecku łatwiej będzie konsekwentnie dążyć do celu, gdy mama będzie go dopingować.

Szukaj okazji do zachwytów

Kieruj pod adresem dziecka miłe słowa także w zwykłych, codziennych sytuacjach. Nie czekaj, aż zrobi coś wyjątkowego. Gdy spokojnie się bawi, podejdź do niego, mówiąc „Cieszę się, że tak spokojnie się bawisz. Miałam w pracy trudny dzień i potrzebuję odpocząć”.

Chwal szczerze

Podkreślaj autentyczne zalety dziecka. Wyróżniaj zachowania, z których naprawdę jesteś dumna. Dzieci łatwo wyczuwają fałsz.

Uwaga na pułapki!

- Same ogólniki. Słowa „brawo”, „świetnie”, „pięknie” są niewystarczającą informacją dla dziecka. Lepiej opisać, co dokładnie jest powodem naszego zachwytu. Dziecko, słysząc od ciebie wciąż te same słowa, pomyśli, że po prostu je zbywasz.
- Małe słowo „ale”... przekreśla wszystko! Pochwała: „ładnie posprzątałeś pokój, ale skarpetki nadal leżą na podłodze”, to marne wyróżnienie.
- Porównania: Zdania typu: „Napisałeś sprawdzian lepiej niż kolega” wprowadza niepotrzebny element rywalizacji. Cała uwaga powinna być skierowana na osobę wyróżnianą.
- Przypominanie niepowodzeń: Unikaj zdań: „Jak chcesz to potrafisz”, „Wreszcie ci się udało”,
- „W końcu nauczyłaś się jeździć na rowerze”. Liczy się to, co tu i teraz.

Gdy dziecko coś przeskrobie

Mów dziecku, że je kochasz jak najczęściej. Nie tylko, gdy jest grzeczne, spełniło twoje oczekiwania, ale przede wszystkim, kiedy coś przeskrobie. Bo wtedy wie, że cię zawiodło i bardzo potrzebuje zapewnień o miłości. Warto w takich sytuacjach powiedzieć: "jest mi bardzo przykro, smutno, gdy widzę, jak się zachowujesz, ale bardzo cię Kocham; jesteś moim kochanym synkiem i to nigdy się nie zmieni...".

Wsparcie i zachęta silnie motywują

Dziecko wiele rzeczy robi po raz pierwszy. Naturalne jest, że czasem czuje się niepewne, bezradne, boi się. Dziecko chce wiedzieć, że rodzice mu kibicują, bardzo potrzebuje wsparcia i dobrych słów, okazania zrozumienia, bez oceniania lub ośmieszania.

Wzmacniające komunikaty

Warto rozmawiać z dzieckiem, z uwagą wysłuchać jego niepokojów, wahań i dać mu wsparcie. Niezwykle motywująco działają słowa: "dasz radę", "na pewno potrafisz", "ufam, że ci się uda", "wierzę w ciebie". Te zwroty dodają odwagi, zachęcają, budują wiarę we własne siły. Zaprocentują także w przyszłości. .

Jeśli dziecku się nie uda - trzeba dostrzec wysiłek

Nie powinniśmy skupiać się na jego klęsce - nie należy oceniać, krytykować, udzielać dobrych rad. Warto powiedzieć: "Przykro mi, że tym razem ci nie wyszło. Ale podoba mi się, jak bardzo się starałeś".

Warto wyróżnić sukces

Trzeba unikać sformułowań typu: "jak chcesz to potrafisz", czy "wreszcie", "w końcu". Takie komunikaty nie wzmacniają, ale wręcz mogą obniżyć poczucie wartości dziecka. Sukces warto wyróżnić pozytywnym komunikatem, np. "Udało ci się, jestem z ciebie dumna!". Całuj dziecko jak najczęściej i przytulaj, ale nie zapominaj dodać: "Kocham cię". Słowa mają wielką moc, pozostawiają w dziecku ślad.

Patrz tak, żeby widzieć

Kiedy rozradowane dziecko przybiega pochwalić się swoim sukcesem, odłóż na chwilę swoje zajęcia i poświęć dziecku trochę czasu.

Dostrzegaj konkrety

Wielką pochwałą jest podkreślanie nowych umiejętności, których pojawienie się zbyt często przyjmujemy jak coś oczywistego. Docień to, że od kilku dni dziecko pamięta o myciu zębów. Nie czekaj, aż dziecko przyjdzie samo po pochwałę.

Niczego nie wmawiaj

Nie chwal dziecka w nadziei, że w ten sposób zachęcisz go do czegokolwiek. Jeśli sto razy mówiło ci, że nie cierpi np. muzyki, nie mów: „Jak pięknie grasz na flecie.”

Błędy – ludzka rzecz

Naucz dzieci, że popełnianie błędów to rzecz ludzka. Wspieraj i pozwalaj wypląkać rozczarowanie.

Pozwól dziecku na błędy. Dziecko ma prawo do niepowodzenia. Nadmierne chwalenie, codzienne, kilkakrotne zachwywanie się jego talentami, sukcesami, przesadny entuzjazm, przyniesie efekt odwrotny do zamierzonego. Dziecko może czuć dużą presję, myśleć, że nie ma prawa do błędu, bać się porażki. Może, więc zacząć dążyć do perfekcji lub wycofywać się z różnych zadań, co w obu przypadkach powoduje frustrację.

Na pochwałę zasługują poszczególne działania czy zachowania dziecka. Podobnie jak w przypadku krytyki, należy wystrzegać się sformułowań etykietujących. Więcej w procesie wychowania wniesie komunikat typu „świetnie sobie poradziłeś z tym zadaniem” niż „jesteś wspaniały”. Chwalcie konkretnie, precyzyjnie, szczerze.

Pochwała nie powinna być odraczana. Zwłaszcza u małych dzieci jest istotne by wzmocnienie nastąpiło bezpośrednio po odniesieniu sukcesu. Jak i w wielu innych przypadkach, ważna jest też zasada konsekwencji, – jeśli raz pochwaliliśmy dziecko za jakieś osiągnięcie, nie możemy innym razem za to samo go zganić?

Podsumowując:

- pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych, nagradzaj dziecko za dobre zachowanie, chwal każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu, próbuj „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je, pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc, pamiętaj:

- opisz, co widzisz ("Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach"), opisz, co czujesz ("Przyjemnie jest wejść do Twojego pokoju i zobaczyć porządek"), podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka ("Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki").

Pułapki pochwały

Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc: ładnie, ślicznie, pięknie - dziecko nie wie, co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani. Unikaj takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka ("No widzisz - jak chcesz, to potrafisz"). "ALE" rujnuje naszą pochwałę ("Cieszę się, że posprzątałeś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle"). Lepiej unikać komunikatów: "Jestem z Ciebie taka dumna", powiedzmy raczej: "Możesz być z siebie dumny" - dziecko wtedy nabiera pewności siebie.

Pochwała kształtuje wiarę we własne możliwości. Jest lepszą nagrodą niż najśłodszy cukierek. Dobre pochwały na pewno wymagają treningu i pewnej samokontroli. Warto jednak poświęcić trochę czasu na „ćwiczenia”, bo wysiłek wart jest efektów.

JAK REAGOWAĆ NA TRUDNE ZACHOWANIA DZIECKA

Zmiana niepożądanych zachowań u dzieci nie jest łatwym zadaniem. Często wymaga systematycznej pracy, dużej konsekwencji oraz odpowiednich wzmocnień, czyli nagród za pozytywne zachowania. Jak tego dokonać?

Aby zmienić niepożądane zachowania u dziecka, należy najpierw dokładnie je przeanalizować, zrozumieć ich przyczynę, podłoże i sens oraz konsekwencje, jakie ponosi dziecko w związku z określonym postępowaniem. Jeśli w wyniku trudnych zachowań dziecko uzyskuje to, czego chce, na przykład uwagę rodzica czy ulubioną zabawkę, zaspokajając tym samym swoje potrzeby, będzie skłonne do powtarzania ich.

Mając na uwadze fakt, że otoczenie dziecka w dużym stopniu wpływa na jego zachowanie, aby zwiększyć efektywność zmian, nie należy pomijać najbliższego środowiska. Dzięki zmianie otoczenia niepożądane zachowania dziecka zaczną powoli wygaszać się, a prawdopodobieństwo ich ponownego wystąpienia będzie powoli spadać.

Trudne zachowania dziecka

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą przejawiać wiele trudnych i niepożądanych zachowań, takich jak wybuchy złości i agresji, wymuszanie płaczem, upieranie się przy swoim za wszelką cenę, potok słów, czyli mówienie bardzo dużo, ogromny lęk i wycofanie oraz wiele innych. Jak zapobiegać im i radzić sobie w przypadku ich wystąpienia? Jak zmienić niepożądane zachowania u przedszkolaka? Poniżej znajdują państwo kilka cennych wskazówek:

Ustalić należy jasne zasady postępowania obowiązujące wszystkich członków rodziny oraz ramy czasowe wykonywania określonych czynności.

Można to zrobić na przykład w formie zrobionej wspólnie z dzieckiem mapy myśli z licznymi obrazkami lub plakatu powieszonego na drzwiach dziecięcego pokoju (w innym widocznym dla dziecka miejscu).

Następnie, gdy chcemy, aby dziecko wykonało określoną czynność, należy odwołać się do zasad. Jeśli dziecko zezłości się, że musi już wracać z placu zabaw, zachować trzeba spokój. Należy powiedzieć mu, że rozumiemy jego złość, wysłuchać tego, co ma do powiedzenia. Nazwać jego emocje, zapewnić, że rozumiemy, jednak nadeszła już pora na powrót do domu i kąpiel, bo takie są wspólne zasady.

Mówimy też o swoich uczuciach i potrzebach. Dzięki temu dziecko będzie miało świadomość, że jego zachowanie w określony sposób wpływa na nas i nasze uczucia. To wstęp do odpowiedzialności społecznej. W przypadku wystąpienia wybuchu złości, krzyku i płaczu, dajemy dziecku czas na uspokojenie się i zachowanie spokoju. Do zalanego emocjami przedszkolaka i tak nic nie dotrze, więc czas na uspokojenie się, a potem konsekwentne nawiązanie do zasad może być jedynym dobrym rozwiązaniem.

Jeśli w wyniku płaczu dziecka czy rzucania się na podłogę ulegamy mu, maluch uczy się, jak z nami postępować, aby osiągnąć swój cel. W ten sposób dziecko powtarza serię niepożądanych zachowań, ponieważ rodzice, aby mieć spokój, godzą się na jego zachcianki. Aby zapobiec takim sytuacjom warto jest ustalić wspólnie zasady postępowania i sporządzić wspólną umowę w postaci mapy myśli. Wyjaśnić dziecku, jakich zachowań nie akceptujemy. Bądźmy konsekwentni i nie ulegajmy dziecku w wyniku wybuchów złości i wymuszania płaczem. Gdy dziecko zauważy, że ta metoda zawodzi, stopniowo będzie coraz rzadziej z niej

korzystać. Zauważmy to, doceńmy i pochwalmy pociechę, że posłusznie zakończyła zabawę i opuściła plac zabaw. Pozytywne komunikaty są o wiele skuteczniejsze niż krytyka.

Bunt i upór charakterystyczny jest dla dwu i trzylatków, a po tym czasie mija. Nieustanne upieranie się przy swoim może być pomysłem dziecka na zwrócenie na siebie uwagi. Poświęćmy, więc przedszkolakowi więcej czasu i uwagi. W sytuacji pojawiającego się oporu poszukajmy jego przyczyny.

Porozmawiajmy o tym z pociechą, dlaczego nie chce czegoś zrobić. Dzięki temu może uda się dociec sedna problemu. Czasami przyczynę oporu da się w bardzo łatwy sposób wyeliminować i poprzez to rozwiązać zaistniały problem. Na spokojnie należy, więc rozmawiać z maluchem i razem znaleźć rozwiązanie.

Gdy dziecko nieustannie mówi, opowiada o zesłotygodniowej wycieczce przedszkolu lub o zabawie z tatą czy innymi dziećmi na placu zabaw, może to oznaczać, że potrzebuje uwagi i zainteresowania i próbuje w ten sposób je pozyskać.

Jeśli będziemy udawać, że je słuchamy, prasując lub gotując obiad, ono z pewnością zauważy, że tak naprawdę puszczamy mimo uszu jego słowa. Ustalmy zasady, że na przykład nie można przerywać rozmawiającym rodzicom i pani w przedszkolu, nie mówimy podczas posiłków itp. Gdy dziecko zacznie coś opowiadać, gdy zmywamy naczynia, powiedzmy mu, że to, co mówi jest interesujące, ale teraz jesteśmy zajęci czymś innym i chętnie z nim porozmawiamy później. **Zawsze dotrzymujemy umowy i obietnicy.**

Gdy rozmawiamy z dzieckiem poświęćmy mu maksymalną ilość uwagi. Patrzmy mu w oczy, słuchajmy go uważnie, skupiajmy się tylko na rozmowie. Odtóźmy inne czynności na bok - tak, aby dziecko czuło się ważne i słuchane. Dzięki temu zaspokoi swoją potrzebę kontaktu z innymi ludźmi.

Gdy dziecko jest lęklive i wycofane, przeanalizujmy przyczynę takiego stanu rzeczy. Lęklivość może mieć, bowiem różne podłoża. Może wynikać ze stawiania dziecku zbyt wysokich oczekiwań, przez co narażamy je na ciągłe porażki lub też być wynikiem częstego wyręczania dziecka w prostych czynnościach albo wysyłania mu komunikatów typu „nie idź tam, bo się uderzysz, nie rób tego, bo nie dasz rady, nie wchodź tak wysoko, bo spadniesz”. Również dzieci nadmiernie chwalone, gdy zderzą się z rzeczywistością, bo okazuje się, że w przedszkolu nie są najlepsze i wyjątkowe, mogą brak pochwał rozumieć, jako dezaprobatę i stracić dotychczasową pewność siebie. Co więcej, zasypywanie pociechy pochwałami zniechęca do kreatywności i uzależnia dziecko od opinii społecznej? Dobrze jest zachęcać lęklive dzieci do aktywności, które sprawiają im przyjemność. Dzięki temu rozwiną swoje zainteresowania i pobudzą kreatywność.

Rozmawiajmy z dzieckiem o jego obawach, nazywajmy myśli i uczucia, mówiąc „wydaje mi się, że nie chcesz tego zrobić, że boisz się tam wejść”. Pytajmy, dlaczego nie chce wykonać określonej czynności, gdyż sama rozmowa o obiektach wzbudzających nasze obawy osłabia lęk. Zachęcajmy do pokonywania własnych barier, ale nie zmuszajmy na siłę do robienia rzeczy, których dziecko się boi. Przedszkolaki mają prawo bać się nowych sytuacji i miejsc. Zmuszanie ich do robienia czegoś pomimo lęku może spowodować traumy i jeszcze większe wycofanie.

Wpływ zmiany środowiska dziecka na jego zachowanie

Otoczenie dziecka to zarówno fizyczne rzeczy i przedmioty otaczające przedszkolaka, osoby, z którymi ono spędza czas, jak i czas i miejsce wykonywania przez niego określonych aktywności. Te wszystkie czynniki w różny sposób wpływają na zachowanie małego człowieka. Dziecko może, bowiem być zmęczone i mieć napady złości gdy nie chce wykonywać określonych czynności, może być rozproszone poprzez różne bodźce i w wyniku tego nie skupiać się na aktualnie wykonywanej czynności lub też wykonywać ją o wiele wolniej, przez co na przykład spóźnia się do przedszkola.

Dziecko może być również na przykład wysokoreaktywne, czyli bardzo wrażliwe na bodźce, co w połączeniu z niską odpornością emocjonalną może przyczyniać się do tego, że nasza pociecha źle toleruje hałas, w wyniku, czego staje się agresywna w przedszkolu podczas zabawy w grupie rówieśniczej i szczypie lub wyzywa inne dzieci. Powyżej opisane przykłady obrazują fakt, że otoczenie istotnie wpływa na zachowanie przedszkolaka.

Aby zmienić niepożądane przejawy zachowań u małego dziecka należy, więc dokładnie przyjrzeć się temu, co dzieje się w jego najbliższym środowisku. Dokładna analiza otoczenia może przyczynić się do powstania konstruktywnych wniosków, a następnie interwencji w celu zmiany środowiska, co przyniesie pozytywne efekty w postaci zmiany niechcianych zachowań u małych dzieci.

ŻAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

Często dzieci w wieku przedszkolnym miewają napady agresji. Można takie zachowanie malucha tłumaczyć buntem, który jest normalnym etapem rozwoju albo wziąć towarzyszące dziecku emocje pod lupę i się nim przyjrzeć, zastanowić się, jakie jest ich podłoże. My zdecydowanie rekomendujemy tę drugą opcję. W jaki sposób zacząć pracę na emocjami?

Nazwij emocje

To jeden z podstawowych ruchów, ponieważ, żeby zacząć działać trzeba -dowiedzieć się, co czuje nasze dziecko. Nie zawsze jednak jest w stanie nam powiedzieć, więc dobrą praktyką jest pomoc w nazewnictwie uczuć. Podczas rozmowy z maluchem dopytuj, np. „smutno Ci było, kiedy wyjeżdżaliśmy od babci, prawda?”, „przestraszyłeś się psa sąsiada, co?” czy „rozniewał Cię kolega, tak?”. Przedszkolakowi łatwiej będzie zrozumieć swoje emocje, jeśli zostaną one nazwane. Nie zadawaj jednak zbyt trudnych i rozbudowanych pytań, dlatego że może to przytłoczyć malucha.

Nawiązuj do własnych przeżyć

Jest to dobry sposób, żeby zdobywać zaufanie dziecka, ponieważ troskliwe „wiem, co czujesz” nie zawsze jest wystarczające. Opowiedz maluchowi o sytuacjach, które miały miejsce w przeszłości oraz o uczuciach, które Ci wtedy towarzyszyły. Twoja opowieść pomoże dziecku zrozumieć, że to, co aktualnie przeżywa, jest całkowicie normalne i każdy kiedyś tego doświadczył. Poza tym świadomość, że mama czy tata dali radę w podobnej sytuacji dodaje przedszkolakowi otuchy.

Nie generuj strachu

Często, gdy rodzice nie mogą zapanować nad zachowaniem dziecka, szczególnie w miejscach publicznych sięgają po strach, jako narzędzie mające na celu uspokojenie go. Padają niemiłe wyrażenia np. „jeśli nie przestaniesz płakać, pan przyjdzie i Cię zabierze”. W wielu przypadkach osiągnąony jest jednak odwrotny efekt. Pamiętajmy, więc, żeby zapanować najpierw nad swoimi emocjami, a później dopiero starać się opanować postawę dziecka. Tym bardziej, że przykre słowa kierowane do malucha pobudzają negatywne emocje i lęk.

Wycisz dziecko

Na zachowanie przedszkolaka wpływa wiele bodźców, które przekładają się na uczucia, a te często gromadzą się przez cały dzień i w końcu uchodzą. Stąd bierze się histeria, łzy czy gniew. Warto, więc zadbać o aktywność, która pomoże dziecku wyładować emocje. Może być to rodzinna wycieczka rowerowa, długi spacer czy wizyta na basenie. Unikajmy nadmiernego grania na komputerze, spędzania czasu z telefonem w ręce czy oglądania telewizji.

Zadbaj o równość

Świadomość, że rodzice są obok i pomogą stawić czoła każdej sytuacji, daje na--prawdę dużo. Ważne jest jednak to, żeby dziecko było tego świadome. Traktuj je na równym sobie poziomie, nie patrz na nie z góry. Dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje i chcą być traktowane na równi z dorosłymi, jak pełnowartościowi ludzie, a nie jak maluchy, które mają tylko nakazy i zakazy. Możemy zapewnić Cię, że podejście do pociechy po partnersku przełoży się pozytywnie na Wasze relacje.

Po prostu kochaj

Przytulenie potrafi być lekiem na całe zło, ale tylko w sytuacji, gdy dziecko sobie tego życzy. Nie naruszaj granic malucha i poczekaj, aż samo wpadnie w Twoje ramiona. Oczywiście warto wykonać pierwszy krok i zachęcić do bliskości, ponieważ daje ona poczucie bezpieczeństwa i miłości.

Sięgnij po wsparcie

Czasem rozmowy, tulaski i praca nad zachowaniem nie wystarczają. Przyda się wtedy wsparcie preparatu przebadanego klinicznie, który wspiera dzieci z obniżoną koncentracją uwagi, nadpobudliwością, nieprawidłowym zachowaniem, czy agresją. My szczególnie polecamy suplementację Equazen, dawniej eye q, ponieważ oprócz pozytywnego wpływu na zachowanie dziecka wspiera również rozwój czytania, pisanie oraz rozwój mowy.

JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM?

Dzieci, tak jak dorośli, także czują lęk. Wiele z tych lęków to część procesu dorastania. Nasze pociechy na różnych etapach rozwoju boją się zwierząt, owadów, burzy, wysokości, wody, krwi czy ciemności. Wraz z wiekiem lęki w większości mijają, ale część z nich towarzyszy nam również w dorosłości. Gdy nasze dziecko czuje lęk, często robimy wszystko, by je przed nim ochronić. W rzeczywistości zamiast pomóc, pogarszamy sprawę.

ELIMINOWAĆ CZY OSWAJAĆ?

Próba wyeliminowania lęku z życia dziecka jest prawie niemożliwa. Ponieważ lęk towarzyszy nam często i w wielu sytuacjach, ważną umiejętnością jest wzmacnianie pewności siebie, wiary we własne możliwości oraz traktowanie lęku, jako części składowej ludzkiego życia. Lepiej, zatem nauczyć dziecko, jak ma sobie radzić ze swoim lękiem, bo gdy pokonuje ono lęk, zaczyna zauważać, że często przecenia prawdopodobieństwo wystąpienia czegoś złego. Uczy się także doceniać swoje umiejętności radzenia sobie, gdy coś w życiu idzie nie tak.

TRZY RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O LĘKU:

1. To uczucie, którego od czasu do czasu każdy z nas doświadcza. Lęk ostrzega nas przed zagrożeniem, chroni przed niebezpieczeństwem i pomaga nam osiągnąć ważne cele.
2. Lęk jest potrzebny. Chociaż jest on nieprzyjemny, tak jak inne emocje jest tymczasowy. Odczucia, których doświadczamy w sytuacji lęku, mają na celu zaalarmować nas i postawić nasze ciało w gotowości.
3. Ma charakter adaptacyjny. Lęk pomaga nam przygotować się na prawdziwe niebezpieczeństwo. Może również pomóc nam osiągnąć najlepsze wyniki i zmotywować nas do nauki do egzaminu lub treningu przed ważnym meczem.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO, KIEDY DOŚWIADCZA LĘKU?

- Powiedz, że lęk jest normalnym uczuciem i w porządku jest się tak czuć.
- Okaż akceptację dla niepokojących myśli i uczuć.
- Zachowaj spokój.
- Naucz dziecko rozpoznawać u siebie oznaki lęku.
- Zachęcaj do podejmowania prób radzenia sobie z lękiem i proszenia o wsparcie, gdy go potrzebuje.

- Ćwicz z dzieckiem proste techniki relaksacyjne, takie jak branie trzech głębokich oddechów lub ćwiczenie „Teraz jestem bezpieczny”.
- Zamień puste pudełko po chusteczkach higienicznych w „pudełko na zmartwienia”. Poproś dziecko, aby napisało lub narysowało swoje zmartwienia i „wrzuciło” je do pudełka. Na koniec dnia lub tygodnia możecie wspólnie przejrzeć pudełko.

**Poradnik przygotowały nauczycielki:
mgr Dorota Kubiak, mgr Katarzyna Kolska
dyrektor: mgr Urszula Drzewiecka,
wicedyrektor: mgr Hanna Matuszak**

Artykuły zaczerpnięte ze stron internetowych.