

Informator

Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie
w Środzie Śląskiej

dotyczący

programu profilaktycznego mającego na celu
udzielenie specjalistycznej pomocy,
zwłaszcza w zakresie promowania i wdrożenia
prawidłowych metod wychowawczych
w stosunku do dzieci w rodzinach zagrożonych
przemocą w rodzinie
w Powiecie Średzkim na lata 2019 - 2020.

Więź emocjonalna pomiędzy rodzicem, a dzieckiem jest najważniejszym czynnikiem chroniącym przed podejmowaniem przez dziecko ryzykownych zachowań. Sprzyja identyfikacji dziecka z dorosłym, dzięki temu może on modelować pożądane zachowania dziecka.



Aby miłość rodzicielska służyła dzieciom, ważne jest, aby nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład gniewamy się, używajmy słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Zdaniem psychologa i terapeuty dziecięcego - Haima Ginott - „dzieci są niczym mokry cement. Cokolwiek się z nimi zetknie, pozostawia trwałe ślady”. Warto więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy. Rola rodziców nie polega tylko na troszczeniu się, aby dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzeć, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Ważne jest, aby nauczyć dziecko, jak ma z nimi sobie radzić.

I. OKREŚLANIE GRANIC

1. **Relacje rodzic – dziecko** powinny być oparte na **wzajemnym szacunku**.
2. **Dzieci potrzebują zasad**, by czuć się bezpieczne i właściwie się rozwijać. Aby dziecko przestrzegało granic pamiętajmy, by obowiązujące **zasady** były **stałe** i nie zmieniamy ich w zależności od nastroju.
3. **Sposób, w jaki komunikujemy się z dzieckiem** może sprawić, że będzie ono chętnie z nami współdziałało, albo wręcz przeciwnie – zrodzi w nim bunt i opór.

Zasady prawidłowej komunikacji

- a) **Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka.**
NIE – Tomku, nie widzisz, że jestem zajęta.
TAK – Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.
- b) **Bądź bezpośredni i konkretny**
NIE – Tylko nie wracaj zbyt późno!
TAK – Wróć na kolację o siódmej.
- c) **Dokładnie określaj konsekwencje.**
NIE – Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!
TAK – Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.
- d) **Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu.**
- e) **Popieraj słowa działaniem.** Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem” lub „Jeśli po sobie nie posprządasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”.

Ważne! Sam przestrzegaj zasad. Pamiętaj, że jesteś dla dziecka wzorem do naśladowania. Wartości, które deklarujesz muszą być zgodne z tym, w jaki sposób postępujesz.

II. POMOC DZIECKU W RADZENIU SOBIE Z UCZUCIAMI

1. Przede wszystkim należy z dzieckiem **rozmawiać i słuchać bardzo uważnie** tego, co chce nam przekazać.

Zasady dobrego słuchania

- **Utrzymuj kontakt wzrokowy** z osobą mówiącą.
- **Nie zakładaj**, że wiesz, co druga osoba powie.
- Zadawaj mówiącemu **pytania wyjaśniające** i powtarzaj innymi słowami to, co rozumiałeś: „Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałem?”
- **Nie reaguj przesadnie i natychmiastowo**. Taka reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka.
- **Zaakceptuj i nie wyśmiewaj się z tego, co dziecko mówi**. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

Dziecko potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

2. Aby pomóc dziecku **rozpoznać i nazwać emocje**:

- **Naucz się** rozpoznawać i nazywać swoje emocje.
- **Nie wywieraj nacisku**, gdy dziecko nie chce rozmawiać.
- **Nie pytaj** dziecka, dlaczego czuje to, co czuje.
- **Nie powtarzaj epitetów**, jakimi dziecko się określa.
- **Uważaj na dobór słów** – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: „Wygląda na to, że...”, „Wydaje mi się...”, „Mam wrażenie...” niż: „Wiem, co czujesz”.
- **Nie obawiaj się**, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje.
- **Wróć do sprawy**, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo.

III. ZACHĘCANIE DZIECKA DO WSPÓŁPRACY

Rodzicom zależy na tym, by ich dzieci były posłuszne, czyli wykonywały ich polecenia i zachowywały się w określony sposób. Jednak **nasze potrzeby bardzo często nie pokrywają się z potrzebami dziecka**. Zadaniem rodzica jest przekonanie dziecka, zachęcenie do współpracy, aby w konsekwencji mogło ono zrozumieć i w przyszłości przyjąć konkretne zasady jako własne, których **chce** przestrzegać, a nie tylko **musi**, bo grozi mu kara, krzyki bądź inne formy przymusu. Rodzice są dla dzieci przede wszystkim wzorem do naśladowania, warto o tym pamiętać. Jeśli chcemy nauczyć dziecko, że przed jedzeniem myje się ręce, sami pokażmy mu, że przestrzegamy tej zasady.

Dzieci z natury są chętne do współpracy. Rozwojowo jest to dla nich koniecznością życiową. Potrzebują nas, rodziców, do tego, aby przeżyć. Potrzebują wytworzyć więź i przywiązanie, żeby móc prawidłowo się rozwijać.

Aby zachęcić dziecko do współdziałania należy mieć świadomość, jakie są **potrzeby dziecka i jego możliwości na różnych etapach jego rozwoju**.

Kilka podpowiedzi, jak zachęcić dziecko do współpracy:

- Opisz, co widzisz lub przedstaw problem (bez wskazywania winnego)
zamiast: „*Znowu nie posprzątałaś kredki ze stołu.*”
powiedz: „*Nie mogę podać obiadu, dopóki kredki są porozrzucane na stole*”
- Udziel informacji
zamiast: „*Nie skacz po kanapie*”
powiedz: „*Kanapa nie służy do skakania, możesz skakać na podłodze*”
- Wyraź oczekiwanie jednym słowem albo gestem
zamiast: „*Znowu nie założyłaś kapci*”
powiedz: „*Kapcie!*”
- Opisz, co czujesz (nie mów o charakterze dziecka)
zamiast: „*Jesteś strasznym bałaganiarzem*”

powiedz: „*Nie lubię, gdy zapominasz o pozbieraniu klocków do pudełka*”

- Wykorzystaj zabawę

zamiast: „*Masz natychmiast pozbierać zabawki do pudełka*”

powiedz: „*Zobacz, Twoje misie bawią się na placu zabaw, ale chyba zbliża się burza – pomóż misiom dotrzeć do domku, ratuj je szybko, bo strasznie zmokną – wrzuć szybko wszystkie do pudełka! Brawo – uratowałeś wszystkie misie!*”

Pamiętajmy również o tym, by **doceniać** każdy przejaw dobrego zachowania dziecka i wykonanie polecenia. Dzieci lubią robić te rzeczy, które sprawiają przyjemność ich rodzicom. Okazujmy im zatem naszą radość z powodu konkretnego zachowania czy osiągnięcia. Pochwały mają nieocenioną moc w zachęcaniu dzieci do współpracy.

IV. PRZESTRZEGANIE ZASAD

W każdej rodzinie powinny istnieć zasady, których obie strony będą przestrzegać. Ich złamanie oznacza pewne konsekwencje. Zanim jednak je wyegzekwujesz:

1. Uprzedź dziecko o istnieniu zasady (umowy),
2. Bądź stanowczy w jej utrzymaniu i egzekwowaniu,
3. Pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji?

- szukania odwetu,
- nagradzania nieodpowiedniego zachowania,
- wygłaszania pogroźek i obietnic,
- zawstydzania,
- przywiązywania nadmiernej wagi do konsekwencji.

Zamiast karania:

1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc

- np. gdy w sklepie przeszkadza podczas robienia zakupów, zaproponuj, aby pomagało Ci wybierać i przynosić produkty do wózka.

2. Wyraź ostry sprzeciw - nie atakując charakteru

- np. gdy w tym samym sklepie dziecko jednak dalej biega, krzyczy, możemy powiedzieć: „Nie lubię kiedy tak robisz. To przeszkadza innym robiącym zakupy, kiedy dzieci biegają między półkami”.

3. Wyraź swoje uczucia i oczekiwania

- np. gdy dziecko nie chce posprzątać pokoju: „Jest mi przykro i czuję złość, że nie chcesz posprzątać, kiedy Cię proszę. Oczekuję, że po zabawie wszystkie zabawki będą na swoim miejscu.”

4. Pokaż dziecku, jak może „naprawić zło”

- np. „Rozlany na stół sok należy wytrzeć”, „Nie odkładane na miejsce rzeczy nie znajdują się „same”, jeśli nie będziemy na bieżąco ich odkładać na miejsce” itp.

5. Zaproponuj wybór

- np. gdy dziecko biega po sklepie i przeszkadza powiedz: „Tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz iść lub usiądziesz w wózku – wybieraj.”

6. Przejmij inicjatywę

- dziecko wciąż biega po sklepie. Zamiast klapsa można powiedzieć: „Widzę, że zdecydowałeś się na jazdę w wózku!” Jednocześnie spokojnie pomagamy dziecku wsiąść do wózka.

7. Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania

np. nie zabieramy go ze sobą na kolejne zakupy, dając mu wcześniej do zrozumienia dlaczego tak robimy (bo wcześniej zachowywało się niewłaściwie).

V. ZACHĘCANIE DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI

Pozwalając dziecku być samodzielnym, wspiera się jego dążenie do uzyskania autonomii. Wówczas rozwija się jego pewność siebie i poczucie własnej skuteczności. Umożliwia się mu tym samym, stanie się człowiekiem przystosowanym do życia w ogóle, jak i w społeczeństwie. Dzięki temu dziecko będzie miało możliwość nauczenia się podejmowania własnych decyzji oraz dokonywania wyborów, i przede wszystkim nauczy się radzenia sobie zarówno w prostszych, jak i trudniejszych sytuacjach, które na pewno pojawią się w jego życiu.

Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

1. Pozwól dziecku na dokonywanie własnych wyborów

Nawet najbardziej błaha możliwość wyboru rozwija w dziecku poczucie odrębności. Przykład:

„Czy chcesz dzisiaj ubrać czerwone spodnie czy zielone?”

„Czy chcesz poczytać o księżniczkach czy zwierzątkach?”

„Chcesz iść do parku czy na plac zabaw?”

2. Okazuj szacunek dla dziecięcych zmagañ.

Często zdarza się, iż z ust rodziców pada zdanie: „zrób to, to jest łatwe”. Zamiast tego zdecydowanie lepiej zasugerować inną treść: „to nie jest łatwe”, „to może być trudne”.

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ.

„Gdzie byłeś?”, „Co robiłeś?”, „Jak w szkole?”, „Jak oceny?”, „Byłeś grzeczny?”

Bombardowanie pytaniami nie skłania dziecka do udzielania odpowiedzi, przeciwnie powoduje jeszcze większe zamykanie się w sobie. Jeśli dziecko będzie miało ochotę coś powiedzieć, prawdopodobnie zrobi to samo w wybranym przez siebie momencie.

4. Nie spiesz się z udzielaniem odpowiedzi.

Dzieci są w stanie zadać rodzicowi „tysiąc pytań na minutę”. Nie trzeba odpowiadać dziecku od razu. Każdy z dorosłych ma prawo zastanowić się i przemyśleć swoją odpowiedź. Warto również nakierować dziecko na to, aby samo szukało rozwiązania, na przykład: „Zadałeś ciekawe pytanie, a co ty o tym myślisz?”

5. Zachęcaj dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.

Rodzice nie muszą być cały czas „w gotowości” na udzielanie odpowiedzi. Pani wychowawczyni może dziecku wytłumaczyć np. dlaczego słodczyce są szkodliwe, pani ze sklepu z butami, może powiedzieć dlaczego buty się niszczą, a dentysta, co powoduje, że zęby się psują.

6. Nie odbieraj dziecku nadziei.

Każde dziecko, podobnie jak osoby dorosłe, ma swoje marzenia i inspiracje. Zadaniem rodzica jest słuchanie o nich, wspieranie ich i szanowanie. Często dzieciom wystarcza mówienie o swoich pasjach. Można też łatwo je zastąpić, np. kiedy dziecko marzy o koniu, można spróbować zachęcić je do czytania książek o tych zwierzętach, oglądania filmów czy rysowania. Warto wspierać dążenia dziecka i nie odbierać mu nadziei na to, że z czymś sobie poradzi.

VI. STOSOWANIE POCHWAŁ

Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,
- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Dobra pochwała to opis tego, co widzimy i czujemy oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). **Lepiej zatem opisywać niż wychwalać.** Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie. **Warto doceniać wkład pracy dziecka** („musiałeś się bardzo napracować nad wypracowaniem”), a **nie jego wrodzone zdolności i talenty** („ty potrafisz pisać świetne wypracowania, jesteś taki zdolny”). Badania pokazują, że **kiedy dzieci są chwalone za wkład pracy są bardziej zmotywowane do wysiłku, mają odwagę podejmować zadania trudne i dodatkowo lepiej sobie radzą z niepowodzeniami.**

Aby pochwalić bez oceniania:

- opisz, co widzisz (słyszysz): „Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.”,
- opisz, co czujesz: „Miło jest wejść do takiego pokoju.”,
- podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek.”.