

GAZETKA PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA W ROZDRAŻEWIE

GRUDZIEŃ 2020



Gdy dziecko przeklina

Czy twoje dziecko przeklina? Nie martw się, dzieci, szczególnie te kilkuletnie, bardzo często robią coś takiego. Zwykle eksperymentują z brzydkimi słowami po to, aby zwrócić na siebie uwagę swoją i otoczenia, stąd bierze się przeklinanie w szkole i w domu. Nie obwiniaj się: nie musi być to wina wychowywania dziecka w zły sposób. Dzieci lubią "wypróbowywać" swoją swobodę w łamaniu ustalonych zasad, dlatego należy konsekwentnie się ich trzymać.

Dlaczego dziecko przeklina?

Pamiętaj, że dziecko cię słyszy, nawet jeśli nie mówisz do niego. Wbrew pozorom nie dla wszystkich rodziców jest to tak oczywiste. Źródła brzydkich wyrazów dla twojego dziecka to:

- twoje rozmowy i twój język,
- telewizja,
- Internet,
- język kolegów i koleżanek.

Najmniejszy wpływ masz na ostatni czynnik. Grupa rówieśnicza jest bardzo ważna dla dziecka już od momentu pójścia do przedszkola. Nie ma sensu odcinania dziecka od wpływu mediów i rówieśników, bo może to odnieść odwrotny skutek, wywołać bunt i utrudnić wychowywanie dziecka. Ale nie martw się: tak naprawdę to ty jesteś najważniejszym wzorem dla dziecka, niezależnie od jego wieku.

Jeśli twoje dziecko słyszy, że przeklinasz, nie będziesz w stanie wpłynąć na niego, aby przestał.

Dlatego tak naprawdę liczy się czynnik numer jeden - twój sposób wyrażania się: nie tylko, kiedy mówisz do dziecka, ale także wtedy, kiedy słyszy, jak rozmawiasz z innymi ludźmi.

Jeśli zdarzy ci się przekląć w obecności dziecka, zawsze przepraszaaj za to. Tym samym uczysz, że przeklinanie nie jest normalne i społecznie akceptowane.

Co robić, gdy dziecko przeklina?

Dzieci często używają słów, które usłyszały przypadkiem zupełnie bezmyślnie. Nie wiedzą, co dane słowo znaczy, ale widzą, że używanie go sprawia, iż zwraca się na niego uwagę.

Nic dziwnego, że w takim przypadku **dziecko przeklina**.

Znajdź czas, aby usiąść z dzieckiem i spokojnie mu wyjaśnić, że słowa, które używa, są obraźliwe i mogą sprawić komuś przykrość.

Wychowanie dziecka powinno opierać się na otwartych rozmowach, podczas których dziecko czuje się bezpieczne i wie, że może o wszystko zapytać.

Wyjaśnij dziecku, że przeklinanie tak naprawdę w niczym nie pomaga. Podczas kłótni tylko utrudnia pogodzenie się, źle świadczy o osobie, która przeklina. Trudniej jest zachować opanowanie w stresującej sytuacji i umieć wyjaśnić swoje racje.

Aby wychowywanie dziecka nie było udręką, warto już od dzieciństwa uczyć pewnych zasad. Ważne jest, aby dziecko zrozumiało, że raz ustalonych zasad się nie łamie. Jeśli sam je łamiesz, tym gorzej - dziecko zobaczy, że zasady są względne i nie dotyczą wszystkich. Może poczuć się źle traktowane i zacząć zachowywać się jeszcze gorzej. To samo dotyczy samej konsekwencji i egzekwowania kar za złe zachowanie - nie reaguj na przeklinanie dziecka tylko raz na jakiś czas.

Niezależnie od okoliczności, zasady są zasadami.

Kara za przeklinanie - czy będzie to **przeklinanie w przedszkolu** czy w domu - powinna być stała i nieubłagana. Nie musi być duża i przerażająca dla dziecka - nie zamykaj go w ciemnym pokoju za to, że powtórzyło to, co usłyszało na podwórku. Ale godzina więcej nad lekcjami za każde brzydkie słowo albo szlaban mogą podzielać. U starszych dzieci można spróbować kary pieniężne za każde brzydkie słowo - i niech to dotyczy wszystkich domowników. Dziecko musi wiedzieć, że ma wybór - albo nie będzie przeklinać, albo otrzyma karę, i to bez względu na okoliczności.

Pamiętaj, aby nie negocjować i nie kłócić się o przeklinanie. Wyjaśnij spokojnie, że przeklinanie nie jest akceptowane, jaka grozi za nie kara i zakończ dyskusję. Dziecko ma dwie opcje i to od niego zależy, co wybierze.

Jak oduczyć dziecko przeklinania?

W pewnym momencie, jeśli nie zainterweniujemy w porę, dziecko może mieć trudności w unikaniu brzydkich słów. Nawet, jeśli przekonasz je, że przeklinanie jest złą postawą, może nie potrafić się opanować. Wtedy na pomoc wołamy jego wyobraźnię i umiejętności:

- zaproponuj dziecku, aby wyobrażało sobie w trudnej sytuacji, kiedy jest największa pokusa przeklinania, że obok niego jest np. babcia, czy młodszy braciszek, przy nich przeklinanie może okazać się mniej kuszące;
- zachęć dziecko do używania trudnych słów zamiast brzydkich - to także robi wrażenie na rówieśnikach, a nie będzie przeklinaniem, podobnie jak śmieszne wyrażenia (motyla noga), którymi można zastąpić niepożądane "przecinki" w postaci przekleństw,
- wytłumacz dziecku, że nie musi ulegać presji rówieśników w kwestii używania brzydkich wyrazów - uświadom mu, że niezadowolenie lub złość można wyrazić również w inny sposób, akceptowany przez otoczenie,
- jeśli rozmowy i dawanie przykładu nie skutkują, zastosuj metodę szokową - usadź dziecko naprzeciwko siebie i powiedz, by przez najbliższe pięć minut mówiło same przekleństwa - kreatywność dziecka skończy się zapewne już po minucie, a konieczność mówienia brzydkich wyrazów dobitnie pokaże mu, że w przeklinaniu naprawdę nie ma nic fajnego.

Gdy dziecko przeklina, najważniejszą kwestią jest, aby z dzieckiem rozmawiać. Czasem przeklinanie u dziecka pojawia się, aby odwrócić od czegoś uwagę. Dlatego rozmawiaj z dzieckiem i staraj się zawsze znać przyczynę przeklinania u twojej pociechy, a wychowanie dziecka stanie się łatwiejsze.

„JESTEŚ GŁUPIA, nie lubię cię!” – jak reagować na słowa ZŁOŚCI u dziecka?

Gdy dziecko zaczyna bardzo sprawnie posługiwać się słowem, z jednej strony jest to ułatwienie, z drugiej pewne utrudnienie. Czasem nie wiadomo bowiem, jak zareagować, gdy malec pyta o skomplikowane lub trudne kwestie, a czasem... gdy daje się ponieść emocjom i wykrzykuje bardzo nieprzyjemne słowa.

Jeśli i twoje dziecko w chwilach **złości** wykrzykuje, że cię nie lubi, nienawidzi albo że jesteś okropną mamą – dowiedz się, co z tym zrobić.

„Czy on w ogóle wie, co mówi?”

To pytanie zadaje sobie wiele rodziców, dotkniętych do żywego **przykrymi słowami dziecka**. Warto więc wyjaśnić, że kilkulatki – choć mówią świetnie, nie zdają sobie jeszcze sprawy ze znaczenia wszystkich, używanych przez siebie słów. „Nienawidzę cię” jest dla nich po prostu komunikatem: „Jestem wściekły i nie wiem, co mam z tym zrobić” – a samo znaczenie wybranych słów nie jest brane pod uwagę. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy na to reagować. Dziecko musi pojąć, że pewnymi słowami nie można rzucać ot tak, ponieważ to niesie za sobą przeróżne konsekwencje.

„Nie mów: nienawidzę cię, powiedz: jestem na ciebie zły”

W niektórych poradnikach dotyczących wychowywania dzieci możemy znaleźć właśnie takie porady, nawiązujące do uczenia dziecka nazywania emocji. Oczywiście, byłoby idealnie, gdyby nasze pociechy nabyły takie umiejętności, ale trzeba spojrzeć na sprawę z dystansu – wiele dorosłych ma problem z nazywaniem emocji w trakcie ich trwania, więc oczekiwanie, że będzie robiło to trzyletnie dziecko, jest trochę nierealne. Musimy przyjąć, że nie zawsze dziecko będzie w stanie mówić o tym, co czuje, gdy właśnie ma ochotę zrzucić wszystkie zabawki z półek i na koniec rzucić się z płaczem na dywan.

Przechodząc zatem do bardziej „życiowych” porad – musimy przede wszystkim wytłumaczyć dziecku, co oznaczają słowa, których używa, nauczyć je rozładowywania złości, pokazać konsekwencje i w ostateczności – wyeliminować pewne zwroty karami. W przypadku niektórych maluchów działa już krok pierwszy, uparciuchy potrzebują niestety dojść aż do czwartego „poziomu”.

Po pierwsze – tłumacz

Niektórzy rodzice, chcąc wytłumaczyć dziecku, że słowa „nienawidzę cię” powodują u kogoś przykrość, udają płacz albo robią smutne miny. To oczywiście może być dobry sposób na pokazanie malcowi, jak działają jego słowa – ale tylko pod warunkiem, że idzie w parze z wytłumaczeniem własnego zachowania. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest jednak tłumaczenie bez udawania. Czekamy, aż dziecko zupełnie się uspokoi (tłumaczenie czegokolwiek, gdy jest ono wściekłe, nie ma sensu),

po czym spokojnie pytamy, czy wie, co to znaczy „nienawidzić”. I tłumaczymy, niezależnie od odpowiedzi: „To takie bardzo, bardzo złe uczucie. Jeśli ktoś kogoś nienawidzi, to znaczy, że tej osoby bardzo nie lubi i nie chce się już nigdy do niej przytulać ani się z nią bawić. Kiedy mówisz mi to, jest mi bardzo smutno”. Warto pamiętać, że dziecko naprawdę może nie wiedzieć, co oznaczają takie słowa – bo na przykład usłyszało je w przedszkolu i są dla niego zamiennikiem stwierdzenia: „Nie lubię cię”.

Po drugie – naucz dziecko metod rozładowywania złości

Twoje dziecko będzie złościło się przez całe życie, podobnie jak będzie przeżywało masę innych emocji. Nie mów mu zatem, że nie wolno mu się złościć – zamiast tego, wytłumacz mu sposoby na rozładowanie gniewu bez krzywdzenia innych. Możesz w tym celu powiedzieć na przykład: „Wiesz, każdy czuje złość. Czy wiesz, co ja robię, kiedy się złościę? Idę do pokoju i rzucam poduszkami albo w nie uderzam. Ty możesz rzucać sobie swoimi misiami, kiedy czujesz się bardzo, bardzo zły”. Chodzi o to, aby dziecko zrozumiało, że istnieją metody na to, by poczuć się lepiej bez obrażania kogokolwiek.

Po trzecie – pokaż konsekwencje

Jeśli twoje dziecko nie potrafi panować nad sobą, mimo twoich tłumaczeń, musisz sięgnąć po kolejną „broń” – pokaż mu, jakie konsekwencje mają jego słowa. Jeśli krzyczy: „Nie lubię cię! Jesteś głupia!” to zachowuj się tak, by zrozumiał skutki swojego zachowania. Kiedy przestanie się złościć i przyjdzie poprosić cię, abyś się z nim pobawiła, powiedz – „Nie chcę. Powiedziałeś, że mnie nie lubisz i nazwałeś mnie głupią. Kiedy tak do kogoś mówisz, to ta osoba też się złości. I ja nie chcę się teraz bawić z tobą”. Oczywiście nie chodzi o to, by „obrażać się” na dziecko na długo. Jeśli jednak odmówisz mu jednej zabawy, z pewnością mu to nie zaszkodzi.

Po czwarte – karz złe zachowanie

Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy dziecko cię obraża. Jeśli mówi: „jesteś głupia!”, to jasno wyznacz zasady – podobnie, jak z biciem. Powiedz wprost, że w waszym domu nie wolno nikogo obrażać, a jeśli ostrzeżenia nie przynoszą rezultatu – wprowadź kary w postaci pobytu w swoim pokoju albo w kącie, zadziałać może także zakaz bajek czy odwołanie małej atrakcji. I nie odpuszczaj.

Wyznaczanie granic

Dziecko dające upust swoim emocjom wydaje się nie do okiełznania. Nie ma jednak powodów do niepokoju – tłumaczeniem i konsekwencją można nauczyć pokory nawet najbardziej uparte „wojownicze egzemplarze”.

Uzależnienie dziecka od komputera. Jakie są pierwsze objawy?

Uzależnienie dziecka od komputera. Jakie są pierwsze objawy?

Uzależnienie dziecka od komputera i Internetu może przyjmować różne formy. Podczas gdy jedne dzieci nie chcą odchodzić od komputera, bo pochłania ich akcja gry, inne szukają w Internecie aprobaty znajomych. Możesz w prosty sposób sprawdzić, czy problem uzależnienia od komputera nie dotyczy także twojego dziecka. Oto przykładowy plan działań.

Ile czasu dziecko może spędzać przed komputerem?

Chociaż komputery są niesamowicie przydatnymi narzędziami, mogą również uzależniać. Wiele dzieci ma problem ze spędzaniem zbyt długiego czasu przy komputerze, co niepokoi ich rodziców. I słusznie. Uzależnienie od komputera zostało uznane przez Światową Agencję Zdrowia za chorobę, podobnie jak hazard. Długotrwałe przebywanie przed ekranem telefonu i komputera jest też szkodliwe dla zdrowia, dlatego specjaliści postulują, aby rodzice ustalali dzieciom sztywne reguły określające, ile czasu mogą spędzać przy komputerze i co mogą na nim robić (grać w gry, oglądać bajki itp.). Zarówno czas poświęcony na obcowanie z ekranem, jak i rodzaj aktywności powinny być dostosowane do wieku dziecka. Zdaniem specjalistów:

- dzieci w wieku do dwóch lat **w ogóle** nie powinny mieć styczności z ekranami cyfrowymi,
- dzieci w wieku od 2 do 5 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż **20 minut dziennie**,
- dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6-10 lat) maksymalny czas, który mogą spędzać przed ekranem komputera, wynosi **60 minut dziennie**,
- starsze dzieci i nastolatki mogą korzystać z urządzeń cyfrowych nie więcej niż **dwie godziny dziennie**.

Ponadto ten czas również powinniśmy dzielić na mniejsze fragmenty. Dlaczego? Ponieważ jest to rodzaj wysiłku intelektualnego. Migoczący obraz z monitora męczy i dekoncentruje. Dziecko może mieć potem trudności z zapamiętywaniem i odrabianiem lekcji.

Objawy uzależnienia dziecka od komputera

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko nie kontroluje już swojej aktywności przy komputerze, przeanalizuj czy:

- pogarsza się w nauce,
- coraz częściej zapomina o ważnych sprawach, ma kłopoty z koncentracją,
- spędza większość wolnego czasu przed komputerem i robi to kosztem innych zainteresowań,
- ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, szuka na jej temat informacji w Internecie, czyta – ale tylko artykuły związane z grą,
- podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na zwołania,
- zaniedbuje lekcje i obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,
- reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera,
- ma kłopoty z zaśnięciem, a rano ze wstawaniem,

- zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistym świecie,
- nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,
- nie zdaje sobie sprawy, ile czasu spędza przed komputerem albo doskonale wie, ale kłamie i ukrywa ten fakt,
- jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje.

Jeżeli dostrzeżesz wymienione symptomy u swojego dziecka, znajdźcie przestrzeń na spokojną rozmowę, podczas której przede wszystkim nazwiecie problem. Później można przejść do zdiagnozowania przyczyn nałogu.

Dlaczego niektóre dzieci uzależniają się od Internetu?

Dużą rolę odgrywają tu predyspozycje psychiczne, czynniki rodzinne i społeczne.

Dodatkowo należy wziąć pod uwagę, że często sama gra jest skonstruowana tak, by na początku gracz w krótkim okresie i w łatwy sposób osiągał satysfakcjonujące wyniki, a na zdobycie kolejnych poziomów musiał poświęcać tygodnie czy miesiące. Wiele gier jest aktualizowanych na bieżąco, co utrudnia ukończenie rozgrywki. Zawsze jest kolejny poziom.

Ponadto łatwiej uzależniają się:

- osoby wrażliwe,
- osoby z niską samooceną,
- osoby nieradzące sobie z przeżywaniem emocji,
- dzieci prześladowane przez rówieśników,
- dzieci po trudnych przeżyciach w rodzinie, może to być np. wyjazd jednego z rodziców, rozwód, śmierć kogoś bliskiego,
- osoby samotne.

Warto pamiętać też, że Internet zapewnia graczom anonimowość - mogą tam kreować swój sztuczny wizerunek i odgrywać wybrane role. Mogą unikać konfrontacji z trudnymi sytuacjami lub w każdej chwili zrezygnować z kontaktów. Bez wysiłku mogą uzyskiwać nagrody i unikać kary. Z jednej strony rozładowują w ten sposób napięcie, a z drugiej nie trenują umiejętności społecznych i coraz trudniej im radzić sobie w realnym świecie.

Jak walczyć z uzależnieniem dziecka od komputera? 10 skutecznych metod

- **Ustaw hasło na komputerze, które tylko ty będziesz znać.** Jeśli masz młodsze dziecko i nie potrzebuje ono komputera do odrabiania zadań domowych, unikniesz sytuacji, że korzysta ono ze sprzętu poza twoją kontrolą. Starszemu dziecku, które potrzebuje korzystać z sieci, aby odrobić lekcje, możesz podać hasło, gdy już upora się z obowiązkami domowymi.
- **Ustaw kontrolę rodzicielską na komputerze,** żeby panować nad sytuacją, gdy jesteś poza domem. Ustawienia umożliwiające kontrolę mogą być zarówno dostępne na routerze, jak i w systemie operacyjnym, a także za pomocą odpowiedniego oprogramowania.
- **Zezwalaj na czas zabawy z komputerem tylko po wypełnieniu innych obowiązków,** takich jak: odrabianie lekcji, sprzątanie pokoju, treningi itp. Naucz swoje dziecko, że priorytet mają obowiązki domowe oraz zadane lekcje, zanim będzie można korzystać z komputera i innych urządzeń dla rozrywki. Zrób listę kontrolną wszystkich zadań dziecka i powieś

w widocznym miejscu - zadaniem dziecka jest zaznaczanie wypełnionych celów. Dziecko ma traktować czas spędzony na rozrywce online jako przywilej i nagrodę, a nie jako nienaruszalne prawo. Upewnij się, że wszyscy opiekunowie są poinformowani o oczekiwaniach w stosunku do dziecka i pilnują dotrzymywania przez niego słowa, a także wyciągają konsekwencje w przypadku niewypełnienia obowiązków.

- **Stwórz domowe strefy bez komputera.** Pozwól dziecku używać komputera tylko w pomieszczeniach ogólnodostępnych, na przykład w pokoju dziennym, a nie w jego sypialni. Nie pozwalaj na używanie komputera podczas posiłków lub w czasie, który rodzina spędza razem na rozmowie i zabawie. Jeśli to możliwe, dobrze byłoby mieć dwa komputery: jeden, na którym są założone blokady na witryny z grami i serwisy społecznościowe, służący tylko do odrabiania zadań i drugi tylko do rozrywki, umieszczony w pokoju dziennym. Wszystko po to, by mieć możliwość kontrolowania czasu, jaki dziecko przy nim spędza.
- **Ustaw limit na korzystanie z komputera.** Ogranicz swojemu dziecku korzystanie z komputera do maksymalnie dwóch godzin dziennie. Ustaw minutnik, aby dziecko wiedziało, kiedy skończy zabawę. Warto też ustalić z pociechą włączenie alarmu z ostrzeżeniem o końcu zabawy, np. sygnał powinien włączyć się na 15 minut przed zakończeniem gry czy surfowania w sieci. To pomoże uniknąć negocjacji i błagania o „jeszcze 5 minut”, po to, by „dokończyć bitwę”, „wejść na kolejny poziom gry”, „jeszcze sprawdzić pocztę” itp.
- **Porozmawiaj z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z komputera.** Niech wyjaśni, dlaczego spędza tak dużo czasu, grając. Miej świadomość, że czasami komputer może funkcjonować jako ucieczka od rzeczywistości, szczególnie gdy dziecko jest prześladowane przez rówieśników lub ma trudności w nauce. Słuchaj odpowiedzi, nie przerywając, nie osądzając i nie komentując. Często dzieci nie zdają sobie sprawy, że angażują się w zachowania ucieczkowe.
- **Bądź dobrym wzorem do naśladowania.** Nie spędzaj zbyt dużo czasu przy komputerze. Zamiast tego poświęć go na spotkania w gronie rodzinnym.
- **Wyznacz rodzinie czas, który obowiązkowo spędzacie bez ekranów.** Niech to będzie specjalny czas tylko dla was. Codziennie. Dotyczy to telefonów, komputerów i telewizji. Zjedzcie wspólnie kolację, podczas której wszyscy członkowie rodziny będą mogli opowiedzieć o swoich przeżyciach. Dzięki temu będziecie umacniać rodzinną więź.
- **Zachęć dziecko, aby dołączyło do jakiegoś klubu lub organizacji.** Harcerstwo, wolontariusze, klub miłośników gier planszowych czy młodzieżowa grupa działająca przy schronisku dla zwierząt – cokolwiek, co łączy się z zainteresowaniami dziecka, będzie dobrym rozwiązaniem. Maluch będzie mógł realizować swoje pasje, chęć niesienia pomocy, a jednocześnie poszerzy krąg znajomych i zdobędzie nowe umiejętności.
- **Uzyskaj profesjonalną pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba.** Jeśli twoje dziecko nie radzi sobie z uzależnieniem mimo wdrożonych przez rodzinę zmian lub reaguje bardzo agresywnie czy emocjonalnie, koniecznie poszukaj profesjonalnej pomocy. Istnieje wielu terapeutów, którzy specjalizują się w pomaganiu w przezwyciężaniu nałogów, również w uzależnieniu od komputera.

Nigdy nie zostawiaj dziecka samego z problemem w nadziei, że „samo przejdzie”. Bo jeśli przez kilka miesięcy nieprzerwanie grało, to naturalne jest, że teraz nagle nie poradzi sobie bez komputera i dostępu do gier. Prawdopodobnie nie potrafi radzić sobie z uczuciami i/lub nie umie samo zorganizować sobie czasu wolnego. Dlatego samo odcięcie od sieci nie rozwiąże sprawy - dziecko będzie czuło lęk i niepokój, będzie się nudzić. Warto więc poszukać pomocy u specjalisty, jednocześnie angażując w jego rozwiązanie całą rodzinę.

Oprac. Anna Dobiecka , Konsultacja specjalistyczna: Agnieszka Skoczylas, psycholog dziecięcy



**Przy wigilijnym stole łamiąc opłatek
święty, pomnijcie, że dzień ten radosny
w miłości jest poczęty.**

**Na zbliżające się świąteczne dni, wielu
radosnych chwil w gronie rodzinnym,
a w Nowym Roku wiary w lepsze jutro
życzą**

NAUCZYCIELE, PRACOWNICY ORAZ DYREKTOR PRZEDSZKOLA

PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA

W ROZDRAŻEWIE