

MARZC 2023



Słowa, które dają dzieciom supermoc!



Uda Ci się! Wierzę w Ciebie! Kocham Cię! - te proste słowa mogą sprawić, że dziecko, gdy dorośnie, stanie się odważnym, pogodnym dorosłym. Ważne też, by za słowami szły czyny, by zachowania rodziców nie były sprzeczne ze słowami, które kierują do dziecka.

Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Dzieci szczególnie! Bardzo potrzebują zainteresowania ze strony rodziców i tego, by ci aktywnie uczestniczyli w ich życiu i doceniali codzienne wysiłki. Pamiętajmy o tym, że relacja dziecka z rodzicem jest najważniejszym fundamentem, na którym dziecko będzie budowało wszystkie swoje późniejsze doświadczenia. Wszystko, co mówią do niego mama czy tata zostawia w nim ślad. Dbajmy o to, by jak najczęściej słyszało od nas pochwały i zachęty. Chwalenie jest sygnałem, że zauważamy pozytywne zachowania dziecka. Działa na nie motywująco.

Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć"

Pozytywne wzmocnienia, które dziecko słyszy od najbliższych mu osób powodują, że będzie się ono starać jeszcze bardziej. Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć" mówiąc mu, że świetnie sobie z czymś poradziło, że jest dla nas najważniejsze i kochane. Dziecko, które słyszy słowa wsparcia od opiekunów czuje w sobie spokój i wiarę we własne możliwości. Wie, że cokolwiek zrobi, cokolwiek się stanie - rodzic będzie przy nim. Czuje, że może zaufać innym. Dzięki temu będzie mu łatwiej budować pozytywne i silne relacje z ludźmi w dorosłym życiu. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, nie zwracamy na to uwagi. Myślmy tak:

*grzecznie się bawi, nie będę mu przeszkadzać i zajmujemy się swoimi sprawami. Dopiero kiedy dziecko zaczyna marudzić albo stale daje się nam we znaki, kierujemy na nie swoją uwagę. W ten sposób, często wbrew naszym intencjom, utrwalamy złe zachowanie dziecka. Dzieci reagują bowiem według zasady: **"lepiej być skrzyczanym, niż zignorowanym"**. Dla dziecka taka sytuacja jest często oczywista - rodzice poświęcają mu swoją uwagę tylko wtedy, kiedy "nabroi" lub zachowuje się nie tak, jak tego oczekiwano. Będzie więc powtarzać czynność, za którą zostało skarcone, by znaleźć się w centrum naszej uwagi. Bardzo łatwo zmienić ten schemat. Reagujmy na to, co i w jaki sposób robi nasza pociecha w sposób pozytywny, szukajmy okazji, by chwalić, wspierać i zachęcać do dalszego rozwoju. Kiedy bawi się spokojnie w swoim pokoju przyjdźmy tam i powiedzmy: *Ułożyłaś bardzo wysoką wieżę z klocków! Cieszę się, że tak dobrze się sama bawisz, ja wtedy mogę odpocząć, a bardzo tego potrzebuję.**

Chwalić trzeba umieć

Chwalić jednak też trzeba rozsądnie i uważnie. Niedobre jest etykietowanie dziecka, używanie słów, które odnoszą się do niego samego, a nie do działania. Ważne jest to, żeby opisać sytuację, która spowodowała pozytywną reakcję oraz uczucia, które w nas wywołała np. *"To, że pomogłeś bratu posprzątać pokój jest dla mnie bardzo ważne. W ten sposób pomogłeś też mi, dziękuję!"*. Taka komunikacja sprawia, że dzieci stają się bardziej świadome tego, co potrafią i jakie pozytywne skutki mają ich czyny. Należy też unikać zwrotów: "wreszcie", "ten jeden raz" czy "ale". Taka pochwała nie działa wzmacniająco, a służy wytknięciu poprzednich niepowodzeń, daje poczucie tego, że sukces był jednorazowy, że to coś wyjątkowego, co się nie powtórzy. Nie mówmy więc: *"Wreszcie udało Ci się porządnie pozmywać"* lub *"Ten jeden raz się postarałeś i zobacz, jakie są efekty!"* Taki komunikat wskazuje na jednorazowość, ośmiesza i powoduje obniżenie poczucia własnej wartości, a więc odwrotność tego, co powinny dawać pochwały. Bądźmy też kreatywni i wkładajmy serce w wypowiedzane komunikaty. Te same słowa powtarzane przy każdej okazji, mechaniczne *"Wierzę w Ciebie"* wypowiedzane znad gazety, nie przyniesie efektu.

Pamiętajmy, słowa dają moc!

źródło - internet

11 porad 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 szkrab uzyskuje to, czego chce, na przykład uwagę rodzica czy ulubioną zabawkę, zaspokajając tym samym swoje potrzeby, będzie on skłonny do powtarzania ich.**

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.

Jak zmienić środowisko dziecka?

Otoczenie małego człowieka można zmienić poprzez wyeliminowanie lub dodanie określonych przedmiotów, zmianę osób, z którymi przebywa pociecha lub też zmianę czasu i miejsca wykonywania przez nią czynności. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów.

1. Trzymaj rzeczy kruche, łamliwe i takie, które mogą się stłuc, na przykład porcelanowe figurki, itp., drogie przedmioty, niebezpieczne rzeczy, np. widelce i noże poza zasięgiem małych dzieci. Najlepiej położyć je gdzieś wysoko, aby dziecko nie mogło sięgnąć. Małe dzieci lubią poznawać nowe rzeczy, eksperymentować z przedmiotami, dotykać je i manipulować nimi w rękach. Jest to normalnym zachowaniem przedszkolaków. Zamiast zwracać iagle uwagę, lepiej położyć te przedmioty na wysokich półkach lub w ogóle poza zasięgiem wzroku dziecka. Dzięki temu wyeliminujesz niechciane zachowania związane z zabawą drogimi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

2. Gdy rozmawiasz z dzieckiem i oczekujesz, aby skupiło ono uwagę na rozmowie lub też na wykonywaniu określonej czynności wyłącz wszystkie multimedia, takie jak komputer, laptop, tablet, radio i wyeliminuj z otoczenia dziecka przedmioty, które mogą rozpraszać malucha. Gdy dziecko przygotowuje się do przedszkola zadbaj o to, aby nie oglądało wtedy bajki i nie robiło innych czynności, które mu w tym przeszkadzają.

3. Umieść ulubione zabawki dziecka w miejscu łatwo dla niego dostępnym, do którego bez trudu może dotrzeć. Dzięki temu nie będzie ono kuszone do niepożądanych zachowań w postaci wspinaczek w niebezpieczne miejsca w celu poszukiwania obiektów swoich zainteresowań. Z kolei zabawki, którymi dziecko może bawić się tylko w Twojej obecności umieść na wyższych półkach, tak aby dziecko samo nie mogło ich wziąć. Dzięki temu gdy pociecha poprosi o nie, gdy będziesz w pobliżu, chętnie podasz je jej umożliwiając zabawę.

4. Pozwól dziecku wybrać i odłożyć zabawki, którymi nie chce dzielić się z innymi, odwiedzającymi je dziećmi. Dzięki temu unikniesz konfliktów między dziećmi i niepożądanych, agresywnych zachowań. Dziecko ma prawo do posiadania rzeczy, które są dla niego ważne i z tego względu są niedostępne dla innych.

5. Podczas dłuższej podróży samochodem zadbaj o to, aby między dwójgim małych dzieci siedziała z tyłu osoba dorosła lub znacznie starsze, rozsądne i odpowiedzialne dziecko. Może to pozwolić na uniknięcie nieprzyjemnych i złośliwych zachowań w stosunku do rodzeństwa i wyeliminować skargi i walkę między przedszkolakami. Zaplanuj też częste przerwy podczas dłuższych podróży samochodem.

6. Jeśli chcesz wyjechać z rodziną na wakacje wybierz miejsce, w którym wszyscy członkowie rodziny będą bawić się dobrze. Zadbaj o to, aby w pobliżu był plac zabaw, ścieżka rowerowa lub inne atrakcje dla dzieci. Dzięki temu zarówno Ty, jak i Twoje dzieci będą przyjemnie spędzać czas i odpoczywać.

7. Wybierając się do restauracji, jeśli pozwala na to pogoda, usiądź przy stoliku na zewnątrz. Dzięki temu chodzenie dziecka, bieganie, głośnie rozmowa i śmiech nie będą wywoływały u Ciebie wstydu, zażenowania i niepokoju. Pozwoli to zapobiec także poczuciu dyskomfortu u innych klientów restauracji.

8. Jeśli dziecko ma problem z pójściem wieczorem spać i przedłuża czas zabawy lub też nie może zasnąć, warto zachęcić je do wyciszającej, spokojnej zabawy przed snem. Uspokajająca wspólna zabawa w porze wieczornej wyciszy Twoją pociechę i ułatwi jej zasypianie. Można także poczytać dziecku bajki przed pójściem do łóżka.

9. Aby zmniejszyć frustrację i poranną presję przed pójściem do przedszkola czy pracy warto wstawać odpowiednio wcześniej. Dzięki temu nie będziemy ciągle poganiać naszej pociechy i stresować się, że spóźnimy się do przedszkola i pracy. Minimalizując poranną pogoń zaoszczędzimy stresu sobie i dziecku.

Zaplanuj kąpiele odpowiednio wcześniej, tak, aby członkowie rodziny nie denerwowali się, że muszą tak szybko wyjść z wanny. Dzięki temu unikniesz napadów złości naszej pociechy, która świetnie bawi się wannie i chciałaby spędzić tam więcej czasu przed snem.

10. Gdy zabierasz dziecko w miejsce, w którym będzie ono musiało dłużej poczekać, na przykład w poczekalni lekarskiej czy w długą podróż samochodem lub pociągiem zadbaj o to, aby jego otoczenie było w tym czasie interesujące i zachęcało go do aktywności, które lubi wykonywać. Przygotuj dla niego torbę ze specjalnymi zadaniami, zabawkami i zajęciami. Jeśli Twoje dziecko lubi kolorować lub rysować, weź dla niego kolorowankę, kredki, mazaki, ołówek i kartki papieru. Możesz zabrać ze sobą różne zagadki i łamigłówki dla przedszkolaków, labirynty i inne książeczki, które stymulują rozwój dzieci. Jeśli dziecko chętnie słucha muzyki, zaopatrz się w odtwarzacz MP3 lub MP4. Jeśli lubi oglądać bajki, możesz ściągnąć je na tablet i zabrać go ze sobą.

Możesz wziąć także gry planszowe, na przykład chińczyka, dobble lub inne gry, które lubi dziecko. Można w nie grać przy stoliku lub nawet na ławce w poczekalni. W samochodzie możesz pobawić się ze swoją pociechą w wyliczanie wszystkich rodzajów butów, nakryć głowy, ubrać od pasa w górę, zwierząt lub ptaków. Tak naprawdę można wyliczać na czas wszystko, co da się pogrupować w określone kategorie. Nie zapomnij o ulubionym misiu do przytulania.

Jeśli zajmiesz dziecko ciekawą zabawą, nie będzie ono hałasowało biegając po całej poczekalni ani kłóciło się ze starszym rodzeństwem w samochodzie. Nie będzie przeszkadzało też innym podróżującym w wagonie w pociągu, a czas oczekiwania wyda się o wiele krótszy i minie znacznie szybciej oraz przyjemniej.

11. Podczas dłuższych zakupów także zadbaj o to, aby dziecko nie nudziło się. Zaangażuj je w tym celu we wspólne zakupy. Pozwól mu szukać potrzebnych produktów i wkładać je do wózka, a także płacić przy kasie. Naucz je płacić gotówką oraz kartą. Dzięki temu dziecko nabyte nowych umiejętności, miło spędzi czas i nie będzie się nudziło podczas zakupów.

Jakie znaczenie ma dla dziecka czas spędzany wspólnie z rodziną?



Mimo że kolorowe zabawki mogą wywołać uśmiech na twarzy dziecka, to tym, co sprawia, że jest najszczęśliwsze, jest czas spędzony wspólnie z rodzicami. W początkowych latach życia rodzina, a przede wszystkim mama i tata, stanowią dla dziecka cały jego świat.

Wspólne chwile jako mocny fundament

Już od pierwszych dni czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle ważny dla jego prawidłowego rozwoju. W okresie niemowlęcym może być to np. kontakt skóra do skóry, który niesie za sobą wiele korzyści. Wpływa na rozwój mózgu dziecka, zmniejsza prawdopodobieństwo występowania m.in. kolek, alergii oraz zaburzeń snu. W okresie noworodkowym bliskość i dotyk pomagają dziecku w zaadaptowaniu się do nowych warunków w zewnętrznym świecie. Wpływają też na poziom oksytocyny, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i spokojnie. Są też sposobem, dzięki któremu ojcowie mogą nawiązać więź z niemowlęciem.

W miarę jak dziecko rośnie czas spędzony wspólnie z rodziną staje się coraz bardziej różnorodny. Od zabawy klockami, przez wszelkie zabawy tematyczne (np. w sklep), do wspólnego czytania książek lub sprzątania. Czas na zabawę to nie tylko wygłupy. Jest on niezbędny dla rozwoju dziecka. Wspólna zabawa pomaga dzieciom uczyć się współpracy z innymi, dzielenia się, negocjowania, rozwiązywania konfliktów, regulowania emocji i zachowania oraz mówienia o własnych pragnieniach i emocjach. W zabawie można przerabiać wiele scenariuszy, które mogą być dla dziecka pozornie niepokojące, jak np.

wizyta u lekarza. Jednak z perspektywy dziecka to, co najistotniejsze, to osoby, z którymi spędza ono czas. Wspólne momenty, takie jak eksperymenty, pieczenie ciastek lub majsterkowanie, są świetną okazją do budowania relacji z dzieckiem. Wiele czynności chcemy wykonać szybko i sprawnie, więc często wykluczamy z nich najmłodszych. Zwolnienie i znalezienie w sobie cierpliwości, by wytłumaczyć dziecku daną czynność i pozwolić mu na wzięcie w niej udziału, pokazuje mu, że jest ono ważne i kompetentne. Pokazuje mu także, że może się uczyć i próbować, a rodzic staje się dla niego autorytetem. Te wszystkie odczucia wspólnie przyczyniają się do rozwoju poczucia szczęścia u dziecka i wpływają na ogólny obraz szczęśliwego dzieciństwa.

Razem jest lepiej - liczą się proste gesty

Każda rodzina ma swoje wartości i tradycje, rodzinne rytuały... Przyczyniają się one do tworzenia szczególnych więzi emocjonalnych wśród najbliższych. Jednym z prostych, a zarazem ważnych rodzinnych rytuałów, jest wspólne spożywanie posiłków. Jest to rytuał, który daje dzieciom poczucie przynależności. Mimo że początkowo posiłki te zdecydowanie różnią się od siebie, ze względu na inne potrzeby dziecka i dorosłego, warto je spożywać razem. Badania pokazują, że maluchy, które regularnie jedzą obiad z rodziną, mają bardziej pozytywne podejście do życia oraz wyższe poczucie własnej wartości. Są stabilniejsze emocjonalnie i rzadziej nadużywają używek w wieku nastoletnim. W tym okresie pojawia się u nich również mniej objawów depresyjnych oraz zaburzeń odżywiania, szczególnie wśród dorastających dziewcząt.

Klucz do szczęścia

Szczęśliwa rodzina jest najlepszym miejscem dla dziecka, by uczyć się i dorastać. Zwycię odgrywa szczególnie ważną rolę w rozwoju emocjonalnym, społecznym i fizycznym dzieci. Dzieci, które dorastały w szczęśliwych rodzinach, częściej osiągają swoje cele i mają większe szanse na osiągnięcie satysfakcji w życiu dorosłym.

Szczęśliwe rodziny często uczą swoje dzieci budowania pozytywnych umiejętności społecznych, które pomogą im w pokonywaniu życiowych trudności. Stabilność emocjonalna w rodzinie jest ważnym czynnikiem dla udanego kształtowania charakteru i poczucia własnej wartości dziecka. Sprawia, że dziecko również lepiej radzi sobie ze swoimi uczuciami i śpi spokojniej.

Czas spędzany z dzieckiem często jest również okazją do rozwoju wspólnej komunikacji oraz wiedzy malucha o sobie i własnych emocjach. Rodzic własnymi zachowaniami komunikacyjnymi pokazuje dziecku, jakich reakcji od niego oczekuje. Pomaga mu zidentyfikować to, co czuje – nazwać te emocje. Mama czy tata powinni dawać dziecku znać, że te uczucia są w porządku – nawet w sytuacji, w której zachowania dziecka nie są jeszcze prawidłowe. Dziecko może się złościć, smucić, wstydzić, być zazdrosne, chociaż czasem jeszcze nie wie, w jaki sposób te emocje można okazać. Przede wszystkim jednak będąc z dzieckiem i rozmawiając z nim, rodzic pokazuje mu, że chce je wysłuchać i pomóc mu w opanowaniu jego emocji.