

Przyjaciele

Dziecko może mieć ich więcej!

Z zazdrością patrzysz na rozbawione grupki dzieciaków. Chciałabyś, aby i twoją pociechę otaczał wianuszek kumpli. Możesz jej w tym pomóc!

Cichutki, nieśmiały, wciąż z boku

■ **Spraw, by latorośl łatwiej odnajdywała się w nowych sytuacjach.**

Uprzedzaj, co będzie się działo

Nie wykluczone, że dziecko czuje strach lub zwykłą obawę przed tym, co za chwilę się wydarzy. Dlatego zamyka się w sobie, ilekroć znajdzie się w nowej grupie (szkole, kółku zainteresowań, zimowisku). Opisz dziecku nową sytuację (np. będziecie rysować, zjeżdżać na sankach, pani poprosi, abyś powiedziała coś o sobie), a przygotowuje się na wyzwanie.

Z kimś znanym

Syn lub córka poczuje się śmieiej, gdy w grupie spotka osobę już mu

znaną. Zapisując więc córkę do np. kółka plastycznego, wybierz grupę, do której będzie uczęszczać też, np. sąsiadka, koleżanka z klasy. Nawet znany i życzliwy dziecku opiekun, np. na zimowisku, sprawi, że pociecha podczas wyjazdu otworzy się na nowe przyjaźnie.

Warto zrobić pierwszy krok

Podpowiedz, od jakich słów zacząć rozmowę, np. „Hej, widzę, że czytasz Hobbita. Ja też go uwielbiam”.

Dobry pomysł

Inscenizuj w domu scenki, gdy np. dziecko proponuje komuś wspólną zabawę. W ten sposób nieśmiałek oswoi się ze stersującymi go sytuacjami, przełamie lęk.

Jestem raczej nieciekawym...

■ **Pomóż dziecku uwierzyć w siebie. Podkreślaj jego mocne strony – każdy je przecież ma!**

Pochwały za to, co dobre

Dziecko przegląda się w tobie jak w lustrze. Twoje zachwyty, słowa uznania tworzą dobry obraz siebie. Nie szczędź więc ich!

Nawet za zwykłe, najdrobniejsze uczynki, np. posprzątanie pokoju, przepuszczenie starszej sąsiadki w drzwiach, zrobienie imieninowej laurki dla babci. Mówiąc o dobrych stronach pociechy, dodajesz jej skrzydeł i wiary w siebie. Z takim przekonaniem łatwiej odnaleźć się w grupie. Człowiek świadomy

swoich zalet staje się bardziej otwarty na kontakty z innymi.

Zachęcaj do rozwijania pasji

Sport, muzyka, taniec – w tych dziedzinach i przedszkolak, i nastolatek mogą rozwijać swoje mocne strony. To również okazja na zdobycie przyjaciół. Zanim jednak zapiszesz syna do sekcji piłkarskiej, a córkę na kółko taneczne, upewnij się, że to jest to, do czego pociechy mają predyspozycje.

Niech wszyscy mnie podziwiają!

■ **Wymagaj szacunku i zrozumienia dla innych.**

Więcej pokory i taktu

Spraw, by dziecko nie myliło pewności siebie z zarozumiałstwem i ponizaniem innych. Kto chciałby mieć takiego kolegę! Podkreślaj mocne strony latorośli, ucz, że każdy człowiek je posiada. Nawet Jaś, który jest słabym uczniem, czy Zosia, która podczas klasowych zawodów zawsze ostatnia dobiega do mety.

Pomagając, zdobywasz przyjaciół

Skoro twoje dziecko ma tak silne poczucie własnej wartości i świadomość swoich zalet, niech wykorzysta je z pożytkiem dla in-

nych. Zaproponuj np. słabemu uczniowi pomoc w nauce, poćwicz z koleżanką przed turniejem sportowym. Pomagając innym, można liczyć na ich wdzięczność, sympatię i towarzystwo.

Każdy ma prawo do decyzji

Wyjaśnij dziecku, że dla każdego liczy się coś innego. Twój syn ma pomysł, by cała klasa pojechała na wycieczkę w góry i jako gospodarz zgłasza tę propozycję wychowawczyni? Może warto byłoby wcześniej zapytać o opinię innych uczniów? Na szacunek i sympatię grupy trzeba zapracować.



Konflikty to moja specjalność

■ Ucz dziecko panowania nad emocjami.

Różnica zdań to nie powód do agresji

Dzieci często gwałtownie wyrażają swoje niezadowolenie, gdy coś nie idzie po ich myśli. Kolega ma inny pomysł na spędzanie czasu, nie chce pożyczyć zabawki lub gry i kłótnia lub wręcz rękoczyn gotowe! Wyjaśniaj latorośli, że to nie powód, by komuś dokuczać. To droga do utraty, a nie zyskania przyjaciół.

Uczucia wyrażone słowami

Zachęcaj dziecko do opisywania swoich emocji wobec innych, np.: „Jestem zły, że nie chcesz iść

ze mną do kina”, „Przykro mi, że znów odmawiasz mi gry w piłkę”. Nakłaniaj też do zrozumienia postępowania kolegi, wyjaśniając np.: „Franek pewnie sam chce nacieszyć się nową zabawką. Może później ci ją pożyczy?”.

Uznanie za zgodną zabawę

Widząc, jak dziecko zgodnie bawi się z rówieśnikami i pokojowo rozwiązuje konflikty, koniecznie to docenij. Jak? Powiedz np. „Obserwowałam, jak ładnie bawiłeś się z Wojtkiem na podwórku. Mieliście tylko jedno sanki i w ogóle nie kłóciliście się o nie. Brawo!”.

Mały skarżypyta, to właśnie ja!

■ Przekonaj, że warto zachować małe sekrety.

Kolegom można zaufać

Tłumacz, zwłaszcza starszemu dziecku, że nie z każdą sprawą trzeba biec do osoby dorosłej. Wspólne rozwiązywanie problemu buduje grupową solidarność i tworzy koleżeńskie więzi. Lojalność wobec kumpli to wartość ceniona zwłaszcza przez nastolatków. Osoba obdarzona tą cechą zyskuje uznanie w grupie.

Więcej akceptacji dla dziecka

Psychologowie tłumaczą, że skargę to często sygnał poszukiwania przez dziecko akceptacji wśród opiekunów, rodziców. Dlatego zrób rachunek sumienia.

Czy nie jesteś zbyt krytyczna wobec pociechy, czy poświęcasz jej wystarczająco dużo czasu? Może po prostu skarży na niesfornych kolegów, by na ich tle wypaść wzorowo i zasłużyć na twój podziw?

Ważne odpowiedzi mamy

Oczywiście zapewnij dziecku, że z każdą sprawą może do ciebie przyjść. Zamiast jednak od razu biec do szkoły, by rozwiązać najmniejszy problem z rówieśnikami, namów pociechę, by spróbowała poradzić sobie z nim samodzielnie. Natychmiast jednak reaguj, gdy w grę wchodzi agresja.

Kumpel z wyobraźni

Małe dzieci chętnie „zaprzyjaźniają się” z misiami, lalami, postaciami z bajek. To naturalny etap rozwoju. Kilkulatki mają bardzo bujną wyobraźnię. Nadają zabawkom ludzkie cechy – bawią się, rozmawiają z nimi, zwierniają się, opowiadają

o nich dorosłym. Nie jest to powód do niepokoju. Przeciwnie, takie zachowanie świadczy o dużych możliwościach intelektualnych dziecka, rozwija kreatywność, pamięć. Czasem pozwala uporać się z negatywnymi emocjami (smutkiem, strachem). Takie „zaprzyjaźnienie” powinno skończyć się jednak wraz z pójściem do szkoły,



Kłopotliwa przypadłość

Wszawica atakuje

Z tym problemem przynajmniej raz w życiu musi uporać się każda mama. Jak to zrobić?



TO NIEPRAWDA, ŻE BIORĄ SIĘ Z BRUDU.

Wszami można się po prostu zarazić. W przypadku dzieci, które nie zachowują żadnego dystansu w czasie zabawy, to bajecznie łatwe. Bo wystarczy zetknąć się głowami, by insekty z jednej osoby prze-wędrowały na drugą i wywołały charakterystyczne swędzenie.

Czego szukamy

Aby się przekonać, czy mamy do czynienia z wszawicą, trzeba dokładnie przejrzeć dziecku głowę w poszukiwaniu insektów. Wszy to pasożyty wielkości 2–3 mm w kolorze szarym. Najczęściej gromadzą się za uszami i nad karkiem. Przypominają ziarenka sezamu.

PROFILAKTYCZNIE sprawdzaj dziecku głowę raz w tygodniu

WARTO WIEDZIEĆ!
Jeśli dziecko ma wszy, poinformuj o tym szkołę lub przedszkole. To zapobiegnie rozprzestrzenianiu się wszawicy

We włosach szukamy też gnid (czyli jaj wszy) – białawych jajeczek, przypominających łupież, mocno przylegających do włosów i skóry głowy.

Jak wytępić pasożyta

Aby pozbyć się wszy, wystarczy zastosować któryś z dostępnych w aptece preparatów (np. Paranit, Sora, Hedrin), a potem dokładnie wycesać głowę z gnid. Kurację trzeba powtórzyć po 7 dniach. Wesh głowowa nie potrafi przeżyć bez swojego żywiciela, dlatego też odkażanie domu nie jest konieczne.

Ratuj zabawki!

Maluch drze strony w książkach, psuje samochodziki, wyrywa włosy lalce... Co robić?

Celowe niszczenie zabawek to najczęściej przejaw gniewu dziecka. Trzeba na to zareagować.

● Ucz smyka radzenia sobie z frustracją bez wyzywania się na zabawkach. Może lepiej, by zamiast książek dał np. stare gazety?

● Tłumacz, że niszczenie rzeczy ma swoje konsekwencje („Widzisz, auto jest zepsute. Trzeba je wyrzucić”).

● Zachęcaj dziecko do naprawiania szkód, gdy to możliwe. Wyrwało lali rękę? Niech spróbuje ją zamocować.

● Chwal malucha, gdy widzisz, że szanuje swoje rzeczy. („Cieszę się, że odkładasz zabawki na miejsce”).

● Kupuj zabawki dające się rozkładać na drobne części. Małec powinien mieć też klocki do tworzenia budowli, które może potem niszczyć bez żadnej szkody

