

Nr 45
Styczeń 2018



TRÓJKA

BIULETYN INFORMACYJNY
PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ NR 3
KRAKÓW - PODGÓRZE

Siedziba Poradni: 30-306 Kraków ul. Konfederacka 18
Tel : 12 266 - 19 – 50
Fax : 12 266 – 13 - 79
e-mail : ppp3krakow@gmail.com
www : www.poradnia3.krakow.pl

Z okazji Nowego Roku składamy Państwu serdeczne życzenia samych słonecznych dni i radosnych chwil. Niech troski i problemy omijają Was szerokim łukiem, a każdy kolejny dzień przynosi coś dobrego. Życzymy zdrowia, uśmiechu, spotkania wartościowych ludzi na drodze, na której nie znajdują się w nadchodzącym roku żadne, najmniejsze nawet problemy.



*Małgorzata Piec
Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 w
Krakowie z Zespołem Pracowników*

Korzystanie z naszej pomocy jest **bezpłatne i nie jest wymagane skierowanie**.
Rejestracji dziecka można dokonać telefonicznie pod numerem **12 266-19-50** lub osobiście w sekretariacie. Poradnia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach **od 8.00 do 20.00**

„DYSCYPLINA – TAK, ale jak to zrobić?”

Skuteczne oddziaływania wychowawcze opierają się na odpowiednim stosowaniu pochwał, lecz potrzebna jest nam także umiejętność dyscyplinowania, która podczas rozmów z rodzicami wywołuje wiele kontrowersji i dyskusji. Należy podkreślić wagę wymagań i ograniczeń, ustanawianych w sposób, który chroni szacunek do samych siebie zarówno rodziców, jak i dzieci. Celem restrykcji jest bowiem edukacja i kształtowanie charakteru naszych pociech, tak aby mogły prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Jeśli boimy się utracić miłość dzieci i nie ośmielamy się im czegoś odmówić, wtedy władzę przejmują dzieci, co powoduje u nich chaos emocjonalny, który ma bardzo negatywny wpływ na ich rozwój psychiczny. Wszyscy bowiem potrzebujemy jasno zdefiniowanych granic – czego nam nie wolno, a co jest akceptowane – czujemy się bezpiecznie, gdy jest to ściśle określone.

Nie można nigdy zapomnieć, że metody dyscyplinujące muszą być wprowadzane ze spokojem i bez nadmiernej złości. Dlatego należy się do tego procesu odpowiednio przygotować. Zachowania dzieci można podzielić na te, które są pożądane i usankcjonowane („sfera zielona”), te które nie są w pełni dozwolone, ale tolerujemy je ze względu na szczególne powody - np. silny stres spowodowany przeprowadzką („sfera żółta”) oraz te, którym należy położyć kres („sfera czerwona”). Stosowanie zakazów w strefie czerwonej jest równie ważne, jak przyzwalanie w strefie zielonej.

Ograniczenie powinno być tak przekazane dziecku, aby wiedziało dokładnie jakie zachowanie nie jest akceptowane oraz jaki jego substytut będzie tolerowany (np. brat nie jest do boksowania, od tego są poduszki). Nasze stwierdzenie musi być jasne i jednoznaczne, a co najważniejsze – zdecydowane. Jeśli jesteśmy niepewni – lepiej nie robić nic, tylko przemyśleć własne stanowisko, bowiem nasze wahanie jest dla dziecka wyzwaniem i wezwaniem do walki o swoje przywileje.

Proces stawiania zakazów powinien budować nasz autorytet, a równocześnie minimalizować żal dziecka i chronić jego szacunek do samego siebie. Powinniśmy zatem zadbać o jego uczucia – skuteczna w tym względzie może okazać się metoda czterech kroków:

1. Rozpoznanie pragnienia dziecka (np. „chciałbyś pójść dzisiaj do kina”)
2. Określenie zakazu (np. „w naszym domu panuje zasada, że nie ma kina w dzień powszedni”)
3. Wskazanie sposobu, które pozwolą spełnić to życzenie (np. „jesteśmy umówieni, że jeśli będziesz uczył się codziennie przez godzinę, to pójdziemy do kina w weekend”)
4. Pomoc w wyrażeniu żalu, który odczuwa dziecko (np. „chciałbyś aby ta zasada nie obowiązywała, widzę, że jest Ci przykro i się złościś”).

Zakazy powinny być wyrażone językiem, który nie stanowi dla dziecka wyzwania. Zwłaszcza młodzież lepiej je przyjmuje gdy polecenia są bezosobowe – na przykład zamiast „nie wolno Ci chodzić do kina w dzień powszedni”, mówimy: „nie wolno chodzić do kina w dzień powszedni”. Zamiast „jesteś za mała aby tak późno wieczór siedzieć przy telewizorze, idź spać”, mówimy: „czas do łóżka”. Zamiast „przestań krzyczeć”, mówimy: „tutaj nie wolno krzyczeć”.

Proces dyscyplinowania wymaga przemyślenia i wcześniejszego przygotowania nie tylko w sprawie ustanowienia zasad obowiązujących w naszym domu, lecz również w zakresie konsekwencji, które następują po złamaniu reguł przez dziecko. Rodzice powinni oba te aspekty omówić wspólnie z pociechami. Taka wspólna umowa powoduje, że unikamy karania w złości, gdy raniemy dzieci i pozbawiamy je poczucia bezpieczeństwa.

Jakie powinny być kary, które stosujemy? Na początku możemy ustalić listę przywilejów na których zależy naszym dzieciom, a potem w ramach konsekwencji ograniczać je stopniowo lub całkowicie (choć zasada „wszystko albo nic” jest mniej skuteczna). Należy pamiętać, aby wszelkie ustalenia zostały zapisane (np. w formie kartki na lodówce albo kontraktu, który podpisują rodzice i dzieci) oraz konsekwentnie przez wszystkich przestrzegane. Reguły muszą być skonkretyzowane – na przykład „jeśli dziś przyszedłeś do domu z podwórka o pół godziny później, jutro wrócisz z podwórka o pół godziny wcześniej”, „jeśli dzisiaj uczyłeś się o godzinę krócej niż ustalaliśmy, dzisiaj/jutro grasz w gry komputerowe o godzinę krócej”, etc. Ważne są także ostrzeżenia – słowo „jeżeli” jest bardzo skuteczne: „jeżeli nie usiądziesz teraz do lekcji, potem nie oglądniesz filmu w TV”. Ostrzeżenia pomagają dzieciom zrozumieć działanie systemu konsekwencji oraz zmniejszają opór i skargi na niesprawiedliwe traktowanie, lecz stosujemy je tylko raz w danej sytuacji.

Rodzice często przyznają, że czasem nie mają w sobie wystarczającej siły woli lub brak im czasu na dopilnowanie zawartych wcześniej ustaleń. Ważne jest wówczas abyśmy nie oczekiwali zmiany w zachowaniu dziecka, albo stosowali kary, które jesteśmy w stanie wyegzekwować – kluczem bowiem do wykształcenia nowych reakcji lub zaniechania działań niepożądanych jest stanowczość rodziców i ich konsekwencja, natomiast forma kary jest sprawą drugorzędną.

opracowała: Natalia Toczowska – psycholog PPP-3

„Co mówić aby nasze dziecko poczuło się pochwalone?”

Dla prawidłowego rozwoju dziecka konieczne jest aby czuło się akceptowane i dowartościowane. Wiemy dobrze, iż słowa krytyki i niezrozumienia należy zamienić na chwalenie i docenianie. Lecz jak to robić, aby nasze dziecko *naprawdę* poczuło się pewnie i zaczęło wierzyć w siebie?

1. Najważniejsze to chwalić starania i osiągnięcia dziecka, a nie jego charakter czy osobowość. Gdy dziecko pomoże nam w sprzątanii nie powinno usłyszeć: „jaki jesteś dobry, jaki jesteś grzeczny”, ważniejsze jest podkreślenie jego wysiłku i opisanie jak teraz wygląda np. pokój („pełno było śmieci i porozrzucanych ubrań, a teraz dywan czysty, ubrania i książki poukładane na swoim miejscu – to naprawdę dobra robota, aż miło jest tu teraz wejść”). „Pochwała opisowa” wymaga od nas wysiłku i zabiera więcej czasu, lecz przynosi dziecku bardzo duże korzyści (punkt 2)

2. Nasze słowa powinny być tak dobrane, aby dziecko mogło na ich podstawie wyciągnąć pozytywne wnioski na temat swoich cech charakteru (np. „widać było jak wiele wysiłku i czasu włożyłeś w zrobienie tego zadania – spędziłeś nad nim około godzinę, wiem, że wydawało Ci się trudne, więc na pewno cieszysz się, że dostałeś za nie taką dobrą ocenę” – dziecko myśli wówczas o swojej wytrwałości w pracy, zaangażowaniu, umiejętności pokonania własnych słabości).

3. Zamiast wytykać błędy („zaraz spóźnisz się do szkoły, a jeszcze się nie uczesałaś i nie włożyłaś butów”), opisz to co dobre i co należy zrobić („jesteś prawie ubrana, ładnie kolorystycznie dobrałaś bluzę do spodni, teraz jeszcze włosy i buty i możesz iść”).

4. Bądźmy konkretni - nie mówmy: „pięknie napisałaś to zadanie”, tylko „widzę, że Twoja praca jest staranna i schludna, nie zrobiłaś błędów i szczegółowo opisałaś kolejne wydarzenia”; nie mówmy: „świetnie dzisiaj grałeś”, tylko „widziałem, że miałeś kilka dobrych podań do Maćka, zwłaszcza podobało mi się Twoje dośrodkowanie po rzucie różnym”.

Należy dostrzegać wszelkie nowe umiejętności dziecka, wszystkie pozytywne zmiany w jego zachowaniu (choćby te najmniejsze, ale prowadzące do oczekiwanych przez nas rezultatów) – zwłaszcza jeśli wiążą się z pokonaniem przez dziecko własnych lęków i słabości („jeszcze niedawno potrzebowałeś pomocy z matematyki, a teraz już sam potrafisz rozwiązać większość zadań; zrobiłeś duże postępy w”).

5. Bardzo ważne jest, aby mówić „od siebie”, czyli używać zwrotów: „jestem z Ciebie dumny, gdy.....”; „cieszę się, gdy.....”; „uważam, że Twój pomysł był bardzo dobry, gdyż.....”; „gratuluję ci sposobu, w jaki.....”; „to, co zrobiłeś, podoba mi się, bo...”; „jestem pełna podziwu dla twojej wytrwałości w.....”;

5. Nie chwalmy odruchowo i nawykowo. Lepiej już nie powiedzieć, niż w kółko powtarzać to samo, albo wszystkie dzieci traktować jednakowo w sytuacji gdy każde ma inne umiejętności i włożyło w dane działanie inną ilość wysiłku, chęci i starań.

6. Pamiętajmy, że nasze dzieci mogą mieć *zupełnie inny* temperament, zdolności i zainteresowania niż my. Zapominając o tym i chwalać za to, za co sami chcielibyśmy usłyszeć pochwałę od swoich rodziców, tracimy córkę bądź syna z pola widzenia i nie bierzemy pod uwagę faktu, że oni chcieliby być docenieni za coś innego.

„Być ojcem”

Potrzeba bycia rodzicem jest naturalną potrzebą człowieka, jednak nie u wszystkich kształtuje się w taki sam sposób. Wiele osób, także kobiet, nigdy nie decyduje się na potomstwo z różnych powodów. Czasami to wybór życiowy wynikający z własnych przemyśleń, chęć realizowania się w inny sposób, czasami decyzja związana z własnymi trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa. O ile u kobiet potrzeba bycia matką pojawia się często jeszcze zanim w ich życiu pojawi się partner, u mężczyzny potrzeba bycia ojcem zwykle dojrzewa wraz z rozwojem więzi z wybraną kobietą. Oczywiście bywają mężczyźni, którzy wcześniej wiedzą, że chcą założyć rodzinę i szukają odpowiedniej osoby, aby stworzyć związek. Bywa i tak, że dopiero pojawienie się dziecka uruchamia w mężczyźnie kompetencje niezbędne do bycia rodzicem. Nie oznacza to oczywiście, że kobiety powinny stawiać partnerów przed faktem dokonanym – posiadanie potomstwa to jedna z najważniejszych kwestii, jakie powinna omówić para, zanim zdecyduje się na związek.

Ojcostwo zmienia mężczyznę, o ile jest on dojrzały do tego, by przyjąć na siebie nową rolę. Wydaje się, że właśnie dojrzałość jest tu kluczowa. Mężczyźni, który sam nie jest pewien swych celów życiowych będzie trudniej wziąć odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale i za rodzinę, którą się tworzy wraz z pojawieniem się dziecka. Dziecko zmienia hierarchię celów. Bycie rodzicem często wymaga rezygnacji, modyfikacji lub odłożenia w czasie własnych planów i pragnień. Dojrzały człowiek potraktuje ten fakt jako indywidualny wybór tego co ważniejsze w danym momencie życiowym, niedojrzały może to traktować jak krzywdę, ograniczenie własnego rozwoju.

Rola ojca w dzisiejszych czasach uległa znaczącym zmianom. O ile dawniej sprowadzała się głównie do zabezpieczenia materialnego bytu rodzinie i podejmowania decyzji w sprawach najważniejszych (jak edukacja dziecka czy wymierzaniu kar za przewinienia), obecnie ojcowie są zachęceni do znacznie aktywniejszego uczestniczenia w wychowaniu. Istnieje rodzaj obligacji społecznej, aby od początku uczestniczyć w życiu dziecka, co z jednej strony może ułatwiać mężczyznom przygotowanie do nowej roli, z drugiej jednak może budzić lęk przed wymaganiami, którym ma sprostać. U kobiety więź z dzieckiem kształtuje się już w czasie ciąży, a te doświadczenia są udziałem mężczyzny jedynie w ograniczonym zakresie. Od kobiety zależy, na ile będzie chciała i potrafiła dzielić się nimi z partnerem. Oczekiwanie na pierwsze dziecko jest dobrym momentem, aby przyszli rodzice wspólnie zdobywali wiedzę na temat opieki nad dzieckiem, jego potrzeb,

prawidłowości rozwojowych. W obecnych czasach dostęp do odpowiednich materiałów jest łatwy, cenne mogą być także rozmowy z bardziej doświadczonymi osobami lub specjalistami.

Poza obowiązkami i odpowiedzialnością, podjęcie roli rodzica niesie ze sobą też wiele pozytywnych doznań. Poza czysto biologicznym faktem przedłużenia własnego rodu, ojcostwo dostarcza też korzyści emocjonalnych i społecznych. Radość z kontaktów z własnym dzieckiem, możliwość obserwowania jego rozwoju, możliwość dawania i otrzymywania miłości i akceptacji, poczucie bycia kimś ważnym i potrzebnym – to wartości, których nie można niczym zastąpić.

Dla mężczyzny zwykle najtrudniejszym okresem są pierwsze miesiące życia dziecka. Emocje związane z porodem opadają, kobieta w naturalny sposób koncentruje całą uwagę na niemowlęciu, a mężczyzna może w tej sytuacji czuć się odsunięty i niepotrzebny. Kobiety często same ograniczają udział partnera w opiece nad dzieckiem, uznając, że są lepiej przygotowane do tych obowiązków, potem jednak mają żal do ojca swego dziecka, że nie poświęca on synowi czy córce należytej uwagi. Rozumienie potrzeb dziecka, odczytywanie komunikatów – to umiejętności, których młodzi rodzice uczą się w kontakcie ze swoim dzieckiem. Dla mężczyzny zwykle łatwiejsze są relacje z dzieckiem nieco starszym, gdy możliwy jest kontakt werbalny. Większość młodych ojców chętnie spędza czas ze swoimi dziećmi, jeśli tylko nie towarzyszy im obawa o brak kompetencji w tym zakresie. Mądra matka chętnie przyjmie pomoc w opiece nad dzieckiem ze strony partnera, nawet jeśli jest przekonana, że ona sama wykonałaby te czynności szybciej i dokładniej. Im starsze dziecko, tym więcej okazji ma ojciec do atrakcyjnego spędzania z nim czasu. Umiejętność wejścia w świat dziecka, słuchania go, wspólnej zabawy może być dla niektórych mężczyzn trudna. Im częściej jednak ojciec ma okazję przebywać z dzieckiem, tym wzajemne relacje stają się przyjemniejsze dla obu stron. Motywacja do budowania tej relacji może być wspierana przez matkę, nie tylko przez stwarzanie okazji do kontaktów ojca z dzieckiem, ale i przez odpowiednie komunikaty. Pozytywny komunikat (np.: *Kubuś tak bardzo lubi chodzić z tobą na plac zabaw*) odniesie lepszy skutek niż żądania (np.: *Zająłbyś się wreszcie własnym dzieckiem*), czy komunikaty negatywne.

Kontakt z ojcem jest dla dziecka innym doświadczeniem niż kontakt z matką. O ile matki są nastawione przede wszystkim na opiekę i ochronę dziecka, ojciec ma szansę być tą osobą, która pozwoli dziecku sprawdzać swoje możliwości i nabywać nowe kompetencje. Ojcowie częściej zachęcają dzieci do podejmowania nowych wyzwań, sprawdzania się, uczenia nowych rzeczy, stawiają wymagania. Oczywiście jest to korzystne dla rozwoju

dziecka tylko wtedy gdy wymagania te są adekwatne do poziomu rozwoju dziecka. Także język jakim posługują się w kontaktach z dzieckiem kobieta i mężczyzna jest nieco inny. Kobieta zazwyczaj umożliwia dziecku rozwój nabytych umiejętności językowych, a komunikaty częściej zawierają komponenty emocjonalne. Mężczyzna w kontakcie z dzieckiem częściej używa języka dorosłych przez co dziecko ma szansę poszerzać zasób pojęć którymi dysponuje.

Dla wielu ojców kontakty z synem mogą wydawać się łatwiejsze niż kontakty z córką. Mężczyźni łatwiej jest wejść w świat zainteresowań chłopca, ponieważ może odwołać się do własnych doświadczeń z przeszłości, jednak wielu ojców doskonale odnajduje się w roli towarzysza zabawy swojej małej córki.

Chłopiec ma szansę nauczyć się od ojca na czym polega rola mężczyzny, dziewczynka - w jaki sposób powinny wyglądać jej relacje z mężczyzną. Wpływ na ten proces mają nie tylko relacje ojca z córką czy synem, ale także wzajemne relacje rodziców. Obserwując rodziców dziecko uczy się roli kobiety i mężczyzny, a także tego jakie oczekiwania może mieć wobec partnera czy partnerki w swoim własnym związku, wszystko to w dużym stopniu będzie miało wpływ na ich własne postawy w przyszłości. Chłopiec wychowywany w domu, gdzie ojciec nie interesuje się rodziną, jest nieodpowiedzialny lub stosuje przemoc może nauczyć się sam takich zachowań. Dziewczynka w takiej rodzinie może mieć nieadekwatnie niskie poczucie wartości, może nabrać przekonania, że brak szacunku ze strony partnera jest czymś naturalnym. Wszystko to może mieć znaczący wpływ na to, w jaki sposób dorosłe już dzieci będą funkcjonowały we własnych rodzinach. Właśnie dlatego kobiety wychowywane w domach, gdzie ojciec stosował przemoc często wybierają partnerów z takimi skłonnościami.

Wychowanie dziecka jest niełatwym wyzwaniem – i mimo bogatej wiedzy psychologicznej i pedagogicznej nie sposób podać jeden niezawodny przepis na postępowanie z dzieckiem. Podłożem konfliktu ojciec-dziecko jest najczęściej rozbieżność między oczekiwaniami rodzica, w tym wypadku ojca, a zachowaniami czy możliwościami dziecka. Skala tego konfliktu w dużej mierze zależy od rodzaju więzi między ojcem a dzieckiem, kształtującej się od pierwszych lat życia dziecka. Dobry ojciec wie, jakie oczekiwania może mieć wobec dziecka, uwzględniając jego predyspozycje i możliwości. Krytycznym momentem może być dorastanie, gdy dziecko zaczyna odczuwać coraz większą potrzebę niezależności. Mądry ojciec wie, jaki zakres swobody jest korzystny i bezpieczny dla dziecka w określonym wieku. Źródłem problemów może być i nadmiar swobody, i nieadekwatne do potrzeb dziecka ograniczenie jej.

Innym problemem może być niezgodność opinii rodziców w kwestiach wychowawczych i wzajemne podważanie autorytetu. Rodzice mają prawo mieć odrębne zdanie na temat wychowania dziecka, jednak wszystkie te kwestie powinny być wyjaśniane między nimi. Wobec dziecka rodzice powinni zachowywać się konsekwentnie, wspierać się wzajemnie. W przeciwnym razie dziecko może nabrać przekonania, że zdanie tylko jednego rodzica ma znaczenie, lub też może nauczyć się manipulowania dorosłymi dla własnych korzyści.

Dobry ojciec jest dla dziecka osobą dającą poczucie bezpieczeństwa, osobą, która wprowadza w świat, wyposaża dziecko w kompetencje, aby radzić sobie w różnych sytuacjach.

Opracowała: mgr Katarzyna Migdał – psycholog, pedagog PPP-3

Zespół redakcyjny: Małgorzata Piec, Elżbieta Wurst, Dorota Zemła
