

Dziecko dorastające w atmosferze miłości i zrozumienia ma poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, a jego rozwój przebiega harmonijnie.

PO PIERWSZE: ROZMOWA

Odgrywa jedną z głównych ról w trakcie budowania więzi. Umiejętnie przeprowadzona rozmowa pozwoli zbudować prawidłowe relacje z dzieckiem.

Poznaj zasady właściwej komunikacji:

- zachęcanie dziecka do rozmowy,
- umiejętność aktywnego słuchania,
- akceptacja,
- brak krytyki,
- całkowite skupienie się na rozmowie,
- wyrażanie swoich uczuć,
- brak pouczania,
- informowanie o negatywnych uczuciach w opanowany sposób, np. „Jestem zdenerwowana/zdenerwowany”,
- szczerłość,
- otwarte pytania,
- brak oceny.



PO DRUGIE: OBOWIĄZKI

Nie zapominaj, że każdy z nas ma swoje obowiązki. Dzięki samodzielnej realizacji wyznaczonych zadań dziecko uczy się odpowiedzialności, pokonywania lęków, zaspokaja potrzebę samorealizacji, czuje się potrzebne. Należy pamiętać, aby obowiązki były adekwatne do wieku i umiejętności dziecka. Wdrażając dziecko do wykonywania różnych zadań, stań się wzorem do naśladowania, udzielaj instruktażu, powiedz, czego oczekujesz. Stosuj zasadę stopniowania trudności, a za prawidłowo wykonane zadanie nagradzaj.

PO TRZECIE: WSPÓLNY CZAS

Współczesna rzeczywistość wymaga od nas ciągłej aktywności, narzuca szybkie tempo życia, w którym zbyt mało jest czasu na relaks, odprężenie i odpoczynek. Należy jednak pamiętać, że dla dziecka czas spędzony z rodzicami ma ogromne znaczenie. Kształtuje poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, pozwala na wzajemne poznanie. Dlatego warto zwolnić chociażby na chwilę i każdego dnia znaleźć moment, który będzie przeznaczony wyłącznie dla rodziny. Pamiętaj, aby ten czas był w pełni wykorzystany na rzeczy i aktywności, które sprawiają wam wszystkim radość.



BYĆ DOBRYM RODZICEM.
MOJA KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

POSTAWY RODZICIELSKIE:
NADOPIEKUŃCZOŚĆ I ZANIEDBANIE

NADOPIEKUŃCZOŚĆ



KIM JEST NADOPIEKUŃCZY RODZIC?

- Niezależnie od tego, w jakim wieku jest jego dziecko, wciąż traktuje je jak kilkulatek, który nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować.
- Chce, aby dziecko na zawsze z nim zostało, dlatego wychowuje je w przeświadczeniu, że świat jest zły i niebezpieczny.
- Wyręcza je nawet w najprostszych czynnościach.
- Bezgranicznie poświęca się dziecku.
- Pozbawia je wiary we własne możliwości i nie pozwala mu dorosnąć.
- Nadmiernie je kontroluje.
- Nie powierza mu żadnych obowiązków.
- Uważa, że dziecko jest jego własnością.
- Często wypowiada się za dziecko, nie dopuszczając go do głosu.
- Rozwiązuje za dziecko wszystkie problemy.

JĘŚLI OTOCZYSZ DZIECKO NADMIERNĄ OPIEKĄ, POZBAWISZ JE:

- samodzielności,
- umiejętności podejmowania decyzji,
- poczucia obowiązku,
- możliwości zdobywania doświadczeń,
- umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji z rówieśnikami,
- konstruktywnej krytyki,
- możliwości podejmowania wyzwań,
- wiary we własne możliwości.

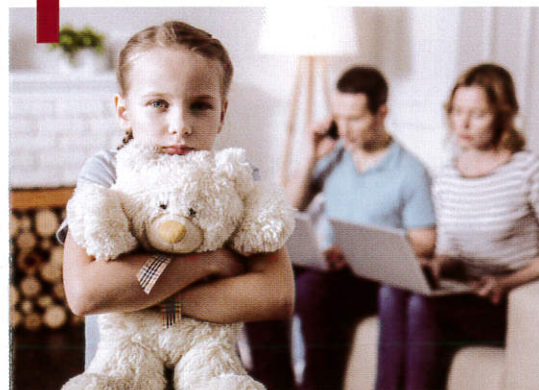
DZIECKO OTOCZONE NADMIERNĄ OPIEKĄ:

- Ma braki w zakresie rozwoju społecznego, poznawczego i ruchowego.
- W okresie dorastania może przejawiać zachowania buntownicze, manifestując swoją odrębność.
- Ma dobre relacje z osobami dorosłymi.
- Może być lękliwe, bezradne, wycofane lub zbyt pewne siebie, zarozumiałe, mające wygórowane wymagania, nastawione egoistycznie.
- Jest uzależnione od rodziców.
- Jest uległe i egocentryczne.
- Może podejmować zachowania ryzykowne: ucieczki z domu, sięganie po alkohol, dopalacze czy inne narkotyki.

ZANIEDBANIE

RODZIC ZANIEDBUJĄCY DZIECKO:

- Jest skupiony na innych, ważnych z jego punktu widzenia sprawach.
- Pozostaje obojętny.
- Obarcza dziecko nadmierną ilością obowiązków.
- Nie zauważa potrzeb dziecka, ignoruje je.
- Nie wyznacza dziecku granic.
- Nie okazuje dziecku miłości i wsparcia.
- Mało czasu spędza w domu.
- Izoluje dziecko od otoczenia.
- Stosuje przemoc.
- Nie stawia żadnych wymagań.



CZEGO POZBAWIASZ DZIECKA, ZANIEDBUJĄC JE?

- wspólnie spędzonego czasu,
- uwagi,
- miłości,
- dzieciństwa,
- empatii,
- właściwych relacji z otoczeniem.

DZIECKO ZANIEDBANE TO TAKIE, KTÓRE:

- Nie potrafi nawiązywać więzi uczuciowych.
- Jest odrzucone, osamotnione, szuka wsparcia u obcych.
- Jest obarczane nadmiarem obowiązków.
- Jest agresywne, kłótlive, nieposłuszne, nieufne, zagubione.
- Przejawia zachowania destrukcyjne.
- Często wchodzi w konflikt z prawem.
- Ma niską samoocenę.
- Podejmuje zachowania charakterystyczne dla osób dorosłych.
- Jest oziębłe uczuciowo.

Zarówno nadopiekuńczość, jak i zaniedbanie są wadliwymi postawami rodzicielskimi. Krzywdzą dziecko, wpływając niekorzystnie na jego rozwój. Ważne, by więzi łączące rodziców z dziećmi nie były ani zbyt silne, ani też zbyt swobodne, lecz adekwatne do sytuacji i wieku dziecka. Tylko dzięki właściwej opiece wasze relacje będą optymalne, a dziecko osiągnie pełnię rozwoju.

Źródło:

Troszczyć się o Ciebie, broszura ZTU, 2016

Pod dobrą opieką, broszura ZTU, 2016

Choć czasem trudno nam w to uwierzyć,
naprawdę najwięcej dobra dostajemy od
najbliższych. Przyjaciół to nie tylko rówieśnik,
może nim być również ktoś z rodziny.



Warto zaufać najbliższemu.
Kiedy z kimś porozmawiasz – Twój problem
staje się lżejszy.

Bez tajemnic



Warto
zaufać
rodzicom

Czy wiesz, że na Tobie i na Twoim szczęściu najbardziej zależy rodzicom?

Czasem dzieci ukrywają przed dorosłymi swoje kłopoty, bo myślą, że nie zostaną zrozumiane – ale nie musi tak być. Nawet jeśli rodzice nie potrafią okazać zainteresowania lub nie rozmawiają zbyt często o Twoich problemach, to w ich sercu zawsze Jesteś na pierwszym miejscu.

Moje potrzeby

Jeśli nie mówisz rodzicom/opiekunom o swoich problemach czy zainteresowaniach, to skąd oni mogą wiedzieć, jak zaspokoić Twoje potrzeby?

Czasem pewnie smuczysz się, że rodzice nie kupili Ci czegoś albo że wakacje nie są superinteresujące. Warto w takich chwilach porozmawiać z rodzicami. To oni mogą Ci pomóc czy umilić codzienność. Muszą jednak znać Twoje potrzeby i pragnienia, bo pomysły dzieci i rodziców mogą się różnić, a wtedy nikt nie jest zadowolony.



ZAPAMIĘTAJ!

Nie ma gwarancji, że wszystkie Twoje oczekiwania zostaną zrealizowane. Ale jeśli o nich nie powiesz dorosłym, wiedz, iż prawdopodobieństwo, że rodzice domyślą się, o czym marzysz będzie dużo mniejsze.

Rodzice są wartościowi!

Rodzice żyją dłużej od Ciebie, mają większe doświadczenie i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Warto im zaufać i poprosić ich o pomoc.

Warto też dzielić się swoimi przemyśleniami, opowiadać o kolegach, o niepokojach. Doświadczenie rodziców może ustrzec Cię przed niektórymi problemami.

Zazwyczaj nie do końca zdajemy sobie sprawę z tego, że powinniśmy być wdzięczni rodzicom za wiele dobra, które zdarzyło się w naszym życiu. Pomyśl o tym przez chwilę.

**Zadaj sobie pytanie:
za co mogę być wdzięczny
moim rodzicom/opiekunom?**

O PRZEKAZACH RODZICIELSKICH****

Dziecko od najwcześniejszego okresu życia odbiera kierowane do niego przekazy rodzicielskie. Wiele z nich niesie z sobą bezpośrednio wartościowanie:

- przekaz pozytywny, np. „Świetnie sobie radzisz”, „Doskonale to zrobiłeś”, „Jestem z ciebie dumna”. Są one dla dziecka niezwykle cenne, dowodzą bowiem zainteresowania i pozytywnych uczuć rodzica czy wychowawcy. Ponadto wzmacniają u dziecka poczucie własnej wartości. Jeżeli komunikaty zawierają pochwałę, to powinna ona odnosić się do konkretnych osiągnięć, tak aby dziecko wiedziało, co rzeczywiście było pozytywnego w jego działaniu.
- przekaz negatywny, np. „Jesteś niedobry”, „Jesteś nieposłuszny”, „Nie umiesz się zachować”, „Nigdy niczego nie zrobisz porządnie”. Negatywne przekazy wartościujące wywołują przykre emocje i uczucia: smutek, żal, przynębienie itp. Dziecko powinno mieć świadomość tego, co w jego zachowaniu jest niewłaściwe. Jest to jedyna droga do skorygowania czy zmiany postępowania. Wartość informacyjna negatywnego przekazu może okazać się dla dziecka użyteczna dopiero wówczas, gdy będzie ono wiedziało, co w wykonaniu zadania czy w zachowaniu było nieodpowiednie. Wymienione powyżej komunikaty nie spełniają takiej funkcji. Przede wszystkim wartościują osobę, a nie zachowanie, przez co nie mogą być punktem wyjścia do zmiany.

RODZICU!

- często rozmawiaj z dzieckiem o jego pragnieniach i marzeniach,
- podtrzymuj zapał do realizacji tych pragnień,
- wskazuj na pozytywne możliwości ułożenia sobie życia, aby dziecko chciało i potrafiło realizować marzenia, ale nie narzucaj mu gotowych rozwiązań,
- wzmacniaj u dziecka poczucie własnej wartości i ciesz się wraz z nim nawet z drobnych sukcesów.

****E. Kosińska, B. Zachara, *Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności wśród dzieci i młodzieży*, Skrypt III, APN, s. 2-5

UŁOTKI
PROFILAKTYCZNE.PL

SPIDR
STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW
I DZIENNIKARZY RADIOWYCH

**RODZINA
NA TAK!**



MIĘDZY MARZENIEM A PLANEM

Przeciwdziałanie
wyuczonej
bezradności
u dzieci
i młodzieży



CZYM JEST WYUCZONA BEZRADNOŚĆ?*

W psychologii termin ten oznacza utrwalone przekonanie o braku związku przyczynowego między własnym działaniem (reakcją), a jego konsekwencjami. Wyuczona bezradność jest to nieumiejętność (a nawet niezdolność) do przewidywania skutków swoich decyzji i działań, zniechęcenie do planowania i realizacji tych planów, utrata nadziei na sukces i poczucie bezsensu życia. W skrajnych przypadkach może pojawiać się szereg zaburzeń w funkcjonowaniu, np. depresja, zamknięcie się w sobie, nihilizm czy agresja.

U młodszych dzieci bezradność może być naturalną reakcją na sytuację, z którą jeszcze się nie zetknęły. W pierwszych tygodniach nauki dzieci nie potrafią same zaplanować dnia, zorganizować sobie pracy tak, aby mieć czas na zabawę i naukę. W klasach starszych uczniowie, którzy nie nauczyli się tego, jak się uczyć, mogą mieć trudności z przyswojeniem obszerniejszego materiału.

Są to naturalne reakcje bezradności, lecz w niektórych przypadkach mają one związek z pojawiającą się już wyuczoną bezradnością. Rolą rodziców i nauczycieli będzie wspieranie tych cech, które pozwolą znaleźć rozwiązanie problemu oraz zachęcać do samodzielnego podjęcia działań umożliwiających wyjście z trudnej sytuacji, czyli bycie zaradnym.

CHOROBA POKOLENIOWA**

Wyuczona bezradność jako postawa życiowa jest często „chorobą” pokoleniową. Dzieci i młodzież przejmują wzorce rodzinne i tkwią w pasywnym oczekiwaniu.

Konsekwencje wyuczonej bezradności przejawiają się u uczniów w sferach:

- poznawczej - zakłócenia w racjonalnym podejściu do problemu, rezygnacja z zaangażowania w naukę, brak zainteresowania,
- emocjonalnej - obniżony nastrój (smutek, apatia, rozgoryczenie itp.), agresja, lęk i niewiara w swoje możliwości,
- społecznej - wycofanie się z aktywności, niepodejmowanie działań, izolacja społeczna, samotność, ucieczka od rzeczywistości.

Dziecko bezradne łatwo ulega wpływom innych, naśladuje zachowania, bo samo nie ma własnych pomysłów i planów. Takie dziecko bezkrytycznie poddaje się naciskom otoczenia, a przecież rówieśnicy bywają różni, mogą mieć rozmaite pomysły na życie - nie zawsze zgodne z regułami i normami akceptowanymi przez rodziców czy nauczycieli.

*E. Kosińska, B. Zachara, *Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności wśród dzieci i młodzieży*, Skrypt I, APN, s. 3

**E. Kosińska, B. Zachara, *Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności wśród dzieci i młodzieży*, Skrypt II, APN, s. 6

***E. Kosińska, B. Zachara, *Przeciwdziałanie wyuczonej bezradności wśród dzieci i młodzieży*, Skrypt III, APN, s. 6

ETYKIETA NIEUDACZNIKA***

Postawie zaradności sprzyja pozytywny stosunek do siebie i innych ludzi. Z kolei jednym z najbardziej destrukcyjnych wariantów jest przypisanie sobie etykiety nieudacznika, kogoś, kto do niczego się nie nada. Osoba, która tak o sobie myśli zaczyna odgrywać rolę ofiary. U podłoża takiego zachowania może leżeć przekonanie o własnej bezsilności, słabości, cierpieniu, demonstrowane otoczeniu celem wywołania współczucia czy uzyskania ochrony. Bardzo istotne jest więc w procesie wychowania przeciwdziałanie temu, by młody człowiek źle myślał o sobie.



Pomysły:



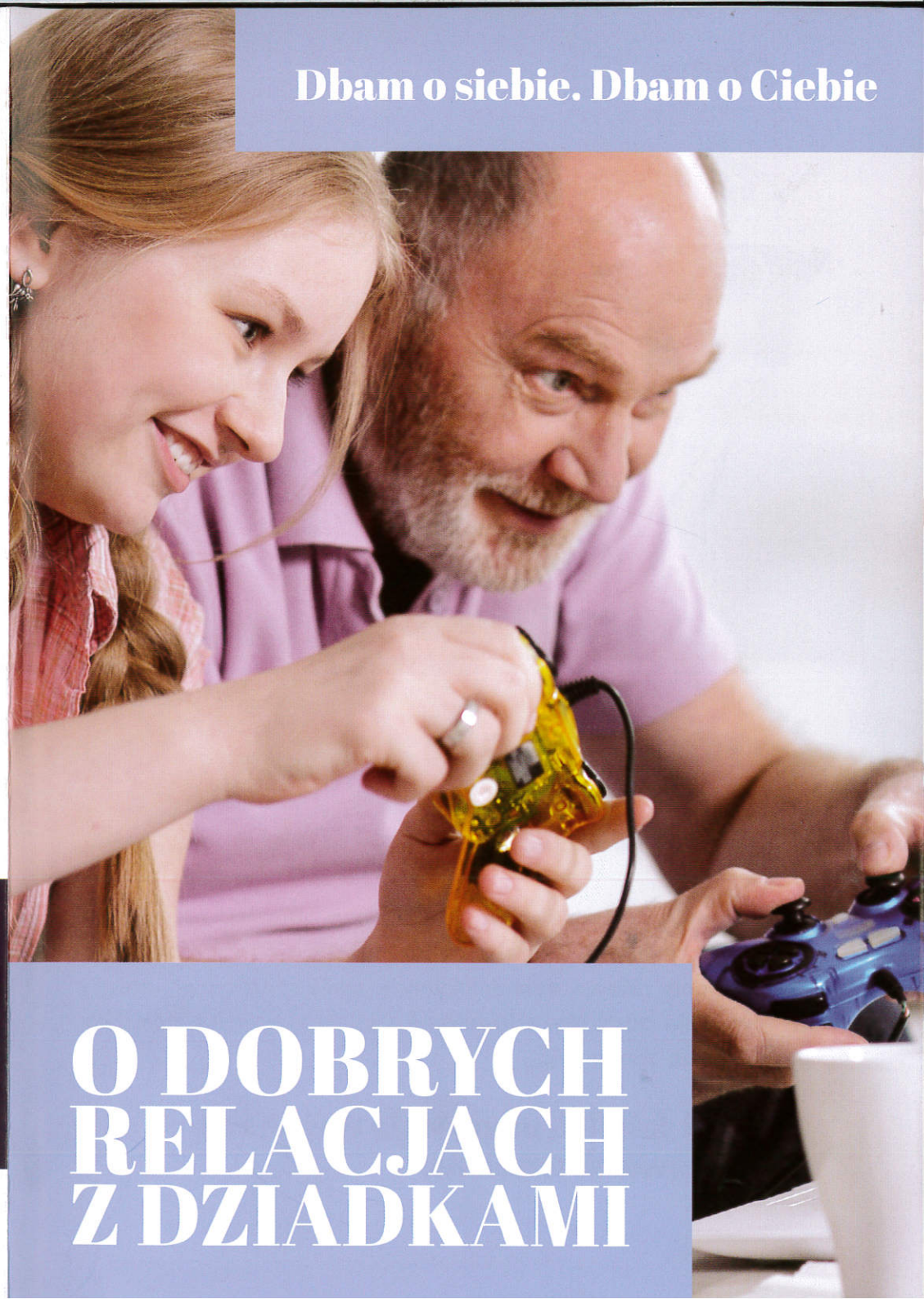
1. Czy wiesz, że w dzisiejszych czasach za pomocą technik cyfrowych można naprawić uszkodzone zdjęcie? Poszukaj w Internecie informacji, gdzie taka usługa jest dostępna w twojej okolicy i wspólnie z dziadkami wybierzcie pulę zdjęć, które zanieście do renowacji.
2. Stwórzcie z dziadkami kolarz z wybranych zdjęć. Poszukajcie też informacji, czym jest elektroniczna ramka na zdjęcia. Pokażcie dziadkom, jak za pomocą aplikacji można przerobić zdjęcie na smartfonie bądź komputerze.
3. Zorientujcie się jakie książki oraz czasopisma posiadacie w swoich bibliotekach – tradycyjnych lub elektronicznych (e-czytnik). Porozmawiajcie, co czytali wasi dziadkowie, a co czyta współczesne pokolenie. Możecie również wymienić się swoimi opiniami na temat filmów i muzyki.
4. Możecie zorganizować wspólne oglądanie filmu, wymienić się książkami.
5. Poznaj świat swoich dziadków. Czy wiesz jak wygląda gramofon, menażka, klisza fotograficzna, kasetka magnetofoniczna, kasetka VHS, kałamarz? Jakie piosenki śpiewali wasi dziadkowie, gdy byli mali? Jakimi zabawkami bawili się w dzieciństwie?

Zasada dobrego współistnienia z innymi ludźmi brzmi:

„jeśli chcesz, by inni byli dobrzy dla Ciebie i o Ciebie dbali, to najpierw Ty zacznij być dobry i dbaj o innych”.

Jeśli znamy wzajemnie nasze pragnienia, to łatwiej jest nam zadbać o to, abyśmy byli zadowoleni ze wspólnego kontaktu, mimo dzielących nas różnic. ***

Dbam o siebie. Dbam o Ciebie



O DOBRYCH RELACJACH Z DZIADKAMI



Komunikacja jest ważna!*

Umiejętność porozumiewania się odgrywa ogromną rolę w życiu każdego człowieka. Od tego, w jaki sposób rozmawiamy, nawiązujemy relacje, uczestniczymy w życiu społecznym, zależy zadowolenie bądź niezadowolenie z życia, sukces lub porażka, przyjaźń lub samotność.

**Babcia i dziadek odgrywają ważną rolę
w życiu swoich wnuków.**

Pokolenie**

Każdemu pokoleniu można przypisać pewne cechy, zachowania specyficzne dla czasów, w których żyje. Uwarunkowania społeczne, kulturowe, historyczne wpływają na to, jakimi jesteśmy ludźmi.

W wyniku różnic często dochodzi do konfliktu pokoleń.

Jestem z pokolenia Z**

Mianem pokolenia Z socjologowie określają osoby urodzone po 1995 roku. Najbardziej charakterystycznym zjawiskiem tego okresu jest rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych. Młodzi ludzie osiągnęli zdolność posługiwania się Internetem. W wyniku tego powstały dwa przenikające się światy – rzeczywisty i wirtualny.

Wspólne poznawanie siebie

- Pokaż babci i dziadkowi swój świat. Internet, aplikacje mobilne. Może być to dla nich czymś ciekawym. Wskaż, jak wiele nowych i przydatnych możliwości dają nowe technologie.
- Wspólne oglądanie fotografii – poproś dziadków, aby opowiedzieli Ci coś o swoim dzieciństwie i pokazali zdjęcia z młodości. Takie wspomnienia tworzą więź między dziadkami i rodzicami a dziećmi.

Źródło:

* E. Kosińska, B. Zachara, *Psychologiczne aspekty wspierania rozwoju uczniów*, Moduł II, skrypt VI, APN, s. 1

** A. Kubala-Kulpińska, *Uczeń niezwykły, czyli kto?*, Skrypt VIII, APN, s. 3

*** *Dbam o ciebie, dbam o siebie, zadбай o mnie*, broszura ZTU.