

DZIECKO ODMAWIA JEDZENIA – JE MNIEJ NIŻ INNE DZIECI, SPOŻYWA TYLKO WYBRANE POTRAWY

Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko je zdecydowanie za mało możesz przeprowadzić „eksperyment”: zważ swoje dziecko, a następnie przez tydzień pozwól mu samemu kontrolować, ile je.

Nie chwal i nie nagradzaj dziecka za zjedzenie, ani nie karz za niejedzenie – umiejętność odczuwania głodu/sytości i komunikowania tych odczuć jest niezwykle ważna, a dziecko nauczy się jej tylko wtedy, gdy pozwolimy mu samemu kontrolować to, ile je.

NIGDY nie zmuszaj dziecka do jedzenia – jedzenie więcej niż jesteśmy w stanie lub jedzenie potraw, które są dla nas odrażające sprawia fizyczny ból!



Uwaga dziecka spada –
Udaj się z dzieckiem do lekarza pediatry, by wykluczyć możliwe somatyczne przyczyny odmowy jedzenia i spadku wagi.

Jeśli lekarz nie znajdzie przyczyn somatycznych, udaj się z dzieckiem do psychologa dziecięcego.



Uwaga dziecka nie spada –
Twoje dziecko je wystarczająco dużo i jest w stanie samo kontrolować to, ile je. Pamiętaj, że do Ciebie należy wstępna selekcja pokarmów, z których wybiera Twoje dziecko, więc na tym etapie możesz zadbać o jego zdrowe odżywianie.

Jeśli bardzo Ci zależy, żeby dziecko jadło zdrowo, możesz powiedzieć np.: „Twoje zdrowie jest dla mnie bardzo ważne, dlatego chcę, żebyś zjadł/a teraz jakieś warzywo – możesz wybrać z tych, które dostępne są w lodówce”.

Jak sprawić, żeby dziecko jadło bardziej różnorodnie?

Dawaj dobry przykład! – próbuj nowych smaków, eksperymentuj z przepisami

–
Gotujcie wspólnie! – to świetna okazja, by spróbować różnych składników i zainteresować się nowymi smakami

–
Jedzcie wspólnie, w miłej atmosferze (bez nerwowego zerkania w talerz dziecka)

–
Unikaj oglądania telewizji, czy zabawy zabawkami w trakcie jedzenia – gdy dziecku skupia się na czymś innym, trudniej mu słuchać sygnałów płynących z jego ciała

GDY RODZICE SIĘ ROZWODZĄ

Jeśli decyzja o rozwodzie została definitywnie podjęta to jak najszybciej poinformujcie o tym dzieci. Dla dzieci niezwykle trudne jest, gdy widzą i czują, że dzieje się coś złego, ale muszą domyślać się, zgadywać o co chodzi.

Pozwól dziecku na przeżywanie i wyrażanie trudnych emocji, jak złość, smutek, strach, wstyd. Towarzysz mu w tych uczuciach, nie zaprzeczaj im, mówiąc „Nie ma czym się smucić, niepotrzebnie się złościć”.

Pamiętaj, że dziecko kocha oboje swoich rodziców bezwarunkowo, nawet jeśli jedno z nich skrzywdziło drugie. Dziecko powinno mieć możliwość zachowania pozytywnego obrazu obojga rodziców, dlatego nigdy nie obrażaj i nie obwiniaj drugiej strony. Zamiast tego mów o swoich uczuciach, np.: *„Jestem teraz zła na Twojego tatę i nie mam ochoty się z nim spotykać. Ale on cały czas jest twoim i tatą i kocha Cię, więc ty możesz widywać się z nim kiedy tylko chcesz”*.

Rodzic, który wyprowadza się ze wspólnego domu, powinien zadbać o to, żeby cały czas pozostać częścią życia dziecka – dzwonić, interesować się sytuacją w szkole, poznawać jego przyjaciół – pokazywać mu, że nadal jest dla niego niezwykle ważne.

Powiedz dziecku wprost, że to nie jest jego wina, że rodzice się rozstali. To że rodzicom – dwojgu dorosłych ludzi nie udało się stworzyć trwałego związku i musieli się rozstać. I że dziecko w żaden sposób nie miało na to wpływu. W przeciwnym razie może zacząć obwiniać się o rozstanie rodziców.

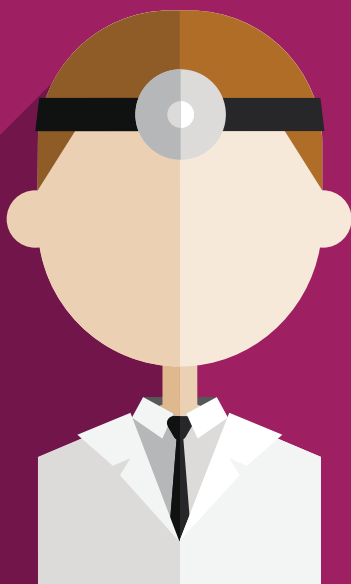
GDY RODZICE SIĘ ROZWODZĄ

Kiedy należy skorzystać z pomocy psychologa?

Dziecko utraciło swoje wcześniejsze zainteresowania, nie chce uczestniczyć w aktywnościach, które kiedyś sprawiały mu radość.

Dziecko straciło chęć do spotykania się z rówieśnikami, wychodzenia z domu, wspólnej zabawy.

Dziecko przejawia powtarzające się zachowania agresywne w stosunku do innych osób lub samego siebie (np. samo-okaleczenia).



GDY DZIECKO WPADA W „HISTERIĘ” W MIEJSCU PUBLICZNYM

Nazwij uczucia dziecka i to, czego by chciało lub czego potrzebuje np.: *„Złóścisz się teraz, bo bardzo chciałbyś, żebym kupiła ci tę zabawkę. Pewnie sam chciałbyś decydować o tym, jakie zabawki kupujemy?”*

Postaraj się, w miarę możliwości oddalić od obserwatorów zdarzenia – gdy inni ludzie nam się przyglądają, często podejmujemy błędne decyzje z lęku przed ich oceną. A ważne, żeby dziecko mogło czegoś się w tej sytuacji nauczyć o sobie i o rodzicu, a niekoniecznie, żeby natychmiast się uspokoiło.



Dziecko uspokoiło się
–
W domu, na spokojnie porozmawiajcie o tym, jak w inny sposób dziecko może informować Cię o swoich potrzebach i przeżyciach. Potraktuj poważnie tłumaczenie dziecka, jeśli powie Ci *„Ale przecież wcześniej mówiłem Ci spokojnie, tylko Ty nie słuchałaś!”* Zastanów się, czego Ty możesz nauczyć się z tej sytuacji.



Dziecko dalej okazuje silną frustrację
–
Bądź z dzieckiem, pozwól mu „przeżyć” te silne emocje. Jednocześnie stawiaj granice np.: *„Widzę, że jesteś bardzo zła i smutna, ale nie zgadzam się, żebyś mnie biła”*. Nie ulegaj dla świętego spokoju, pokaż dziecku, że jesteś w stanie unieść jego nawet bardzo silne emocje.



Dziecko dalej okazuje silną frustrację
–
Skup się na swoich własnych emocjach. Co teraz czujesz? Jesteś zła/zły na dziecko? Odczuwasz wstyd? Poczucie winy? Wszystkie te emocje są OK. Pamiętaj, że teraz już nic więcej nie możesz zrobić – dziecko potrzebuje czasu, żeby nauczyć się radzić sobie z frustracją i teraz ma do tego świetną okazję. Najlepsze, co możesz dla niego teraz zrobić to towarzyszyć mu w tych uczuciach.

ZAUWAŻASZ U DZIECKA OBNIŻONY NASTRÓJ, TZN:

WIDOCZNY
SMUTEK,
PRZYGNĘBIENIE

UTRATA
DOTYCHCZASOWYCH
ZAINTERESOWAŃ

BRAK CHĘCI
DO ZABAWY

NIECHĘĆ DO
SPOTYKANIA SIĘ
Z RÓWIEŚNIKAMI

BRAK ENERGII,
ZMĘCZENIE

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Opowiedz o zmianach, które zauważyłaś/zauważyłeś w jego zachowaniu. Zapytaj o to, co przeżywa, czym się smuci. Być może dziecko nie będzie umiało tego nazwać, nie zmuszaj go do tego, ale zapewnij, że jesteś blisko, gdyby potrzebowało Twojego wsparcia lub pomocy.

Nie posądzaj dziecka o lenistwo, nie obwiniaj za brak chęci do rozmów z rodzicami. Zastanów się nad tym, co Ty możesz zrobić, żeby dziecku łatwiej było z Tobą rozmawiać (być może zadajesz za dużo pytań, zamiast po prostu posłuchać? Lub przechodzisz od razu do dawania rad, zamiast wysłuchać i wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniem?)

Jeśli obniżenie nastroju dziecka przeciąga się do kilku tygodni, skorzystaj z pomocy psychologa dziecięcego lub lekarza psychiatry.



Tu znajdziesz pomoc: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.

Jestem rodzicem

Udaj się do lekarza pediatry, by sprawdzić możliwe somatyczne przyczyny niechęci do jedzenia i spadku wagi (jak choroby przewodu pokarmowego, pasożyty).

Lekarz nie stwierdził medycznych przyczyn spadku wagi

Porozmawiaj z dzieckiem – nie oskarżaj i nie wypytuj, ale wyraż zainteresowanie tym, co przeżywa. Możesz zacząć tą rozmowę np. tak: „Zauważyłam, że ostatnio dużo schudłaś i bardzo zwracasz uwagę na to, co jesz.

Szczerze mówiąc bardzo się o ciebie martwię, bo moim zdaniem jesteś już bardzo szczupła. Czy możesz opowiedzieć mi o tym, jak ty to widzisz?”.

Obserwuj dziecko przez najbliższych kilka dni i sprawdź, czy rozmowa ta zmieniła coś w jego postępowaniu.



Sytuacja poprawiła się

–
Kontynuuj rozmowy z dzieckiem, na temat tego, co przeżywa, jak widzi siebie i swoje ciało, a także jak można w zdrowy sposób dbać o swój wygląd. Pamiętaj, że lepiej niż dobre rady i wykłady rodziców działa dialog i wspólne zastanawianie się nad tymi kwestiami.



Sytuacja nie zmieniła się lub pogorszyła się

–
Skorzystaj z pomocy psychologa dzieci i młodzieży lub lekarza psychiatry. Pomoc możesz znaleźć tu: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.



Jestem nauczycielem

Porozmawiaj z rodzicami nastolatka.

Powiedz, gdzie mogą szukać pomocy

– na początek możesz zaproponować wizytę u psychologa szkolnego. Upředź nastolatka o tym, że będziesz rozmawiać z jego rodzicami (możesz powiedzieć mu o tym, że robisz to dlatego, że martwisz się o jego zdrowie).

Pomyśl o zorganizowaniu w swojej szkole zajęć profilaktycznych na temat zaburzeń odżywiania

NASTOLATEK /-KA ZACZYNA INTENSYWNIE SIĘ ODCHUDZAĆ I SZYBKO TRACI NA WADZE

DZIECKO MA 3 LATA I JESZCZE NIE MÓWI

Udaj się do poradni audiologicznej, by upewnić się, że Twoje dziecko dobrze słyszy.

Nie stwierdzono problemów ze słuchem

–

Umów dziecko na diagnozę psychologiczną, w celu wykluczenia zaburzeń rozwojowych jako przyczyny opóźnionego rozwoju mowy. Możesz to zrobić w: Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Prywatnym ośrodku, oferującym diagnozę psychologiczną. Jeśli stwierdzono zaburzenie rozwojowe, jak najszybciej rozpocznijcie terapię. Jeśli nie stwierdzono zaburzeń psycholog w diagnozującej placówce, poinformuje Cię, jakie kroki możesz jeszcze podjąć.



Jak wspierać rozwój mowy w domu?

Nigdy nie wyśmiewaj dziecka, nie zawstydzaj gdy próbuje coś powiedzieć lub mówi „po swojemu”

–

Mów do dziecka normalnym, dorosłym językiem – nie staraj się bardzo upraszczać zdań, nie przeinaczaj słów

–

W trakcie zabawy nie zadawaj wielu pytań – zamiast tego opisuj to, co widzisz i nazywaj emocje dziecka, np. „O, widzę, że podoba ci się ta zabawka!”, „Złości cię, kiedy nie udaje ci się tego zrobić”, „Ucieszyło cię, że miś się znalazł” itp.

–

Upewnij się, że dziecko ma kontakty z rówieśnikami – jeśli nie chodzi jeszcze do przedszkola, wychodź z nim na plac zabaw, umawiaj odwiedziny kolegów w domu.

DZIECKU TRUDNO JEST SKUPIĆ UWAGĘ W TRAKCIE LEKCJI, CZĘSTO WSTAJE, CHODZI PO KLASIE, ROZMAWIA

Powiedz dziecku, jak czujesz się w tej sytuacji, ale także zauważ, jaką potrzebę wyraża jego zachowanie. Wspólnie zastanówcie się, co można zrobić, żeby każdy był zadowolony. Możesz to zrobić w ten sposób: „Widzę, że trudno ci wysiedzieć w miejscu i bardzo potrzebujesz się poruszać. Mi jednak przeszkadza, gdy chodzisz po klasie – bardzo trudno mi wtedy skupić się na tym, co chcę powiedzieć. Może jest jakiś sposób, żebyś mógł poruszać się, bez chodzenia po klasie?”



Sytuacja nie zmieniła się

– Umów się z uczniem na dłuższą rozmowę. Powiedz mu o tym, co przeszkadza Ci w jego zachowaniu i jak się z tym czujesz. Pozostaw miejsce na to, by on wyraził to, co się z nim dzieje, kiedy siedzi w ławce, a także być może opowiedział o innych trudnościach, które obecnie przeżywa. Spróbujcie wspólnie ustalić, jakie jego ruchliwe zachowania w trakcie lekcji są dla Ciebie OK, a jakie Ci przeszkadzają.



Sytuacja nie zmieniła się

– Zaproponuj uczniowi spotkanie z psychologiem szkolnym. Możesz zrobić w ten sposób: „Widzę, że ostatnio trudno Ci wysiedzieć w ławce, rozumiem, że potrzebujesz dużo ruchu, ale te sposoby, które wspólnie wymyśliliśmy okazały się nieskuteczne. Dlatego chciałabym/chciałbym żebyś spotkał/a się naszym szkolnym psychologiem – być może są jakieś sprawy, o których trudno jest ci rozmawiać ze mną, a łatwiej będzie omówić to z psychologiem”.



Sytuacja poprawiła się

– Pamiętaj, że niektórzy uczniowie potrzebują więcej ruchu niż inni. Aby mogli efektywnie się uczyć, należy im zapewnić taką możliwość. Pomyśl, czy mógłbyś/mogłabyś w trakcie lekcji robić krótką przerwę na szybką gimnastykę? A może zaproponuj uczniowi matę piłeczkę do ugniatania?



W RODZINIE WKRÓTCE POJAWI SIĘ DRUGIE DZIECKO

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co zmieni się, gdy pojawi się młodszy braciszek/siostrzyczka. Nie idealizuj tej sytuacji, mów zarówno o pozytywnych aspektach, jak i o negatywach. „Pewnie będziemy przez jakiś czas mieć dla siebie mniej czasu”, „Będzie więcej hałasu”, „Narazie nie będziemy mogli codziennie chodzić na plac zabaw” itp.

Pamiętaj, że dla starszego z rodzeństwa pojawienie się młodszego dziecka w rodzinie to bardzo trudne przeżycie. Od teraz będzie musiało wszystkim, co miało (czasem, uwagą, miłością rodziców) dzielić się z kimś innym. Na pewno w związku z tym będą pojawiały się u niego trudne emocje: złość, smutek, lęk.

Pozwól dziecku na wyrażanie tych trudnych emocji. Nie oczekuj od razu okazywania czułości młodszemu bratu/siostrze – dzieci potrzebują czasu, żeby się poznać i pokochać. Pokazuj starszemu dziecku, że jesteś w stanie unieść jego negatywne emocje, że przeżywanie ich jest OK.

Znajdź czas sam na sam ze starszym dzieckiem – pobawcie się wspólnie, pójďte razem na spacer, rozmawiajcie o tym, co się zmieniło w Waszej rodzinie, wspominajcie, jak było kiedyś i jak każde z Was przeżywa te zmiany.

DZIECKO MA PROBLEMY ZE SNEM, NIE MOŻE ZASNAĆ WIECZOREM, WYBUDZA SIĘ W NOCY

Zadbaj o to, by około godzinę przed snem dziecko nie korzystało już telefonu ani tabletu, nie oglądało telewizji.

Wywietrz pokój dziecka, upewnij się, że panuje w nim cisza i spokój.

Postaraj się, by każdy wieczór wyglądał podobnie – np. spokojna kąpiel, czytanie wyciszającej bajki i sen – takie rytuały pomagają organizmowi dziecka zrozumieć, że nadchodzi pora snu.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co ułatwia mu zaśnięcie – czy woli, gdy drzwi są zamknięte, czy otwarte? Czy chce, żeby lampka była zapalona, czy zgaszona? Czy potrzebuje, żeby rodzic chwilę przy nim pobyl? Czy chce być w ciszy, czy może lepiej mu zasnąć przy cichej muzyce?

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego nie może spać. Być może czegoś się boi lub coś je martwi. Nie zaprzeczaj tym uczuciom, nie mów „Ale przecież nie ma czego się bać, zobacz tu nie ma żadnego potwora!”. Zamiast tego możesz powiedzieć: „Rozumiem, że teraz bardzo się boisz i widzę, że jest ci trudno sobie z tym poradzić. Chcę, żebyś wiedział/wiedziała, że jestem cały czas blisko i zrobię wszystko, żebyś był/a bezpieczna. Czy jeszcze jakoś mogę ci teraz pomóc?”



Sytuacja poprawiła się

–
Kontynuuj podjęte wcześniej działania, pamiętaj, żeby rozmawiać z dzieckiem o jego przeżyciach, lękach i obawach.



Udaj się z dzieckiem do lekarza pediatry, by wykluczyć medyczne przyczyny problemów ze snem (jak alergie, choroby układu oddechowego, problemy neurologiczne). Jeśli problemy ze snem nie wynikają z przyczyn medycznych udaj się z dzieckiem do psychologa dziecięcego.



DZIECKO NIE CHCE CHODZIĆ DO PRZEDSZKOLA, TRUDNO MU ROZSTAĆ SIĘ Z RODZICEM

Zastanów się, w jakim nastroju Ty jesteś, gdy odprowadzasz dziecko do przedszkola. Czy trudno Ci się z nim rozstać i wiesz, że będziesz tęsknić? Czy martwisz się o to, czy sobie poradzi? Dzieci świetnie wyczuwają emocje rodziców i dostrajają się do nich, więc zanim zaczniemy „naprawiać” dziecko warto poradzić sobie ze swoimi własnymi emocjami.

Zaakceptuj uczucia dziecka, wiążące się z rozstaniem z mamą i tatą. Nie mów „Będzie super, zaraz zapomnisz itp”. Zamiast tego możesz powiedzieć: *„Widzę, że jest ci bardzo smutno i nie chcesz się ze mną rozstawać. Ja też za tobą bardzo tęsknię, kiedy się długo nie widzimy. Obiecuję ci, że przyjdę po ciebie zaraz po podwieczorku”.*

Dotrzymuj obietnic! Gdy umawiasz się z dzieckiem, że odbierzesz je po obiedzie – za wszelką cenę postaraj się dotrzymać tej obietnicy. W ten sposób dziecko uczy się, że może ci zaufać.



Sytuacja nie zmieniła się
Znajdź czas na dłuższą rozmowę z dzieckiem. Powiedz o tym, że widzisz, że bardzo trudno jest mu się z Tobą rozstać rano, że jest mu wtedy bardzo smutny. Powiedz o swoich uczuciach – jak Tobie jest z tym, że nie długo się nie widzicie? Jak sobie z tym radzisz? Zapytaj, czy w przedszkolu dzieje się coś, co sprawia, że nie chce tam zostać. Dokładnie wysłuchaj dziecka, zaakceptuj jego uczucia i wszystko to, co przeżywa.

Sytuacja poprawiła się
Kontynuuj świadome rozstawanie się z dzieckiem – z akceptacją dla jego uczuć i świadomością swoich własnych. Pamiętaj o dotrzymywaniu obietnic.



Sytuacja nie zmieniła się
Umów się na spotkanie z wychowawcą dziecka. Porozmawiaj o tym, czego potrzebuje Twoje dziecko w przedszkolu – możliwości płakania i smucenia się, dorosłego, który będzie przy nim, czasu na uspokojenie się.



Sytuacja nie zmieniła się
Skonsultuj się z psychologiem dziecięcym.



DZIECKO ODMAWIA CHODZENIA DO SZKOŁY

Znajdź czas na dłuższą rozmowę z dzieckiem. Powiedz mu o tym, co zaobserwowałaś i jakie uczucia to wywołuje w Tobie, np.: „Zauważyłam, że ostatnio bardzo niechętnie chodzisz do szkoły. Bardzo mnie to niepokoi i martwię się o ciebie”. Następnie zapytaj, jak to wygląda z perspektywy dziecka, co ono sądzi na temat chodzenia do szkoły. Przyjmij to co mówi z akceptacją. Zapytaj, czy możesz jakoś pomóc mu w tej sytuacji.



Sytuacja poprawiła się

– Kontynuuj rozmowy z dzieckiem na temat tego, co dzieje się w szkole i jak sobie z tym radzi. Bądź otwarty/a na jego uczucia i przemyślenia. Unikaj pouczeń i „dobrych rad”.



Sytuacja nie zmieniła się

– Zaproponuj swojemu dziecku konsultację z psychologiem dziecięcym. Możesz powiedzieć mu o tym w ten sposób: „Widzę, że ostatnio trudno jest ci chodzić do szkoły, wywołuje to w tobie dużo smutku i lęku. Próbowaliśmy poradzić sobie z tym sami, ale narazie nam się nie udało, więc chcę, żebyś spotkał się z psychologiem, który być może pomoże nam lepiej zrozumieć tę sytuację i znaleźć jej rozwiązanie”.

Jeśli dowiedzieliś się, że Twoje dziecko pada ofiarą przemocy rówieśniczej lub jest źle traktowane przez nauczycieli pilnie skontaktuj się ze szkołą (wychowawcą, psychologiem szkolnym, dyrekcją), w celu jak najszybszego podjęcia działań na rzecz zmiany tej sytuacji.



Tu znajdziesz pomoc: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.

DZIECKO ODMAWIA CHODZENIA DO SZKOŁY

Umów się na indywidualną rozmowę z dzieckiem. Powiedz mu o tym, co zaobserwowałeś/aś i jakie uczucia to w Tobie wywołuje, np.: „Zauważyłam, że ostatnio często opuszczasz moje lekcje. Bardzo mnie to niepokoi i martwię się o ciebie”. Następnie zapytaj dziecko o jego perspektywę, co ono sądzi na temat tej sytuacji. Zaakceptuj to, co mówi, wspólnie zastanówcie się, co można zmienić w szkole, jak sprawić, że będzie mu łatwiej do niej chodzić.



Sytuacja poprawiła się

– Kontynuuj rozmowy z dzieckiem na temat tego, co dzieje się w szkole i jak sobie z tym radzi. Bądź otwarty/a na jego uczucia i przemyślenia. Unikaj pouczeń i „dobrych rad”.



Sytuacja nie zmieniła się

– Skontaktuj się z psychologiem szkolnym i rodzicami dziecka, wspólnie ustalcie, co jeszcze możecie zrobić, by pomóc dziecku. Upewnijcie się, że w szkole nie dochodzi do przemocy fizycznej lub psychicznej, jeśli tak jest podejmijcie odpowiednie kroki.



Sytuacja nie zmieniła się

– Jeśli w szkole nie dzieje się nic złego, a dziecko, mimo podjętych działań, nadal odmawia przychodzenia na lekcje, zaproponuj rodzicom konsultację z psychologiem dziecięcym.



Tu możesz skierować rodziców: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.

ZAUWAŻASZ U DZIECKA OBNIŻONY NASTRÓJ, TZN:

Respektuj granice, potrze-by i emocje dziecka – nie zmuszaj do jedzenia, pozwalaj mu na mówienie o tym czego chce, a na co nie ma ochoty, a także na wyrażanie emocji (nawet jeśli według Ciebie są nieadekwatne do sytuacji). Interesuj się tym, co przeżywa, jakie uczucia ma w sobie. W ten sposób pokazujesz dziecku, że jest ważne i wartościowe dla rodzica takie, jakie jest – ze wszystkimi swoimi potrzebami, uczuciami, granicami.

Używaj w stosunku do dziecka „komunikatów ja” – mów o tym, czego ty chcesz i co czujesz, zamiast grozić karami lub odnosić się do odgórnie ustalonych zasad, np.: *„Jestem teraz zmęczona i potrzebuję odpoczynku. Chcę, żebyś postarał się być przez pół godziny cicho, a później razem się pobawimy”*.

Unikaj oceniania dziecka i tego, co wykonało. Zamiast mówić, *„To jest ładnie narysowane, a to brzydko”*, możesz zapytać dziecko, czy jemu podoba się rysunek lub zwrócić uwagę na jakiś szczegół np.: *„O! widzę, że tu narysowałeś małego pieska”*.

Mów dziecku o tym, jak bardzo jest dla Ciebie ważne, jak zmieniło Twoje życie i ilu rzeczy dzięki niemu nauczyłeś/aś się o sobie i o świecie.

Pozwalaj dziecku na samodzielność w codziennych czynnościach, jak ubieranie się, obowiązki domowe, przygotowywanie posiłków. Dzięki temu pokazujesz dziecku, że jest ważnym członkiem rodziny, którego wkład jest potrzebny! Wyręczając dziecko dajesz mu sygnał, że nie wierzysz w to, że jest w stanie samo sobie poradzić.

Szacunek dla potrzeb dziecka nie musi oznaczać ich spełniania! Ważne, żeby potrzeba dziecka została usłyszana i zaakceptowana, a to czy rodzic chce i może ją zaspokoić, zależy już tylko od niego. Zawsze możesz powiedzieć: *„Widzę, że bardzo ci się podoba ta zabawka i bardzo chciałbyś ją mieć. Ale ja teraz nie chcę ci jej kupować”*.

Udaj się z dzieckiem do lekarza pediatry, by sprawdzić, czy moczenie lub zanieczyszczanie nie jest spowodowane problemami ze zdrowiem (np. zapalenie pęcherza, choroby układu pokarmowego).

Jeśli lekarz nie znalazł medycznych przyczyn zanieczyszczania lub moczenia postaraj się przez jakiś czas częściej przypominać dziecku o korzystaniu z toalety. Zwłaszcza, gdy jest w trakcie zabawy lub innej „wciągającej” aktywności.

DZIECKO MOCZY SIĘ LUB ZANIECZYSZCZA

Jeśli problem przez dłuższy czas (kilka tygodni) nie ustępuje lub nasila się skorzystaj z pomocy psychologa dziecięcego.

Pomoc znajdziesz tu: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.



Rozmawiaj z dzieckiem o jego emocjach i przeżyciach. Zostaw mu dużo przestrzeni na to, by opowiadało Ci o sobie, swoim wnętrzu i tym, co się u niego dzieje. W rozmowach upewnij się, że nikt nie krzywdzi Twojego dziecka. Być może dokuczają mu rówieśnicy? Lub wychowawca w przedszkolu traktuje je niesprawiedliwie? Potraktuj poważnie takie komunikaty dziecka.

Pamiętaj, żeby nigdy nie wyśmiewać, nie krytykować i nie karać dziecka za zmoczenie lub zanieczyszczenie się. Dzieci nie robią „na złość” rodzicom – prawdopodobnie dzieje się coś, co utrudnia dziecku odczuwanie i komunikowanie potrzeb fizjologicznych! Karanie, krzyczenie, wyśmiewanie nasila lęk i może wzmacniać jeszcze bardziej objawy!

DZIECKO ODMAWIA ODRABIANIA LEKCJI, NIE CHCE UCZYĆ SIĘ W DOMU

Pamiętaj o tym, że szkoła i nauka to odpowiedzialność dziecka – im szybciej dziecko się o tym przekona, tym lepiej.

Ważne, żeby dziecko wiedziało, że może liczyć na pomoc rodzica przy odrabianiu lekcji, jeśli będzie jej potrzebowało. Jeśli jednak dziecko o to nie prosi nie ma potrzeby, by rodzic sprawdzał prace domowe – pamiętaj, że to dziecko odrabiając lekcje ma się uczyć, a to, czy robi to poprawnie powinno być informacją zwrotną dla nauczyciela na temat tego, na ile dobrze uczniowie zrozumieli temat.

Dziecko powinno mieć szansę doświadczyć tego, co dzieje się, kiedy odrobi lekcje, a co gdy nie oraz wyrobić sobie swoje własne zdanie na temat tego, jak ważna dla niego jest nauka i oceny.

Zastanów się, czy Twoje dziecko nie ma za dużo zajęć i nie jest przemęczone? W dzisiejszych czasach grafiki dzieci często wypełnione są po brzegi, a do tego rodzice oczekują od nich samych piątek w szkole. Pamiętaj, że dziecko ma również prawo do odpoczynku i zabawy i potrzebuje więcej snu niż dorośli.

To, co może zrobić rodzic, to tłumaczyć dziecko swój punkt widzenia. Dlaczego, według niego to ważne, żeby się uczyć? Jak się czuje, kiedy dziecko dostaje słabą ocenę? Możesz powiedzieć np.: „Dla mnie szkoła i oceny są ważne i jest mi przykro, gdy dostajesz jedynkę. Wiem jednak, że nie mogę cię zmusić do nauki. Ale chciałbym wiedzieć, jak tobie z tym jest? Co sądzisz o tej jedynce?”.

DZIECKO NIE POMAGA W DOMU, NIE WYKONUJE SWOICH OBOWIĄZKÓW

Warto zacząć wcześniej! Gdy dzieci są małe, mają 2,3,4 lata bardzo chętnie pomagają w domu. Rodzice często wtedy uniemożliwiają im to, bojąc się, że nie dadzą sobie rady. Odbieramy wtedy dzieciom zapas do pomagania rodzicom. Pozwólmy już maluchom na wykonywanie różnych zadań w domu – pomoc w przygotowywaniu posiłków, porządkach, praniu i wszystkim innym, w czym chcą uczestniczyć.

Zastanów się nad tym, czy nakładając na swoje dziecko obowiązki domowe, kierujesz się faktycznymi potrzebami domowników, czy poczuciem, że „dziecko powinno coś w domu robić”. Żadne dziecko nie chce wykonywać obowiązków „dla zasady”, ale jeśli ma poczucie, że ma prawdziwy wkład w życie rodziny i pomaga swoim rodzicom to zwykle bez problemu zgadza się na wykonywanie swoich zadań!

Pamiętaj o tym, że dziecko mieszkając w domu również jest odpowiedzialne za swój wkład w życie rodziny – zwłaszcza dotyczy to nastolatków powyżej 14 roku życia. Możemy im o tym mówić wprost, np.: „Mieszkasz tu ze mną, a ja nie chcę wszystkich obowiązków wykonywać sam. Dlatego od dzisiaj chciałbym się z tobą umówić, że będziesz codziennie wynosić śmieci- potrzebuję od ciebie takiego wkładu w nasze wspólne życie. Co ty na to?” Jeśli to jest to, co rodzic faktycznie czuje to dzieci w takiej sytuacji zwykle bez problemu zgadzają się na podział obowiązków.

Dzieci dużo chętniej podejmują się różnych zadań, gdy mają poczucie, że pomagają swoim rodzicom. Zwłaszcza młodsze dzieci (poniżej 14 roku życia) znacznie lepiej rozumieją to, że mama/tata potrzebuje ode mnie pomocy, niż to, że coś należy zrobić, bo taki jest obowiązek. Dlatego do młodszych dzieci warto mówić językiem naszych potrzeb: „Robię teraz obiad i mam pełne ręce roboty, chciałabym, żebyś nakryła do stołu”. „Chcę zrobić porządki w kuchni, pomożesz mi?” Pamiętajmy jednak, że gdy prosimy kogoś o pomoc, ta osoba ma zawsze prawo odmówić. Tak jak my nie zawsze spełniamy wszystkie zachcianki naszych dzieci, tak samo dzieci nie zawsze muszą zgadzać się na to, żeby w czymś nam pomóc.

DZIECKO MA TRUDNOŚĆ W NAWIĄZYWANIU KONTAKTÓW Z RÓWIEŚNIKAMI, NIE MA PRZYJACIÓŁ

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Sprawdź, czy niewielka ilość kolegów to dla niego problem – być może tak to wygląda jedynie z Twojej perspektywy.



Sytuacja ta jest dla dziecka problemem

–
Zastanówcie się wspólnie, jak możesz pomóc swojemu dziecku w znalezieniu nowych przyjaciół – może chciałby/chciałaby chodzić na zajęcia dodatkowe? Może chciałaby/chciałby już sam wychodzić na podwórko? A może potrzebuje, żeby przy zawieraniu nowych znajomości rodzic był blisko? Rozważcie różne opcje, a następnie postarajcie się wprowadzić w życie te, które będą możliwe.



Dziecko nie widzi tej sytuacji jako problem

–
Zaakceptuj to, że być może Twoje dziecko ma inny charakter niż Ty – może jest nieco mniej towarzyskie, woli spędzać czas w samotności. Pamiętaj o tym, żeby rozmawiać z dzieckiem, o tym jak czuje się w grupie rówieśniczej, sprawdzać, czy nie jest samotne i czy sytuacja nadal jest dla niego OK.



Sytuacja poprawiła się

–
Towarzysz dziecku w tej nowej sytuacji. Pytaj o jego samopoczucie i o to, jak układają mu się relacje z nowymi kolegami. Sprawdzaj, czy jest zadowolony/a z tej zmiany.



Sytuacja nie zmieniła się

–
Zaproponuj dziecku konsultację z psychologiem. Powiedz, że być może takie spotkania pozwolą mu znaleźć sposoby na to, jak polepszyć kontakty z rówieśnikami. Możesz również zaproponować dziecku udział w zajęciach grupowych, takich jak trening umiejętności społecznych, na których będzie miało szansę poznać rówieśników oraz polepszyć swoje umiejętności w tych zakresach, w których odczuwa trudności.



DWOJE DZIECI KŁÓCI SIĘ ZE SOBĄ, NIE MOGĄ DOJŚĆ DO POROZUMIENIA

Daj dzieciom czas, żeby się ze sobą dogadały – nie interweniuj od razu. Kłótnie dzieci często pełne są emocji i impulsywnych zachowań, ale jest to całkiem naturalne – potrzebują one czasu i doświadczenia, by nauczyć się negocjować i wspólnie znajdować rozwiązania trudnych sytuacji.

Jeśli konflikt bardzo się nasila i widzisz, że za chwilę dojdzie do rękoczynów wejdź pomiędzy dzieci. Nie wchodź jednak w rolę policjanta czy sędziego, który będzie decydował o tym, kto ma rację, a kto jest winny i zasługuje na karę. Postaraj się być mediatorem.

Nazwij emocje i potrzeby każdego z dzieci – odnoś się bezpośrednio do każdego z nich, mów w liczbie pojedynczej. Wyraź zrozumienie dla tego, co przeżywa dziecko, np.: „Krzysiu, widzę, że jesteś bardzo rozzłoszczony, bo chciałbyś bawić się tym misiem, a Marysia nie chce ci go oddać. Rozumiem, że to trudna sytuacja”, „Zuziu, widzę, że jesteś bardzo smutna i płaczesz, bo Krzys próbował zabrać ci misia, a ty bardzo chciałaś dalej bawić się nim sama. Rozumiem, że było to dla ciebie bardzo przykre.”
Po takich komunikatach zwykle emocje opadają i dzieci są w stanie spokojnie rozmawiać.

Poproś dzieci, by powtórzyły wzajemnie swoje potrzeby i przeżycia – upewnij się wtedy, że je usłyszały, np.: „Zuziu, Krzys powiedział o tym, jak on odbiera tę sytuację, mogłabyś to powtórzyć?” I odwrotnie.

Opisz obiektywnie sytuację, w której dzieci się znalazły i zapytaj je, jakie widzą rozwiązanie, np.: „Widzę, że oboje bardzo chcecie bawić się tym misiem. Ale mamy tylko jednego misia. Co możemy teraz zrobić?”

Dzieci, gdy ich potrzeby i emocje zostają usłyszane i wzięte pod uwagę, często przestają je tak silnie odczuwać i są w stanie odpuścić. Dlatego w tej sytuacji bardzo prawdopodobne jest, że same znajdą rozwiązanie – być może jedno z nich zdecyduje się na zabawę inną zabawką lub zaczną bawić się wspólnie.

DZIECKO JEST AGRESYWNE W STOSUNKU DO RÓWIEŚNIKÓW (PRZEZYWA, UDERZA, KOPIE)

Po takiej sytuacji zaproś dziecko do wyjaśniającej rozmowy. Możesz powiedzieć na przykład. „Nie zgadzam się na bicie innych w naszym domu/klasie. Chciałabym jednak wiedzieć, co Cię tak bardzo rozzłościło”. W trakcie tej rozmowy nazywaj emocje i potrzeby dziecka np.: „Bardzo chciałaś bawić się tą zabawką i złościło Cię, że kolega nie chciał Ci jej dać”.



Sytuacja ta jest dla dziecka problemem

Znajdź dłuższą chwilę na rozmowę z dzieckiem. Powiedz o tym, co niepokoi Cię w jego zachowaniu i zapytaj o to, co się dzieje np.: „Widzę, że ostatnio częste się denerwujesz, zdarza Ci się uderzyć inną osobę. Martwię się o Ciebie i bardzo chciałabym wiedzieć, co takiego się dzieje. Czy jest coś co Cię martwi? A może masz jakieś problemy?”. Następnie wysłuchaj dziecka, jego zmartwień i trudności – pamiętaj, żeby potraktować je poważnie, nawet jeśli wydają Ci się błahie! – dla dziecka to są jego prawdziwe problemy. Następnie zapytaj, czy możesz mu w jakiś sposób pomóc.



Sytuacja poprawiła się

Kontynuuj rozmawianie z dzieckiem na temat jego emocji i potrzeb w różnych sytuacjach, pokazuj mu, jak może radzić sobie ze złością (np. gdy jesteś bardzo zły, możesz powiedzieć mi o tym / spróbować uderzać w poduszkę / wyjść do drugiego pokoju i pokrzyzczeć).



Sytuacja nie zmieniła się

Zaproponuj dziecku (lub jego rodzicom, jeśli jesteś nauczycielem) wizytę w gabinecie psychologa lub najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej.



Sytuacja poprawiła się

Pamiętaj, żeby co jakiś czas zapytać dziecko o to, jak radzi sobie z sytuacją, która je martwiła. Kontynuuj nazywanie jego emocji i potrzeb, a jeśli znów zaobserwujesz zmiany w jego zachowaniu, powiedz mu o tym, zapytaj co się dzieje i zaproponuj swoją pomoc.

Pamiętaj, żeby co jakiś czas zapytać dziecko o to, jak radzi sobie z sytuacją, która je martwiła. Kontynuuj nazywanie jego emocji i potrzeb, a jeśli znów zaobserwujesz zmiany w jego zachowaniu, powiedz mu o tym, zapytaj co się dzieje i zaproponuj swoją pomoc. Pamiętaj, żeby obserwować otoczenie dziecka – to, co dzieje się w jego rodzinie oraz grupie rówieśniczej – agresja pojawia się zwykle w sytuacji, kiedy dziecko czuje się w jakiś sposób zranione i jest sygnałem ostrzegawczym, że dzieje się coś złego.

- Jeśli jesteś nauczycielem – Upewnij się, że w rodzinie nie dochodzi do przemocy, a jeśli masz takie podejrzenia zgłoś to psycholowi szkolnemu i dyrekcji, którzy rozpoczną procedurę Niebieskiej Karty i złożą zawiadomienie na Policji lub w prokuraturze.
- Jeśli jesteś rodzicem – Upewnij się, że w szkole nie dochodzi do krzywdzenia dziecka – ze strony rówieśników lub nauczycieli. Jeśli masz takie podejrzenia zgłoś to wychowawcy lub dyrekcji.

ZAUWAŻASZ U DZIECKA SAMOOKALECZENIE (ŚLADY PO NACINANIU SKÓRY CIAŁA, PRZYPALANIU LUB INNE)

Porozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co przeżywa, Pozwól mu na wyrażenie emocji, które odczuwa – nawet jeśli, będą one dla Ciebie trudne.

Zaproponuj dziecku swoją pomoc i wsparcie. Nie wymuszaj na dziecku obietnicy, że więcej tego nie zrobi – ono zwykle nie może tego kontrolować!

Zamiast tego, staraj się zrozumieć jego sytuację.

Jeśli dziecko powie Ci o tym, że ma myśli samobójcze pilnie skontaktuj się z lekarzem psychiatrą!

Jestem nauczycielem, pedagogiem
Koniecznie poinformuj o swojej obserwacji rodziców – samookaleczenia stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia dziecka, Uprzedź dziecko o tym, że musisz porozmawiać o jego samookaleczeniach z rodzicami, ponieważ martwisz się o jego zdrowie i samopoczucie.



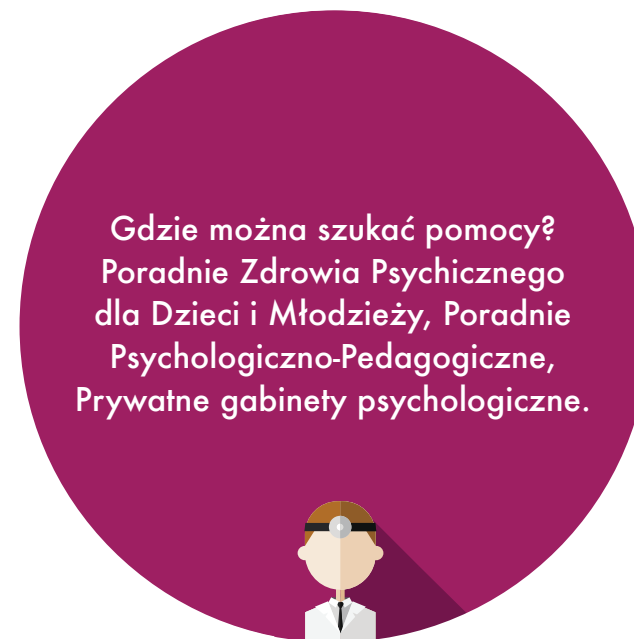
Sytuacja nie zmieniła się

–
Umów dziecko na wizytę u psychologa. Być może zaleci on także wizytę u lekarza psychiatry. Poinformuj dziecko o tym, że martwisz się o nie i uważasz, że potrzebuje pomocy profesjonalisty.



Sytuacja poprawiła się

–
Kontynuuj rozmawianie z dzieckiem o jego emocjach, trudnościach, a także oferuj swoją pomoc i wsparcie, gdy zauważysz u dziecka taką potrzebę.



Gdzie można szukać pomocy?
Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.