

# Osiem tematów do rozmów o dobrych relacjach



Poradnik dla rodziców i innych  
osób dorosłych

Zdjęcia:  
Johs Bøe  
Tine Poppe  
Lars Pettersen/Tinagent  
Glenn Røkeberg  
Scanpix Creative

Druk:  
[www.flisatrykkeri.no](http://www.flisatrykkeri.no)

2018



# Jak postrzegasz swoje dziecko?

Aby postrzegać swoje dziecko jak osobę z własnymi uczuciami, pragnieniami i potrzebami, musisz spróbować zrozumieć, jak to jest być tą osobą - jak to jest „być w jej skórze”. W języku fachowym nazywamy to **empatyczną identyfikacją** z dzieckiem. Oznacza to, że nie tylko widzisz, co Twoje dziecko robi, ale próbujesz także zrozumieć, dlaczego robi to, co robi i jakie potrzeby, myśli i uczucia kryją się za jego zachowaniami. Aby to zrozumieć, trzeba zadać sobie pytanie: Gdybym to ja był tym dzieckiem, co bym czuł, myślał lub czego bym chciał?

## **To, kim jesteś, wpływa na to, jak postrzegasz swoje dziecko**

Sposób, w jaki postrzegasz swoje dziecko, jest wypadkową wielu czynników. Pozycja społeczna i finansowa, wartości kulturowe i religijne, które cenisz oraz doświadczenia z dzieciństwa kształtują Twoją osobowość. Wszystkie te czynniki wpływają na sposób, w jaki postrzegasz swoje dziecko.

## **Znaczenie ma także temperament dziecka**

Każdy z nas ma typowy sposób odczuwania i reagowania na różne sytuacje - to jest nasz **temperament**. Temperament dziecka wpływa na to, jak je postrzegasz. Czy dziecko jest spokojne i łatwo je zadowolić, czy jest raczej niespokojne? Czy jest aktywne? Czy jest samodzielne? Łatwo przychodzi nam także przyklejanie dziecku etykietek ze względu na to, jak się zachowuje. Mówimy na przykład, że jest hałaśliwe, ciche albo trudne. Często ograniczamy się do jednostronnego opisu i pozwalamy, by ten całkowicie zdominował nasz obraz dziecka. Sposób, w jaki postrzegasz swoje dziecko, wpływa na to, jak na nie reagujesz.

## **To, co widzisz i myślisz, jest powiązane z tym, co dajesz od siebie**

To, jak postrzegasz i rozumiesz swoje dziecko, kształtuje Wasze wzajemne relacje. Tworzy to także podstawę opieki, jaką dajesz dziecku. Wszystkie dzieci potrzebują solidnej i pozytywnej relacji z rodzicami. To fundament, na którym później będą budowały swoje własne życie.

## Okazuj, że kochasz swoje dziecko



Podobnie jak Ty, dziecko musi czuć, że jest kochane i doceniane, żeby mogło czuć się pewnie. Tak samo jak Ty, dziecko nie potrafi czytać w myślach. Dlatego tak ważne jest, żeby *okazywać* miłość, zarówno poprzez słowa, jak i czyny. Dotyczy to także małych dzieci, które jeszcze nie potrafią mówić, ale doskonale odróżniają radość i miłość od smutku i odrzucenia. Zarówno małe jak i duże dzieci odczytują i interpretują nastawienie rodzica, między innymi z wyrazu twarzy i tonu głosu.

### Jak możesz okazać, że kochasz dziecko?

- Uśmiechaj się i śmiej się razem z dzieckiem
- Przytul je albo poklep po ramieniu
- Powiedz, że je kochasz
- Baw się i wygłupiaj razem z dzieckiem
- Mów pogodnym tonem
- Pocieszaj dziecko i pomagaj mu się uspokoić
- ...

### Zastanów się:

- Jaki sposób okazywania dziecku miłości jest dla Ciebie najbardziej naturalny?
- Jak uważasz, co daje Twojemu dziecku pewność, że je kochasz?
- Co w swoim dziecku lubisz najbardziej?
- Czy możesz coś zrobić, żeby lepiej okazywać swoją miłość?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and span the width of the page.

## Obserwuj inicjatywę dziecka i podążaj za nią



### Zastanów się:

- Jak bardzo jesteś obecny, kiedy spędzasz czas z dzieckiem?
- Czy jest coś, co może sprawić, że dziecko poczuje się pominięte, na przykład telefon komórkowy albo telewizor?
- Jak reaguje Twoje dziecko, kiedy poświęcasz mu uwagę?
- Jak reaguje dziecko, kiedy próbuje nawiązać z Tobą kontakt, ale nie otrzymuje odpowiedzi?
- Co mówi mowa ciała dziecka o jego samopoczuciu?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

Aby spędzać czas z dzieckiem w wartościowy sposób, nie wystarczy być obecnym tylko ciałem. Trzeba być obecnym także duchem. My, dorośli, często jesteśmy nieobecni myślami, na przykład dlatego, że zajmujemy się telefonem albo myślimy o wszystkim, czego nie zdążyliśmy zrobić. Jeśli jednak chcesz być naprawdę obecny przy dziecku, musisz dostosować się do niego i wczuć się w to, czym się zajmuje, co myśli i czuje.

Dzieciom trzeba pozwolić na realizację pomysłów i robienie rzeczy na swój własny sposób - w ramach pewnych granic. W ten sposób się rozwijają. Dlatego ważne jest, żeby nie decydować o wszystkim za dziecko, ale wspierać je, zachęcać i dać mu czas na wychodzenie z własnymi pomysłami. Kiedy podążasz za jego inicjatywą, dziecko czuje, że może działać samodzielnie, uczestniczyć w różnych czynnościach i wpływać na rzeczywistość. W dobrej relacji Ty i dziecko jesteście sobie równi i oboje macie prawo powiedzieć, że coś się Wam nie podoba. Nie znaczy to, że to dziecko ma Tobą rządzić. To Ty, jako osoba dorosła, jesteś odpowiedzialny za relację z dzieckiem.

### Jak możesz dostrzec inicjatywę dziecka i za nią podążać?

- Odpowiadaj na inicjatywę dziecka
- Okazuj zainteresowanie tym, co robi dziecko
- Odczytuj język ciała dziecka
- Staraj się domyślić, co dziecko czuje i czego chce
- Reaguj na potrzeby i uczucia dziecka
- Dostosuj się do nastroju dziecka na tyle, na ile jest to możliwe
- ...



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



## Angażuj się w uczucia dziecka

Czy zastanawiałeś się nad tym, jak wrażliwy system alarmowy posiadają małe dzieci? Kiedy czują się niespokojne, płaczą, żebyśmy przyszli je uspokoić. Starsze dzieci również potrzebują pomocy w zrozumieniu, że uczucia nie są niebezpieczne, ale zupełnie naturalne i normalne.

Dziecko, które się boi, potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Dziecko, które jest smutne, potrzebuje pocieszenia. Tak samo nastolatek potrzebuje zrozumienia, kiedy wstydzi się swojego nowego aparatu ortodontycznego.

Dzieci potrzebują zasad żeby czuć się bezpiecznie i prawidłowo się rozwijać. Wyznaczenie granic często łączy się ze złością i frustracją. Dziecko potrzebuje pomocy w zrozumieniu swoich uczuć. Nawet jeśli określone reguły wywołują u dziecka chwilowe rozczarowanie, nauczą je, że każdy człowiek ma swoje potrzeby i należy je szanować. Jeśli na przykład jesteś w sklepie razem z czterolatkiem, który chce dostać stodycze, możesz powiedzieć: „Rozumiem, że masz teraz ochotę na stodycze, ale nie mogę ci ich kupić”. Zrozumienie uczuć dziecka nie jest jednoznaczne ze zmianą wyznaczonej granicy. Znacznie ułatwisz dziecku zaakceptowanie danej granicy, jeśli wyjaśnisz mu, dlaczego mówisz „nie” i powiesz, że rozumiesz, że jest to dla niego trudne.

### Rozmawiaj ze swoim dzieckiem - od pierwszych dni po narodzinach

Nawet niemowlę jest w stanie prowadzić tak zwaną „**rozmowę emocjonalną**”, czyli komunikować się za pomocą emocji i gestów. Poprzez kontakt wzrokowy, oznaki radości i pozytywne ruchy ciała dziecko przywiązuje się do Ciebie. Kiedy odzwierciedlasz wyrażane emocje, dziecko czuje, że zauważyłeś i zrozumiałeś to, co próbuje przekazać. Ten kontakt bez słów jest bardzo ważny, ma wpływ na późniejszy rozwój mowy i umiejętności społecznych, uczy, że wyrażanie uczuć jest czymś dobrym i bezpiecznym. Dlatego,



go, kiedy rozmawiasz z dzieckiem, próbuj mówić całym sobą - ustami, oczami, rękami.

Bliski i dobry kontakt między Tobą a dzieckiem jest równie ważny także później, w miarę jak dziecko rośnie. Także starsze dzieci są wrażliwe i potrzebują opieki i pocieszenia, najlepiej w formie dobrych rozmów, podczas których czują, że mogą swobodnie poruszać osobiste tematy. Dlatego ważne jest, aby dziecko wiedziało, że może Ci zaufać.

### W jaki sposób możesz uczestniczyć w uczuciach dziecka?

- Poświęćaj czas na „rozmowę” z niemowlęciem
- Utrzymuj kontakt wzrokowy i naśladowaj język ciała dziecka oraz dźwięki, które wydaje.
- Pocieszaj dziecko, kiedy jest smutne - dotyczy to zarówno niemowląt, jak i starszych dzieci.
- Kiedy dziecko się boi, zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa.
- Kiedy dziecko się złości, pomóż mu się uspokoić.
- Bądź dostępny, kiedy dziecko chce z Tobą porozmawiać na osobiste tematy.
- Dziel się własnymi uczuciami i przemyśleniami.
- ...



### Zastanów się:

- Dlaczego „rozmowy emocjonalne” są ważne? Możesz podać kilka przykładów takich rozmów.
- Jak okazywać emocje i dzielić się uczuciami z dziećmi w różnym wieku (niemowlę, 3-latek, 8-latek, 13-letnia dziewczynka, 16-letni chłopiec)?
- Jak myślisz, jak rozwinie się dziecko, które rzadko ma okazję do zwierzania się innym?
- Czy uważasz, że łatwo jest znaleźć czas na bliski kontakt i miłe chwile spędzone razem z dzieckiem?
- W jaki sposób możesz pocieszyć swoje dziecko?
- Co możesz zrobić, żeby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, kiedy jest przestraszone?
- Jak możesz uspokoić dziecko, kiedy wpadnie w złość?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

## Chwal i okaż uznanie



Słowa *pewność siebie* i *poczucie własnej wartości* możemy stosować naprzemiennie. Poczucie własnej wartości mówi o tym, jak bardzo lubisz sam siebie i jaką wartość dostrzegasz w sobie takim, jaki jesteś. Pewność siebie dotyczy bardziej tego, jak siebie oceniasz na podstawie własnych osiągnięć i wiary we własne możliwości. Kiedy masz *realistyczne poczucie pewności siebie*, posiadasz prawidłowy obraz własnych możliwości.

Wszystkie dzieci, także niemowlęta, potrzebują akceptacji i uznania dla tego, kim są i pochwyt za to, co *robią*. Dlatego chwal dziecko w sytuacjach, kiedy jest to naturalne – także za drobne rzeczy. Pochwały, uznanie i akceptacja są ważne, aby dziecko zrozumiało, że doceniasz je jako osobę samodzielną oraz aby rozwijało **pewność siebie** i pozytywne **poczucie własnej wartości**. Chwalenie pomaga dziecku poczuć, że jest coś warte i potrafi coś zrobić. Ważne jest także, aby mówić dziecku, co jest dobre i dlaczego. Dzięki temu dziecko będzie mogło rozwinąć **realistyczne poczucie pewności siebie**.

Kiedy chwalisz dziecko za to, że robi coś dobrego dla innych, pomagasz mu rozwinąć umiejętności społeczne. W ten sposób dziecko uczy się, jakie zachowania społeczne są dobre a jakie nie.

### W jaki sposób chwalić i wyrażać akceptację?

- Pokaż dziecku, że je „widzisz” – nawiąż kontakt wzrokowy
- Bądź konkretny, na przykład powiąż swoje uznanie z czymś, co robiliście razem („miło spędziłem dziś z tobą czas”, „widzę, że to lubisz”)
- Mów dziecku, co jest dobre i dlaczego („to jest dobre, bo kiedy tak robisz, to...”, „jak miło, że pomagasz młodszemu bratu, bo wtedy...”)
- Używaj uśmiechu i pozytywnego dotyku jako wyrazów uznania
- ...

### Zastanów się:

- Czym dla Ciebie jest pochwała?
- Jak reagujesz, kiedy ktoś Cię chwali?
- Czy uważasz, że często chwalisz swoje dziecko? (Podaj przykłady, jak robisz to w praktyce)
- Czy całkowity brak lub nadmierne chwalenie dziecka może być szkodliwe?
- Jak reaguje Twoje dziecko, kiedy je chwalisz i wyrażasz akceptację?
- Jak myślisz, jak dziecko, które nigdy nie jest chwalone przez rodziców, będzie zachowywało się w stosunku do innych osób?
- W jaki sposób chwalić niemowlę i okazywać mu akceptację?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

## Wspólna uwaga - wspólne doświadczenia



Wspólne doświadczenie otaczającego świata jest warunkiem dobrego kontaktu i komunikacji. Wspólne przeżycia stanowią punkt wyjściowy do nauki.

Dzieci i dorośli są często zainteresowani różnymi rzeczami. Na przykład koparka po drugiej stronie ulicy może być dla dziecka ciekawsza niż Twoje wyjaśnienia dotyczące działania światła drogowych. W takich sytuacjach Ty, jako osoba dorosła, możesz zadbać o to, abyście interesowali się tym samym i dzięki temu wspólnie doświadczali otaczającego świata. Możesz zrobić to na przykład wskazując i mówiąc: „Popatrz tutaj!” Albo możesz zwrócić uwagę na to, czym akurat zainteresowane jest dziecko. W ten sposób pokazujesz, że to, czego doświadcza dziecko, również jest ważne.

Kiedy pomagasz dziecku skupić uwagę, nie tylko tworzysz podstawę dla dobrych wspólnych doświadczeń, ale przyczyniasz się także do tego, aby dziecko ćwiczyło zdolność koncentracji. Koncentracja jest konieczna do rozumienia i uczenia się nowych rzeczy.

### W jaki sposób możesz pomóc dziecku w skupieniu uwagi?

- Myśl o tym, że macie wspólnie doświadczać danej sytuacji
- Pomóż dziecku skierować uwagę na to, czego chcesz doświadczyć razem z nim, na przykład wskazuj na coś, staraj się nawiązać kontakt wzrokowy i mów „chodź” albo „patrz”
- Podążaj za tym, czym interesuje się dziecko i dostosuj się do niego
- ...

### Zastanów się:

- Czy Ty i dziecko macie czas na wspólne poznawanie rzeczy, które was interesują?
- Podaj przykłady tego, w jaki sposób pomagasz dziecku skupić uwagę. Jak dziecko reaguje?
- Jak myślisz, jak będzie rozwijało się dziecko, które rzadko otrzymuje pomoc w skupieniu uwagi?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.



## Nadawaj znaczenie doświadczeniom

Aby dziecko zrozumiało wszystko, czego razem doświadczacie i umiało połączyć to w większą całość z innymi doświadczeniami, mów mu, jak rzeczy się nazywają i wyjaśnij, jak działają. Okazując pozytywne emocje i angażując się w to, co robicie, pomagasz dziecku zapamiętać dane doświadczenie. Sprawiasz, że staje się ono ważne i znaczące.

Kiedy dziecko czuje, że dzieli z Tobą „rzeczywistość” zauważa ono także, że język jest czymś wspólnym, a słowa mają takie samo znaczenie dla innych jak dla niego. Uczy się, że konkretne rzeczy mają swoje nazwy, jak „dom” i „jedzenie”, ale uczy się także nazywać rzeczy niewidoczne, jak uczucia. Ważne, żebyś jako rodzic pomagał dziecku nazywać i rozumieć różne uczucia związane z tym, co się dzieje. Możesz na przykład powiedzieć: „Myślę, że młodszemu bratu zrobiło się przykro, kiedy nie mógł się z tobą bawić.”

Także starsze dzieci potrzebują rozmowy, kiedy doświadczyły czegoś, co trudno im zrozumieć, jak mobbing, śmierć albo dramatyczne zdarzenia pokazane w mediach.

### Jak możesz pomóc dziecku znaleźć znaczenie?

- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, czego razem doświadczacie
- Opisuj i nazywaj to, co widzicie
- Pokazuj dziecku, jak rzeczy działają
- Okazuj entuzjazm i zaangażowanie tym, czego wspólnie doświadczacie
- ...



### Zastanów się:

- Podaj przykłady ilustrujące, jak robisz to w praktyce. Jak dziecko reaguje?
- Jak myślisz, jak będzie zachowywało się dziecko, któremu nikt nie pomaga odnaleźć znaczenia w doświadczeniach?
- Jak możemy wyjaśniać znaczenie dzieciom w różnym wieku (niemowlę, 3-latek, 14-latek)?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

Kiedy nazywasz słowami to, co dziecko widzi albo czego doświadcza, pomagasz mu zrozumieć, co się dzieje wokół, pomagasz mu rozwinąć mowę, funkcjonować razem z innymi i poczuć się pewniej. W rzeczywistości jest to coś, co często robimy nieświadomie.





## Twórz połączenia i konteksty



To rodzice są najważniejszymi nauczycielami swoich dzieci. To rodzice uczą dzieci ciekawości świata i poznawania rzeczy, których te jeszcze nie rozumieją. Nauka dziecka zaczyna się na długo przed rozpoczęciem szkoły.

Opieranie się na zdobytej wiedzy i doświadczeniach oraz umieszczanie ich w kontekście jest ważne dla **rozwoju intelektualnego** dziecka, czyli rozwoju umiejętności uczenia się. Kiedy pomagasz dziecku łączyć wcześniejsze doświadczenia z nowymi („czy pamiętasz, że...”, „dlatego teraz robimy tak...”), dziecko rozumie powiązania i uczy się bardziej **abstrakcyjnego** stosunku do słów i znaczeń. Wyobraź sobie, że jesteś z dzieckiem na spacerze i widzicie kota. Możesz wskazać na kota i wyjaśnić, że jest spokrewniony z tygrysem. Możesz także zapytać dziecko: „Widzisz podobieństwo między kotem a tygrysem?”. W ten sposób pomożesz dziecku dostrzec powiązania i nauczysz je logicznego myślenia, które wykracza poza sytuację, która ma miejsce tu i teraz. Ma to duże znaczenie dla rozwoju tak zwanych **funkcji poznawczych**, czyli umiejętności rozumienia, uczenia się i myślenia. Ponadto jest to ważne dla rozwoju mowy.

### W jaki sposób możesz pomóc dziecku w tworzeniu połączeń?

- Tłumacz, opowiadaj i poszukuj przyczyn zdarzeń
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, czego doświadczyło i wyjaśnij mu to
- Porównuj z innymi doświadczeniami i szukaj podobieństw i różnic
- Szukaj powiązań w przeszłości i przyszłości
- Twórz i opowiadaj historie o tym, co razem przeżyliście
- Rysuj, śpiewaj, oglądaj zdjęcia dotyczące tego, co przeżyliście
- ...

### Zastanów się:

- Podaj przykłady ilustrujące, jak robisz to w praktyce.
- W jaki sposób możesz pomóc dostrzec powiązania dziecku, które ma rok, siedem albo dwanaście lat?
- Jak będzie się rozwijało dziecko, które rzadko słyszy wyjaśnienia dotyczące tego, co się dzieje?
- Czy uważasz, że często zatrzymujesz się i tłumaczysz, kiedy dziecko o coś pyta?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

## Pomoc w samokontroli

Regulowanie dzieci polega nie tylko na stawianiu granic. Do prawidłowego rozwoju samokontroli potrzeba pomocy ze strony rodzica, a stawianie granic jest tutaj tylko jednym z wielu narzędzi.

Temat ten dzieli się na cztery części, które dotyczą planowania, wspierania, asystowania i stawianie pozytywnych granic.

[illegible]

## Planowanie



Tym, co pomaga dziecku rozwinąć samokontrolę, jest możliwość patrzenia w przyszłość oraz poczucie przewidywalności. Planowanie krok po kroku pomaga dziecku dostrzec poszczególne etapy prowadzące do celu. Wycieczka do lasu jest świetną okazją do wspólnego planowania: Co musimy wziąć ze sobą, żeby nie zmarznąć? Jak dużo jedzenia potrzebujemy? Dokąd chcemy pójść? W języku fachowym nazywamy to rozwijaniem **map poznawczych**.

Mapy poznawcze ułatwiają dziecku skoncentrowanie się na celu w miarę upływu czasu. Pomagając dziecku stworzyć dobrą rutynę wokół stałych czynności, takich jak spanie, jedzenie, odrabianie lekcji, dajesz mu ważne narzędzie do tworzenia struktury i przewidywalności w jego życiu.

### Jak możesz pomóc dziecku w usamodzielnieniu się?

- Ucz dziecko planowania krok po kroku.
- Stawiaj cele, które dziecko może osiągnąć z Twoją pomocą.
- Ustal rutyny dla stałych czynności (spanie, jedzenie, odrabianie lekcji, itd.)
- ...

#### Zastanów się:

- Jak możesz pomóc swojemu dziecku w planowaniu krok po kroku?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

## Wspieranie



Wszystkie dzieci potrzebują wsparcia, by mogły rozwijać się w prawidłowy sposób. W ICDP (Międzynarodowy Program Rozwoju Dziecka) używamy pojęcia **stopniowane wspieranie**. Polega to na tym, że wspieramy dziecko, kiedy tego potrzebuje, ale wycofujemy się, kiedy widzimy, że dziecko zaczyna samo sobie radzić. Nadopiekuńczość może sprawić, że dziecko nie będzie pewne swoich umiejętności i będzie zależne od wsparcia, żeby ponownie czegoś spróbować. Niedostateczne wsparcie może spowodować, że poczuje się głupie, ponieważ nie będzie potrafiło czegoś zrobić.

Nauka jazdy na rowerze jest dobrym przykładem dawania stopniowanego wsparcia: Trzymamy bagażnik roweru, ale puuszczamy go, kiedy zauważamy, że dziecko złapało równowagę. Jesteśmy gotowi szybko złapać za bagażnik ponownie, kiedy dziecko zaczyna się chwiać.

### Jak możesz wspierać swoje dziecko w dobry sposób?

- Dawaj mu dokładnie tyle wsparcia, ile potrzebuje
- Pozwalaj dziecku poczuć, że radzi sobie z wyzwaniami i jest samodzielne
- ...

#### Zastanów się:

- W jaki sposób możesz dać dziecku *zbyt dużo* wsparcia?
- Czy zdarza się, że dajesz dziecku *zbyt mało* wsparcia?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.



## Asystowanie

Już od małego dzieci uczą się samoregulacji w różnych sytuacjach. Na przykład inaczej zachowują się w domu niż w przedszkolu czy szkole. Czasami potrzebują pomocy w samoregulacji, kiedy powstanie konflikt na placu zabaw czy boisku szkolnym. Wtedy, jako dorośli, możesz użyć tego, co **nazывamy regulowaniem sytuacyjnym**. Oznacza to zajęcie się sytuacją zamiast dzieckiem poprzez zmianę ram lub reguł zabawy. Kiedy dzieci zauważą poprawę po zmianie sytuacji, odnajdą też lepsze sposoby na znalezienie swojego stylu bycia.

### Jak możesz pomagać dziecku w samoregulacji?

- Skupiaj się na sytuacji, a nie na dziecku
- Zmieniaj ramy i reguły
- Rozmawiaj z dzieckiem na temat różnych sposobów radzenia sobie z sytuacją
- ...

### Zastanów się:

- Dlaczego dobrze jest regulować sytuację a nie dziecko?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.



## Stawianie pozytywnych granic



Stawianie dzieciom granic może być trudne, ale jest absolutnie kluczowe dla rozwoju **zrozumienia moralnego, empatii** oraz poczucia odpowiedzialności. **Negatywne stawianie granic**, czyli zakazy i grożenie karą, nie przynosi oczekiwanych efektów. . Jeśli chcesz, żeby dziecko przy stawianiu granic nauczyło się czegoś wartościowego, musisz użyć tego, co nazywamy **pozytywnym stawianiem granic**. Oznacza to stawianie granic w sposób, który dziecko odbiera jako pomocny i sensowny. Możesz to osiągnąć tłumacząc, dlaczego stawiasz granice oraz proponując dziecku alternatywę. W przypadku starszych dzieci dobrym pomysłem może być negocjowanie, gdzie należy postawić granice. Dzięki temu będą miały poczucie, że mogą decydować i są brane na poważnie.

Kiedy stawiasz dziecku pozytywne granice, pomagasz mu zrozumieć, co jest dobre, a co złe. W ten sposób dziecko będzie w stanie samo dokonywać właściwych wyborów, na przykład nie kradnąć w sklepie - nie ze strachu przed karą,

Uczucia są zaraźliwe. W szczególności złość dziecka może łatwo wywołać złość u dorosłego. Dlatego trudnym zadaniem, które stoi przed nami dorosłymi, jest najpierw uspokoić siebie, zanim będziemy w stanie uspokoić dziecko. Aby poradzić sobie z regulowaniem dziecka, musimy umieć regulować także siebie. Przy stawianiu granic ważne jest zachowanie spokoju, nawet wtedy kiedy jesteśmy wzburzeni.

ale dlatego, że rozumie, że jest to złe.

### W jaki sposób możesz stawiać dziecku pozytywne granice?

- Tłumacz, dlaczego stawiasz granice
- Dawaj dziecku wybór
- Używaj negocjacji jako środka wspierającego
- ...

### Zastanów się:

- Dlaczego granice są ważne dla dziecka?

Spróbuj pomyśleć, jak robisz to na co dzień, kiedy jesteś z dzieckiem i zwróć uwagę na jego reakcję.

# Wyjaśnienie terminów

|                                       |                                                                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| abstrakcyjny                          | coś teoretycznego; przeciwieństwo konkretnego                                                                      |
| Uznawać/akceptować                    | okazywać, że doceniasz dziecko za to, kim <i>jest</i>                                                              |
| empatia                               | umiejętność postawienia się w sytuacji drugiej osoby i zrozumienia jej uczuć                                       |
| empatyczna identyfikacja              | zrozumienie, jak to jest być drugą osobą                                                                           |
| emocjonalna rozmowa                   | komunikowanie się oparte na emocjach                                                                               |
| dobra relacja z dzieckiem             | zapewnienie opieki i bliskości, przy jednoczesnym stawianiu wymagań i granic                                       |
| stopniowane wspieranie                | wspieranie dziecka, kiedy jest to potrzebne, a następnie cofanie wsparcia, kiedy dziecko zaczyna samo sobie radzić |
| rozwój intelektualny                  | rozwój zdolności uczenia się                                                                                       |
| funkcje poznawcze                     | umiejętność rozumienia, uczenia się i myślenia                                                                     |
| mapy poznawcze                        | dotyczą zdolności planowania i dostrzegania etapów, które prowadzą do danego celu                                  |
| rozumowanie moralne                   | rozumienie różnicy między dobrem a złem, między dobrym a złym zachowaniem                                          |
| negatywne stawianie granic            | stawianie granic oparte na zakazach, groźbach i kary                                                               |
| pozytywne stawianie granic            | stawianie granic w sposób, który dziecko odbiera jako pomocny i rozsądny                                           |
| realistyczne poczucie pewności siebie | posiadanie prawidłowego obrazu własnych możliwości                                                                 |
| chwalenie                             | pokazywanie dziecku, że doceniasz coś, co <i>robi</i>                                                              |
| poczucie własnej wartości             | mówi o tym, jak bardzo lubisz sam siebie i jaką wartość dostrzegasz w sobie takim, jaki <i>jesteś</i>              |
| poczucie pewności siebie              | dotyczy tego, jak siebie oceniasz na podstawie własnych osiągnięć oraz swojej wiary we własne osiągnięcia          |
| regulowanie sytuacji                  | dostosowywanie warunków albo zasad, żeby pomóc dziecku w poradzeniu sobie z daną sytuacją                          |
| temperament                           | wrodzona tendencja do typowego sposobu odczuwania i reagowania na różne sytuacje                                   |



# Gramy razem, żeby razem się doskonalić

Wychowanie dziecka jest jednym z najważniejszych i najtrudniejszych zadań w życiu. Twoje dziecko nie jest mini-wersją Ciebie, ale odrębną osobą, która stopniowo rozwija swoją własną tożsamość i staje się samodzielną. Twoim zadaniem jako osoby dorosłej jest wspieranie dziecka, bycie kochającym i odpowiedzialnym rodzicem, na którym można polegać. Zapewniając dziecku opiekę i bliskość, musisz także stawiać mu wymagania i granice, aby pomóc mu rozwinąć pewność siebie i samodzielność. Właśnie to mamy na myśli, kiedy mówimy o **dobrych relacjach** między rodzicami a dziećmi.

## **ICDP - Pomoc w poszukiwaniu dobrych sposobów na bycie razem**

ICDP (Międzynarodowy Program Rozwoju Dziecka) to program poradnictwa dla rodziców, który został opracowany przez specjalistów z wielu krajów w oparciu o wieloletnie badania naukowe. Porusza on problematykę wyzwań doświadczanych przez wielu rodziców, a także strategii dobrego i pozytywnego kontaktu między rodzicami a dziećmi. Jako uczestnik programu spotykasz się z innymi rodzicami w grupach, w których możecie wymieniać się doświadczeniami i spostrzeżeniami. W ten sposób możecie pomóc sobie poczuć się pewniej w roli rodzica.

Poradnik „Osiem tematów do rozmów o dobrych relacjach” jest zarówno zeszytem ćwiczeń przeznaczonym do pracy w grupach, jak i „skryptem”, który może być przydatny po zakończeniu spotkań. Z poradnika dowiesz się trochę na temat rozwoju dziecka oraz jego potrzeb w różnych etapach życia. Jednocześnie będziesz zachęcany do zastanowienia się nad poszczególnymi tematami. Pomoże Ci to w patrzeniu na daną sytuację z nowej perspektywy, podsunie pomysły na radzenie sobie z konkretnymi wyzwaniami, a w efekcie pomoże w budowaniu jeszcze lepszych relacji z dzieckiem.

Poradnik ten nie zawiera żadnego „klucza” do wychowania dziecka, ale ma być narzędziem, które pomoże Ci poczuć się pewniej w roli rodzica.

Zachęcamy Cię do robienia notatek w poradniku podczas zajęć oraz do aktywności i zaangażowania podczas pracy w grupach.

Zapraszamy!

## **Chcesz dowiedzieć się więcej?**

Na stronach [bufdir.no](http://bufdir.no) i [foreldrehverdag.no](http://foreldrehverdag.no) możesz przeczytać więcej na temat relacji między dziećmi a rodzicami.