

Rozwijanie kompetencji emocjonalno - społecznych dzieci i młodzieży- wskazówki dla rodziców

1. Okaż **zainteresowanie dzieckiem**, patrz na niego, mów do niego, pytaj, słuchaj, przytulaj, ale zapewniając mu również okresy spokoju i intymności. Nie udawaj, że słuchasz, kiedy tego nie robisz.

2. Zapewnij dziecku **czas na swobodną zabawę**, podczas zabawy dzieci trenują oprócz wielu umiejętności, zdolność samoregulacji emocji.

3. W miarę możliwości zapewnij stały rytm dnia dziecku, gdzie pewne rodzaje czynności i kontaktu następują po sobie np. po obiedzie jest czas wolny, po kąpaniu wspólne czytanie książek itp. Stały rytm wyznacza granice i uspokaja dziecko budując poczucie bezpieczeństwa i „trzymania”.

4. Na koniec dnia, wspólnej zabawy podziel się z dzieckiem informacjami, które jego zachowania Tobie się podobały. **Dzieci potrzebują pozytywnych informacji codziennie**. Jest to potrzebne dla ich prawidłowego rozwoju psychicznego. Normalne zachowanie też może być pozytywne.

5. **Zauważanie pozytywów** jest jedną z pierwszych i koniecznych metod pracy z „trudnymi dziećmi”, szczególnie z przejawiającymi zachowania opozycyjne. Powinna być stosowana systematycznie. Jednorazowe zastosowanie rzadko daje poprawę.

6. W przypadku wzmacniania zachowania pożądanego, ale rzadkiego należy:

- ustalić cel pochwały- jakie pożądane i rzadko powtarzające się zachowanie chce wzmacniać;
- obserwować i zawsze chwalić, gdy pożądane zachowanie się pojawi;
- chwalić tylko lepsze wykonanie zachowania- podniesienie wymagań;
- gdy zachowanie się utrwali, chwalić tylko czasami.

7. W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania wzmacniają **pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazywanie uwagi**.

8. **Chwal opisowo dziecko** (opisz co widzisz + pokaż dziecku, że cieszy Cię jego zachowanie oraz nazwij to, co odczuwasz +nazwij cechę dziecka, która się w tej sytuacji uwydatniła) np. „Cieszę się, że poukładałeś ubrania w swojej szafie i odłożyłeś na bok te za małe dla ciebie. To się nazywa uporządkowanie i pomoc”.

5. Spędź co najmniej **30 minut czasu wspólnego z dzieckiem**, bądź wówczas otwarty na jego propozycje i pomysły. **Dziecko** powinno wówczas mieć możliwość „**bycia szefem**”, ono przejmuje kontrolę nad zabawą, rodzic towarzyszy dziecku, poświęca mu uwagę, zauważa pozytywy i chwali. Podczas tej zabawy unikamy wszystkiego, co kojarzy się dziecku z wykonywaniem obowiązków: uczeniem, poprawianiem, udzieleniem wskazówek,

krytykowaniem, ośmieszaniem. Jeśli w czasie zabawy pojawi się niepożądane zachowanie, a nie jest ono bardzo trudne lub niebezpieczne staramy się je ignorować. Ignorowanie polega na milczeniu, zachowywaniu obojętności i zachowaniu „pokerowej twarzy” bez mimiki. Czekamy, aż dziecko zachowa się poprawnie i należy je za to pochwalić. Gdy dziecko zachowuje się w sposób silnie nieakceptowalny (niszczy zabawki, depcze, uderza rodzica). Mówimy: „Czas zabawy się skończył. Nie możemy się dalej bawić, bo mnie bijesz, jutro się pobawimy”.

Najlepiej **spytać dziecko, w co miałoby ochotę się bawić podczas Waszego specjalnego czasu zabawy**. Wymaga to około 8-12 tygodni regularnego stosowania. Metoda wskazana jest do stosowania w przypadku nasilonych trudnych zachowań dzieci, traum, konfliktów w relacjach rodzic-dziecko, traum, po hospitalizacji, rozłące itp.

Rodzice muszą pokonać wówczas swój lęk przed nudą, utratą kontroli, autorytetu, powinni poskromić wówczas swoje skłonności przywódcze, aby nie narzucać rozwiązań, tylko być otwartymi na słuchanie.

9. Pierwszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla dzieci, żeby mogły nauczyć się regulować własne emocje, jest **stworzenie bezpiecznej, wspierającej relacji**. Ten związek, który tworzy się pomiędzy opiekunem a dzieckiem, psychologowie nazywają **ufnym przywiązaniem**. Liczne badania pokazują, że osoby, które w dzieciństwie doświadczyły takiej bezpiecznej i ufnej relacji, w dorosłym życiu lepiej radzą sobie z własnymi emocjami. Bądź blisko i wspieraj swoje dziecko, nie znaczy to jednak, że masz ograniczać jego samodzielność i działać nadopiekuńczo. Dziecko naturalnie dąży do bliskości drugiej osoby.

10. Nie ośmieszaj i nie umniejszaj emocji, które doświadcza dziecko. Unikaj komunikatów typu „Nie złość się, „Nie masz powodów do płaczu” , „Brzydko wyglądasz, kiedy się złościysz” itp. Kiedy dziecko ma problem nazywaj jego emocje i potrzeby. Pomóż dziecku w nazwaniu i zaakceptowaniu swoich stanów emocjonalnych, pokaż różnice między emocjami i myślami a zachowaniami. Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować, natomiast niektóre działania należy ograniczyć. Dzięki uważnej opiece i pomocy w nazwaniu swoich przeżyć i potrzeb pomagasz dziecku w rozwoju psychicznym.

11. Emocje nazwane, to emocje okielznane. Nazywaj przeżycia dziecka: „Wygląda na to, że jest ci smutno, bo Kuba wyprowadza się do innego miasta”. „Widzę, że cieszysz się z dzisiejszej wygranej, spotkania z koleżanką...” To musiało być irytujące, dostać 2, mimo dużego wysiłku, który włożyłeś w przygotowanie pracy”.

Dzięki twojej empatycznej odpowiedzi pomożesz dziecku uporządkować i uspokoić zawyły świat emocji. Świadomość własnych emocji i umiejętność ubrania w słowa swoich przeżyć, to jeden z najlepszych prezentów, jaki możesz dać swojemu dziecku.

12. Pokazuj i mów dziecku, że wszyscy przeżywamy emocje. Pokazuj przeżywanie emocji, także tych nieprzyjemnych jako naturalne ludzkie doświadczenie: „Wiele ludzi boi się egzaminów, występów publicznych”... „Przeżywanie złości, lęku jest naturalnym ludzkim odczuciem” itp. „Každy z nas czasem się boi, złości”.

12. Bądź dla dziecka dobrym modelem radzenia sobie z emocjami. To, w jaki sposób twoje dziecko będzie radziło sobie z przeżywanymi emocjami, zależy w dużej mierze od tego, **jak ty zachowujesz się doświadczając różnych emocji. Dziecko uczy się również przez naśladownictwo.** Nie oznacza to jednak, że masz być idealny, czy nadmiernie martwić się swoimi zachowaniami.

13. **Pokaż dziecku, że nie należy bać się emocji.** Pokazuj, że je „pomieszczasz”, rozumiesz, jednak na pewne zachowania się zgadzasz, a na inne nie. Nie chroń dziecka przed doświadczaniem jakiegokolwiek frustracji. „Rozumiem, że jesteś zezłoszczony przegranym meczem, jednak oczekuję, że przestaniesz rzucać ubrania i powiesz mi co się stało”.

14. Ucz dziecko wyrażać i komunikować swoje emocje . Pozwalaj na wyrażanie, złości, miłości, smutku, lęku, zadowolenia w relacji z tobą. Emocje trzeba akceptować, a tylko niektóre zachowania ograniczać. Ucz dziecko komunikowania w sposób nieraniący intencjonalnie innych ludzi.

14. **Stwórz przestrzeń na nieskrępowaną aktywność fizyczną.** Zapewnij dziecku możliwość ruchu np. poprzez udział w odpowiednich zajęciach, zabawę na świeżym powietrzu, ćwiczenia i przybory do ćwiczeń w domu. John Ratey, profesor na Harvard Medical School, przez kilkanaście lat zgłębiał temat wpływu ruchu na funkcjonowanie naszego mózgu. Doszedł do jednoznacznych wniosków: ruch ma zbawienny wpływ zarówno na nasze zdrowie fizyczne, kondycję, jak i na pracę mózgu. Aktywność fizyczna znacząco zmniejsza ryzyko depresji, stanów lękowych, zaburzeń koncentracji i ADHD. Liczne badania pokazują, że ruch ma **właściwości lecznicze**, porównywalne do zażywania odpowiednich środków farmakologicznych: pod wpływem aktywności mózg zaczyna samoistnie regulować wydzielanie potrzebnych mu neuroprzekaźników. Wnioski profesora Ratey potwierdzają starą mądrość, że czasem **potrzebujemy „wybiegać złe emocje”**. Pod wpływem ruchu mamy niebywałą **możliwość wpływać na swój stan emocjonalny.**

15. **Ucz dziecko technik relaksacyjnych.** Naukę umiejętności samouspokajania można zacząć uczyć już młodsze przedszkolaki. Najważniejsze, żeby uczyć dziecko technik relaksacyjnych w czasie, kiedy jest spokojne, a nie w momencie pobudzenia emocjonalnego. Każde dziecko i nastolatek może szukać swoich sposobów i technik relaksacyjnych. Dla jednych będzie to leżenie i słuchanie uspakajającej muzyki, dla innych śpiewanie, głębokie oddychanie, przyjemne wizualizacje (wyobrażenia), liczenie, kolorowanie itp.

16. Organizuj **sytuacje interakcyjne**, w których dziecko w kontakcie z tobą, rodzeństwem lub rówieśnikami będzie się uczyło:

- dzielenia się;
- proszenia o pomoc;
- inicjowania i podtrzymywania kontaktów;
- organizowania wspólnej aktywności;
- zgadzania się z innymi;
- pomagania innym;
 - odmawiania, mówienia :nie”,

17. Mów dziecku jak jego zachowania wpływają na ciebie i jak się z nimi czujesz: „Złoszczę się, kiedy przerywasz mi w środku zdania i zmieniasz temat”. „Cieszę się, gdy mówisz mi, co chciałbyś zjeść jutro na obiad” itp.

18 **Ucz używania słów: dziękuję, przepraszam i proszę.** Używanie magicznych słów powoduje otwarcie drzwi do zawarcia relacji z innymi ludźmi. Dzięki tym słowom dziecko poznaje dobre zwyczaje i stosując je, wie jak należy postępować.

19. Ucz dziecka **podejmowania ryzyka** w granicach rozsądku. Ryzyko wywołuje naturalny strach. Warto uświadomić dziecku, że odczuwanie strachu, stresu czy tremy jest normalnym uczuciem. Natomiast nie podejmując ryzyka, dziecko blokuje się, co wpływa na jego samoocenę i umiejętność dążenia do celu.

20. Ucz dziecko **przestrzegania zasad.** Zgodnie z potrzebami wprowadzaj zasady w domu. Twórz konkretne, pozytywnie sformułowane zasady. Są one dziecku potrzebne do budowania poczucia bezpieczeństwa, wyznaczania granic, odróżniania tego, co dobre od tego co złe czyli stymulowania rozwoju moralnego i społecznego. Nie bądź jednak zbyt surowy i nadgorliwy w ich wprowadzaniu. W zależności od wieku mogą to być zasady: „Jemy posiłki przy stole w kuchni” „W domu rozwiązujemy konflikty bez użycia siły fizycznej” W każdym środowisku istnieją zasady i ograniczenia, konsekwentnie należy przestrzegać. Natomiast jeśli dziecko ma je rozumieć i egzekwować należy włączać je w tworzenie reguł, unaocznic konsekwencje nieprzestrzegania wspólnych ustaleń.

21. **Jasno, konkretnie, pozytywnie formułuj oczekiwania** wobec dziecka i nastolatka. Zamiast: „Nie możesz w sobotę cały dzień siedzieć u koleżanki” „Zależy mi, żebyś w sobotę odkurzyła podłogi i dywany we wszystkich pomieszczeniach w domu”. Mów, co dziecko ma robić, zamiast mówić co ma nie robić.

21. W przypadku nastolatków ustalcie dla Was **czas wspólny i „specjalny”**. Rodzic podąża za pomysłami nastolatka, warto ustalić jednak wcześniej ramy czasowe i finansowe czasu wspólnego. Może to być zarówno wspólny czas rodzica i nastolatka w domu, jak i poza domem. Początkowo warto po prostu być z dzieckiem, z zainteresowaniem patrzeć, co robi, chwalić, opisywać zachowanie, nie zadawać zbyt dużo pytań. Nie należy zrażać się, jeśli nastolatek początkowo podchodzi do propozycji czasu wspólnego ze sceptycyzmem.

22. **Rozmawiaj z dzieckiem o zmianach i planach**, które mogą wpływać na jego życie i jego dotyczyć np. przeprowadzka, wyjazd, dłuższe pozostanie rodzica w pracy. Rozmawiaj z dzieckiem o tych sytuacjach, jego odczuciach. Pozwól dziecku przygotować się na zmiany i budować poczucie sprawstwa.

23. Ustal z dzieckiem, co należy do jego **obowiązków**. Wskazane jest, aby dzieci i nastolatki miały swoje obowiązki do wykonania w domu, które będą służyć całej rodzinie np. wyrzucanie śmieci, wkładanie do zmywarki, odkurzanie. Warto wspólnie w rodzinie ustalić grafik obowiązków każdego dnia. Dziecka nie należy jednak przeciążać czy obarczać obowiązkami dorosłego, ale też szkodliwe jest unikanie jakichkolwiek oczekiwań dotyczących prac w domu poza nauką.

24. Pamiętaj, że normalne dziecko lub nastolatek **potrzebują kontaktów z rówieśnikami**. Nie zabraniaj kontaktów z przyjaciółmi i rówieśnikami. Masz prawo ustalić ramy czasowe tych aktywności. Dziecko, które ma choć jednego przyjaciela i dobrą relację z rodzicami jest mniej narażone na zachowania ryzykowne i problemowe.

Opracował zespół:
Dorota Bielas, Marta Matuszewska, Emilia Górczyk.