

# Jak towarzyszyć dziecku w okresie dorastania

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice!

W rodzinnej codzienności przychodzi taki dzień, kiedy Rodzic zdaje sobie sprawę, że jego dziecko nie jest już tym samym, małym chłopcem czy dziewczynką, którym było do tej pory. Nowi znajomi, nowe zainteresowania, nowy styl ubierania się oraz niemalże wszechobecny bunt zwiastują początek zmian, określanych jako **proces dojrzewania**.

Dzieci czasem bardzo usilnie aspirują do tego, aby być traktowane jak osoby 'prawie dorosłe', nie wiedzą jak długa droga przed nimi, aby tę dorosłość osiągnąć. Tak jak dzisiejsi dorośli w ich wieku, będą popełniać błędy, doświadczać straty przyjaciół i pierwszych miłości, podejmować nieprzemyślane decyzje i ponosić niechciane konsekwencje swoich zachowań, a wszystko po to, aby odnaleźć siebie i swoją własną drogę.

Ten burzliwy okres - choć bardzo interesujący i pełen niespodzianek - w końcu minie. Kiedy przyjdzie czas, nie przytrzymuj skrzydeł i nie obawiaj się wypuścić młodego ptaka z rodzinnego gniazda. A dzisiaj postaraj się jak najbardziej wzmocnić jego skrzydła, aby dobrze służyły mu w dorosłości.

*Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, ale niewielu z nich o tym pamięta.*  
„Mały Książę” - Antoine de Saint-Exupery

## POTRZEBY DZIECKA

### MIŁOŚĆ

Tobie wydaje się oczywiste, że kochasz swoje dziecko, ale nawet jeśli ono to wie, potrzebuje być zapewnione o tym czułym, rodzicielskim gestem czy słowem. Pomyśl jak często przytulasz dziecko albo mówisz:

„Kocham Cię”, „Jesteś dla mnie ważna/y”, „Dobrze że jesteś.” Jeśli tylko czujesz, że chciałbyś powiedzieć dziecku, że je kochasz - nie wahaj się! W ten sposób uczysz je dzielić się swoimi uczuciami.

Nawet jeśli wydaje się, że rówieśnicy przejmują powoli status osób ważnych, pamiętaj że jako Rodzic jesteś dla swojego dziecka jedynym i niepowtarzalnym. Jesteś nadal bezpieczną bazą, do której może wrócić, gdy np. posprzecza się z przyjacielem czy rozstanie z dziewczyną. Po prostu bądź przy nim, kiedy Cię potrzebuje.

### UWAGA

**Dziecko potrzebuje Twojej uwagi na każdym etapie rozwoju.** W okresie dojrzewania jest to o tyle ważne, że jeśli nie uzyska Twojego zainteresowania, będzie poszukiwało go w innym miejscu, u innych ludzi, którzy sprawią, że poczuje się zauważone. Dziecko, które potrzebuje uwagi drugiej osoby, sięgnie po nią na różne możliwe sposoby, również w postaci zachowań społecznie uznawanych za nieodpowiednie. Może zdarzyć się tak, że niezaspokojona potrzeba Twojego dziecka, zostanie wykorzystana przez obcych do osiągania ich własnych celów. W każdym razie Ty i Twoje dziecko będziecie oddalać się od siebie, wzajemna komunikacja stanie się coraz bardziej utrudniona, a w konsekwencji możesz nagle dojść do wniosku, że właściwie nie znasz swojego dziecka. Pogłębiającą się przepaść trudno jest później zastąpić mostem, a budowa pozytywnych relacji od podstaw zajmie wam mnóstwo czasu.

### AKCEPTACJA

**Akceptacja dziecka jest podstawą budowania z nim relacji.** Trudno jest bowiem kochać kogoś, kogo się nie akceptuje, kto nie spełnia oczekiwań lub u kogo ciągle widzi się niedoskonałości, rzucające cień na zalety. Nie ma ludzi doskonałych, każdy z nas ma mocne i słabe strony, lepsze i gorsze dni i możliwe, że **najwięcej akceptacji i zrozumienia potrzebujemy właśnie w swoich słabszych momentach.**

**Nie odmawiaj akceptacji swojemu dziecku. Pozwól mu być sobą.** Spróbuj spojrzeć na nie jak na całą osobę z różnymi emocjami i zachowaniami. Nie doszukuj się błędów ale postaraj się skoncentrować na pozytywnych stronach. Jeśli dziecko czuje się akceptowane, łatwiej przychodzi mu akceptacja innych osób. Uczy się tolerancji dla odmienności, dostrzega że różnice świadczą o wyjątkowości każdego człowieka.

## KOMUNIKACJA

*Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, staje się ich wewnętrznym głosem.*

- Peggy O'Mara

- ✓ **W rozmowie z dzieckiem staraj się je wspierać.**
- ✓ **Nie bagatelizuj problemów** z którymi do Ciebie przychodzi - to co Tobie wydaje się błahostką w oczach dziecka może być tragedią. Pamiętaj, że oboje macie zupełnie różny zasób doświadczeń życiowych i w inny sposób patrzycie na sytuację problemową. Poza tym dziecko nie ma jeszcze rozwiniętych umiejętności przystosowania się do sytuacji trudnej na tym poziomie co osoba dorosła.
- ✓ **Okaż zainteresowanie** - pytaj ale nie bądź ciekawski; słuchaj kiedy mówi ale nie naciskaj jeśli nie chce się otworzyć - możliwe, że nie jest w tym momencie gotowe, aby Ci się zwierzyć, przyznać do błędu, niepowodzenia czy silnych emocji.
- ✓ **Unikaj „prawienia kazań”,** raczej staraj się omówić z dzieckiem sytuację/problem/zachowanie, wskaż ewentualne konsekwencje jego działań; zapytaj: Co o tym sądzisz?, Jak możesz zachować się w podobnej sytuacji? Jeśli popełniłeś błąd, to jak możesz go naprawić?
- ✓ Nie dawaj gotowych rozwiązań - daj czas na refleksję.
- ✓ **Chroń** przed wchodzeniem w zachowania ryzykowne - jasno przedstaw konsekwencje takich zachowań.
- ✓ **Pomagać** dziecku w sytuacjach trudnych ale też pozwól mu ponosić konsekwencje jego zachowań.
- ✓ **Mów otwarcie o swoich emocjach** - jeśli jesteś zdenerwowany powiedz dziecku o tym i odłóżcie rozmowę na czas kiedy oboje trochę ochłoniecie. Będąc zdenerwowanym możesz powiedzieć coś, co nie tylko nie pomoże, ale może urazić wrażliwego nastolatka.

*Dziecko rzadko potrzebuje dobrego mówcy, częściej dobrego słuchacza.*

- Robert Brault

## DOBRE PRAKTYKI

- ✓ Wygospodaruj kilka godzin w tygodniu tylko dla was - dla Rodziny (to może być kino, spacer, gra w piłkę, gra planszowa, puzzle - to co lubicie robić razem).
- ✓ W miarę możliwości postaraj się zjeść razem z dzieckiem przynajmniej jeden posiłek każdego dnia - zadbaj aby jeść razem przy stole (bez telefonów, telewizora i komputera); podzielcie się tym co przydarzyło się wam w ciągu dnia.
- ✓ Każdego dnia znajdź przynajmniej jedną rzecz, za którą możesz pochwalić dziecko.
- ✓ Wejdź w świat swojego nastolatka: bądź na bieżąco jeśli chodzi o zainteresowania dziecka, poznaj jego znajomych, dowiedz się jak spędza czas wolny poza domem.
- ✓ Zachęcaj do rozmowy o uczuciach.
- ✓ **Akceptuj** sukcesy i niepowodzenia (jeśli sprawdzian jest na 3 to dobrze, nie mów że mogło być lepiej, bo mogło być też gorzej).
- ✓ **Szanuj** wolność i intymność dziecka.
- ✓ **Pozwól dziecku:** prosić o pomoc, mówić o swoich marzeniach, planach i oczekiwaniach, okazywać uczucia, mówić o swoich problemach i wątpliwościach, wyrażać sprzeciw.
- ✓ **Bądź przykładem** dla swojego dziecka.

*Dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu starszych, ale też nigdy nie popełniły pomyłki naśladując ich.*

- James Baldwin

- ✓ **Bądź** cierpliwy.
- ✓ **Bądź** wyrozumiały.
- ✓ **Bądź** wspierający.
- ✓ **Bądź** kochający.
- ✓ **Bądź** przy dziecku!

Z psychologicznego punktu widzenia dojrzewanie to bardzo wrażliwy okres w rozwoju człowieka. Istotny jest dla kształtowania się osobowości, wyboru systemu wartości, którymi chce kierować się w życiu oraz sposobu wchodzenia w relacje z innymi w przyszłości.

Zadaniem nas - dorosłych jest dać dzisiaj dzieciom jak najwięcej dobrych doświadczeń, które w dorosłym życiu pomogą im budować satysfakcjonujące relacje z ludźmi oraz radzić sobie z trudnościami.

*Zachęcaj i wspieraj swoje dzieci, ponieważ są takie, jakie wierzysz, że są!*

- Lady Bird Johnson

## CO NISZCZY DZIECKO

- ✓ **PRZEMOC!** fizyczna i psychiczna - bicie, szarpanie, popychanie, wyzwisła, zawstydzanie, wyśmiewanie, szantażowanie, wykorzystywanie seksualne.

*Gdy dziecko uderzy dziecko, nazywamy to agresją,  
Gdy dziecko uderzy dorosłego, nazywamy to wrogością,  
Gdy dorosły uderzy dorosłego, nazywamy to napaścią,  
Gdy dorosły uderzy dziecko, nazywamy to dyscypliną,  
- Haim G. Ginott*

- ✓ **DEPRYWACJA POTRZEB DZIECKA**, oznacza ciągłe niezaspokojenie jego potrzeb takich jak:  
potrzeba bezpieczeństwa  
potrzeba akceptacji  
potrzeba miłości  
potrzeba szacunku  
potrzeba rozwoju (biologicznego, psychicznego i emocjonalnego)

*Dzieci bardziej niż inni potrzebują mieć zupełną pewność, że są kochane przez tych, którzy mówią, że je kochają.*

- Michel Quoist

- ✓ **Brak akceptacji:** dzieci potrzebują akceptacji rodziców do prawidłowego funkcjonowania. Dziecko jest w stanie zrobić dla rodzica bardzo wiele, nawet wbrew sobie i swoim potrzebom. Jeśli nie jest w stanie sprostać Twoim oczekiwaniom będzie Cię okłamywać. Stale jednak będzie towarzyszyło mu uczucie, że jest niedoskonałe, słabe i ciągle czegoś mu brakuje, aby na Twoją akceptację zasłużyć.

*Nie oczekuj, że twoje dziecko będzie takim, jakim ty chcesz żeby było.*

*Pomóż mu stać się sobą, a nie tobą.*

- Janusz Korczak

- ✓ **Brak zainteresowania ze strony osób najbliższych dziecku:** w dziecku może zrodzić się myśl, że coś jest z nim nie tak i nie zasługuje na uwagę ważnych dla niego osób. W konsekwencji myśl, że nie jest warte zainteresowania ze strony innych, będzie degradowała poczucie własnej wartości dziecka. Dziecko może próbować zwrócić na siebie uwagę swoim zachowaniem - nie zawsze akceptowanym społecznie.

## KIEDY SZUKAĆ POMOCY

- ✓ Szukaj pomocy jeśli obserwujesz u swojego dziecka zmiany - w zachowaniu, komunikacji, nawykach żywieniowych - które Cię niepokoją.
- ✓ Szukaj pomocy jeśli Twoje dziecko:  
wykazuje agresję wobec siebie, innych ludzi a także zwierząt; przejawia zachowania niszczycielskie; jest nadmiernie pobudzone; wycofuje się z kontaktów z dorosłymi i rówieśnikami; często jest niespokojne i rozdrażnione; wykazuje wzmożony apetyt lub brak apetytu, przyjmuje suplementy diety bez zalecenia i kontroli lekarskiej; przejawia zachowania ryzykowne: spożywanie alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych (narkotyki - w tym dopalacze), wczesna aktywność seksualna, zachowania agresywne i przestępcze, porzucanie nauki szkolnej, ucieczki z domu; inne zachowania nieadekwatne do wieku.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY

- ✓ Zgłoś się po pomoc do nauczyciela, pedagoga, psychologa szkolnego.

**Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 8 we Wrocławiu**  
**Szkoła Podstawowa nr 58 i Przedszkole nr 97**  
ul. Składowa 2/4  
50-209 Wrocław  
**Telefon główny: 71 798 69 31**  
<http://www.zsp8.pl/szkola>

- ✓ Skorzystaj z pomocy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i/lub Poradni Zdrowia Psychicznego.

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2**  
ul. Jedności Narodowej 112  
50-301 Wrocław  
**Telefon: 71 798 68 29**  
<http://www.ppp2.wroc.pl/l/>

**Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**  
- skorzystaj z wyszukiwarki  
w Ogólnopolskim Informatorze o Czasie Oczekiwania  
na Świadczenie Medyczne  
<http://kolejki.nfz.gov.pl/>