

Porozmawiajmy o...



**Rozmowy
o emocjach**

Porozmawiajmy o...



**Rozmowy
o emocjach**

Wstęp	3
Jak pomóc dziecku w zrozumieniu jego emocji?	4
Obserwujmy uważnie!	6
Wiem, co czuję, ale jak to się nazywa?	8
Okazujmy i nazywajmy własne emocje!	12
Pozwólmy dziecku mówić, co czuje!	16
Czy należy stawiać dziecku granice?	18
Jak być obecnym rodzicem, mając trudną i wymagającą pracę?	22
Jak sobie radzić z rodzicielskimi wyrzutami sumienia?	26
O Fundacji Dorastaj z Nami	30
O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa	31

Szanowni Państwo!

Nasze ostatnie warsztaty poświęcone były tworzeniu zdrowych relacji rodzic-dziecko, w tym kształtowaniu inteligencji emocjonalnej u najmłodszych pociech. Nawet dorośli nie zawsze potrafią zapanować nad emocjami, a co dopiero dzieci. Ćwiczenia z psychologami i doradcami edukacyjnymi pomagały więc naszym małym podopiecznym w kontrolowanym wyrażaniu uczuć i pragnień, a rodzicom podpowiadały, jak mówić, żeby dziecko ich słuchało i jak słuchać, żeby dziecko do nich mówiło.

Po warsztatach powstał poradnik. To już szósty numer i bardzo się cieszymy, że możemy go właśnie oddać w Państwa ręce. Autorką jest dr Zuzanna Toeplitz, której wcześniejsze publikacje z tego cyklu cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem czytelników. Jak zawsze psycholog zadaje nam trudne pytania, udziela rozsądnych rad, proponuje i sugeruje, nie narzuca swego zdania, a przede wszystkim zaleca szanować dziecko i dzielić z nim, jak najczęściej, duchowe i emocjonalne doświadczenia.


Myślę, że ta mądra książeczka w wielu chwilach będzie powracać do Państwa z czułością i zrozumieniem, empatią i szacunkiem dla drugiej osoby – tej małej, która jeszcze rośnie i dopiero uczy się zasad społecznego życia, także w domu.

Życzymy Państwu inspirującej lektury!



Magdalena Pawlak

Prezes Zarządu Fundacji
Dorastaj z Nami



płk Leszek Stępień

Dyrektor Centrum Weterana
Działań Poza Granicami Państwa

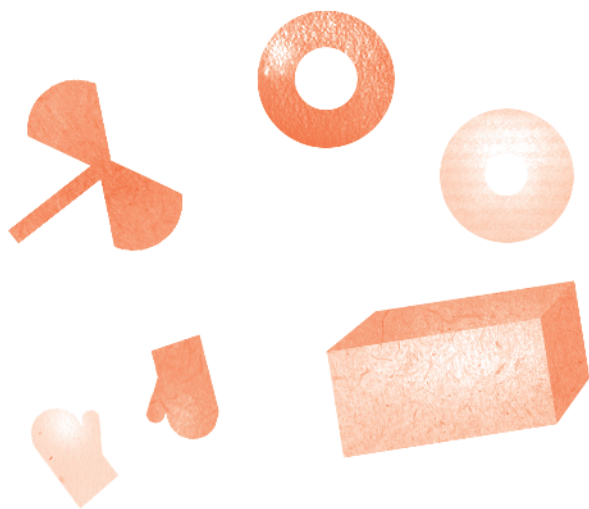
Jak pomóc dziecku w zrozumieniu jego emocji?



Wychowanie to interakcja,
a każde dziecko jest inne
i każdy rodzic jest inny.

Uważamy za oczywiste, że jak urodzi nam się dziecko, to będziemy wiedzieć, co robić, jak je wychować. Bo przecież patrzemy na rodziców, bo to wysysa się z mlekiem matki, bo kultura uczy, jak to się robi. Kiedyś było to być może prostsze, ponieważ mogliśmy obserwować innych, rodziny były wielopokoleniowe, mieszkały razem.

Pojawiają się więc poradniki, których zadaniem jest pomóc bezradnym, często mającym poczucie osamotnienia rodzicom w bardzo trudnym i odpowiedzialnym zadaniu. Czy można jednak napisać dobry poradnik odpowiadający na wszystkie pytania związane z wychowywaniem dziecka? Wychowanie to interakcja, a każde dziecko jest inne i każdy rodzic jest inny.



**Obserwujmy
uważnie!**



Rodzic musi naprawdę być
baczny obserwatorem, żeby
wiedzieć, czy dziecko płacze,
bo jest głodne, a może jest mu
zimno, a może coś go boli
lub po prostu się nudzi.

Jednym z takich trudnych zadań jest wspomaganie dziecka w rozwoju emocjonalnym. A rozumienie i akceptacja własnych emocji to niełatwe zadanie rozwojowe. Nieskomplikowane stany przyjemności lub braku przyjemności, towarzyszące noworodkowi od pojawienia się na świecie i komunikowane otoczeniu poprzez uśmiech lub płacz, są względnie łatwe do odczytania przez opiekunów. Względnie, bo uśmiech to zadowolenie (przyjemność), ale płacz bywa już bardzo zróżnicowany. Rodzic musi naprawdę być baczny obserwatorem, żeby wiedzieć, czy dziecko płacze, bo jest głodne, a może jest mu zimno, a może coś go boli lub po prostu się nudzi. Zazwyczaj dziecko też tego nie wie, a jeśli bez większego zastanowienia i nie dając sobie ani dziecku czasu na rozpoznanie przyczyny dyskomfortu, spróbujemy zaspokoić wszystkie możliwe potrzeby – nakarmimy, przewiniemy, otulimy i przytulimy – nie nauczymy się, czemu dziecko płacze, a co więcej, dziecko nie będzie się uczyć odczytywania własnych potrzeb i związanych z nimi emocji. A nauka ta zaczyna się właśnie od razu po urodzeniu. „CO MI DOLEGA, CZEGO WŁAŚCIWIE CHCĘ, CZEGO MI BRAKUJE?” – to ważne pytania, stawiane na razie bez słów, stanowiące wstęp do wiedzy na temat własnych emocji.

Przyjemność lub brak przyjemności to dopiero początek. Szybko pojawia się różnicowanie przynoszące wiele nowych uczuć: strach – nagły silny bodziec (huk), złość („NIE MOGĘ SIĘ PRZEKRĘCIĆ Z PLECÓW NA BRZUCH” albo „PŁACZĘ I PŁACZĘ, A NIKT SIĘ NIE INTERESUJE!”), radość („KTOŚ WRESZCIE PRZYSZEDŁ!”). Łatwo to opisać zewnętrznemu obserwatorowi, ale czy dziecko jest świadome, jaki jest związek pojawiającego się uczucia z tym, co dzieje się wokół niego? Odpowiedź jest prosta – coraz bardziej, choć nie umie tego jeszcze nazwać.

Wiem, co czuję, ale
jak to się nazywa?



Dziecko eksperymentuje
z nazwami emocji, tak jak uczy
się wszystkich innych nazw.
Wypowiada słowo i oczekuje
informacji zwrotnej, czy użyta
nazwa jest właściwa.

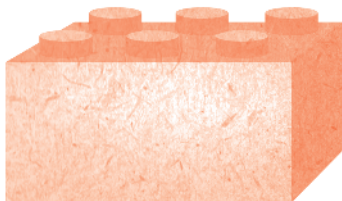
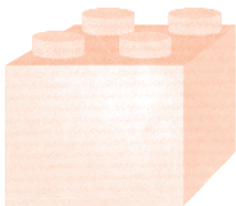
Wraz z rozwojem języka i co za tym idzie możliwości porozumiewania się, pojawia się następny problem – wiem, co czuję, ale jak to się nazywa? Dziecko eksperymentuje z nazwami emocji, tak jak uczy się wszystkich innych nazw. Wypowiada słowo i oczekuje informacji zwrotnej, czy użyta nazwa jest właściwa. I tylko takiej informacji. Mówi – „JESTEM WŚCIEKŁA/-Y” i czeka na potwierdzenie. Nie jest mu potrzebna ocena – „NIEŁADNIE SIĘ WŚCIEKAĆ”, bo często nie jest w stanie zrozumieć, czego właściwie ta informacja dotyczy. Czy oznacza to, że nie jest wściekła/-y? Jeśli nie, to jak nazwać to, co się z nim aktualnie dzieje? A może rodzic chciał powiedzieć, że nawet jeśli jest wściekła/-y, to bez powodu? Jak to bez powodu? To jak ma się czuć w tej chwili? A może są po prostu tak złe emocje, że nie powinno się ich odczuwać? I co wtedy? JEŚLI WŚCIEKŁOŚĆ JEST ZŁA, A JA JESTEM WŚCIEKŁY, TO CZY TO ZNACZY, ŻE JESTEM ZŁY?

Informacja od rodzica: „TAK, WIDZĘ, ŻE JESTEŚ WŚCIEKŁA/-Y, ALE POWIEDZ MI, DLACZEGO?” – nie tylko pomaga dziecku w adekwatnym nazywaniu własnych uczuć, ale też uczy je poszukiwania ich przyczyn, rozumienia, skąd się wzięły.

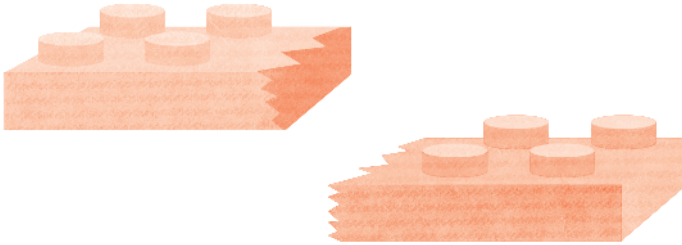
To niełatwe zadanie dla opiekunów, bo w naszej kulturze niektóre emocje uważa się za złe – niewłaściwe. Mówi się dzieciom – „NIEŁADNIE SIĘ ZŁOŚCIĆ”, stawiając je przed wyzwaniem, któremu nie są w stanie sprostać. Albo – „ZAZDROŚĆ TO BRZYDKIE UCZUCIE, NIE WOLNO ZAZDROŚCIĆ”. Zanim ocenimy głośno emocje, jakie przeżywa nasze dziecko, zróbmy krótki rachunek sumienia – kiedy się ostatnio złościłam/-em, czy naprawdę nikomu nigdy ani przez sekundę niczego nie zazdrościłam/-em?

Zamiast oceny uczuć powinniśmy zwracać uwagę na sposób ich okazywania i konsekwencje, do jakich prowadzą. „WIDZĘ, ŻE SIĘ ZŁOŚCISZ, ALE NIE MUSISZ KRZYCZEĆ”. „ZAZDROŚCISZ MU TEJ ZABAWKI, ALE TO NIE POWÓD, ŻEBY MU JĄ WYRYWAĆ”.

Zamiast oceny uczuć powinniśmy zwracać uwagę na sposób ich okazywania i konsekwencje, do jakich prowadzą.



Zadanie wspomaganie dziecka jest tym trudniejsze, że często my sami, dorośli, mamy kłopoty ze zrozumieniem własnych emocji.



Oddzielmy uczucia – nad nimi naprawdę nie panujemy – od sposobu, w jaki się zachowujemy. Nauczenie dziecka, że konkretna emocja jest zła, niewłaściwa, nie prowadzi do tego, że więcej się nie pojawi, a jedynie do tego, że zostanie inaczej nazwana lub spowoduje, że dziecko poczuje, że to ono jest złe, niewłaściwe, skoro tak a nie inaczej się czuje w danym momencie.

Zadanie wspomaganie dziecka jest tym trudniejsze, że często my sami, dorośli, mamy kłopoty ze zrozumieniem własnych emocji. Nikt nas przecież nie uczył, jak rozumieć własne emocje, a jednak wszyscy wymagają, abyśmy to umieli. Często nie zastanawiamy się nawet, na ile rozumiemy, co w danej chwili się z nami dzieje.

**Okazujemy i nazywajmy
własne emocje!**



Rodzice mają często poczucie, że muszą ukrywać własne uczucia, bo ich okazanie może zostać przez dziecko odczytane jako słabość.

W naszej kulturze nie mówi się o emocjach, o uczuciach.
Warto sobie czasem zadać pytanie:

**Jak dużo nazw różnych emocji znam?
Czy jest wśród nich przewaga pozytywnych, miłych?
Czy raczej łatwiej nam wymieniać złe, nieprzyjemne?**

Rozumiemy lepiej to, co potrafimy nazwać. Wtedy mamy też poczucie, że potrafimy zapanować nad tym, co się z nami dzieje. Tak więc jeśli mamy pomóc własnym dzieciom, musimy także popracować nad sobą. Poświęcić trochę czasu, aby lepiej zrozumieć, co i dlaczego czujemy. Zastanowić się, jakie uczucia ukrywamy, a jakie łatwo odgadnąć, obserwując nasze zachowanie.

Pojawia się tutaj jednak dodatkowy problem. Rodzice mają często poczucie, że muszą ukrywać własne uczucia, bo ich okazanie może zostać przez dziecko odczytane jako słabość. A przecież rodzic musi być silny, bo tylko taki potrafi zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Te oczekiwania dotyczą w znacznie większej mierze ojców. To oni mają obowiązek w każdej sytuacji zachować twarz pokerzysty. Warto jednak mieć świadomość, że wielu rzeczy dzieci uczą się dzięki obserwacjom. Są baczniymi obserwatorami. Patrzą uważnie i chcą wiedzieć, co się dzieje, a także zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Jeśli chcemy pomóc dziecku, musimy i w tej sprawie stanowić dla niego wzór do naśladowania.

Okazujmy uczucia i mówmy dziecku, co się z nami dzieje. Nie powinniśmy się tego bać. Nazywajmy własne emocje, uczymy w ten sposób dziecko lepiej zrozumieć także jego własne. Próbujmy wytłumaczyć, co się z nami dzieje i dlaczego. „JESTEM SMUTNA, BO MOJA PRZYJACIÓŁKA JEST CHORA” – to wyjaśnia i zachowanie, i przyczyny. Dzieci, podobnie zresztą jak ludzie dorośli, boją się najbardziej tego, co niejasne, niezrozumiałe. „DENERWUJĘ SIĘ, BO MAM KŁOPOTY W PRACY”.

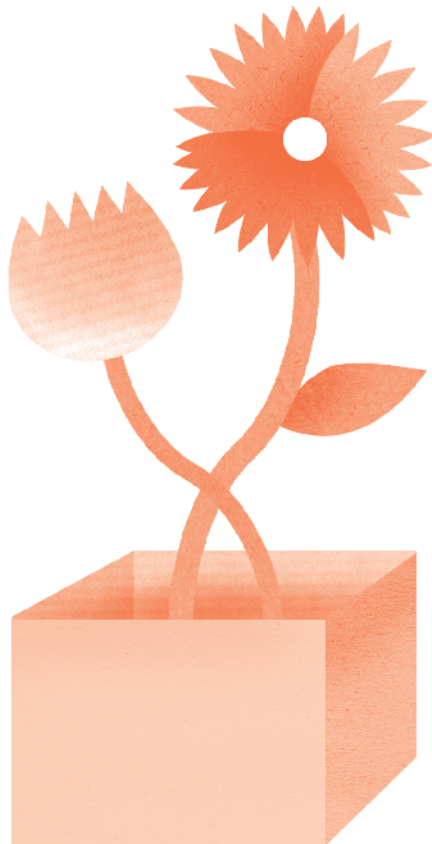
Takie wyjaśnienie zapobiega naturalnie pojawiającym się w dziecku lękom, że to ono jest powodem naszej złości. „CIESZĘ SIĘ, BO DOSTAŁAM NAGRODĘ” – nie zapominajmy o pozytywnych uczuciach. Może w tej sprawie wyjątkowo weźmiemy przykład pokazywany w amerykańskich filmach, w których w rodzinie często, chętnie i bez widocznych przyczyn mówi się sobie nawzajem „KOCHAM CIĘ”, okazując uczucia także poprzez pocałunki i pieścizoty.

.

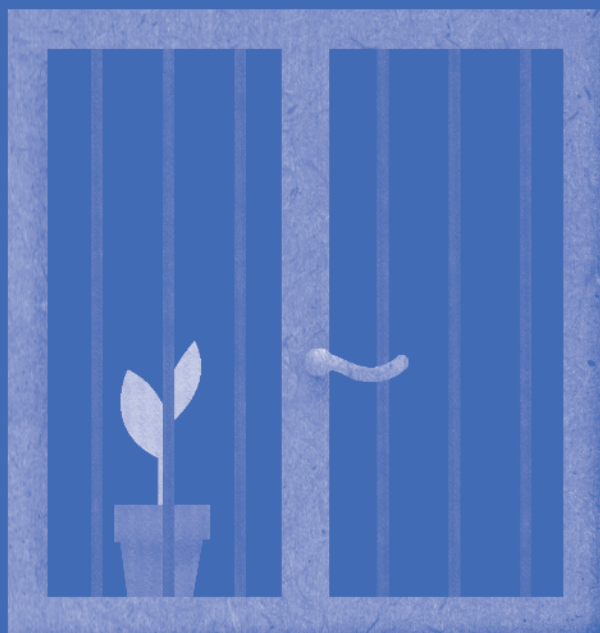
Okazujmy uczucia. Nie powinniśmy się tego bać. Nazywajmy własne emocje, uczymy w ten sposób dziecko lepiej zrozumieć także jego własne.



Weźmy przykład pokazywany w amerykańskich filmach, w których w rodzinie często, chętnie i bez widocznych przyczyn mówi się sobie nawzajem „KOCHAM CIĘ”, okazując uczucia także poprzez pocałunki i pieszczoty.



**Pozwólmy dziecku
mówić, co czuje!**



**Należy spróbować przypomnieć
sobie różne sytuacje z własnego
dzieciństwa i spojrzeć na ten
okres oczami dziecka.**

Równie ważne jest, aby pozwolić mówić dziecku. Stereotypowo uważamy, że dzieciństwo to taki piękny czas, pozbawiony trosk i problemów. Należy jednak spróbować przypomnieć sobie różne sytuacje z własnego dzieciństwa i spojrzeć na ten okres oczami dziecka. Dzieciństwo to taki czas, w którym bez przerwy dorodzi czegoś chcą, stawiają wymagania, są z nas niezadowoleni. Jeśli się coś nie uda – karzą. Od kary nie ma odwołania. Dziecko często słyszy „MASZ ZROBIĆ TO I TO, BEZ DYSKUSJI”. Rzadko pyta się dziecko o zdanie, nawet w sprawach, w których można bez obaw pozwolić mu na decydowanie o sobie. Decydujemy, jak ma być ubrane – zamiast pozwolić mu wybrać, nakładamy jedzenie na talerz – zamiast pozwolić mu wziąć tyle, ile będzie w stanie zjeść. W związku z tym w dzieciach gromadzi się bardzo dużo gniewu i złości na rodziców czy opiekunów. To naturalne, postawmy się na jego miejscu. Jeśli w takiej sytuacji dziecko mówi „JESTEM WŚCIEKŁA/-Y NA CIEBIE”, to na ogół słyszy od rodzica „NIE WOLNO, JESTEŚ NIEWDZIĘCZNA/-Y, PRZECIEŻ ROBIĘ TO DLA TWOJEGO DOBRA”. Dziecko zamyka się w sobie. Nie tylko czuje się zranione, ale dodatkowo najważniejsza osoba mówi, że nie wolno mu czuć tego, co przecież czuje. Co ma zrobić? Nazwać to uczucie innymi słowami? Co w takim razie czuje?

A przecież można inaczej. Można po pierwsze wytłumaczyć dziecku, dlaczego podejmujemy taką a nie inną decyzję. Można także okazać mu zrozumienie. Powiedzieć – „ROZUMIEM, ŻE SIĘ ZŁOŚCISZ”. Zrozumienie to bardzo ważny element pomocy w rozwoju w ogóle, ale przede wszystkim pomaga dziecku w bezpiecznej atmosferze uczyć się własnych emocji.

Niezwykle ważne jest także stwarzanie okazji do przeżywania pozytywnych emocji – radości. Mówimy – „TO NIE JEST POWÓD DO RADOŚCI” albo „TAK SIĘ ŚMIEJESZ, A JAK CIĘ ZNAM, ZARAZ BĘDZIESZ PŁAKAĆ”. „CIESZYSZ SIĘ Z TEGO, A ZARAZ SIĘ ZEPSUJE”. Dzieci częściej się śmieją niż dorośli. Ale także ci, którzy częściej śmieją się w dzieciństwie, są bardziej radosnymi dorosłymi. Więc śmiejmy się do dzieci i cieszymy się razem z nimi, nawet drobiazgami.

Wraz z rozwojem poznawczym i wchodzeniem w dorosłość nabywamy ważnej umiejętności – uczymy się przewidywać konsekwencje naszych działań. Bardzo długo nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie ani tego, co się za chwilę stanie, ani – i to nawet ważniejsze – jak sami się zachowamy. Możemy być niebezpieczni i dla siebie, i dla otoczenia. Oczywiście nie ma takiej możliwości, aby uchronić nasze dziecko przed wszystkimi możliwymi zagrożeniami. Co więcej, żeby dziecko nauczyło się bezpiecznego zachowania, musi odczuć w mniejszej skali, co się stanie, jeśli nie będzie ostrożne.

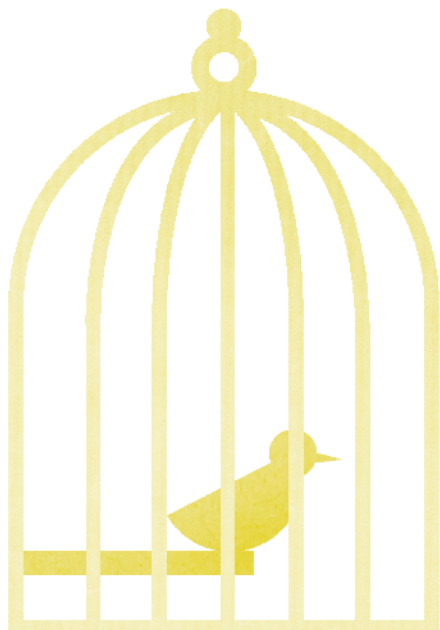
Sytuację można porównać do szczepionek. Mała dawka wirusa wyzwała reakcję na niebezpieczeństwo i produkcję przeciwciał. Podobnie, jeśli dziecko ucząc się chodzić, spadnie z jednego schodka – zabolí, ale będzie to dla niego informacja – „SPADAM, BOLI – JEŚLI SPADNĘ Z TRZECH SCHODKÓW, MOŻE ZABOLEĆ BARDZIEJ. MUSZĘ NA PRZYSZŁOŚĆ UWAŻAĆ”. Amerykańskie badania pokazują, że dzieci wychowywane w „superbezpiecznym” środowisku, przejawiają więcej zagrażających zachowań w momencie opuszczenia bezpiecznego domu. To „superbezpieczne” środowisko chroni co prawda przed najmniejszym nawet zranieniem, ale nie uczy, że ułknięcie, dotknięcie czegoś gorącego – boli. Tego nie da się przekazać słownie, nie da się opowiedzieć. Uczymy się przez doświadczenie, ale także dzięki informacji od opiekuna – „ZABOLAŁO, BO SPADŁEŚ – DOBRZE, ŻE BYŁO NISKO, BO MOGŁO ZABOLEĆ BARDZIEJ”.

To, co zostało powiedziane wyżej, nie oznacza, że nie powinniśmy stawiać dzieciom granic. Granice, rozsądne i wyjaśniane, zapewniają dzieciom bezpieczeństwo. Stanowią informację: „DOPÓKI ZNAJDUJESZ SIĘ W OKREŚLONYCH PRZEZE MNIE GRANICACH – NIC ZŁEGO STAĆ SIĘ NIE MOŻE”. W początkowym okresie to oczywiście granice fizyczne. Kontrolujemy sytuację i stwarzamy bariery, żeby dziecko nie mogło spaść ze schodów, czy wypaść z okna. Małe dziecko naprawdę nie wie, co to wysokość i jakie będą konsekwencje skoku.

W bajeczkach animowanych widzi przecież, jak ktoś spada, wstaje, otrzepuje się i idzie dalej. Dopóki nie nauczy się, że upadek, nawet z małej wysokości, boli, a otwarte okno, niezabezpieczone schody – to śmiertelne zagrożenie.

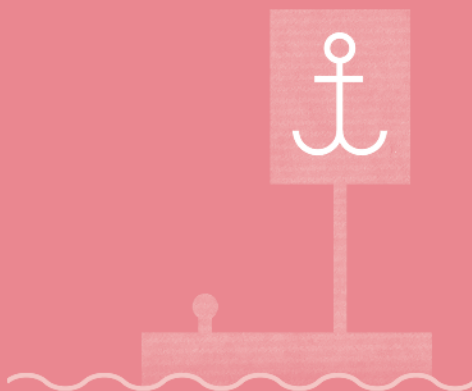
W późniejszym okresie sprawa staje się bardziej skomplikowana. Jak zapewnić bezpieczeństwo, na przykład nastolat-kowi, kontrolując, ale nie strasząc. Nie możemy przecież nadal sprawdzać wszystkiego, co robi. Z wiekiem zyskuje, i musi tak być, coraz więcej samodzielności. Jeśli zdobyliśmy wcześniej zaufanie naszego dziecka, wierzy, że ostrzegamy przed realnym zagrożeniem, a nie zakazujemy czegoś bez powodu, sprawa jest łatwiejsza. Niezależnie jednak od wcześniejszych wydarzeń najważniejsze jest tłumaczenie. Najgorszą możliwością jest stosowane często „NIE, BO NIE”. Nie warto także zbyt szczegółowo odnosić konkretnego zakazu do własnych doświadczeń życiowych. Pamiętajmy, że nie zawsze jesteśmy sobie w stanie wyobrazić, jak się zachowamy i że nam samym zdarzało się robić głupstwa wynikające z braku wyobraźni lub z nieumiejętności jasnego wyrażenia sprzeciwu wobec pomysłów grupy rówieśników. Niestety mądrość zbiorowa (grupy) to nie jest suma rozumu jej członków, szczególnie w młodości. Nastolatek stara się do grupy należeć – przynależność do grupy rówieśniczej to jedna z podstawowych potrzeb. Żeby zostać przyjętym, a potem być pewnym, że grupa nas akceptuje, młodzi ludzie czasem godzą się na rzeczy, których sami nigdy by nie zrobili, a nawet nie wymyślili. Warto znać kolegów i przyjaciół naszego nastoletniego dziecka, żeby mu móc poważnie lub żartobliwie powiedzieć w ramach ostrzeżenia – „UWAŻAJ, BO ON MOŻE CIĘ ZAPROWADZIĆ TAM, GDZIE WCALE NIE BĘDZIESZ CHCIAŁ BYĆ”.

Warto znać kolegów i przyjaciół naszego nastoletniego dziecka, żeby mu móc poważnie lub żartobliwie powiedzieć w ramach ostrzeżenia – „UWAŻAJ, BO ON MOŻE CIĘ ZAPROWADZIĆ TAM, GDZIE WCALE NIE BĘDZIESZ CHCIAŁ BYĆ”.



Umiejętność określania granic właściwych dla rozwoju konkretnego dziecka to także bardzo ważny proces poszerzania jego samodzielności, a przede wszystkim okazywania coraz większego zaufania. Zaufanie okazywane przez matkę czy ojca, podkreślane dodatkowo poprzez stwierdzenia takie jak na przykład: „WIEM, ŻE JESTEŚ ROZSĄDNY, WIĘC JESTEM SPOKOJNA/-Y, ŻE NIC ZŁEGO SIĘ NIE STANIE”, stanowi ważne zabezpieczenie. Niezależnie bowiem od wieku trudniej jest zawieść ważną osobę, która nam w oczywisty sposób ufa, niż kogoś, kto bez przerwy podejrzewa nas o najgorsze.

Jak być obecnym rodzicem, mając trudną i wymagającą pracę?



Rodzic jest bezpieczną bazą – wytłumaczy, wyjaśni, pomoże, pocieszy. A przecież do tego nie jest potrzebna nasza stała obecność, tylko coś, co można nazwać „dostępnością emocjonalną”.

Podstawowe pytanie brzmi, czy naprawdę chodzi o obecność rodzica przy dziecku, czy najlepsza matka to taka, która jest z nim 24 godziny na dobę? Tak oczywiście nie jest i warto zacząć od stwierdzenia, że chodzi o to, aby **BYĆ Z DZIECKIEM** a nie być w tym samym mieszkaniu. Ale czy naprawdę bez przerwy?

Nawet w przypadku noworodków i niemowląt nasza uważna obecność jest potrzebna wtedy, gdy dziecko jest aktywne – nie śpi, poznaje świat, czyli na początku jakieś w sumie maksymalnie 3–4 godziny dziennie. Ale przecież nie jesteśmy całym światem, dziecko jest zainteresowane wszystkim, co je otacza. Im jest starsze, tym dalej chce od nas odchodzić (dosłownie i w przenośni). Rodzic jest bezpieczną bazą – wytłumaczy, wyjaśni, pomoże, pocieszy. A przecież do tego nie jest potrzebna nasza stała obecność, tylko coś, co można nazwać „dostępnością emocjonalną”. Mówiąc prościej – czy jesteśmy gotowi w ważnej dla naszego dziecka chwili wszystko odłożyć i skupić się na nim – jego pytaniach, problemach? Czy jesteśmy w stanie zawsze lub prawie zawsze po prostu go wysłuchać? Prawie zawsze, bo rodzic to przecież też człowiek – na marginesie warto to dzieciom uświadamiać – też może nie być w nastroju, też może być zmęczony. Musimy jednak umieć zobaczyć, że jeśli sprawa jest naprawdę poważna, odkładamy własne sprawy i emocje, i zajmujemy się rozmową z dzieckiem. Ważne jest, że to nie my mamy oceniać, czy sprawa jest naprawdę poważna – ważne, co na ten temat myśli nasze dziecko.

Niezależnie jednak od tego, że jesteśmy dzieciom potrzebni jako bezpieczna, ciepła i kochająca „baza”, to dobrze jest mieć dla nich czas nie tylko „od wielkiego dzwonu” – gdy coś się stało. Nawet najbardziej zajęty rodzic ma jakiś czas wolny. Byłoby sympatycznie, gdyby spędzał go z dzieckiem, a najlepiej gdyby to lubił. Wybieramy aktywności, które będą przyjemne dla obu stron – pójście do kina, teatru, do wesołego miasteczka. Można zagrać w gry planszowe lub w karty. Każda rodzina powinna poszukać takich zajęć, które wszyscy lubią. Jedno wspólnie spędzone, przyjemne, rozrywkowe popołudnie raz na tydzień,

dwa tygodnie lub nawet miesiąc, co zależy od wieku dziecka, spowoduje, że dziecko będzie nie tylko wiedziało, że jest ważne i kochane, ale także – a to nie bez znaczenia – że spędzanie z nim czasu jest dla rodziców przyjemnością a nie obowiązkiem.

Warto, aby starać się być uważnym rodzicem – nie realizować swoich potrzeb, tylko dowiedzieć się, czego dziecko potrzebuje i czego od nas oczekuje. Rzadko kiedy naprawdę potrzebuje stałej obecności, a na pewno nie wtedy, gdy sygnalizujemy, że tylko spełniamy swój rodzicielski obowiązek. Nie „wisimy” nad dzieckiem – gdy jest to możliwe, jesteśmy do jego dyspozycji.

**Wybieramy aktywności,
które będą przyjemne dla obu
stron – pójście do kina, teatru,
do wesołego miasteczka. Każda
rodzina powinna poszukać
takich zajęć, które wszyscy
lubią.**



Warto, aby starać się być uważnym rodzicem – nie realizować swoich potrzeb, tylko dowiedzieć się, czego dziecko potrzebuje i czego od nas oczekuje.



Chcemy, żeby nasze dziecko było szczęśliwe. Znając swoją definicję szczęścia, czasami zakładamy, że to będzie również szczęście dla niego. Co zrobić, jak dziecko powie nam, że jest szczęśliwe, gdy siedzi przed komputerem i w naszym odczuciu traci czas? Czy trzeba wypychać dziecko do ludzi, aby mogło nauczyć się rozmawiać i nawiązywać przyjaźnie w realnym świecie a nie na Facebooku? Jak w wielu innych przypadkach nie ma jednej dobrej odpowiedzi, co zrobić. A może chwilę z nim posiedzieć przy komputerze, a potem zaproponować inną wspólną aktywność, pokazując, że istnieje świat poza internetem?

Jak sobie radzić z rodzicielskimi wyrzutami sumienia?



Każdy ma prawo do błędów, ważne jest, aby umieć się do nich przyznać, także przed dzieckiem i w ten sposób wziąć na siebie odpowiedzialność za własne zachowanie.

Zadajmy sobie proste pytanie – czy istnieją idealni rodzice? Czy w ogóle istnieją osoby, które nie robią żadnych błędów w życiu? Wszyscy popełniamy błędy. Wszyscy robimy rzeczy, których potem żałujemy. Nakrzyczeliśmy na dziecko bez powodu lub tylko dlatego, że byliśmy zdenerwowani innymi sprawami i... jest nam po prostu głupio. Co robić? I znów odpowiedź jest naprawdę bardzo prosta, ale dla wielu rodziców trudna, bo nie są do tego przyzwyczajeni – przeprosić i wytłumaczyć. Powiedzieć wprost: „PRZEPRASZAM, NIE POWINNAM/-NIE POWINIENEM TAK KRZYCZEĆ NA CIEBIE, WRÓCIŁAM/-EM DO DOMU ZDENERWOWANA/-Y Z PRACY”. Lub: „PRZEPRASZAM, ROZUMIEM, ŻE ZROBIŁAŚ TO NIECHCĄCY, POROZMAWIAJMY O TYM, CO SIĘ STAŁO”.

Nie jesteśmy wszystkowiedzący i nie musimy być. Błędy mogą także wynikać z niewiedzy. Przyznajmy się: „NIE WIEDZIAŁAM/-EM, ŻE ZROBIĘ CI PRZYKROŚĆ”, „NIE WIEDZIAŁAM/-EM, ŻE TAK CI NA TYM ZALEŻY”. Każdy ma prawo do błędów, ważne jest, aby umieć się do nich przyznać, także przed dzieckiem i w ten sposób wziąć na siebie odpowiedzialność za własne zachowanie. Oznacza to także, że powinniśmy się umieć przyznać do niewiedzy. Powiedzieć dziecku, że nie znamy jakiejś odpowiedzi. Dziecko też może czegoś nie wiedzieć, na przykład dlaczego zrobiło coś niezbyt mądrego. Zadając pytanie dziecku, często zakładamy, że znamy odpowiedź. Nie słuchamy. Zacznijmy słuchać i naprawdę rozmawiać.

Wyrzuty sumienia często związane są z tym, że przeceniamy wagę własnych zachowań. Myślimy od razu w kategoriach krzywdy własnego dziecka. Zamiast skupiać się na własnych wyrzutach sumienia, czyli w istocie na sobie, na własnym dyskomforcie, spróbujmy naprawić błąd lub przynajmniej unikać podobnych zachowań w przyszłości.

Wyrzuty sumienia są często związane ze stereotypowym modelem dobrego rodzica jako osoby przede wszystkim konsekwentnej.

Nie konsekwencja jest w wychowaniu najważniejsza, a wrażliwość na potrzeby naszego dziecka. To na nim, a nie na naszych błędach, powinniśmy się skupiać.



Tak jakby konsekwencja w wychowaniu była jakąś niezwykle ważną cechą. Czy „kurczowe” trzymanie się drobiazgowych zasad jest naprawdę lepsze niż podejmowanie rozumnych i racjonalnych decyzji w oparciu o analizę konkretnej sytuacji? Dziecko rośnie i dojrzewa, wczorajszy sensowny zakaz nie ma żadnego uzasadnienia dzisiaj. Nie konsekwencja jest w wychowaniu najważniejsza, a wrażliwość na potrzeby naszego dziecka. To na nim, a nie na naszych błędach, powinniśmy się skupiać.

Najważniejsza jednak jest świadomość, że jeśli dziecko czuje, że jest kochane, to popełniane przez nas błędy nie mają większego znaczenia. Czuje się bezpieczne i bez trudu darowuje nam nasze potknięcia.

Jeśli dziecko czuje, że jest kochane, to popełniane przez nas błędy nie mają większego znaczenia. Czuje się bezpieczne i bez trudu darowuje nam nasze potknięcia.





Fundacja
Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe – dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25 roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy naszym podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach”.

Dzięki wsparciu strategicznych partnerów Koalicji: Razem dla Bohaterów – PKN Orlen, Boeing oraz Orange – możemy wypełniać swoją misję.

Pamiętamy i otaczamy dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
telefon: (+48) 22 652 20 22
e-mail: biuro@dorastajznami.org
www: dorastajznami.org
facebook.com/FundacjaDorastajzNami



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc, korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa
telefon/faks: (+48) 261 842 075
e-mail: centrumweterana@wp.mil.pl
www: centrum-weterana.mon.gov.pl
facebook.com/CentrumWeterana

dr Zuzanna Toeplitz – psycholog rozwojowy, od zawsze związana z Uniwersytetem Warszawskim, współredaktorka książki „Problemy etyczne w psychologicznej interwencji wobec dzieci i młodzieży” (wraz z Anną Brzezińską), członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży

© Fundacja Dorastaj z Nami

© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa

Warszawa 2018

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Anna Pykało

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio

ZŁOŻONO PISMEM: Constanca, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa

www.dorastajznami.org

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA:

ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa, www.centrum-weterana.mon.gov.pl

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej

im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa

www.wceo.com.pl

ISBN 978-83-944023-7-2



Fundacja
Dorostaj z Nami



WOJSKOWE CENTRUM
EDUKACJI OBYWATELSKIEJ
IM. PŁK. DYPŁ. MARIANA PORWITĄ

ISBN 978-83-944023-7-2



9 788394 402372