

Sesja na temat Rodzicielstwa



Rodzice i Dzieci



Dra. Paula Sousa-Psicóloga dos Serviços de Psicologia e Orientação
Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima
9th November 2018

Przedstawienie się

• *Jestem* _____

a mój syna / moja córka to

Jego / Jej mocną stroną jest

W tej sesji chciałbym porozmawiać o

Czym jest rodzicielstwo?

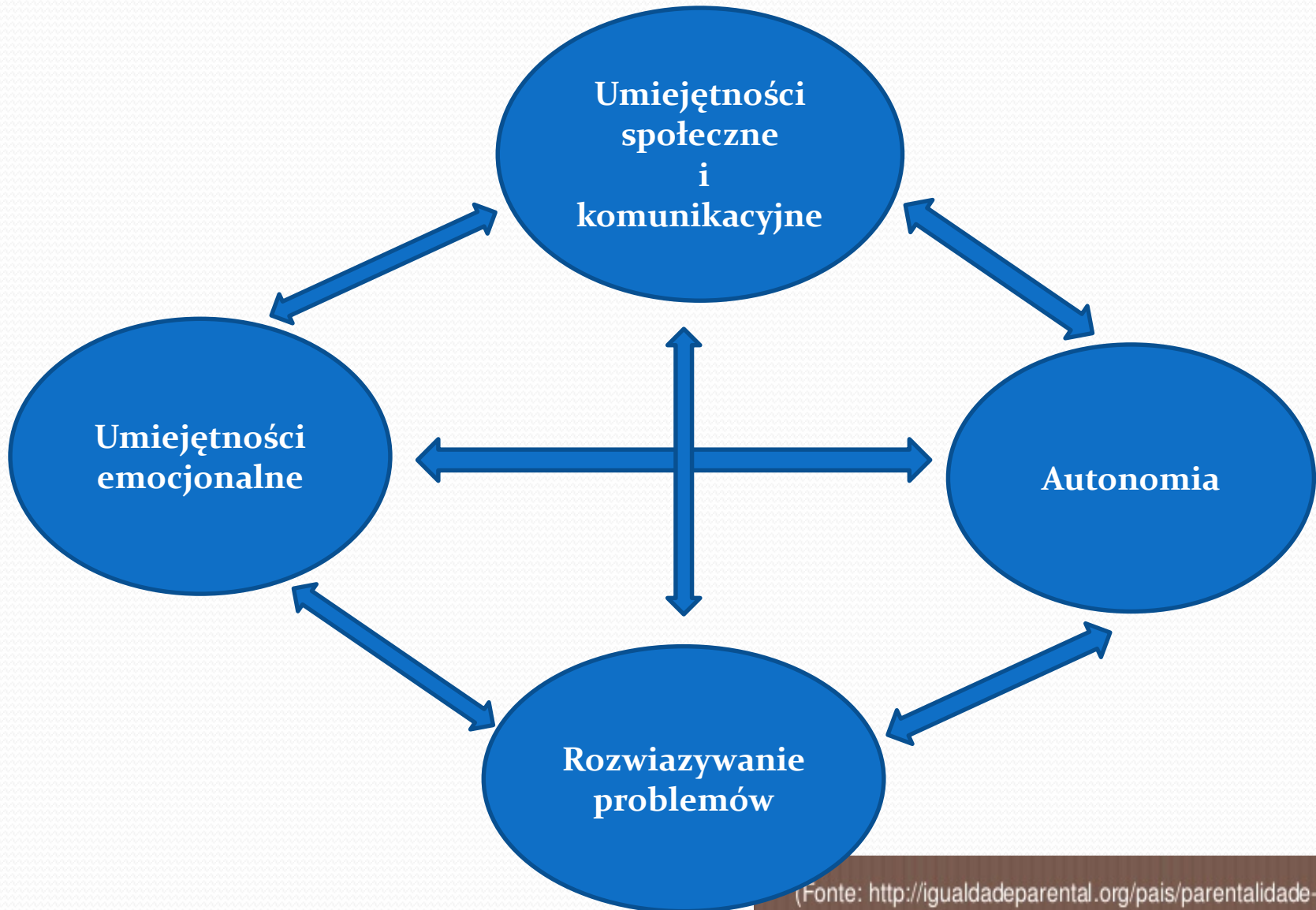
“Pozytywne rodzicielstwo definiuje się jako zachowanie rodzicielskie oparte na najlepszym interesie dziecka, którym jest pielęgnowanie, wzmacnianie, brak przemocy i zapewnianie uznania i wskazówek, które wiążą się z ustaleniem granic, aby umożliwić pełny rozwój dziecka.”

(Zalecenie Rady Europy, Lizbona 2006)

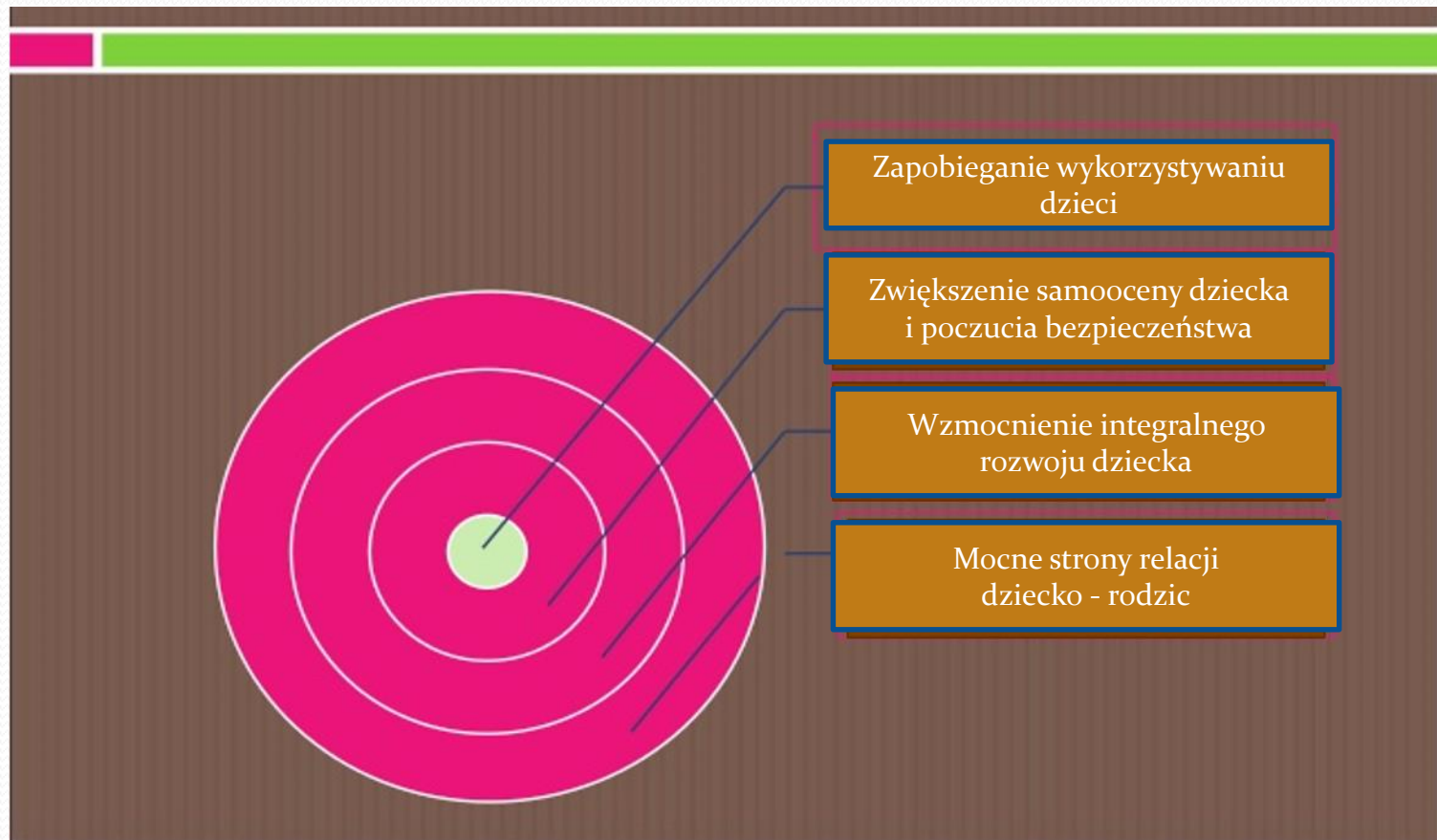
Dlaczego?



Umiejętności rozwojowe dziecka



Pozytywne Rodzicielstwo



KOMPETENCJE, KTÓRE POWINNY BYĆ ROZWIJANE

- Uznanie wagi i potrzeby ustanowienia zasad i ograniczeń w zachowaniu dzieci / młodzieży w silny i spójny sposób;
- Poznanie i stosowanie strategii radzenia sobie z nieodpowiednimi zachowaniami dzieci / młodzieży (np.: wsparcie/ komplement, aktywne ignorowanie, przerwa, konsekwencje);
- Świadomość znaczenia komunikacji niewerbalnej, a także wyrażania i dzielenia się uczuciami w rozwoju emocjonalnym i budowania więzi z dzieckiem/młodą osobą;
- Zrozumienie znaczenia edukacji pozytywnej i poznanie strategii, aby ją realizować;
- Poznanie zarówno procesów oceny, jak i interwencji w promowaniu pozytywnego rodzicielstwa.

RODZINA: PRZEGLĄD SYSTEMOWY

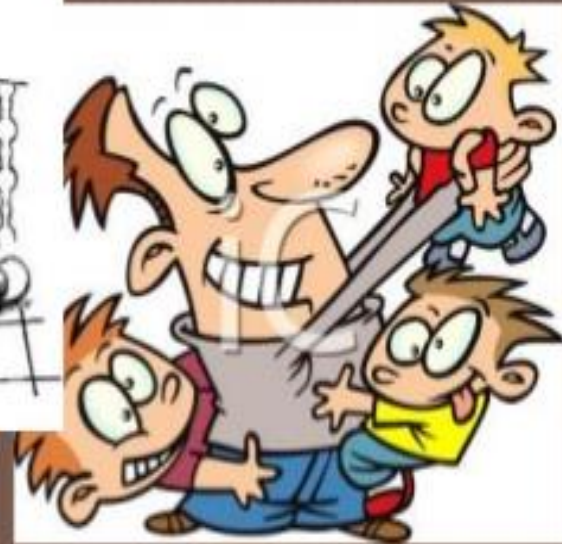
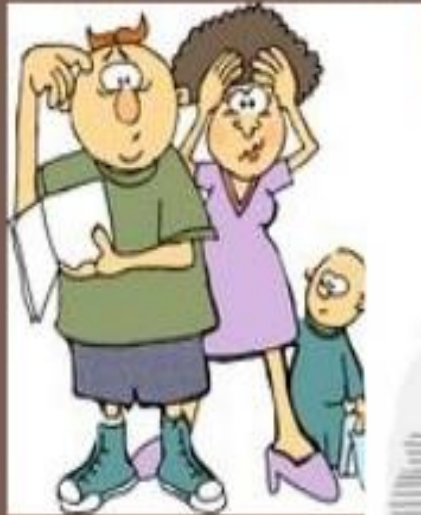
- Rodzina to system integrujący kilka podsystemów: indywidualny, małżeński, rodzicielski, synowski, braterski;
- Ograniczenia, role / funkcje i określone procedury (Minuchin, 1982).

PODSYSTEM RODZIELSKI



ODŻYWIANIE, PROWADZENIE I KONTROLOWANIE

- Wspiera rozwój, edukację i socjalizację dzieci, w tym ich potrzeby fizyczne, stymuluje, daje wsparcie emocjonalne, zapewnia możliwości uczenia się, kształtuje orientację moralną, wzmacnia odporność i poczucie własnej wartości (Relvas, 1996);
- Wspiera dziecko podczas jego / jej autonomii / indywidualności - kształtuje środowiska, zapewnia monitorowanie i nadzór (Bradley, 2002).



RODZINA: PRZEGLĄD SYSTEMOWY

Cykl życia rodzinnego: ewolucja rodziny w czasie charakteryzuje się różnymi etapami:

- Tworzenie pary
- Rodzina z małymi dziećmi
- Rodzina z dziećmi w wieku szkolnym
- Rodzina z nastolatkami
- Rodzina z dorosłymi dziećmi



Istnieje potrzeba... „szeregu działań edukacyjnych i wspierających, które pomogą rodzicom i przyszłym rodzicom zrozumieć ich własne potrzeby społeczne, emocjonalne, psychologiczne i fizyczne oraz potrzeby ich dzieci, i które wzmocnią relacje między nimi”.

(Pugh i inni, 1997)

BYCIE RODZICEM W DZISIEJSZYCH CZASACH

- Nowe typy rodziny lub zmiany w strukturze / kształcie rodziny ~ więcej rozwodów i samotnych rodziców i „odbudowanych” rodzin;
- Zażywanie narkotyków, przestępczość, przemoc, przedwczesne kończenie nauki;
- Wzrost niepewności w stanie zatrudnienia, bezrobocie, a w konsekwencji trudności finansowe;
- Przemoc i zaniedbywanie ze strony rodziców, problemy emocjonalne zarówno dzieci, jak i dorosłych, a także bardzo wysoki stopień ciąży nastolatków;
- Indywidualizm i konkurencyjność;
- Trudności w pogodzeniu życia rodzinnego i kariery zawodowej;
- Ograniczona dostępność rodziców dla dzieci, niska empatia wobec potrzeb dzieci, a także trudność w utrzymaniu stałego uczucia i w budowaniu więzi.

INTERWENCJA W RODZICIELSTWIE

- Zapewnienie każdej rodzinie niezbędnego wsparcie psychospołecznego;
- Wzmacnianie kompetencji i energii rodziny, w oparciu o zdolności rodziców lub kogoś, kto je zastępuje, a także o cechy i dynamikę rodziny;
- Utrzymanie odpowiedzialności wychowawczej rodziców, wzmocnienie ich zdolności rodzicielskich.

W KIERUNKU BARDZIEJ POZYTYWNEGO RODZICIELSTWA



UWAGA

UCZUCIE /
PRZYWIĄZANIE



POZYTYWNE
UKIERUNKOWANIE

OCHRONA



WSPARCIE



AKCEPTACJA

Opieka/Miłość

- Opieka nad dziećmi jest pierwszym krokiem rodziców, którzy chcą prawidłowo wychowywać swoje dzieci.
- Uczucie i miłość są pierwszymi bodźcami, których dziecko potrzebuje od dnia, w którym się rodzi.
- Bez tych bodźców jego dobry rozwój emocjonalny będzie znacznie trudniejszy.



Autorytet

Autorytet jest drugim podstawowym elementem wiedzy o wychowaniu dzieci.

Podczas rozwoju dziecka autorytet jest niezbędny do osiągnięcia równowagi emocjonalnej.

Jeśli nie ma ograniczeń, dzieci gubią się w świecie pełnym możliwości i bodźców.

Zasady i Ograniczenia

- Zasady i ograniczenia są niezbędne, aby dzieci nauczyły się panować nad sobą, wiedzieć, co jest dobre, a co złe, ułatwiając w ten sposób życie wewnątrz i na zewnątrz rodziny.



- Po ustaleniu / poznaniu zasad życie staje się łatwiejsze zarówno dla rodziców, jak i dzieci.

- Zasady zapewniają bezpieczeństwo, o ile są potrzebne, stabilne i nie tłumią zbyt sferę aktywności dzieci.
- Dzieci przyjmują zasady znacznie łatwiej i bez zastrzeżeń, jeśli są przekazywane one w sposób jasny, bezpieczny i konstruktywny, kładąc większy nacisk na to, co jest dozwolone, a nie na to, co jest zabronione.
- Kiedy tylko jest to możliwe, informuj, kiedy zbliża się czas na coś, a wydane przez ciebie polecenie będzie musiało być przestrzegane.
- W ten sposób dzieci zaczynają przygotowywać się do zakończenia tego, co robią, i zaczynają rozwijać pojęcie czasu.

“Za 5 minut posprzątaj i schowaj klocki”

Dawaj jasne polecenia

Utrzymuj stały dialog.

Używaj języka odpowiedniego do wieku dziecka i wzmacniaj ton głosu.

Podczas dawania polecenia, patrz dziecku w oczy.

Musisz być wytrwały, ale psychologowie twierdzą, że to działa:

“Powiedz dziecku, co ma zrobić tylko raz.”

Poczekaj kilka minut i czy dziecko zrobiło to, o co je poprosiłeś. Jeśli nie, weź je za rękę i monitoruj podczas wykonywania polecenia.

Powtarzaj to samo działanie, aż do chwili, kiedy dziecko zacznie je realizować samodzielnie.

Znaczenie wydawanych poleceń...

- Polecenia nie mogą być sprzeczne.
- Ważna jest koordynacja między ojcem, matką, wujkami / ciotkami i dziadkami.
- Czasami jeden z rodziców wydaje polecenie, a drugi daje inne, nie wiedząc o poprzednim.
- To sprawia, że w rodzinie wzrasta poziom nieposłuszeństwa i walki

- Ważne jest, aby dorośli wspierali się nawzajem w stosunku do wcześniej podanych poleceń;
- Ważne jest, aby sprawdzić, czy dzieci już zakończyły wykonanie poprzedniego polecenia, zanim otrzymają inne;
- Wypełnianie lub niewykonywanie danych poleceń musi mieć konsekwencje;
- Po wydaniu polecenia musi nastąpić nagroda/pochwała lub kara za jego niewykonanie.

Jasne konsekwencje

- Zasady nie mogą być omijane, a limity/ograniczenia nie mogą być kwestionowane bez konieczności radzenia sobie z konsekwencjami.
- Nawet jeśli jest to dla ciebie trudne, muszą istnieć konsekwencje ~ nikt nigdy nie powiedział, że dyscyplina będzie łatwa, ale ważniejsze niż to, jest jej skuteczność.
- Na dłuższą metę zaprocentuje to w przyszłości.

Przykłady słownych pochwał:

- Gratulacje!
- To jest świetne, kiedy...
- Lubię kiedy...
- Wspaniale!
- Sam wszystko zrobiłeś... Świetna robota!
- To musiało być bardzo dużo pracy!
- Naprawdę bardzo ciężko pracowałeś aby...
- Kiedy zachowujesz się tak dobrze, ty i ja pójdziemy/zrobimy razem ...

- Kiedy dziecko zaprasza Cię do zabawy zamiast powiedzieć:

“Już idę!”

Bądź bardziej dokładny i powiedz:

“Daj mi 5 minut i pobawię się z Tobą.”

- Kiedy dziecko rozleje sok podczas picia zamiast powiedzieć:

“Bądź ostrożny! Ciągle tak robisz!”

Spróbuj powiedzieć:

“Trzymaj szklankę obiema dłońmi.”

- Kiedy nadchodzi czas sprzątnia zabawek... może całkiem dobrze zadziałać stwierdzenie:

“Sprzątnij zabawki.”

zamiast:

“Nadszedł już czas na sprzątnięcie zabawek.”

Niewerbalne pochwały, które możesz spróbować wykonać ze swoim dzieckiem:

- ~ Przytulenie
- ~ Pogłaskanie po policzku, włosach
- ~ Położenie dłoni na ramieniu dziecka
- ~ Uśmiech
- ~ Buziak
- ~ Pokazanie uniesionego do góry kciuka
- ~ Mrugnięcie okiem
- ~ Przybicie „piątki”



Szacunek

- Nauczanie dziecka, jak szanować nie tylko dorosłych, ale wszystkich ludzi wokół nich oznacza naukę prostych rzeczy, takich jak mówienie:

Dziękuję

Przepraszam

Proszę

Przykro mi

Dzien Dobry

Dobry wieczór

Do zobaczenia

- Krzyczenie czy bicie to inne postawy, których należy unikać / kontrolować.



**NIE MOŻESZ
KRZYCZEĆ!**

Bycie częścią modelu...

- Dzieci obserwują i robią / naśladują wszystko, co widzą w świecie dorosłych, więc jeśli zawsze krzyczysz na dzieci, będą myśleć, że nie ma nic złego w robieniu tego i będą dokładnym odbiciem tego rodzaju zachowania.
- Biorąc głęboki oddech i zastanawiając się dwa razy przed rozmową, możesz zrobić to na spokojnie, pokazując dziecku, w jaki sposób powinni rozmawiać i jak zachowywać się.
- To od ciebie zależy, czy (i jaki) ustalisz ton w każdej sytuacji i tą drogą pójda dzieci.

Podkreśl zachowanie, które chcesz zobaczyć, a nie to, którego nie chcesz widzieć

- Kiedy myślimy o dyscyplinowaniu dzieci, słowo, które natychmiast pojawia się w naszych myślach to: “Nie”. Jednakże, powinniśmy je zastąpić słowem „tak” kiedy tylko to jest możliwe. Ułatwiamy dzieciom naukę zmieniając określenie z “Nie wolno” na “Powinieneś/Powinnaś”.
- Na przykład zamiast mówić “Nie baw się swoimi samochodzikami na stole” powiedzmy “Kiedy tak robisz niszczysz stół. Pobaw się samochodzikami na podłodze, mogą tam jeździć szybciej!”.

Znajdź przyczyny...

Jeśli złe zachowanie utrzymuje się, a wszystkie działania dyscyplinarne są nieudane, ważne jest, aby ocenić sytuację i dokładnie zrozumieć przyczynę nieposłuszeństwa:

Czy coś złego dzieje się w szkole?

Czy dziecko dobrze się czuje?

Czy wystarczająco się wysypia?



Złe zachowanie nie zawsze jest zachcianką dziecka, więc porozmawiaj ze swoim dzieckiem, gdy się uspokoi i spróbuj dowiedzieć się, co się dzieje i jak najlepiej rozwiązać sytuację.

Stwórz dobrą więź emocjonalną

Okaż **uczucia**, rozmawiaj i baw się.

W ten sposób zbudujesz większą empatię ze swoim dzieckiem.

Kiedy dzieci są **pewne**, że rodzice **poświęcają im swoją uwagę**, uczą się tym samym, że nie muszą być nieposłuszne, aby zwrócić na siebie ich uwagę.

W ten sposób, gdy trzeba narzucić regułę, dziecko o wiele łatwiej zrozumie, że są chwile, kiedy musi być posłuszne.

Doceniaj znaczenie dziecka

Twoje dziecko musi znać swoje znaczenie w rodzinie i miejsce, jakie zajmuje w rodzinie.

W tym celu dobrze jest, aby dziecko miało swoje własne miejsce przy stole z posiłkami i aby rodzice słyszeli co mówi.

„Dziecko musi wiedzieć, że posłuszeństwo rodzicom przyczynia się do rozwoju harmonijnej dynamiki rodziny, w której wszyscy są nagradzani”.

Bądź stanowczy...

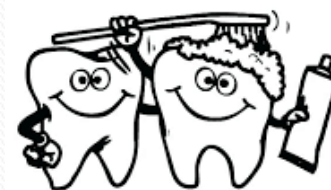


- Sekretem sukcesu dyscyplinowania dziecka jest zdolność do zachowania stanowczości ~ np. jeśli dziecko już wie, że nie może zabrać zabawek do szkoły, **nie poddawaj się tylko dlatego, że postanawia pokazać wielki napad złości.**
- Jeśli godzina 9:30 to czas na spanie, nie poddawaj się, ponieważ dziecko chce dłużej grać na komputerze.
- Za każdym razem kiedy się poddajesz, dziecko będzie sprawdzać nowe granice.

Kocham Cię!

- Bycie twardym nie oznacza, że nie możesz powiedzieć dziecku, jak bardzo je kochasz lub uściskać go zaraz po ostrzeżeniu z powodu złego zachowania lub wyjaśnianiu, dlaczego nie podoba Ci się określona czynność lub słowo.
- To nawet ciekawy sposób pokazania dziecku, że dyscyplina nie oznacza, że kochasz je mniej lub bardziej i że pomimo konfliktów wszystko będzie dobrze.

Stwórz rutynę



Brush EVERY DAY to
keep your teeth healthy!

Ustal rozsądny rytm dnia (pewnego rodzaju rutynę) dla swojego dziecka.

Rutyna jest niezbędna, ponieważ zapewnia bezpieczeństwo dziecku i sprawia, że czuje się ono „zaopiekowane”.

Stopniowo dawaj dziecku pewną autonomię do samodzielnego wykonywania małych rzeczy. Dziecko lubi czuć, **że jest w stanie coś zrobić**.

Rutyna dobrze dostosowana do rytmu dziecka zmniejsza niepokój, sprawia, że pamięta ono o niektórych codziennych czynnościach, takie jak mycie zębów po posiłkach i pora snu.

Przykłady „rutyny”

- Opowiadanie bajki
- Czytanie książki
- Rozmowa z dzieckiem o jakimś wyjątkowym miejscu
- Wspólny spacer
- Tworzenie nawyków higieny i czystości

Posiłki

- Spraw, by twoje posiłki stały się chwilą przyjemności.
- Podczas posiłku nigdy nie mów o nieprzyjemnym problemie, o którym wiesz z góry, że może prowadzić do dyskusji.
- Bądź łagodny/a i usiądź do stołu z zamiarem spędzenia czasu z rodziną w przyjemnej i spokojnej atmosferze.

Rozmawiaj ze swoimi dziećmi w otwarty sposób

- Nie trzymajcie się smutków i tajemnic, ani nie unikajcie delikatnych spraw.
- Rozmawiajcie o wszystkim, ale wybierzcie do tego odpowiedni moment.
- Kiedy czujesz, że twoje ciało skłania się do ataku, poczekaj, aż się uspokoisz, idź na spacer, weź prysznic, zrelaksuj się...

I dopiero wtedy możesz mówić.

Trzy wskazówki do budowania partnerstwa między rodziną a szkołą

- Poznaj szkołę i zrozum jej plan edukacyjny, aby upewnić się, że instytucja spełnia oczekiwania rodziny.
- Pamiętaj, że szkoła jest sprzymierzeńcem w edukacji twojego dziecka, więc buduj relację opartą na wzajemnym szacunku.
- Tylko dialog może rozwiązać nieporozumienia dotyczące dokładnej roli zarówno szkoły, jak i rodziny.

A więc warto ...

- Nauczyć się wyjaśniać, w jaki sposób dziecko powinno coś zrobić, aby nauczyło się o swoich ograniczeniach i innych zasadach życia społecznego.
- Dać trochę autonomii, aby dziecko uczyło się, jak dokonywać własnych wyborów i jak być odpowiedzialnym za ich konsekwencje.
- Pamiętać o komplementach, ponieważ gdy dziecko wie, jakie ma mocne strony ~ jak również ich wady – wzrasta jego poczucie własnej wartości.