

## **Drogi rodzicu!**

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, każde ma swój czas...

Jeśli jednak cokolwiek Cię niepokoi, cokolwiek wzbudza Twój lęk, cokolwiek budzi niepewność- zwróć się z tym do specjalistów.

Z wiedzy psychologicznej wynika, że pierwsze lata życia dziecka mają szczególne znaczenie dla całego rozwoju, dlatego bardzo ważne, by ten czas został jak najlepiej wykorzystany. Należy poświęcić go przede wszystkim na tworzenie takich warunków, aby dziecko mogło jak najpełniej wykorzystać swój potencjał rozwojowy. Jeżeli ma ono stwierdzoną niepełnosprawność lub jest nią tylko zagrożone, potrzebne są przemyślane działania, które pomogą mu pokonywać trudności w poznawaniu świata, uczestniczeniu w życiu społecznym i osiągnięciu samodzielności. Dzięki tym staraniom w dużej mierze udaje się zapobiegać negatywnym skutkom niepełnosprawności.

**Terapia psychologiczna** - polega na wspieraniu sfery emocjonalnej, społecznej i intelektualnej. Koncentruje się na nauce umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych, rozumienia i kontroli stanów emocjonalnych, rozwijaniu logicznego myślenia i koncentracji oraz wspieraniu sfery emocjonalnej.

Dzieci, które są objęte wczesnym wspomaganie rozwoju:

- szybciej usamodzielniają się w zakresie samoobsługi
- stają się bardziej sprawne ruchowo, dojrzałe poznawczo i emocjonalnie
- przejawiają większą gotowość do zmian środowiskowych
- łatwiej nawiązują kontakty rówieśnicze
- są lepiej przygotowane do rozpoczęcia systematycznej nauki szkolnej

## **Budowanie relacji wzajemnego zaufania pomiędzy dzieckiem i rodzicami.**

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem rozwoju każdego dziecka, w tym również dziecka niepełnosprawnego. To w rodzinie, w różnych sytuacjach życia codziennego, dziecko opanowuje podstawowe kompetencje ludzkie, takie jak: chodzenie, mówienie, czynności samoobsługowe, posługiwanie się przedmiotami, wzory zachowania społecznego. To w rodzinie dziecko niepełnosprawne dochodzi do zrozumienia posiadanych ograniczeń oraz uczy się z nimi żyć i je pokonywać. W rodzinie tkwi ogromny potencjał rehabilitacyjny, głównie dlatego, że wychowanie rodzinne ma specyficzny klimat emocjonalny, który charakteryzują trzy właściwości- spontaniczność, empatia, intymność. Każde dziecko, a w

szczególności niepełnosprawne potrzebuje akceptującego, zorientowanego na jego możliwości i potrzeby rodzica.

Na prawidłowy rozwój psychiczny dziecka decydujący wpływ ma ufna więź pomiędzy nim, a rodzicem. Tworzy się ona w toku codziennych relacji, podczas których dziecko czuje się rozumiane i akceptowane przez najbliższych. Takie doświadczenia sprawiają, że staje się otwarte na kontakty z innymi ludźmi i jest ciekawe świata.

Poprawa relacji pomiędzy rodzicami i dzieckiem sprawia, że często udaje się uniknąć wielu zaburzeń rozwojowych, które są konsekwencją raczej braku ufnej więzi niż samej niepełnosprawności. Należą do nich takie zaburzenia zachowania jak: unikanie kontaktu, agresja, autoagresja oraz problemy emocjonalne w postaci lęków czy dziecięcych depresji.

### **Jak rozmawiać o emocjach z małym dzieckiem?**

W pierwszych latach życia dziecka wyraźnie można dostrzec, że emocje „panują nad dzieckiem”. Wyraża ono uczucia całym sobą. Natężenie reakcji emocjonalnych często jest niewspółmierne do bodźca. Już nawet drobna przykrość może wywołać u dziecka silny atak złości. W niewielkim stopniu dzieci są zdolne do kontrolowania swoich emocji i radzenia sobie z emocjami trudnymi i przykrymi.

My, dorośli musimy pomóc dziecku i nauczyć je panowania nad własnymi emocjami. Nie chodzi tutaj o tłumienie emocji, ale pomoc w zrozumieniu ich i kształtowaniu skutecznych sposobów ich regulacji.

Rozmowa na temat emocji stanowi dla dziecka niezwykle istotny element rozwoju w zakresie rozumienia świata przeżyć emocjonalnych oraz nabywania skutecznych sposobów ich regulacji.

- **Już z małymi dziećmi rozmowa o świecie uczuć** staje się okazją do poszerzenia słownictwa w tym zakresie i lepszego zrozumienia stanów emocjonalnych własnych i innych ludzi. Nazwanie emocji jest ważną wskazówką ułatwiającą odróżnienie jej od innych i stanowi pierwszy krok do jej zrozumienia. Odnoszenie się w rozmowie do stanów wewnętrznych dziecka (Podoba ci się ta zabawka? Chyba już ci się znudziła zabawa? Widzę, że boisz się tego misia...) wiąże się z lepszym rozumieniem przez dzieci określonych stanów wewnętrznych.
- **Wyjaśnianie przyczyn emocji i ich konsekwencji** - wyjaśnianie dziecku źródła jego uczuć (Widzę, że jest ci przykro, ponieważ nie dostałeś wymarzonego auta; Widzę, że się złościś, bo nie kupiłam ci ciastka...), a także tłumaczenie konsekwencji uczuć i związanych z nimi zachowań (Jest mi przykro, kiedy...). Dzięki temu dziecko może lepiej zrozumieć wiele sytuacji społecznych.

- **Indukcja** - jako metoda dyscyplinowania dzieci, polega na wyjaśnianiu dziecku jego zachowania i ukazywania jego konsekwencji dla innych osób, w tym również konsekwencji emocjonalnych. Jeśli będziemy stosować tę technikę, dziecko będzie miało możliwość spojrzenia na całą sytuację z perspektywy innej osoby i zrozumieć związane z tym uczucia innych, które często są zupełnie inne niż dziecka.
- **Słuchajmy dziecka i pozwólmy mu mówić!** Dorosły pełni kluczową rolę w rozmowie, dostarczając dziecku wyjaśnień i znaczeń. Zadaniem dorosłego nie jest jednak podawanie dziecku gotowych rozwiązań, ale stworzenie pewnego rusztowania, na którym dziecko może się oprzeć w swoim budowaniu znaczenia danej sytuacji i własnych przeżyć.
- **Kiedy pojawi się jakiś konflikt** warto wytłumaczyć dziecku sytuację i przyczyny zaistnienia konfliktu, a także związane z nim emocje oraz uzasadnić wydane nakazy i zakazy. Takie konstruktywne rozwiązanie konfliktu przyczynia się do pozytywnych zmian w funkcjonowaniu społeczno - emocjonalnym dziecka.
- **Dbajmy o akceptującą atmosferę i otwartą komunikację.** Otwarta komunikacja z dorosłym, który akceptuje przeżycia dziecka i pozwala mu je wyrażać, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i ułatwia podjęcie dialogu. Nawet te trudne emocje, chociaż są przykre, mają swoją wartość i są nam potrzebne. Akceptując emocje dziecka, pokazujemy mu, że jego uczucia są ważne i właściwe. Akceptująca postawa nie powinna rozciągać się na całe zachowanie dziecka. Każdy ma prawo odczuwać złość, ale nie oznacza to akceptacji wszystkich jej przejawów, np. zachowań agresywnych.

### **Wspólna zabawa z rocznym dzieckiem.**

Sięgnij po ulubione zabawki dziecka. Następnie zainscenizuj krótkie wydarzenie, np. pobaw się misiem wykonując nim w powietrzu różne akrobacje. Nie zapomnij o dodaniu kilku przyjemnych dźwięków, pomrukiwań i komentarzy ze strony zabawki. Elementy humorystyczne (np. przewracanie się z odgłosem „O-ouu”) zazwyczaj wprawiają maluszki w zadowolenie. Na koniec występu poproś o oklaski i skomentuj, że miś jest bardzo dumny ze swojego występu. Następnie poproś dziecko, aby zainscenizowało zabawę po swojemu i komentuj na bieżąco emocje, które mogą towarzyszyć zarówno misiowi, jak i dziecku. W podobny sposób możesz odgrywać różne, proste historyjki, które mogą odnosić się również

dobrze do przyjemnych, jak przykrych emocji. Nie zapominaj przy tym o nazywaniu emocji maluszka, np. *Podoba ci się występ misia; Ucieszyłeś się, kiedy tak wysoko podskoczył.* Komunikowanie własnych, przyjemnych emocji, które zapewne możesz w sobie poczuć w trakcie zabawy z dzieckiem, może również okazać się bardzo pomocne, np. *Po naszej wspólnej zabawie czuję się taka zadowolona; Bardzo lubię się z tobą tak powyglupiać; Jest mi przyjemnie, kiedy widzę Cię takiego/taką radosną.*

### **Wspólna lektura z 2–3-latkami**

Przeczytaj lub obejrzyj wspólnie z dzieckiem ilustrowaną książeczkę. Najlepiej, jeżeli wybierzesz historyjkę obrazującą dobrze znane dziecku wydarzenie z codziennego życia (np. historyjkę o dziecku, które wspólnie z rodzicem piecze ciasto). W trakcie czytania i oglądania ilustracji zwróć uwagę na momenty, w których bohater/bohaterka przeżywa różne emocje (np. dziecko cieszy się, gdy mama zgadza się na wspólne pieczenie ciasta; jest przestraszone, ponieważ upuściła na podłogę i zbiła jajko itd.). W trakcie lektury na bieżąco staraj się nazywać emocje bohaterów i wskazuj powody, które wpłynęły na ich samopoczucie, np. *Ojej, Zuzia przestraszyła się, bo zbiła jajko. Może zaniepokoiła się, że mama będzie się na nią za to gniewała?* Możesz również zwrócić uwagę dziecka na zewnętrzne sygnały, które mogą świadczyć o tym, że bohater przedstawiony na ilustracjach przeżywa jakąś emocję (np. mimika twarzy, postawa ciała), np. *Zobacz, jaką ma zaskoczona minę. Spróbujemy zrobić podobną?*

### **Rozmowa z 4-5-6-latkami**

Z przedszkolakiem, który zapewne poczynił już wystarczająco wiele różnych obserwacji o otaczającym go świecie, potrafi dyskutować, opowiadać o wydarzeniach i wyciągać z nich wnioski, może być już o wiele łatwiej rozmawiać na temat zachowań i związanych z nimi przeżyć. Możesz więc do rozwijania jego umiejętności wykorzystać w zasadzie każdą sytuację, w której uczestniczyliście lub obserwowaliście, np. gdy na przystanku autobusowym dwoje dzieci – dziewczynka i chłopiec – kłóć się ze sobą, możesz skomentować: *Ta dziewczynka i ten chłopiec chyba bardzo się na siebie złością. Ciekawe, co mogło się stać? Jak myślisz?* Dalej, możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, w jakich sytuacjach ono najczęściej czuje złość, co wtedy robi, jak się zachowuje, co mogłoby mu pomóc itp. To tworzy doskonałą okazję do tego, aby pomóc mu przy tym określić przyczyny pojawiania się rozmaitych emocji np. *Czyli ciebie najbardziej złości, kiedy ktoś...* Warto przy tym, zwracać uwagę dziecku, aby zwracało się z przeżywanymi emocjami do dorosłych, komunikując je. Rozpoznawanie emocji, ich nazywanie i komunikowanie rozwija w dziecku umiejętność radzenia sobie z tym, co przeżywa i czuje. Uczy tego, że ma ono prawo do przeżywania

różnych emocji, ale może kontrolować sposób ich wyrażania. Redukuje w efekcie natężenie zachowań agresywnych i impulsywnych w przyszłości. Sprzyja również budowaniu pozytywnej więzi z opiekunem, opartej na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i otwartości.

**Literatura:**

1. Kaleta K., Mróz J.(pod red.) „Psychologiczne aspekty trudności w wychowaniu dzieci z zaburzeniami rozwoju i zachowania”
2. Minczakiewicz E. M., Grzyb B., Gajewski Ł. „Dziecko ryzyka a wychowanie. Elementarz dla rodziców”, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009
3. Wiśniewska M. „Wspomaganie rozwoju dziecka z niepełnosprawnością intelektualną. Poradnik dla rodziców i terapeutów”, Oficyna Wydawnicza Impuls Kraków 2010

opracowała: Edyta Olechno- psycholog