

Profilaktyka a zapobiegania lękom szkolnym u dzieci

Bycie rodzicem jest największym wyzwaniem dla dorosłego człowieka. Nikt nas tego nie uczy. Działamy po omacku, zastanawiając się częściej lub rzadziej, czy postępujemy prawidłowo. Są pewne ogólne zasady postępowania, których przestrzeganie w codziennym życiu wpływa pozytywnie na funkcjonowanie dziecka.

Rozmowa

Nie przemawiaj do dziecka, ale z nim rozmawiaj. Staraj się je zrozumieć, zastanów się, czy problemy, przed którymi staje, nie są za poważne jak na jego wiek. Z drugiej strony nie ośmieszaj jego spraw, które tobie wydają się błahe. Pokaż swojemu dziecku, że to, o czym mówi, jest dla ciebie ważne. Tylko wtedy nie będzie miało oporów przed rozmowami z tobą nawet na bardzo trudne tematy. Nie stawiaj siebie i swojego dzieciństwa za wzór. Poruszaj w rozmowach z dzieckiem tzw. trudne tematy – co jest w życiu ważne, dobre, sensowne.

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.
- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyłzocić. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.

- Znajdź też czas, gdy dziecko chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów.

- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę.

Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.

- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów”, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.

- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.

- Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.

- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.

- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Źródło: www.glospedagogiczny.pl 41 g łos pedagogiczny

Zaspokajaj podstawowe potrzeby swojego dziecka.

•• Potrzeba miłości

Okazuj dziecku swoje uczucia, mów o nich i staraj się także innymi sposobami pokazywać, że jest ci bliskie.

Nie „kupuj” uczuć dziecka za pomocą kosztownych zabawek czy firmowych ubrań. Postaraj się, żeby czymś naturalnym było w twojej rodzinie okazywanie sobie nawzajem bliskości, a także czułości w relacji między tobą a twoim mężem/twoją żoną. Tylko w taki sposób dziecko będzie przekonane, że odczuwanie i okazywanie uczuć to coś ważnego i cennego.

•• Potrzeba przyjaźni

Twoje dziecko musi nauczyć się, czym jest przyjaźń – że ważną rzeczą jest mieć przyjaciół, móc na kims polegać i być dla kogoś wsparciem. Musi zrozumieć, że przyjaźń jest podstawą relacji w bliskich związkach. Ty musisz być dla swojego dziecka przyjacielem – kimś, na kim ono zawsze może polegać, kto w ważnych momentach znajdzie dla niego czas, komu ono także będzie mogło pomóc – na miarę swoich możliwości. Ważne jest przy tym, by twoje dziecko miało poczucie, że wasze relacje są partnerskie.

•• Potrzeba bezpieczeństwa

Dziecko musi czuć się w relacjach ze swoimi rodzicami całkowicie bezpiecznie. Tylko wtedy bez wahania opowie o swoich problemach czy wątpliwościach. Poczucie bezpieczeństwa zmniejsza niebezpieczeństwo uciekania przed swoimi lękami w nierzeczywiste światy, a zwiększa prawdopodobieństwo poszukiwania u ciebie wsparcia w radzeniu sobie ze swoimi lękami. Dziecko musi być pewne, że nie zostanie odrzucone czy wyśmiane, musi doświadczyć z twojej strony uwagi, zainteresowania i chęci udzielenia mu pomocy.

•• Potrzeba akceptacji

Musisz zagwarantować swojemu dziecku, że bez względu na wszystko, nie odrzucisz go ani nie potępisz. Możesz być surowy dla tych jego zachowań, których nie pochwalasz, ale krytyka jego niewłaściwego postępowania i nawet karanie go nie może spowodować, że przestanie się ono czuć twoim dzieckiem. Nie powinieneś sugerować związku swoich uczuć do dziecka z jego wynikami w szkole, sporcie czy innymi osiągnięciami. Zaakceptuj też to, że nie jest we wszystkim perfekcyjne. Nie musi przynosić ze szkoły samych piątek i szóstek. Oceny nie są wyznacznikiem tego, jak poradzi sobie w dorosłym życiu. Dziecko powinno się czuć bezwzględnie chciane, akceptowane i kochane, bez względu na wszystko.

•• Potrzeba zdrowia

Szacunek dla własnego ciała, własnej fizyczności jest jedną z podstaw zdrowego życia. Dziecko musi nauczyć się od ciebie, jak ważną rzeczą jest uprawianie jakiegoś sportu, odpowiednie odżywianie się i niepalenie papierosów.

Źródło: wrzesień 2014 42 głos pedagogiczny

Właściwe metody w celu osiągnięcia pożądaných celów wychowawczych

Modeluj pożądanę zachowania, bądź dla swojego dziecka przykładem i autorytetem. Zupełnie nieważne jest to, co mówimy dziecku, jeśli sami robimy coś innego. Osobisty przykład jest jedynym skutecznym sposobem wpływania na zachowania dzieci.

Postępowanie

•• Bądź konsekwentny

Większość młodych ludzi mających problemy w codziennym funkcjonowaniu wywodzi się z domów, w których rodzice byli albo nadmiernie opiekuńczy i przyzwalający, albo zbyt rygorystyczni i autorytarni. Staraj się wywarzać swoje zachowania. Stawiaj mądre wymagania, adekwatne do możliwości dziecka. Jeśli podejmiesz w stosunku do swojego dziecka jakąś decyzję, np. „przez tydzień nie oglądasz telewizji”, to nawet jeśli uznasz w którymś momencie, że kara jest zbyt surowa, nie zmieniaj jej. Następnym razem wyznacz karę adekwatną do winy, ale nie zmieniaj już powziętej i wprowadzonej w życie decyzji. Bardzo ważne jest także obustronne przestrzeganie zawieranych umów i wcześniejsze określenie konsekwencji ich niedopełnienia. Jeśli dziecko ma np. odpowiadać za odkurzanie mieszkania czy koszenie trawnika, to ustal z nim, co stanie się, jeśli tego nie zrobi. Staraj się też swoje oczekiwania dostosowywać do możliwości dziecka, inaczej zrodzi się w nim zniechęcenie i frustracja.

•• Spędzaj czas ze swoim dzieckiem

Chodzi nie tylko o wspólne spędzanie wakacji. Staraj się codziennie wygospodarować dla swojego dziecka czas, pójście do kina, porozmawianie. Staraj się zarażać je swoimi pasjami, ale nie narzucaj mu ich. Jeśli ty wolisz grę w piłkę, a ono rower, zacznij trochę jeździć na rowerze. Tylko w ten sposób masz szansę na nawiązanie bliskich, otwartych relacji ze swoim dzieckiem.

•• Poznaj znajomych swojego dziecka

Pozwalaj swojemu dziecku na przyprowadzanie kolegów do domu. Nie uciekaj z domu, kiedy odbywa się impreza zorganizowana przez dziecko. W ten sposób nie tylko zorientujesz się w tym, co się dzieje, ale także będziesz mógł zareagować w momencie, kiedy będzie się działo coś niepokojącego. Nie odmawiaj wspólnych wyjazdów jako „opiekun” z grupą znajomych dziecka (nie staraj się jednak organizować takich wyjazdów). Spróbuj także z rodzicami przyjaciół swojego dziecka ustalić w jakiś sposób „wspólny front” – np. brak przyzwolenia na alkohol i papierosy.

•• Daj dziecku poczucie stałości

Dziecko musi być pewne, że są w waszym życiu niezmiennie punkty. Nawet jeśli rodzice są niezwykle zapracowani, muszą znaleźć czas na wspólne spędzanie czasu z dzieckiem. Dobrze, jeśli jest to wspólny posiłek, w czasie którego rozmawia się o tym, jak minął dzień, także coroczne – choćby tygodniowe – wakacje.

•• Opowiadaj o sobie

Nie staraj się robić z mówienia o sobie jakiejś martyrologii, podkreślania, jak ciężko było ci w życiu. Staraj się być dla dziecka kimś bliskim, z kim poczuje więź, widząc w tobie kogoś, kto przecież przeżywał jakiś czas temu trudności i kłopoty podobne do tych, które ono przeżywa teraz. Zobaczysz, jak was to zbliży.

I na koniec...

Ktoś, kto nie jest sam szczęśliwy, nie wychowa szczęśliwych dzieci. Zadbaj więc o siebie. Inaczej staniesz się sfrustrowanym panem/panią w średnim wieku i – chcąc nie chcąc – pociągniesz dziecko w dół.

Źródło www.glospedagogiczny4/2014