



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJJCIE MAMO, TATO! 205 (marzec 2019)

Praktyczne uwagi pomocne we wspieraniu rozwoju swego dziecka

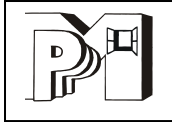
Jak pomóc dziecku w sytuacji konfliktu między rodzicami (1)

Każde dziecko oczami, sercem, w sposób odpowiedni do swego wieku wie i czuje, kiedy między jego rodzicami się nie układa.

Jakie są reakcje, zachowania dzieci w wieku przedszkolnym :

- Niezależnie od wieku dziecka sposób przeżywania trudnych emocji: złości, wściekłości, lęku, napięcia, bezradności, smutku przebiega w sposób AKTYWNY lub BIERNY. Napięcie jakie towarzyszy milczeniu między rodzicami lub awanturom dziecko rozładowuje stając się drażliwe, marudne, kapryśne, nadaktywne, destrukcyjne wobec tego, co znajduje się wokół albo wycofane, zamknięte w sobie.
- Małe dzieci najczęściej reagują płaczem, krzykiem albo wykonując rytmiczne ruchy czy wydając dźwięki, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa.
- Mogą stawać się apatyczne, niechętne do zabawy, wycofane, smutne, najlepiej czują się same. „Podłączają się” pod atmosferę smutku i zniechęcenia kiedy konflikt rodziców ma wymiar depresyjny, gdy małżonkowie nie mają już siły do podejmowania trudnego tematu, milczą , pozostają w beznadziei.
- Dzieci mogą zacząć chorować. Tłumione emocje wpływają na ciało i to ono przez różne objawy somatyczne wyraża to, co dla dziecka jest niedostępne w jego przeżywaniu. Pojawiają się bóle brzucha, wymioty, bóle głowy, temperatura, kłopoty z oddawaniem stolca, zbyt częste wypróżnienia. Dzieci przestają mówić, reagować na bodźce, tracą apetyt albo jedzą za dużo.
- Czasem dochodzą zachowania typu: moczenie się, ssanie palca, obgryzanie paznokci, nieuzasadnione lęki, ciągła zależność od jednego z rodziców, nieumiejętność odnalezienia się w grupie rówieśniczej, objawy obsesyjno – kompulsywne: mycie rąk, perfekcyjne podejście do obowiązków, drapanie się, wyrywanie włosów.

Taka sytuacja paradoksalnie może pełnić pozytywną funkcję. Rodzice solidaryzują się w opiece i pomocy dziecku, pomimo konfliktów zawieszają broń. Powody konfliktów między rodzicami mogą dotyczyć ważnych spraw, o których się nie mówi. Brak informacji dziecko wypełni fantazjami podszytymi strachem i niepokojem.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJCIĘ MAMO, TATO! 205 (marzec 2019)

Praktyczne uwagi pomocne we wspieraniu rozwoju swego dziecka

Jak pomóc dziecku w sytuacji konfliktu między rodzicami (2)

Małe dziecko nie potrzebuje profesjonalnej wiedzy. Z rozmowy weźmie tyle, ile mu potrzeba, żeby znów poczuć się bezpiecznie. Wystarczające będzie powiedzenie : *Jesteśmy smutni, bo martwimy się, że dziadek zachorował. Myślimy, co możemy zrobić, jak mu pomóc. Przepraszamy was, że krzyczyliśmy na siebie, byliśmy na siebie wściekli, każde z nas chciało wykrzyczeć swoje zdanie.*

Nie bójcie się mówić o swoich uczuciach, o tym, co przeżywacie, ważne informacje przekazujcie wspólne. Rozmowa z dzieckiem powoduje, że opada zasłona tajemniczości, słabnie napięcie, to, co dziecko wyobraża sobie o sytuacji domowej już nie straszy. Dzieci powinny uzyskać pewność, że nie są winne temu, co się wokół nich dzieje. Muszą jasno usłyszeć za które rzeczy są odpowiedzialne, a za które nie. Zdarzają się kłótnie między małżonkami, które są z powodu dzieci. To sytuacje, gdy rodzice podważają nawzajem swoje zdanie, gdy dopiero przy dziecku ustalają, co jest wychowawcze, a co nie. Dziecko może poczuć się w związku z tym winne, czy odpowiedzialne. Ważne, aby miało jasność, że kłótnia nie była z jego powodu, ani jej nie spowodowało.

W gniewie, we wzajemnych pretensjach łatwo zapominamy, że dzieci dzięki nam nabierają pierwszych doświadczeń, rozumienia tego, co dzieje się między ludźmi. Doświadczenie, że można odnosić się do siebie z szacunkiem, słuchać się nawzajem, z uwagą, powoduje, że dziecko będzie otwarte, ufne, przekonane o swej wartości i podobnie będzie spostrzegać innych.

mgr Joanna Józwiak – psycholog

Porozmawiaj ze mną!

„Teraz nie, Mamusia idzie do pracy! Teraz nie, Tatuś odpoczywa po obiedzie! Teraz nie, oglądam serial. Teraz nie, nie widzisz, że szykuję kolację? Teraz nie, jestem zmęczona, padam z nóg!”. Często zupełnie bezmyślnie udzielamy naszym dzieciom takich odpowiedzi na prośbę: **„Mamo, pobaw się ze mną... Tato powiedz mi...”**. Tymczasem zasiane ziarenka zwykle wyrastają i oto po kilku latach nasze dziecko zapytane jak było w przedszkolu, szkole, nie umie składnie opowiedzieć tego, co dziś przeżyło. Trudności nasilają się wraz z wiekiem. I kiedy wreszcie chcemy z dzieckiem porozmawiać, ono nie umie i już nie chce dzielić się z nami swym światem. Spróbujmy więc zastąpić automatyczną niemalże odpowiedź **„Teraz nie, nie mam czasu”** na prośbę dziecka **„Pobaw się za mną, powiedz mi..”** odpowiedzią: **„Chętnie”**. Często bowiem wraca do nas to, co wysłaliśmy.

Mgr Aleksandra Danielewicz - psycholog