

Artykuły dla rodziców od psychologa. [1]

Macierzy?stwo i ojcostwo jako wyzwanie

Wyzwanie to rodzaj sytuacji trudnej i nieznanej, zwi?zanej z podejmowaniem nowych zada? i ch?ci? ich wykonywania. Wyzwanie konotuje otwarto?? do sprawdzenia siebie, prze?ycia przygody, próby. Podejmowanie wyzwania mo?e prowadzi? do zmian w wizerunku w?asnej osoby, redefinicji „ja” i nosi znamiona rozwojowego progresu. Najcz??ciej pojawiaj?ca si? kategori? znaczeniow? w odpowiedzi na postawione rozmówcom pytanie: „Czym jest dla Pani/Pana macierzy?stwo/ojcostwo”? by?o okre?lenie : „WYZWANIE” badania Karoliny Kury, 2010

Umiej?tno?ci rodzicielskie nie s? wrodzone, lecz wyuczone. W rozwijaniu umiej?tno?ci rodzicielskich przychodzi nam Coaching Rodzicielski. Coaching to sprawdzona metoda pracy nad rozwojem osobistym, skierowana na osi?gni?cie wyznaczonych celów. Przyjmuje wiele form i w bardzo ró?ny sposób wyra?a si? w poszczególnych obszarach ludzkiej dzia?alno?ci. Charakterystycznymi elementami coachingu s? partnerska relacja mi?dzy coachem, a osob? coachowaną, umiej?tno?? motywowania, umiej?tno?? s?uchania i rozumienia oraz szacunek i wzajemne zaufanie.

Najwy?szy warto?ci? w ?yciu ka?dego rodzica jest dziecko, a najwa?niejsza inwestycja - jego pe?ny, prawid?owy rozwój.

Coaching rodzicielski to indywidualne wsparcie w poszukiwaniu pomys?ów, sposobów, narz?dzi, na nawi?zanie g??bokiej relacji ze swoim dzieckiem opartej na uwa?no?ci, zaufaniu i odpowiedzialno?ci! To wspieranie rodziców na ka?dym etapie rozwoju dziecka, by ?wiadomie dba? o jego rozwój, aby w przysz?o?ci by?o warto?ciowym cz?owiekiem. Coaching rodzicielski zach?ca do budowania wzajemnego szacunku do siebie, pokazywania dziecku prawdy o samym sobie, inspirowania dziecka poprzez pozytywny, wyrazisty przekaz.

Apel Twojego Dziecka wed?ug Janusza Korczaka

Nie psuj mnie. Dobrze wiem, ?e nie powinienem mie? tego wszystkiego czego si? domagam. To tylko próba z mojej strony.

Nie bój si? stanowczo?ci. W?a?nie tego potrzebuj? – poczucia bezpiecze?stwa.

Nie bagatelizuj moich z?ych nawyków. Tylko Ty mo?esz pomóc mi zwalczy? z?o, póki jeszcze jest mo?liwe.

Nie ró?b ze mnie wi?kszego dziecka ni? jestem. To sprawia, ?e przyjmuj? postaw? g?upio doros??, ?eby udowodni?, ?e jestem du?y.

Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, je?li nie jest to konieczne. O wiele bardziej przejmuj? si? tym, co mówisz, je?li rozmawiamy w cztery oczy.

Nie chro? mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczy? si? rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

Nie wmawiaj mi, ?e b??dy które pope?niam s? grzechem. To zagra?a mojemu poczuciu warto?ci.

Nie przejmuj si? za bardzo, gdy mówi?, ?e ci? nienawidz?. Czasami mówi? to, by przyci?gn?? Twoj? uwag?.

Nie zrz?d?. W przeciwnym razie musz? si? przed Tob? broni? i zrobi? si? g?uchy.

Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuj? si? przera?liwie zawiedziony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

Nie zapominaj, ?e jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazi? my?li. To dlatego nie zawsze si? rozumiemy.

Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwo?ci. Zbyt ?atwo strach zmusza mnie do k?amstwa.

Nie b?d? niekonsekwentny. To mnie og?upia i trac? ca?? swoj? wiar? w ciebie.

Nie odtr?caj mnie, gdy dr?cz? Ci? pytaniami. Mo?e si? wkrótce okaza?, ?e zamiast prosi? Ci? o wyja?nienia, poszukam ich gdzie indziej.

Nie wmawiaj mi, ?e moje l?ki s? g?upie. One po prostu s?.

Nie ró b z siebie nieskazitelnego idea?u. Prawda na twój temat by?aby w przysz?o?ci nie do zniesienia.

Nie wyobra?aj sobie, ?e przeprasza?c mnie stracisz autorytet. Za uczciw? gr? umiem podzi?kowa? mi?o?ci?, o jakiej Ci si? nie ?ni?o.

Nie zapominaj, ?e uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na ?ycie, wi?c przymknij na to oczy.

Nie b?d? ?lepy i przyznaj, ?e ja te? rosn?. Wiem jak trudno dotrzymywa? mi kroku w tym galopie, ale zrób co mo?esz, ?eby si? uda?o.

Nie bój si? mi?o?ci. Nigdy.

Prawid?owo?ci rozwojowe 3-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny: wzmaga si? ruchliwo??, wzrost sprawno?ci takich jak skoki, biegi, rzuty pi?k?, jazda na rowerku,

- sam je, myje si?, czy?ci samodzielnie r?ce, ubiera i rozbiera si? przy niewielkiej pomocy z zewn?trz, wk?ada buty, samodzielnie korzysta z toalety, potrafi nala? napój z butelki lub dzbanka, zaczyna pos?ugiwa? si? no?yczkami, rysuje kwadraty, kółka, sprawnie sobie radzi z omijaniem przeszkód na drodze, nawet kiedy biegnie, bez problemu korzysta z urz?dze? na placu zabaw, kopie pi?k?.

Rozwój intelektualny: sprawnie pos?uguje si? mow?, oscyluje mi?dzy ?wiatem rzeczywistym, a nierzeczywistym, ma bogat? wyobra?ni?, zaczyna dokonywa? wyborów w oparciu o przewidywanie konsekwencji, uczy si? rozwi?zywa? problemy, ch?tnie s?ucha bajek, opowiada?, zna kilka wierszyków i piosenek, potrafi mówi? krótkie zdania i prowadzi? krótk? rozmow?, nazywa podstawowe kolory, potrafi policzy? 2-3 rzeczy, rozró?nia poj?cie tera?niejszo?ci, przysz?o?ci, uk?ada proste puzzle, potrafi powiedzie? , jak si? nazywa i ile ma lat.

Rozwój emocjonalny: stany emocjonalne dziecka charakteryzuj? si? krótkotrwa?o?ci?, gwa?towno?ci? i du?? zmienno?ci?; dziecko z jednego stanu uczuciowego przechodzi szybko w drugi, cz?sto skrajny, dziecko nie potrafi jeszcze ukrywa?, udawa? ani kontrolowa? swoich emocji, stara si? z uporem umacnia? swoje „ja” w celu zdobycia wi?kszej autonomii. Manifestuje, buntuje si? i dzi?ki podejmowanym wysi?kom, a cz?sto niepos?usze?stwem utwierdza swoj? osobowo??, trzylatka cechuje du?a wra?liwo?? emocjonalna na sytuacje spo?eczne, w tym okresie silnie prze?ywa wszelkie konflikty w rodzinie, mi?dzy rodzicami, uczucia smutku, z?o?ci rodzica, opini? o sobie samym tworzy na podstawie tego, jak traktuj? go inni, zaczyna rozumie? i przystosowywa? do takich sytuacji, jak roz?ka z matk?, pozostanie w przedszkolu lub pod inn? opiek? w domu, l?ki wyst?puj?ce w tym okresie to g?ównie strach przed ciemno?ci?, l?ki przed zwier?tami, burz?.

Rozwój spo?eczny: u?wiadamia sobie swoje pragnienia, wyra?aj?c je: „ja chc?”, „ja nie chc?”, umie inicjowa? dzia?anie: okre?la cel swego dzia?ania lub obiekt swych pragnie?, podejmuje zabaw? z rówie?nikami, zaczyna dzieli? si? zabawkami, umie wspó?dzia?a? w ma?ej 2, 3 osobowej grupie, zawiera pierwsze przyja?nie, organizuje zabaw? tematyczn? np. w sklep, lekarza, dom, rozró?nia p?cie, czasami adoruje jednego z rodziców, ch?tnie

pomaga w domowych prostych czynnościach, chętnie się wygupia, chce rozmieszać innych, sęucha i wykonuje polecenia, lubi sęucha historii na swój temat, ma okresy pączliwości i braku poczucia bezpieczeństwa, upewnia się, czy jest kochany przez rodziców, pojawiają się pytania typu „kochasz mnie jeszcze?”

Prawidłowości rozwojowe 4-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny: duża ruchliwość, wzrost sprawności takich jak skoki, biegi, rzuty piłką, jazda na rowerku,

- kształtuje się umiejętność apania piłki, kowania jej, przyjmuje „dorosłą” pozycję podczas rzucania, polepsza się sprawność motoryczna, np. narysowany człowiek ma głowę, ręce i nogi, komponuje rysunek o wielu obiektach, myje się, czyści samodzielnie ręce, ubiera i rozbiera się przy niewielkiej pomocy z zewnątrz, samodzielnie korzysta z toalety,
- dziecku 4-letniemu często trudno skupić się na wykonywanej czynności, dlatego często zmienia rodzaje zajęć ruchowego,
- często mówi się, że się nie do opanowania w każdym rodzaju aktywności.

Rozwój intelektualny: czterolatnie dziecko wkracza w obszar niesamowitej kreatywności. Jest ciekawe wszystkiego, chętnie do próbowania i eksperymentowania,

czterolatnie dziecko zaczyna rysować, kleić, wycinać, lepić i nawlekać koraliki na nitki. Chętnie angażuje się w zabawy przy użyciu klocków, dzięki którym może tworzyć niesamowite konstrukcje rozwijając wyobraźnię przestrzenną. Jest bardzo dumne ze swoich twórców i może pochwałę, dzieci w wieku 4 lat zaczynają rozróżniać bągroty od pisma, potrafią rozróżniać niektóre litery, powoli rozpoczynają szeregować, porządkować i klasyfikować przedmioty, większość czterolatków rozpoznaje cyfry w zakresie 10 i potrafi przeliczać przedmioty do 3, czterolatnie dziecko świetnie radzi sobie także z rozpoznawaniem podstawowych kolorów.

Rozwój emocjonalny: u czterolatka wzrasta świadomość przeżywanych uczuć, a także umiejętność ich ekspresji, czterolatek rozpoczyna naukę panowania nad przeżyciami. Często zdarza mu się świadome wykorzystywanie emocji do regulacji własnych potrzeb, 4 lata to także wiek, w którym nasilają się różnego rodzaju lęki. Związane jest to głównie z rozwijającą się wyobraźnią, czterolatek może wykazywać tendencje do konfabulacji, co nie oznacza, że robi to świadomie i celowo, pojawiają się takie uczucia jak wstyd, zakłopotanie, zazdrość, duma oraz wina, staje się coraz bardziej świadome emocjonalnie, - uciekanie, kopanie, płucie, obgryzanie paznokci, dębanie w nosie, robienie min, lęki i koszmary senne, które są m.in. wynikiem emocjonujących wydarzeń w ciągu dnia, porażek, sukcesów a także przeczytanych książek czy obejrzanych bajek.

Rozwój społeczny: dzieci czterolatnie zaczynają rozróżniać i rozumieć różne role społeczne,

- czerpią radość z obcowania z innymi dziećmi. Wiedzą, które dzieci lubią bardziej, a które mniej, zdarza się, iż czterolatek bawi się ze swoim „wymagowanym” przyjacielem, co jest częścią normalnego rozwoju dziecka, czterolatek jest egocentrykiem, choć nieco łatwiej przychodzi mu im dzielenie się, czy czekanie na swoją kolej, potrafi mocno walczyć o „swoją” własność. W tym wieku często pojawiają się różne agresywne zachowania, zwłaszcza skierowane na drugą osobę, dzięki zabawie przekazują swoje doświadczenia, obawy, wątpliwości na swoje zabawki. W ten sposób szukają nowych rozwiązań i uczą się odpowiednich reakcji. Czterolatek zaczyna być już świadomy swojej roli. Zauważa różnice w zachowaniu dziewczynek i chłopców. Mały chłopiec zaczyna naśladować ojca, a dziewczynka mamę.

Prawidłowości rozwojowe 5-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny:

- duża potrzeba ruchu zwana „głodem ruchu”,
- swobodnie chodzi i biega; opanowuje złożone czynności ruchowe takie jak: bieg i skok, biegi kopniakię piłką,

chwyt i rzut piłką?. Zwykle opanowuje kilka czynności ruchowych jednocześnie,

-uczy się jeździć na rowerze, rolkach, tańczyć, pływać, wspinać na drzewa,

-dziecko w tym wieku ma coraz lepszą koordynację wzrokowo-ruchową i poczucie równowagi. Skacze na jednej nodze i ze złączonymi nogami, przeskakuje przez przeszkody, chodzi po narysowanej linii, huśta się (czsto jak najwyżej i stara się zeskoczyć jak najdalej) na huśtawce, kręci na karuzeli itp.,

-uwielbia wspinać się, turlać i pokonywać przeszkody.

Rozwój intelektualny:

-piłciolatek mówi płynnie i przeważnie poprawnie gramatycznie używa bogatego słownictwa skądącego się z około 2000 słów. Z każdym dniem zdobywa nowe słownictwo i doskonali sprawność językową,

- dziecko w tym wieku zastanawia się nad wieloma sprawami, wyciąga wnioski – niekiedy błędne, uogólnia. Nadal jest egocentryczne dlatego trudno mu zrozumieć, że inni żyją i myślą inaczej niż on sam,

- dziecko w tym wieku rozpoznaje już wiele słów i liter wokół siebie. Próbuje samodzielnie czytać. Pisanie przychodzi jeszcze z trudem a litery są pisane czsto w odbiciu lustrzanym i mają nieregularny kształt.

Rozwój emocjonalny:

-skrajne i gwałtowne emocje, okazywana miłość po czym nienawiść. Każda sytuacja, z pozoru błaża, może okazać się powodem wielkiej awantury i wyolbrzymionych reakcji w stosunku do zaistniałej sytuacji,

-piłciolatki w trudnych dla siebie chwilach potrafią obrazić się na wszystkich. Ulubiona przyjaciółka już przyjaciółką nie jest, a ukochana babcia staje się „okropna i brzydka”. Plucie, wyzywanie, bicie są do czegoś obserwowane,

-piłciolatek nie przejawia wielu lęków. Zwykle ograniczone są one do wyobrażeń wizualnych jak ciemność, postaci widziane w ciemnościach. Charakterystyczny dla tego wieku jest także lęk przed opuszczeniem przez matkę (zmierz, nie wrócenie do domu czy pozostawienie w przedszkolu).

Rozwój społeczny:

-chcąc bycia „dorosłym” przejawia się także w kontaktach m. in. z młodszym rodzeństwem. Piłciolatek chętnie korzysta z praw wynikających ze starszectwa oraz argumentuje swoje decyzje tym faktem, - dla piłciolatka rodzice nadal stanowią centrum świata. Dzieci uwielbiają przebywać blisko matki, wykonywać jej polecenia, pomagać w obowiązkach domowych i robić wiele rzeczy tylko dla niej. Chętnie proszą o przyzwolenie w różnych sytuacjach. Do taty są bardzo przywiązane i dumne z niego. Czsto chwalą się Nim w towarzystwie rówieśników,

-dzieci w tym wieku znają zwroty grzecznościowe oraz zasady dobrego zachowania. Lubią ich używać, zwłaszcza gdy mają „widownię” w postaci zadowolonych i chwalcących rodziców. Oczywiście jeszcze zdarza się, że zapominają o powyższych zasadach,

-piłciolatek lubi przebywać w towarzystwie rówieśników, z którymi raczej zgodnie się bawi. Łatwiej znosi porażkę, czekanie na swoją kolej, choć zdarzają się dzieci, dla których przegrana jest „końcem świata” i powodem ogromnej rozpacz. Jest to także okres pierwszych znaczących przyjaźni. Czsto imi przyjaciela/przyjaciółki przywoływane jest wielokrotnie w domu, a niejednokrotnie rodzice sąsz: bo Ania wie lepiej. Obserwuje się także naładowanie rówieśników przez nasze dzieci. Grymasy twarzy, powiedzonka, zachowania i inne zapożyczenia są do powszechne,

-pił lat to także okres uczenia się cudownych umiejętności, mianowicie stawiania siebie na miejscu innej osoby, myślenia o innych osobach w różnych chwilach oraz spontanicznego dzielenia się.

Prawidłowości rozwojowe 6-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny:

- duża potrzeba ruchu,
- nie jest w stanie przewidzieć konsekwencji swoich potencjalnie niebezpiecznych działań, takich jak szybka jazda na krześle czy wspinanie się po wysokich drzewach, doskonalenie szczególnych umiejętności motorycznych, takich jak rysowanie, malowanie, wyklejanie, wycinanie, pisanie czy czytanie, skupienie dziecka w tym wieku to maksymalnie 15 minut, wietne zabawę pobudzając rozwój intelektualny i motoryczny jest układanie puzzli,
- hałaśliwy, żywiołowy, pełen energii, sprawny fizycznie, ale może się szybko zmęczyć.

Rozwój intelektualny: dobrze zapamiętuje wierszyki i piosenki, dziecko w wieku 6 lat zna już 4 tys. słów, co pozwala prowadzić mu swobodną rozmowę,

- zna dni tygodnia, miesiąca, czy pory roku, rozpoznaje i zapamiętuje dźwięki, rozróżnia prawą i lewą stronę, podejmuje samodzielnie decyzje i próbuje je uzasadnić, rozumie pojęcie czasu, przestrzeni, koloru i liczb, rozumie różnicę między czymś przypadkowym, a zamierzonym, nie ma podzielności uwagi,
- Interesuje się przyrodą i jej zjawiskami,
- bawi się w zabawy z podziałem na role.

Rozwój emocjonalny: dziecko nie umie jeszcze tłumaczyć i maskować swych przeżyć emocjonalnych, bardzo silna potrzeba współzawodnictwa i wygrywania, chce być najszybszy, najlepszy, najsilniejszy, najmądrzejszy, silnie przeżywa każdą krytyczną uwagę, emocje u sześciolatka są doświadczone i zmienne, w jednej chwili jest pełen zapału, w kolejnej wpada w złość, a nawet histerię, jest jeszcze doświadczone egocentryczne, mimo to cząsto ma swojego najlepszego przyjaciela, zwraca się do niego, dziecko boi się duchów, burzy, samotności,

- pod koniec wieku przedszkolnego, dziecko zdolne jest przeżywać uczucia wyrażone bardziej świadomie i głośno, budzi się uczucia wyrażone: intelektualne, społeczne, moralne i estetyczne np. 6 latek opiekuje się młodszym rodzeństwem lub sabszym rówieśnikiem.

Rozwój społeczny: uczy się przystosowywać do innych, bierze udział w zabawach grupowych, podporządkowuje się prawdom i przepisom obowiązującym w grupie,

- bierze udział w życiu grupy staje się aktywny, chce postąpić zgodnie z zasadami reprezentowanymi przez osoby z którymi chce się identyfikować, rozwija się u nich poczucie odpowiedzialności, samodzielności, umiejętność podporządkowania swoich działań określonymu celowi, umiejętność samooceny,
- kształtuje się uczucia przyjaźni do innych, potrzeba aprobaty, uznania i współdziałania, duże znaczenie dla 6-latka ma grupa rówieśnicza, jest radosny i szczęśliwy, gdy jest akceptowany,

ważne jest, aby dziecko 6 letnie umiało współdziałać z rówieśnikami i przestrzegać określonych norm zachowania się, zaczyna ono przewidywać intelektualne i emocjonalne skutki swego działania.

Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-psychologa>

Links:

[1] <https://jarzebinka.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-psychologa>