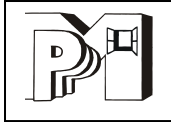


POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 218 (maj 2020)

Masaż

Wszyscy szukamy w dzisiejszych czasach sposobów na zmniejszenie napięcia, niepokoju i wyciszenie emocji, które w nas buzują. Konieczność pozostawania w domu tym bardziej je nasila. Także dzieci mają problemy z narastającym napięciem i regulowaniem emocji. Jednym ze sposobów, które wyraźnie zmniejszy ich nasilenie są masaże. Można je zastosować w każdym wieku. Chciałabym polecić je szczególnie rodzicom małych dzieci, którym trudniej jest samodzielnie regulować napięcie i kontrolować emocje. Warto wybrać stałą porę, sposób i miejsce wykonania, aby masaż stał się elementem rytuału, stałym przewidywalnym momentem w ciągu dnia, w którym dziecko jest z rodzicem w bliskim dającym ukojenie kontakcie. Dobrą porą wydaje się być pora wieczorna, w okolicach przygotowywania się do snu. Dla małych dzieci dobrze jest połączyć gesty masażu z prostą kojącą piosenką lub słowami zapowiadającymi i opisującymi miejsce i sposób masowania. Na przykład „teraz nogi”. Można podczas masowania nóżek cały czas powtarzać nazwę masowanej części ciała. Dłużej warto się zatrzymać na plecach dziecka. Stosowane do masażu gesty to głaskanie, poklepywanie, popukiwanie i uciskanie. Ciekawie jest stosować jako masażery różne przedmioty domowego użytku takie jak wałek do ciasta, pędzle, wałki do malowania, szczotki do ubrań, gąbkowe rękawice lub szczotki do mycia naczyń. Rodzic może się tu wykazać pomysłowością i wykorzystać jeszcze wiele innych domowych akcesoriów o różnej fakturze powierzchni. Można też pomyśleć o zróżnicowaniu ciepłe - zimne, ciężkie – lekkie czy też miękkie – twarde aby zwiększyć różnorodność bodźców, których doświadczy dziecko podczas masażu. Ciekawie jest też, gdy poprosimy dziecko by zamknęło na chwilę oczy i odgadło jaką fakturą, jakim masażerem i o jakiej temperaturze rodzic aktualnie wykonuje masaż. Więcej uwagi warto poświęcić podczas masażu dłoniom i twarzy. Masaż musi tu być delikatniejszy, bardziej uważny i dokładny oraz zgodny z zaleceniami logopedy. W obrębie dłoni warto masować opuszki palców, „objechać” drogę między paluszkami od małego palca do kciuka, rozmasować śródreżca, opłukać nadgarstki czy też lekko pociągnąć za każdy paluszek. Na twarzy można opukiwać lekko jej poszczególne części, głaskać czoło od środka na boki czy też okrężnie masować policzki. Podczas masażu jest też miejsce na wymiennosc ról, to znaczy po zakończeniu masażu przez rodzica to dziecko może wykonać elementy masażu mamie czy też tacie, co pomoże mu nauczyć się dostosowywania siły dotyku do potrzeb drugiej osoby, aby czuła się ona dobrze w kontakcie z dzieckiem. Masaże mogą pomóc w zmniejszeniu nadwrażliwości dotykowych, poprawiają kontakt z dzieckiem i wzmacniają u niego poczucie bezpieczeństwa. Masaże można też polecić jako pomoc w wyciszeniu dzieci po głośnej, żywiołowej i aktywizującej zabawie, aby pomóc dziecku skupić się na słuchaniu czytanych dziecku bajek czy też pomoc w wyciszeniu się przed snem. Pamiętajmy, że warunkiem korzystnych efektów masażu jest przeprowadzanie ich w miłej dla dziecka atmosferze, za jego zgodą i przy traktowaniu ich jako przyjemnej dla obu stron formie spędzenia wspólnie czasu.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

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

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 218 (maj 2020)

Koronawirus a kontakt z komputerem

Jest wielu rodziców, którzy dbają o to, aby dzieci nie spędzały zbyt wiele czasu przed ekranem monitora lub na telefonie i chwala im za to. Obecny czas to jednak moment, aby **zrewidować** swoje poglądy dotyczące korzystania z tych urządzeń. **Dlaczego?** Dzieci, które weszły w wiek w dorastania wymagają kontaktów z rówieśnikami. To jest ich świat, gdzie dowiadują się dużo o sobie ale i o innych, sprawdzają siebie w relacjach z innymi, dowiadują się ile znaczą dla innych, jak są ważni czy atrakcyjni ale i też redukują swoje niepokoje.

Izolacja jest trudna dla każdego a jeszcze trudniejsza dla nastolatka, który jest pozbawiony bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami. **Pozbawienie dziecka grupy to jak pozbawienie go powietrza**, którym oddycha. Nie mówcie mu, że musi być już taki dorosły, że ma wszystko zrozumieć co dzieje się wokół, że ma wytrzymać. Jasne, ma nie wychodzić z domu, ale czy to oznacza, że nie ma mieć kontaktu z rówieśnikami?

Ważne jest, aby szczególnie rodzice, którzy znacząco dotychczas ograniczali dziecku korzystanie z Fb, Messengera albo też kompletnie mu tego zabraniali umożliwili mu bycie w grupie, nie tylko poprzez wiadomości tekstowe, ale i też przez **bezpośredni wizualny kontakt** (kamerka). Pomyślcie ile frajdy przyniesie dziecku pokazanie kolegom swojego pokoju przez kamerę, zaprezentowanie swoich zwierzątek, robienie głupich min do kolegi czy też po prostu popatrzenie na sympatyczną i przyjazną twarz koleżanki. Będzie to namiastką realnych kontaktów, da szansę porozmawiania z kimś w ich wieku, przegadania po swojemu tego co się dzieje, obniżenie niepokoju czy po prostu szansa na zabawę i relaks.

Rodzicu nie bądź sztywny, uelastycznij się! Jest czas na to, aby dostosować się do nowych warunków, by jak najmniej kryzysowo je przejść.

Mgr Aleksandra Lachowicz - pedagog

Mamo, Tato, pomóżcie mi, jestem wściekła!!!

Wielu rodziców sądzi, że jeśli codziennie nie wygłoszą do swoich dzieci jakiegoś kazania, to nie są dobrym rodzicem. Dziwi ich to, że dzieci często unikają jak ognia tych przemów, nie słuchają lub obrażają się, a często dochodzi nawet do awantury. Zastanówmy się więc, kiedy na pewno trzeba się powstrzymać od kazań, pouczeń i mądrych rad.

Spróbujmy tego nie robić, gdy dziecko jest czymś bardzo poruszone, przeżywa silne emocje np.: boi się, wstydzi, wścieka, złości. Nasze kazanie podziela wtedy jak płachta na byka, doleje oliwy do ognia i spowoduje kłótnię w domu. **Dziecko nie potrzebuje wtedy rad, pouczeń, zresztą, nawet ich nie będzie słuchało. Potrzebuje pewności, że rodzic wie, co ono czuje, że mama czy tata wczuwają się w jego przeżycia. Takie „podzielenie” uczucia z rodzicem obniża poziom napięcia w dziecku, pozwala mu lepiej korzystać z myślenia, zorganizować swe zachowanie i bardziej je kontrolować.** Słuchajmy więc dziecka szczególnie uważnie, gdy jest wzburzone, spróbujmy określić, co ono czuje i powiedzmy mu o tym: na przykład, **widzę, że jesteś wściekła!** Towarzyszymy mu w ten sposób, aż emocje się wyciszą. Może się okazać, że pouczenia i rady okażą się niepotrzebne! Nie martwmy się tym. Przecież ważne jest to, że pomogliśmy swemu dziecku.

Mgr Aleksandra Danielewicz - psycholog