

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 224 (grudzień 2020)

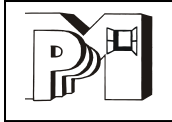
W jaki sposób odbiera świat dziecko w okresie przedszkolnym?

Emocje i płęć

W okresie między 4. a 6. rokiem życia dziecko jest coraz bardziej świadome towarzyszących mu emocji, **potrafi rozpoznać i zrozumieć uczucia innych osób**, a także ocenić co było powodem takiej a nie innej reakcji emocjonalnej. Na początku emocje dziecka przejawiają się niekontrolowanym i głośnym śmiechem, występującym zamiennie z atakiem złości, używaniem brzydkich słów, co może być trudne do opanowania. Jednak z upływem czasu uczy się regulować emocje. Przeżywanym uczuciom towarzyszą przejawy fizjologiczne takie jak pocenie się czy czerwienienie, ale także ruchowe przejawy emocji, do których można zaliczyć podskakiwanie czy klaskanie. Charakterystyczne dla tego okresu są lęki i strach przed ciemnością, zwłaszcza kiedy zostawiasz dziecko samo w pokoju przed pójściem spać. Podczas snu dziecku mogą przytrafić się koszmary, a nierzadko także moczenie nocne ze strachu. Towarzyszą mu także różnego rodzaju lęki słuchowe – słyszy różne dziwne odgłosy. Ponadto dzieci dzielą się swoimi przeżyciami, potrafią pocieszać innych, dostrzegają czyjeś kłopoty, pomagają czy żartować.

Okres przedszkolny to również czas, kiedy dziecku **towarzyszy wiele zróżnicowanych uczuć, z jakimi nie jest w stanie samo sobie poradzić**. Dlatego też w celu pozbycia się nieprzyjemnych odczuć wykonuje różne czynności, umożliwiające mu to, np. obgryzanie paznokci, dłubanie w nosie, robienie dziwnych min, kopanie, płucie, uciekanie. Inną formą na radzenie sobie w takich sytuacjach jest używanie niestosownych słów czy przechwalanie się. W zależności od reakcji np. mamy, taty, pani w przedszkolu czy innej dorosłej osoby dziecko może zmniejszać wyrażanie niektórych negatywnych emocji w formie gniewu, strachu.

W tym wieku zachodzą także **procesy identyfikacji z płcią**, czyli pierwotne zidentyfikowanie się z płcią męską lub żeńską. Procesy te łączą się z segregacją płciową polegającą na tym, że chłopcy preferują zabawę z chłopcami, a dziewczynki z dziewczynkami – każdy na swój własny sposób (np. dziewczynki będą wspólnie gotować obiad dla swoich lalek, a chłopcy będą urządzali wyścigi samochodowe, zderzając się samochodami). Dzieci w tym wieku są już świadome własnej płci i preferują te działania i zachowania, które są zgodne z ich płcią. Nie mają jednak całkowitej pewności co do tego, że płęć jest niezmienna. Każdego dnia spotykają się z licznymi wzorcami, odnoszącymi się do mężczyzn i kobiet oraz obserwują zachowania swoich rodziców-opiekunów, będących ich modelami w zależności od płci i na tej podstawie naśladowują te zachowania, które są odpowiednie dla ich płci (np. dziewczynka bawiąc będzie gotowała obiad lub robiła sobie i lalce makijaż, a chłopiec będzie naprawiał samochody lub kosił trawę). Doświadczenia, jakie dziecko zdobędzie podczas okresu dzieciństwa, wpłyną nie tylko na jego seksualność w życiu dorosłym, ale także na ogólny rozwój psychiczny.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

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

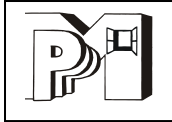
Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 224 (grudzień 2020)

Pomocne wskazówki do lepszej komunikacji z dzieckiem o innej wrażliwości, m.in. z zaburzeniami integracji sensorycznej, zaburzeniami ze spektrum autyzmu (1)

Wszystkie dzieci potrzebują kontaktu, wszystkie chcą być rozumiane, wszystkie pragną, żeby docenić to, co robią i jak sobie radzą. Dla rodziców dzieci o innej wrażliwości wyzwaniem jest jednak wypracowanie metod osiągnięcia tych wszystkich szczytnych celów bez popadania we frustrację czy obwinianie dziecka, za to, że jest inne. Dzieci, które nie przetwarzają w typowy sposób bodźców zmysłowych takich jak: dźwięk, światło, ruch, dotyk czy smak, a każdy z tych elementów i wszystkie naraz może stać się przytłaczający. Dla tych dzieci nasz świat wydaje się niewłaściwy, bo albo jest w nim za głośno albo za cicho, za dużo lub za mało dotyku, za dużo dźwięków, bodźców wzrokowych i generalnie ogarnięcie tego wszystkiego jest bardzo wyczerpujące. Skoro tak wygląda rzeczywistość to warto zadbać o to, żeby sposób, forma w jaki mówimy do naszych pociec uwzględniała w miarę możliwości ich potrzeby. Od czego zatem warto zacząć:

- zanim zachęcisz swoje dziecko do współpracy, działania „dołącz” do dziecka, nawiąż z nim kontakt. Chodzi o to, abyś dołączył do jego świata, w którym akurat przebywa, np. może leży na dywanie i wpatruje się w ruch kół samochodu, połóż się obok i patrz razem z dzieckiem.
- Spróbuj sobie wyobrazić, co przeżywa Twoje dziecko. Pomagasz dziecku zdobyć cenne doświadczenie, że dzięki twojemu współodczuwaniu i wsparciu potrafi sobie poradzić ze zdenerwowaniem.
- Wyraż słowami to, co dziecko chce powiedzieć. Czasami trudno jest się domyśleć, co małe dzieci chcą powiedzieć, bo układ mózg- usta nie jest jeszcze u nich w pełni dojrzały. Jednak wypowiedzenie na głos uczuć i pragnień dziecka może być bardzo pomocne, nawet, gdy nie możemy dać dzieciom tego, czego chcą. Kiedy czytają, że je rozumiemy, stają się spokojniejsze, bo nawiązały kontakt, łatwiej znoszą rozczarowanie.
- Dopasuj oczekiwania, zmień otoczenie, zamiast zmieniać dziecko. Stopień rozwoju dzieci często nie pozwala na to, żeby sprostać naszym wymaganiom. Lepiej unikać hałaśliwych miejsc, dużych przyjęć towarzyskich, a zorganizować kameralne spotkanie w gronie dwójki, trójki dzieci. Jeśli zależy nam na ładnym wyglądzie dziecka, ale nowe buciki są zbyt nieodpowiednie dla wrażliwej sensorycznie stopy dziecka, to nic się nie stanie jak na rodzinne spotkanie założy swoje stare, ulubione adidaski.
- Powiedz dziecku, co ma robić, zamiast mówić czego mu nie wolno.
 - zamiast mówić : „Nie krzycz, bo zbudzisz Kubusia.”- powiedz: „Mów szeptem.”
 - zamiast mówić: Nie biegaj po sklepie.” – powiedz : „Pora trzymać się za ręce”.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

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

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIĘ MAMO, TATO! 224 (grudzień 2020)

Pomocne wskazówki do lepszej komunikacji z dzieckiem o innej wrażliwości, m.in. z zaburzeniami integracji sensorycznej, zaburzeniami ze spektrum autyzmu (2)

Jakie komunikaty na pewno nie pomagają porozumieć się z naszym maluchem. Oto najczęściej używane.:

Rozkazy: *Natychmiast masz się ubrać!*

Zawstydzanie: *Jesteś za duży, żeby siusiać w spodnie.*

Zaprzeczanie uczuciom: *No nie płacz, już po wszystkim, chyba aż tak cię nie bolało.*

Kazania: *Nie, już nie możemy zostać dłużej na placu zabaw, musimy wrócić do domu. Dobrze wiesz, że muszę zrobić zakupy i przygotować obiad dla wszystkich, bądź grzeczny i pozbieraj zabawki, wracamy.*

Groźby: *Jeśli jeszcze raz sypniesz koleżce piaskiem w oczy, maszerujesz do domu.*

Więcej pomocnych wskazówek i konkretnych przykładów znajdziecie Państwo w książce **Joanny Faber i Julie King „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały.”**

Mgr Joanna Józwiak – psycholog

Wszystkim dzieciom i rodzicom życzymy udanych, zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia. Niech będą one czasem dobrych spotkań, wspierających rozmów i wspólnych zabaw, które sprawią, że wszyscy poczujemy się lepsi i bliźsi sobie nawzajem!

