

WARSZTATY DLA RODZICÓW

Organizatorem projektu
jest Fundacja Amicus
Universitatis Nicolai Copernici
w Toruniu

Warsztaty dla rodziców



Warsztaty dla rodziców to projekt stworzony z myślą o wszystkich rodzicach i opiekunach, którzy natrafiają na różne problemy w wychowaniu dzieci na kolejnych etapach rozwoju swoich pociech i szukają pomocy w rozwiązywaniu przeszkód i trudności.

Celem warsztatów był rozwój oraz podniesienie kompetencji rodzicielskich i wychowawczych rodziców i opiekunów dzieci, którzy dodatkowo przez pandemię COVID-19 i obostrzenia z nią związane, zmagają się z jeszcze większymi problemami wychowawczymi. Poprzez organizację warsztatów chcieliśmy pomóc rodzicom i opiekunom w rodzicielstwie.

Partnerem projektu była Fundacja PZU. Warsztaty dla rodziców zostały zrealizowane we współpracy z Ośrodkiem Psychoterapii i Rozwoju Osobistego Remedis PRO.

Edukacja seksualna – jak rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o seksie?

Rozwój seksualny:

- Wczesne dzieciństwo – czas, w którym tworzy się seksualność. Kształtują się postawy tożsamości płciowej i orientacji seksualnej. Wczesne dzieciństwo przypada na trzy pierwsze lata życia.
- Średnie dzieciństwo – rozwój seksualny dokonuje się pod wpływem systemu rodzinnego. Zainteresowaniem dziecka stają się ludzie oraz ich zachowania seksualne. Dziecko potrafi przyswajać proste normy regulujące zachowania seksualne. Średnie dzieciństwo obejmuje czas między 3 a 6-7 rokiem życia.
- Późne dzieciństwo – dziecko nadal kształtuje się pod wpływem rodziców oraz grupy rówieśniczej. Zaciekawienie seksualnością może w tym czasie słabnąć. Obejmuje czas między 6-7 a 10-11 rokiem życia.
- Dorastanie – okres dorastania to czas intensywnych zmian biologicznych. Jest to czas przejściowy między niedojrzałą seksualnością dziecka a dojrzałą seksualnością człowieka. Dorastanie obejmuje czas od 11-12 roku życia do wieku 18-20 lat.

Jak rozmawiać o seksualności z dzieckiem?

- Mówić prawdę.
- Używać poprawnych nazw części ciała.
- Mówić prostym i zrozumiałym językiem.
- Dostosować długość wypowiedzi do wieku dziecka.
- Korzystać z książek uzupełniających wiedzę w tym temacie.

W jaki sposób komunikować się z nastolatkami w temacie seksualności?

- Rozmawiać o zmianach w ciele.
- Rozmawiać o higienie, bezpieczeństwie i antykoncepcji.
- Stworzyć atmosferę zaufania.
- Odpowiadać na potrzeby nastolatków.

Patrycja Żurawska – psycholog, seksuolog. Ukończyła studia magisterskie na kierunku psychologia na SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu oraz podyplomowe studia Seksuologia Kliniczna-Opiniowanie, Edukacja, Terapia przy Instytucie Psychologii UAM. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Maciej Krysak – psycholog, psychoterapeuta. Ukończył studia magisterskie z psychologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończył organizowane przez UAM Laboratorium Kompetencji Zawodowych o profilu społecznym. Jest uczestnikiem Akredytowanego przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne Kursu Psychoterapii prowadzonego w Wielkopolskim Instytucie Psychologicznym w Poznaniu.

Uzależnienie dzieci od komputera i mediów społecznościowych.

Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.
- Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.
- Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci - dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.
- Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).
- Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągnane znacznie szybciej.
- Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.
- Korzystanie z Internetu pomimo, że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (spóźnianie się, nieprzygotowanie się do lekcji lub brak regenerującego snu).

Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier (PEGI)

Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier (PEGI) został ustanowiony, aby wspomagać europejskich rodziców w podejmowaniu świadomych decyzji podczas zakupu gier komputerowych. System został uruchomiony wiosną 2003 r. i zastąpił szereg krajowych systemów klasyfikacji wiekowej, stanowiąc jeden system używany obecnie na prawie całym terytorium europejskim (www.pegi.info.pl).

Oznaczenia wiekowe PEGI:

- PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18

Deskryptory treści:

- Przemoc, wulgarny język, strach, hazard, seks, używki, dyskryminacja.

Co zrobić, aby wzmocnić w dziecku pewność siebie?

Jak wzmocnić pewność siebie u dziecka?

- Precz z szufladkowaniem!
- Akceptuj uczucia swojego dziecka.
- Dawaj przykład.
- Pokaż jak inni radzili sobie z trudnościami.
- Twórz okazje.
- Nie ingeruj.
- Nie pokazuj, że wątpisz - pokaz, że wierzysz.
- Chwal konkretne zachowania.
- Mów i pokaz, że kochasz.
- Zasięgnij porady specjalisty.

Praktyczne wskazówki:

- Przeformułuj komunikat nazywający cechę np. „jesteś bałaganiarzem” na taki, który nazywa zachowanie „dzisiaj zrobiłeś bałagan w pokoju”.
- Nie mów ogólnikami typu „jesteś taka niegrzeczna!” – opisz dziecku jego zachowanie, określ co Ci się nie spodobało i jakie emocje to w Tobie wywołało.
- Stwórz okazję, w której dziecko może spojrzeć na siebie inaczej, np. poproś dziecko, aby Ci w czymś pomogło „potrzebuję twojej pomocy w...”. Odwracając role pokazujemy dziecku, że też ma zasoby, które są wartościowe.
- Wykorzystaj okazję, by wzmocnić dziecko pozytywnie.
- Doceń włożony przez dziecko wysiłek.
- Nie oceniaj "dobra dziewczynka", "pięknie to zrobiłeś" - zamiast tego, nazwij dokładnie, co widzisz lub co czujesz.
- Dopasuj swój entuzjazm do osiągnięcia i oczekiwań dziecka - nadmierne zadowolenie, ale także niedostateczne zauważenie mogą mieć negatywne konsekwencje.
- Odwołuj się do przeszłych osiągnięć dziecka – przypominaj w momencie porażki, że kiedyś mu się to udało.
- Wyrażaj swoje oczekiwania (dopasowane do możliwości i wieku dziecka), jasno je określaj.
- Wyrażaj swoje uczucia – nazywaj co odczuwasz w danej sytuacji.
- Nazywaj uczucia dziecka – wspieraj jego rozwój emocjonalny oraz buduj z nim strategie regulowania tych emocji.
- Wspieraj realne talenty, umiejętności dziecka (nie oszukujmy, że dziecko potrafi coś robić, gdy tak naprawdę mu to nie wychodzi).

Relacje z rodzeństwem - współpraca i umiejętność rozwiązywania konfliktów.

Co jest wspierające?

- Zadbanie o poczucie własnej wartości u dziecka - nie muszę się z nikim ścigać i porównywać.
- Budowanie relacji z każdym dzieckiem osobno - chciałabym z Tobą побыć, a nie znalazłam dla Ciebie czas.
- Wspólny czas - obserwuj kiedy łatwo się dzieciom spotkać, co pomaga im wejść we wspólny kontakt, zaangażować się, czy potrzebują obecności dorosłego.
- Korzystanie ze współpracy zamiast pozycji siły w innych relacjach.
- Pogodzenie się z tym, że osobami odpowiedzialnymi za relację są podmioty je tworzące. Masz pewien wpływ, ale nie masz kontroli.
- Obserwowanie czy dzieciom nie zagraża niebezpieczeństwo.
- Umożliwienie powrotu do równowagi.
- Dbanie o relacje w rodzinie i budowanie zaufania.
- Wysłuchanie się w to, co każde z dzieci opowiada, co za tym stoi, poszerzanie swojego patrzenia na daną sytuację.
- Uwzględnienie normy rozwojowej.
- Pogodzenie się z tym, że dzieci mogą mieć inną wizję relacji z rodzeństwem niż my.
- Uporanie się ze stratą wizji idealnego rodzeństwa.

Co nie jest wspierające?

- Ocenianie ("jest złośliwy") i porównywanie - rodzi napięcie między rodzeństwem.
- Nadawanie etykiety - samospełniająca się przepowiednia.
- Różne oczekiwania i standardy w stosunku do dzieci - poczucie krzywdy.
- Przypisywanie dziecku roli: "ustąp siostrze, bo jesteś starszy".
- Karanie zachowań jednego dziecka w stosunku do drugiego.
- Bycie sędzią: kto zaczął, kto przesadził.
- Komunikaty nakłaniające do rywalizacji: "kto pierwszy...".
- Zachwywanie się sukcesami jednego dziecka.
- Stosowanie odpowiedzialności zbiorowej.
- Nakłanianie dziecka do dzielenia się, idea czekania na swoją kolej.
- Powierzanie jednemu dziecku odpowiedzialności za drugie.
- Zbyt szybkie ingerowanie, gaszenie "pożaru" - pokazanie, że w relacji nie ma miejsca na kłótnię.

Agresja i złość u dziecka - jak sobie z nimi radzić? O emocjach u dziecka.

Czym jest agresja?

- Próba poradzenia sobie z silnymi emocjami.
- Często występuje u dzieci, bo właśnie one nie mają jeszcze wypracowanych strategii konstruktywnego radzenia sobie ze złością i wyładowują ją poprzez zachowania agresywne np. krzyk, bicie czy kopanie.
- To, że dziecko jest agresywne, wcale nie oznacza, że wyrośnie z niego agresywny dorosły. Agresja u dzieci zdarza się często, bo dzieci jeszcze nie potrafią inaczej okazywać swoich emocji. W agresji widzą m.in. możliwość zwrócenia na siebie uwagi, a bardzo często potrzebują przede wszystkim zainteresowania ze strony dorosłych i ich wsparcia.
- Agresja to najczęściej objaw słabości, wołania o pomoc, gdy dziecko nie potrafi inaczej radzić sobie z własnymi emocjami.

Co może pomóc? Jak reagować na płacz i wybuchy gniewu?

- Pozostanie dorosłego w bezpiecznej, spokojnej strefie, nie uleganie dziecięcemu chaosowi.
- Ograniczenie stresorów.
- Zapewnienie bliskości uwzględniającej bieżące potrzeby dziecka.
- Odreagowanie poprzez ciało - aktywność, przekierowanie na zabawy ruchowe.
- Odnalezienie potrzeb dziecka, w tym zwrócenie uwagi na zaspokojenie potrzeb biologicznych.
- Postawienie jasnych granic.

Co nie pomaga dziecku w przetrzymaniu trudnych, silnych emocji?

- Próba stłumienia czy zabrania dziecku wyrażania emocji.
- Uleganie dziecięcemu chaosowi.
- Namnażanie stresorów.
- Duża liczba komunikatów, zalewanie dziecka potokiem poleceń, słów czy morałów.
- Zawstydzanie dziecka.
- Bagatelizowanie tego, co się wydarzyło.
- Straszanie.
- Używanie słów: "uspokój się".

Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy?

Jak powiedzieć dziecku o rozwodzie?

- Najlepiej zanim dojdzie do wyprowadzki - jedna szczerza rozmowa nie wystarczy.
- Opowiedz o rozwodzie w sposób zrozumiały dla dziecka. Wiedza chroni przed zamartwianiem się i tworzeniem fantazji.
- Wyjaśniając, nie pozwól, aby dziecko straciło szacunek do któregoś z rodziców.
- Podkreśl, że małżonkowie mogą rozstać się ze sobą, ale nie można się rozwieść z dzieckiem.
- Wytłumacz, że chociaż jeden z rodziców nie będzie mieszkać z dzieckiem, to nie przestaje go kochać i nadal będzie jego rodzicem, a dziecko będzie nadal częścią jego życia.
- Jeśli jedno z rodziców nie chce kontaktować się z dzieckiem, należy powiedzieć dziecku, że problem tkwi w tym rodzicu.
- Podkreślamy nieodwołalność rozwodu. Dziecko nie może zrobić nic, by połączyć rodziców.
- Dobrze jest zauważyć, że rozwód to proces bolesny, ale rodzic na pewno da sobie z nim radę.
- Bądź otwarty/a na powtarzające się pytania dziecka.

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

- Nie bójmy się podejmować tematu śmierci. Rodzic albo inna zaufana osoba mówi bezzwłocznie, w innym wypadku dziecko jest dezorientowane i wyobraża sobie rzeczy dużo gorsze od rzeczywistości.
- Używamy prostych słów, jednoznacznego języka - umarł, śmierć, nie żyje (zamiast zasnął, odszedł, straciliśmy go, opuścił nas - unikajmy niedomówień).
- Opiekowanie się emocjami to nie jest kwestia jednej rozmowy, to proces. Być może takich rozmów trzeba będzie odbyć więcej, na różnych etapach życia. Odpowiadać na pytania dziecka należy szczerze i tak często, jak to będzie konieczne. Jeśli nie zna się odpowiedzi na niektóre pytania, nie należy bać się do tego przyznać.
- Nie bój się płakać. Ważna jest otwarta, autentyczna komunikacja.
- Nie należy krępować dziecka w przeżywaniu żałoby. Dziecko ma prawo do przeżywania smutku. Rolą rodzica jest przeprowadzenie dziecka przez tunel emocji.
- Nie odwracamy uwagi od tego, co się wydarzyło, nie naprawiamy natychmiast straty.
- Warto poinformować nauczyciela o stracie jakiejś dziecko doświadczyło.

Jak wyznaczać dziecku granice? O własnych granicach i wytyczaniu granic dziecku.

Dlaczego stawiamy dzieciom granice?

- Granice dają poczucie bezpieczeństwa.
- Budują relacje rodzinne.
- Regulują wzajemną bliskość.
- Wspierają kształtowanie się adekwatnego obrazu siebie (własnej wartości, poczucia sprawstwa, własnych ograniczeń).
- Pomagają doświadczyć czym jest odpowiedzialność, realizować cele i spełniać marzenia.

Dlaczego autorytarny sposób stawiania granic nie jest pożądany?

- Narusza integralność dziecka.
- Pomija jego uczucia, potrzeby i opinie.
- Rodzic nie uczy wówczas szacunku wobec drugiego człowieka, choć na tym mu zależy, ale uczy, aby respektować jego władzę rodzicielską, z którą się nie dyskutuje.
- Lekceważąc granice dziecka, rodzic pokazuje, że można lekceważyć granice innych ludzi.

Dlaczego granice są ważne?

- Kiedy pokazuję swoje osobiste granice nie naruszając granic innych osób, troszczę się o własne potrzeby. Uczę wtedy moje dzieci takiego sposobu postępowania. Chcę pokazywać, że "moja wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka" (A. de Tosquevill). To są naturalne granice - nie trzeba ich zatem "stawiać" czy "wyznaczać".
- Kiedy szanuję dzieci i wspólnie z nimi szukam rozwiązań, tym samym uczę je szacunku do innych ludzi i ich granic. Unikam argumentu "nie, bo nie", wolę czasem powiedzieć "nie wiem", bo jest prawdziwe i ludzkie. Kiedy bezosobowe reguły zastępuję osobistymi granicami, dzieciom łatwiej się odnieść do człowieka niż do sztywnych, niezrozumiałych zasad.
- Kiedy troszczę się o granice własne i moich dzieci, buduję przestrzeń pełną zaufania i bezpieczeństwa. Mam nadzieję, że wynosząc z domu takie doświadczenie, gdy ktoś przekroczy ich granice, będą potrafiły to rozpoznać i o nie zawalczyć.



FUNDACJA
AMICUS UNIVERSITATIS
NICOLAI COPERNICI