

Rodzinnik

Wskazówki wspierające dobre relacje
i atmosferę w rodzinie



Rozmowa kluczem do szczęścia Rodziny



Jak pracować z emocjami dziecka

Dzieci mają ograniczone zdolności do regulowania własnych emocji. To, w jaki sposób my, dorośli, się do nich zwracamy i co robimy, ma duże znaczenie dla tego, jak będą reagowały w przyszłości.

Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję, co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Co warto zrobić, gdy widzisz, że dziecko doświadcza trudnych emocji?

1. Uważnie słuchaj.
2. Nazywaj uczucia.
3. Potwierdzaj uczucia.
4. Rozdziel uczucia i zachowania.
5. Bądź obecny.
6. Używaj pytań otwartych.
7. Daj czas.
8. Unikaj klisz.
9. Wykorzystaj kreatywność.



Czego unikaj:

- Oceniania („Nie powinieneś tak czuć”).
- Bagatelizowania problemu.
- Porównywania do innych.
- Kłamstw (np. mówienia "nic mi nie jest", gdy twarz wyraża złość).

Emocje pełnią ważną funkcję informacyjną!



Smutek mówi - straciłem coś ważnego, brakuje mi czegoś!



Zazdrość mówi - też chcę tego co ma ta osoba, chcę umieć tak jak ona.



Złość mówi - nie podoba mi się to co się dzieje, będę walczyć, żeby zdobyć to czego potrzebuję!



Wstyd mówi - nie czuję się pewnie w tej grupie, chciałbym się schować, żeby być bezpiecznym



Strach mówi - jestem w niebezpieczeństwie, nie wiem czy poradzę sobie w tej sytuacji

O aktywnym słuchaniu



Aktywne słuchanie działa, gdy:

- masz ochotę i czas, by słuchać,
- jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka,
- masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie NIE działa, gdy:

- manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby robiło to o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania,
- oceniasz dziecko,
- nie masz czasu,
- dziecko potrzebuje po prostu informacji.

Regulacja emocjonalna

Samoregulacja jest rozumiana, jako zdolność radzenia sobie ze stresem. W podejściu Self-Reg zakłada się, że trudności w zachowaniu dziecka wynikają najczęściej z przeciążenia stresem, a nie ze złej woli. Kluczem jest zrozumienie, co dokładnie stanowi źródło tego stresu oraz jak pomóc dziecku w jego redukcji.

Stresory, które powodują zmiany w zachowaniu, pochodzą z pięciu obszarów, którym warto się przyjrzeć:



Obszar biologiczny

ból, głód, hałas, ostre światło, wzmożona ilość bodźców



Obszar emocji

w tym obszarze stresorem uważana jest każda silna/ nieprzyjemna emocja dziecka



Obszar poznawczy

negatywne myśli o sobie, o świecie, o innych ludziach, niezrozumiałe sytuacje, słowa, schematy zachowań



Obszar społeczny

przebywanie w nowej grupie, wystąpienia publiczne, kontakty z obcymi osobami



Obszar doświadczeń społeczno-emocjonalnych

silne emocje innych osób, konflikty, bycie świadkiem przemocy, czy innych trudnych dla dziecka i niezrozumiałych dla niego sytuacji

Samoregulacja



Dzieci mają ograniczoną zdolność do samoregulacji, potrzebują wspierającego dorosłego, który wesprze ich powrót do równowagi.

Jak określać granice?

Jasno wyznaczone granice dają dziecku stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Wiedzą jakich reakcji mogą się spodziewać od opiekuna. Bardzo ważny jest sposób w jaki wyznaczamy dziecku granice.

W słowach

Mów o zachowaniach.

- Nie widzisz, że jestem teraz zajęta? Jesteś za głośno!
- Rozmawiam. Stukanie klockiem o podłogę mi przeszkadza.

Bądź bezpośredni i konkretny.

- Nie wracaj za późno!
- Wróc na 19 do domu.

Dokładnie określaj konsekwencje

- Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!
- Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

Popieraj swoje słowa działaniem!

Twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem” lub „Oglądamy jedną bajkę, a potem idziemy na spacer”.

Co zrobić, gdy moje dziecko doświadcza cyberprzemocy?

1. Wyraź swoje zrozumienie, że sytuacja, która je spotkała, jest trudna.
2. Powiedz, że nikt nie ma prawa nikogo krzywdzić.
3. Zapewnij dziecko, że mu pomożesz.
4. Uzgodnij z nim wspólny plan działania.

Plan działania

1. Zakończenie kontaktu ze sprawcą – nieodpowiadanie na e-maile, telefony czy informacje w sieci.
2. Zatrzymanie dowodów – e-maili, SMS-sów, zdjęć, filmów.
3. Zmiana danych kontaktowych na profilach, zmiana numeru telefonu i adresu e-mail.

Bardzo ważne jest zabezpieczenie dowodów, nawet gdyby były one bardzo trudne dla dziecka. Warto zanotować datę i czas otrzymania wiadomości, jej treść, dane nadawcy lub strony. Nie należy wprowadzać żadnych zmian w zgromadzonych danych. Zabezpieczone dowody ułatwią dalsze postępowanie, którym jest zgłoszenie sprawy do administratora serwisu lub na policję.

A co jeśli sprawcą jest dziecko?

Jeżeli sprawcą cyberprzemocy jest kolega czy koleżanka dziecka, warto porozmawiać z nim i z jego rodzicami. Pokazać dowody, zażądać usunięcia ich z sieci. Zdarza się, że taka interwencja jest wystarczająca. Jeżeli jednak okaże się nieskuteczna, to pamiętajmy, że jako rodzice mamy obowiązek zgłosić sprawę na policję.

Warto też podjąć współpracę ze szkołą i poinformować, że nasze dziecko doświadcza cyberprzemocy. Szkoła ma obowiązek zapewnić swoim uczniom bezpieczeństwo, a prawo oświatowe obowiązuje pedagogów do podejmowania stosownych interwencji.

Co, jeśli Twoje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy?

Twoje dziecko musi wiedzieć, że są granice, których nie wolno mu przekraczać, i że dotyczy to również sieci. Celem rodzica jest zatrzymanie przemocy, powstrzymanie dziecka przed podobnym zachowaniem w przyszłości oraz wzbudzenie u niego refleksji na temat krzywdy, jaką wyrządziło drugiej osobie. Powiedz dziecku, że to, co zrobiło, jest przemocą, a Ty nie akceptujesz faktu, że krzywdzi inne osoby. Poproś, aby usunęło z sieci krzywdzące treści, tak szybko jak się da. Powiedz, że jego zachowanie może stanowić naruszenie prawa i mieć poważne konsekwencje. Zastanówcie się wspólnie nad zadośćuczynieniem i naprawieniem krzywdy. Jeżeli widzisz, że Twoje dziecko samo jest przerażone tym, co zrobiło, że żałuje i chciałoby naprawić sytuację, to na pewno potrzebuje od Ciebie zrozumienia, życzliwości i wsparcia. Jemu też wcale nie jest łatwo.



Rola świadków

Świadcowie to osoby, których rola jest bardzo trudna. Trzeba mieć ogrom samoświadomości i odwagi, aby zgłosić naruszenie cudzych dóbr. Świadcowie zwykle milczą, ponieważ obawiają się, że sami mogą stać się ofiarami nękania i poniżania. Pokaż dziecku, jak może reagować świadek przemocy. Bądź dla niego przykładem: reaguj, sprzeciwiaj się i mów głośno, że zabawa i żart jednego człowieka mogą być piekłem dla drugiego.



Gdzie szukać wsparcia?

Telefon dla rodziców i nauczycieli 800 100 100

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie: przeciwdziałania przemocy oraz pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak:

- agresja i przemoc w szkole,
- cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami,
- wykorzystanie seksualne,
- kontakt z substancjami psychoaktywnymi,
- depresja i obniżony nastrój,
- myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00.

Więcej informacji na stronie: <https://800100100.pl/>

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji na stronie <https://116111.pl/>

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika praw dziecka 800 12 12 12

Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Więcej informacji na stronie <https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>



Rozmowa kluczem
do szczęścia Rodziny



CDP
CENTRUM DZIAŁAŃ
PROFILAKTYCZNYCH