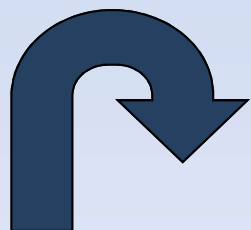


Jak rodzice mogą zapobiegać powstawaniu zazdrości między rodzeństwem i jak mogą pomagać swoim dzieciom radzić sobie z tym uczuciem

WARSZTATY DLA RODZICÓW



05.03.2019

Cel główny warsztatu: przybliżenia rodzicom tematyki związanej z emocjami występującymi u dzieci, problemem radzenia sobie z nimi, szczególnie w przypadku pojawienia się rodzeństwa i uczucia zazdrości. Zapoznanie rodziców z ćwiczeniami i technikami, które mogą stosować w codziennej pracy z dziećmi

Wprowadzenie do tematyki warsztatu

- Pojawienie się nowego dziecka w rodzinie diametralnie zmienia życie dziecka starszego. Zmianie ulega jego świat, w którym uwaga rodziców skupiała się tylko na nim.
- Bardzo często uwaga rodziców skupia się na młodszym dziecku, które w danym momencie życia według nich wymaga więcej uwagi i opieki.
- Często potrzeby starszego dziecka schodzą na dalszy plan, a rodzice uważają, że „ jest przecież już na tyle duże, że powinno sobie poradzić”.
- Starsze dziecko postawione zostaje w sytuacji gdzie musi prawie natychmiast dorosnąć i poradzić sobie z wieloma emocjami , których nie umie jeszcze nazwać i nie wie jak ich unikać, czy minimalizować negatywne skutkach ich pojawienia się.
- Często kiedy starsze dziecko manifestuje swoją potrzebę bliskości czy czułości spotyka nie z odpowiedzią – „ Nie teraz”, „ Nie mam czasu”. Dziecko jednak widzi, że rodzic ma czas dla jego rodzeństwa, czuje się niesprawiedliwie traktowany, rodzi się złość, poczucie krzywdy, narasta niechęć do rodzeństwa.

- Warunkiem pozytywnych zmian jest stworzenie dziecku możliwości wyrażania własnych uczuć, aby mogły odkryć drzemiące w nich zasoby (A. Faber, E. Mazlish, 1992)
- Konflikty pojawiają się gdy dziecko czuje się pozbawione miłości i zainteresowania ze strony rodziców
- Zazdrość występuje również gdy dzieci czują, że nie są równo traktowane
- Różnego rodzaju napięcia pomiędzy dziećmi mają też swoje źródła w różnego rodzaju rozczarowaniach , np. w kontaktach z opiekunami czy z rówieśnikami
- Dzieci często wymagają pomocy dorosłych w organizacji czasu, przyczyną pojawiających się konfliktów może być bowiem nuda
- Zazdrość ma głębokie korzenie w silnej potrzebie dziecka , by posiadać rodziców na własność

Co robić?

na podstawie A. Faber, E. Mazlish, *Rodzeństwo bez rywalizacji*, Poznań 1997

1. Pozwól dziecku swobodnie ujawniać negatywne emocje, dzięki temu zyska przestrzeń na emocje pozytywne
2. Nie porównuj dziecka z innymi osobami, szczególnie w rodzeństwie to może spowodować, że stanie się zgorzkniałe lub zarozumiałe
3. Przeznaczaj dziecku tyle czasu ile potrzebuje
4. Pozwól by dziecko samo wybrało rolę jako chce pełnić w rodzinie, nie narzucaj jej.

Nie obwiniaj się. Pamiętaj dziecko jak każdy człowiek przeżywa wiele emocji. Nie ma jednak tak wielu doświadczeń jak rodzic. Naucz więc swoje dziecko czym są emocje i jak sobie z nimi radzić. Nie złość się, nie karz. Wprowadź dziecko w świat emocji i podziel się z nim swoim doświadczeniem



CZĘŚĆ I

EMOCJE

Ćwiczenie 1

Co wiesz o emocjach – Nazywanie emocji ?

Za chwilę zobaczysz zdjęcia przedstawiające dzieci. Popatrz uważnie i wypisz na kartce najwięcej emocji jakie rozpoznajesz na zdjęciu



Źródło : <http://emocionesn3t.blogspot.com>

05.03.2019

10

Podsumowanie ćwiczenia.

- Potrafisz nazywać emocję. Ćwiczenie to możesz powtórzyć w domu z dzieckiem . Możesz pokazać dziecku wycinek z gazety , fotografię. Możesz poprosić też by narysowało jakąś nazwaną emocję. Jeżeli twoje dziecko lubi zajęcia plastyczne i kolorowanki możesz skorzystać z gotowych szablonów, jak w poniższym przykładzie. Rozmawiaj z dzieckiem , pozwól mu nazywać emocje.



[Źródło grafiki :www.printoteka.pl](http://www.printoteka.pl)

Ćwiczenie 2

Co czują inni?

Przyjrzyjcie się uważnie w swoich grupach przydzielonemu zdjęciu.
Zastanówcie się jakie emocje Wam towarzysza i jakie mogą
towarzyszyć bohaterom zdjęć. Swoje uwagi spiszcie w tabeli , według
przedstawionego wzoru

Co czujesz , jakie emocje
wywołuje w Tobie to zdjęcie?

Jak myślisz , jakie emocje
towarzyszą każdemu z
bohaterów na zdjęciu?

Jakie emocje towarzyszą
bohaterowi oznaczonemu na
zdjęciu strzałką? Jak myślisz
dlaczego towarzysza mu
takie uczucia.

Rysunek 1

Rysunek 2



Zachęcaj swoje dziecko do nazywania nie tylko uczuć własnych, ale by obserwowało emocje innych ludzi .

To samo ćwiczenie możesz przeprowadzić z własnym dzieckiem. W każdych warunkach: na spacerze, w sklepie.

Poproś swoje dziecko by opisało emocje spotkanych lub mijanych osób. Zapytaj dlaczego tak myśli. Jak myśli co spowodowało u napotkanej osoby takie uczucia

Podsumowanie ćwiczeń 1 i 2

Propozycje ćwiczeń dla rodziców i dzieci do zastosowania w środowisku domowym

Wiecie jak nazywać emocje i jak ważne jest by wasze dzieci je nazywały.

Propozycja (zadanie domowe) dla rodziców : Rozmawiajcie z dzieckiem przed snem o tym co wydarzyło się w ciągu dnia. Nazywajcie emocje jakie temu towarzyszyły i poproście o to samo dziecko. W wyznaczonym miejscu przyklejajcie przygotowany szablon pokazujący konkretną emocję, która przeważała danego dnia. Raz w tygodniu przeanalizujcie zbiór zebranych szablonów. Pokażcie dziecku, że emocji jest wiele , nie są one stałe i się zmieniają. Uświadomcie poprzez zestawienie obrazków, że w życiu jest miejsce dla wielu emocji - złości, strachu, ale również radości i zadowolenia. Dzięki temu ćwiczeniu łatwiej będzie pokazać dziecku mnogość emocji , ich przemijanie i zmianę w czasie

Ćwiczenie 3

Skąd bierze się zazdrość? Jakie są plusy posiadania rodzeństwa

Za chwilę obejrzyjecie perypetie Franklina

Oglądajcie uważnie i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie.

Swoje spostrzeżenia spiszcie na przygotowanych arkuszach

Co spowodowało zazdrość u Franklina i jak się ona przejawiała?

Co zrobili rodzice i nauczycielka Franklina gdy manifestował on swoją zazdrość i niezadowolenie? Co Ty byś zrobił w takiej sytuacji?

Co pozwoliło opanować Franklinowi uczucie zazdrości?

Co pozwoliło odkryć Franklinowi zalety z posiadania rodzeństwa?

Co dla Twojego dziecka może stanowić pozytywną stronę posiadania rodzeństwa?



Kliknij w obrazek by
obejrzeć video
05.03.2019

Źródło video: https://www.youtube.com/watch?v=ZErlE1_BMM0

Podsumowanie części I - wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem

- W codziennej pracy z dzieckiem możesz wykorzystać przykłady z bajek (jak w prezentowanym przykładzie)
- Czytając bajki lub je oglądając rozmawiaj z dzieckiem o emocjach bohatera, o tym dlaczego w danej sytuacji takie emocje się pojawiły, co bohater zrobił, jak dziecko zareagowałoby w podobnej sytuacji, co poradziło by bohaterowi, jak chciałoby by zachował się rodzic, opiekun, czy rówieśnik gdyby towarzyszyły mu emocje takie jak bohaterowi bajki.

Podsumowanie części I - wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem

Wskazówki dla rodziców:

- Zadbaj by dziecko wiedziało, że zawsze może porozmawiać o swoich uczuciach. Pokazuj dziecku co Ty czujesz , np. mówiąc Mama jest zdenerwowana , bo.....
- Kiedy Twoje dziecko jest zdenerwowane, kiedy doświadcza emocji trudnych spróbuj z nim o tym porozmawiać, poproś/zachęć by spróbowało je nazwać i porozmawiało o tym
- Dobrze jest gdy masz „pod ręką” coś do rysowania, czy wyklejania - dzieci często łatwiej wyrażają emocje poprzez sztukę
- Rozmawiaj z dzieckiem przed snem, spróbuj podsumować co się zdarzyło danego dnia i porozmawiać z dzieckiem o tym co było dla niego trudne
- Chwal dziecko kiedy pomaga innym lub występuje z inicjatywą wsparcia lub pomocy dla innych , kiedy dzieli się z innymi itp.
- Kiedy pojawiają się sytuacje konfliktowe, włączaj dziecko w rozwiązanie problemu. Pytaj co ono proponuje w tej sytuacji . Upewnij się, że dziecko ma świadomość kiedy i jak problem został rozwiązany
- Bądź gotowy wysłuchać dziecko, szczególnie wtedy gdy się otworzy i zacznie mówić coraz więcej
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, że jest wiele osób które może mu pomóc gdy jest mu źle, czuje się niekomfortowo lub z czymś sobie nie radzi.

CZĘŚĆ II

KONFLIKTY

POMÓŻ DZIECKU W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW

Wasze dzieci umieją już nazywać i rozpoznawać emocje.

To czas by nauczyć je jak rozwiązywać konflikty.

Nauczmy dzieci określać co jest problemem.
Pokażmy jak znaleźć rozwiązanie , jakie są możliwości i jak wybrać najlepsze .

Wypróbujcie sposoby wybrane w celu rozwiązania problemu.

Celem ćwiczeń, których przykłady przedstawię jest nauczenie dziecka, że dobre rozwiązania to te które pomogą mu poczuć się lepiej i nie zranią innej osoby. Chcemy też nauczyć dzieci co mogą zrobić gdy czują się krzywdzone lub ktoś w ich otoczeniu jest krzywdzony

Co robić gdy dziecko jest złe, zazdrosne, manifestuje swoje niezadowolenie?

Daj dziecku czas by się uspokoiło

- Daj dziecku przestrzeń by poradziło sobie z emocjami i dopiero potem spróbuj wrócić do sytuacji w której dziecko było złe
- Wyjaśnij dziecku, że pod wpływem emocji trudno jest zastanawiać się nad wyborem dobrego rozwiązania
- Wykorzystaj te wskazówki do rozwiązywania konfliktów w Waszej rodzinie
- Zachęć dziecko, aby pomagało innym gdy pojawi się sytuacja konfliktowa
- Zachęć dziecko by uczestniczyło w rozwiązywaniu konfliktów poprzez wspólne zastanowienie się nad tym jak go rozwiązać, uważne wysłuchanie i proszenie o pomoc gdy pojawia się taka potrzeba

Propozycje ćwiczeń ,
które możecie
powtórzyć ze swoimi
dziećmi

Propozycja 1

Ćwiczenie ma za zadanie pomóc dziecku wskazać i wybrać osób które mogą mu pomóc w trudnych sytuacjach

Porozmawiaj z dzieckiem o prawdziwych, lub wymyślonych trudnych sytuacjach. Możesz skorzystać z przygód bohaterów filmów lub bajek.

Zapytaj dziecko kto mógłby pomóc mu gdyby miał problem,

Zróbcie wspólnie rysunki bliskich dziecku osób: rodziców, dziadków, nauczycieli, kolegów itp.. Poproś dziecko by wskazało które z tych osób są dla niego szczególnie ważne

Zapytaj dziecko w jakich sytuacjach, każda z tych osób mogła by mu pomóc. W jakich sytuacjach i do kogo może zwrócić się o wsparcie

Propozycja 2

Celem ćwiczenia jest wyposażenie dziecka w umiejętności , które mogą mu pomóc w rozwiązywaniu konfliktów, oraz poradzić sobie ze złością.

- Porozmawiaj z dzieckiem. Wytłumacz mu, że gdy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, bardzo trudno znaleźć rozwiązanie problemu, dlatego ważne jest by nauczyć się – jak się uspokoić.
- Podziel się z dzieckiem metodami jakie Ty stosujesz by się uspokoić.
- Powiedz dziecku co wtedy robisz.
- Zapytaj dziecko czy znalazło się kiedyś w sytuacji gdy było złe. Spytaj go co wtedy mu pomogło się uspokoić.
- Spróbuj z dzieckiem znaleźć inne rozwiązania. Pozwól mu biegać, rzucać poduszkami itp... - zachęć do eksperymentowania .Możecie uczynić z tego wspólna zabawę.
- Po każdej aktywności porozmawiaj z dzieckiem. Zapytaj co mu pomogło, co czuło, co sprawiło że się uspokoiło/
- Możecie wspólnie narysować aktywności które według dziecka sprawiają, że się uspokaja

Propozycja 3

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie w dziecku umiejętności radzenia sobie ze złością

- Ćwiczenie stosuj jak najszybciej po tym gdy epizod złości wystąpił.
- Porozmawiaj z dzieckiem o wydarzeniu które złość wywołało. Zapytaj co spowodowało , że dziecko tak bardzo się rozłościło. Dopytaj jak poradziło sobie w tej sytuacji.
- Zaproponuj by się zastanowiło i znalazło inny sposób na poradzenie sobie w takiej sytuacji , np. poproszenie kogoś o pomoc, rozmowa z kimś zaufanym , głębokie oddychanie, skupienie uwagi na czymś miłym
- Nie zapominaj o tym aby proponowane rozwiązania doprowadzały do tego, że Twoje dziecko poczuje się lepiej. Przedstawione rozwiązania nie mogą też mieć negatywnego wpływu na inne osoby

Propozycja 4

Celem ćwiczenie jest pomoc dziecku w zrozumieniu , że każda zmiana może być pozytywna i negatywna

- Ćwiczenie warto stosować w momentach dużych zmian których doświadcza Twoje dziecko, np. w momencie pojawienia się rodzeństwa, zmiany miejsca zamieszkania, zmiany szkoły czy przedszkola.
- Porozmawiaj z dzieckiem i poproś by narysowało co jego zdaniem zmieni się w jego życiu
- Następnie podziel kartkę na dwie części , które będą wskazywały dobre i złe zmiany. Oznacz kolumny w sposób który jest zrozumiały dla dziecka. Może to być „+” i „-”, może być uśmiechnięta i zła buźka.
- Następnie wpiszcie (każde z Was) dobre i złe strony, wcześniej narysowanej zmiany
- Porozmawiaj z dzieckiem co możecie wspólnie i co ono samo może zrobić z negatywnymi stronami tej zmiany.

Bibliografia

- Doliński D. (2000), Mechanizmy wzbudzania emocji, w: Strelau J. (red), Psychologia. Podręcznik akademicki, t.II, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ekman P., Davidson R. (2000), Natura emocji, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Faber A., Mazlish E. (2001), Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina.
- Faber A, Mazlish E, (1994)*Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny*, Poznań 1994.
- Faber A, Mazlish E (1997), *Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością*, Poznań 1997;
- Gordon T. (1991), Wychowanie bez porażek, Instytut Wydawniczy PAX.
- Hawn G., Holden W. (2013), 10 minut uważności, jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem, Laurum