Artykuły dla rodziców od psychologa. [1]

Macierzy?stwo i ojcostwo jako wyzwanie

Wyzwanie to rodzaj sytuacji trudnej i nieznanej, zwi?zanej z podejmowaniem nowych zada? i ch?ci? ich wykonywania. Wyzwanie konotuje otwarto?? do sprawdzenia siebie, prze?ycia przygody, próby. Podejmowanie wyzwa? mo?e prowadzi? do zmian w wizerunku w?asnej osoby, redefinicji „ja” i nosi znamiona rozwojowego progresu. Najcz??ciej pojawiaj?ca si? kategori? znaczeniow? w odpowiedzi na postawione rozmówcom pytanie: „Czym jest dla Pani/Pana macierzy?stwo/ojcostwo”? by?o okre?lenie : „WYZWANIE” badania Karoliny Kury, 2010

Umiej?tno?ci rodzicielskie nie s? wrodzone, lecz wyuczone. W rozwijaniu umiej?tno?ci rodzicielskich przychodzi nam Coaching Rodzicielski. Coaching to sprawdzona metoda pracy nad rozwojem osobistym, skierowana na osi?gni?cie wyznaczonych celów. Przyjmuje wiele form i w bardzo ró?ny sposób wyra?a si? w poszczególnych obszarach ludzkiej dzia?alno?ci. Charakterystycznymi elementami coachingu s? partnerska relacja mi?dzy coachem, a osob? coachowan?, umiej?tno?? motywowania, umiej?tno?? s?uchania i rozumienia oraz szacunek i wzajemne zaufanie.

Najwy?sz? warto?ci? w ?yciu ka?dego rodzica jest dziecko, a najwa?niejsz? inwestycj? - jego pe?ny, prawid?owy rozwój.

Coaching rodzicielski to indywidualne wsparcie w poszukiwaniu pomys?ów, sposobów, narz?dzi, na nawi?zanie g??bokiej relacji ze swoim dzieckiem opartej na uwa?no?ci, zaufaniu i odpowiedzialno?ci! To wspieranie rodziców na ka?dym etapie rozwoju dziecka, by ?wiadomie dba? o jego rozwój, aby w przysz?o?ci by?o warto?ciowym cz?owiekiem. Coaching rodzicielski zach?ca do budowania wzajemnego szacunku do siebie, pokazywania dziecku prawdy o samym sobie, inspirowania dziecka poprzez pozytywny, wyrazisty przekaz.

Apel Twojego Dziecka wed?ug Janusza Korczaka

Nie psuj mnie. Dobrze wiem,?e nie powinienem mie? tego wszystkiego czego si? domagam. To tylko próba z mojej strony.

Nie bój si? stanowczo?ci. W?a?nie tego potrzebuj? – poczucia bezpiecze?stwa.

Nie bagatelizuj moich z?ych nawyków. Tylko Ty mo?esz pomóc mi zwalczy? z?o, póki jeszcze jest mo?liwe.

Nie rób ze mnie wi?kszego dziecka ni? jestem. To sprawia, ?e przyjmuj? postaw? g?upio doros??, ?eby udowodni?, ?e jestem du?y.

Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, je?li nie jest to konieczne. O wiele bardziej przejmuj? si? tym, co mówisz, je?li rozmawiamy w cztery oczy.

Nie chro? mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczy? si? rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

Nie wmawiaj mi, ?e b??dy które pope?niam s? grzechem. To zagra?a mojemu poczuciu warto?ci.

Nie przejmuj si? za bardzo, gdy mówi?, ?e ci? nienawidz?. Czasami mówi? to, by przyci?gn?? Twoj? uwag?.

Nie zrz?d?. W przeciwnym razie musz? si? przed Tob? broni? i zrobi? si? g?uchy.

Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuj? si? przera?liwie zawiedziony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

Nie zapominaj, ?e jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazi? my?li. To dlatego nie zawsze si? rozumiemy.

Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwo?ci. Zbyt ?atwo strach zmusza mnie do k?amstwa.

Nie b?d? niekonsekwentny. To mnie og?upia i trac? ca?? swoj? wiar? w ciebie.

Nie odtr?caj mnie, gdy dr?cz? Ci? pytaniami. Mo?e si? wkrótce okaza?, ?e zamiast prosi? Ci? o wyja?nienia, poszukam ich gdzie indziej.

Nie wmawiaj mi, ?e moje l?ki s? g?upie. One po prostu s?.

Nie rób z siebie nieskazitelnego idea?u. Prawda na twój temat by?aby w przysz?o?ci nie do zniesienia.

Nie wyobra?aj sobie, ?e przepraszaj?c mnie stracisz autorytet. Za uczciw? gr? umiem podzi?kowa? mi?o?ci?, o jakiej Ci si? nie ?ni?o.

Nie zapominaj, ?e uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na ?ycie, wi?c przymknij na to oczy.

Nie b?d? ?lepy i przyznaj, ?e ja te? rosn?. Wiem jak trudno dotrzymywa? mi kroku w tym galopie, ale zrób co mo?esz, ?eby si? uda?o.

Nie bój si? mi?o?ci. Nigdy.

Prawid?owo?ci rozwojowe 3-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny: wzmaga si? ruchliwo??, wzrost sprawno?ci takich jak skoki, biegi, rzuty pi?k?, jazda na rowerku,

- sam je, myje si?, czy?ci samodzielnie r?ce, ubiera i rozbiera si? przy niewielkiej pomocy z zewn?trz, wk?ada buty, samodzielnie korzysta z toalety, potrafi nala? napój z butelki lub dzbanka, zaczyna pos?ugiwa? si? no?yczkami, rysuje kwadraty, kó?ka, sprawnie sobie radzi z omijaniem przeszkód na drodze, nawet kiedy biegnie, bez problemu korzysta z urz?dze? na placu zabaw, kopie pi?k?.

Rozwój intelektualny: sprawnie pos?uguje si? mow?, oscyluje mi?dzy ?wiatem rzeczywistym, a nierzeczywistym, ma bogat? wyobra?ni?, zaczyna dokonywa? wyborów w oparciu o przewidywanie konsekwencji, uczy si? rozwi?zywa? problemy, ch?tnie s?ucha bajek, opowiada?, zna kilka wierszyków i piosenek, potrafi mówi? krótkie zdania i prowadzi? krótk? rozmow?, nazywa podstawowe kolory, potrafi policzy? 2-3 rzeczy, rozró?nia poj?cie tera?niejszo?ci, przysz?o?ci, uk?ada proste puzzle, potrafi powiedzie? , jak si? nazywa i ile ma lat.

Rozwój emocjonalny: stany emocjonalne dziecka charakteryzuj? si? krótkotrwa?o?ci?, gwa?towno?ci? i du?? zmienno?ci?; dziecko z jednego stanu uczuciowego przechodzi szybko w drugi, cz?sto skrajny, dziecko nie potrafi jeszcze ukrywa?, udawa? ani kontrolowa? swoich emocji, stara si? z uporem umacnia? swoje „ja” w celu zdobycia wi?kszej autonomii. Manifestuje, buntuje si? i dzi?ki podejmowanym wysi?kom, a cz?sto niepos?usze?stwu utwierdza swoj? osobowo??, trzylatka cechuje du?a wra?liwo?? emocjonalna na sytuacje spo?eczne, w tym okresie silnie prze?ywa wszelkie konflikty w rodzinie, mi?dzy rodzicami, uczucia smutku, z?o?ci rodzica, opini? o sobie samym tworzy na podstawie tego, jak traktuj? go inni, zaczyna rozumie? i przystosowywa? do takich sytuacji, jak roz??ka z matk?, pozostanie w przedszkolu lub pod inn? opiek? w domu, l?ki wyst?puj?ce w tym okresie to g?ównie strach przed ciemno?ci?, l?ki przed zwierz?tami, burz?.

Rozwój spo?eczny: u?wiadamia sobie swoje pragnienia, wyra?aj?c je: „ja chc?”, „ja nie chc?”,umie inicjowa? dzia?anie: okre?la cel swego dzia?ania lub obiekt swych pragnie?, podejmuje zabaw? z rówie?nikami, zaczyna dzieli? si? zabawkami, umie wspó?dzia?a? w ma?ej 2, 3 osobowej grupie, zawiera pierwsze przyja?nie, organizuje zabaw? tematyczn? np. w sklep, lekarza, dom, rozró?nia p?cie, czasami adoruje jednego z rodziców, ch?tnie

pomaga w domowych prostych czynno?ciach, ch?tnie si? wyg?upia, chce roz?miesza? innych, s?ucha i wykonuje polecenia, lubi s?ucha? historii na swój temat, ma okresy p?aczliwo?ci i braku poczucia bezpiecze?stwa, upewnia si?, czy jest kochany przez rodziców, pojawiaj? si? pytania typu „ kochasz mnie jeszcze?”

Prawid?owo?ci rozwojowe 4-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny: du?a ruchliwo??, wzrost sprawno?ci takich jak skoki, biegi, rzuty pi?k?, jazda na rowerku,

- kszta?tuje si? umiej?tno?? ?apania pi?ki, koz?owania jej, przyjmuj? „doros??” pozycj? podczas rzucania, polepsza si? sprawno?? motoryczna, np. narysowany cz?owiek ma g?ow?, r?ce i nogi, komponuj? rysunek o wielu obiektach, myje si?, czy?ci samodzielnie r?ce, ubiera i rozbiera si? przy niewielkiej pomocy z zewn?trz, samodzielnie korzysta z toalety,

- dziecku 4-letniemu cz?sto trudno skupi? si? na wykonywanej czynno?ci, dlatego cz?sto zmienia rodzaje zaj?cia ruchowego,

- cz?sto mówi si?, ?e s? nie do opanowania w ka?dym rodzaju aktywno?ci.

Rozwój intelektualny: czteroletnie dziecko wkracza w obszar niesamowitej kreatywno?ci. Jest ciekawe wszystkiego, ch?tne do próbowania i eksperymentowania,

czteroletnie dziecko zaczyna rysowa?, klei?, wycina?, lepi? i nawleka? koraliki na nitki. Ch?tnie anga?uje si? w zabawy przy u?yciu klocków, dzi?ki którym mo?e tworzy? niesamowite konstrukcje rozwijaj?c wyobra?ni? przestrzenn?. Jest bardzo dumne ze swoich tworów i ?ase pochwa?, dzieci w wieku 4 lat zaczynaj? rozró?nia? bazgroty od pisma, potrafi? rozró?nia? niektóre litery, powoli rozpoczynaj? szeregowa?, porz?dkowa? i klasyfikowa? przedmioty, wi?kszo?? czterolatków rozpoznaje cyfry w zakresie 10 i potrafi przelicza? przedmioty do 3, czteroletnie dziecko ?wietnie radzi sobie tak?e z rozpoznawaniem podstawowych kolorów.

Rozwój emocjonalny: u czterolatka wzrasta ?wiadomo?? prze?ywanych uczu?, a tak?e umiej?tno?ci ich ekspresji, czterolatek rozpoczyna nauk? panowania nad prze?yciami. Cz?sto zdarza mu si? ?wiadome wykorzystywanie emocji do regulacji w?asnych potrzeb, 4 lata to take wiek, w którym nasilaj? si? ró?nego rodzaju l?ki. Zwi?zane jest to g?ównie z rozwijaj?c? si? wyobra?ni, czterolatek mo?e wykazywa? tendencje do konfabulacji, co nie oznacza, ?e robi to ?wiadomie i celowo, pojawiaj? si? takie uczucia jak wstyd, zak?opotanie, zazdro??, duma oraz wina, staje si? coraz bardziej ?wiadome emocjonalnie, - uciekanie, kopanie, plucie, obgryzanie paznokci, d?ubanie w nosie, robienie min, l?ki i koszmary senne, które s? m.in. wynikiem emocjonuj?cych wydarze? w ci?gu dnia, pora?ek, sukcesów a tak?e przeczytanych ksi??ek czy obejrzanych bajek.

Rozwój spo?eczny: dzieci czteroletnie zaczynaj? rozró?nia? i rozumie? ró?ne role spo?eczne,

- czerpi? rado?? z obcowania z innymi dzie?mi. Wiedz?, które dzieci lubi? bardziej, a które mniej, zdarza si?, i? czterolatek bawi si? ze swoim „wyimaginowanym” przyjacielem, co jest cz??ci? normalnego rozwoju dziecka, czterolatek jest egocentrykiem, cho? nieco ?atwiej przychodzi ju? im dzielenie si?, czy czekanie na swoj? kolej, potrafi mocno walczy? o „swoj?” w?asno??. W tym wieku cz?sto pojawiaj? si? ró?ne agresywne zachowania, zw?aszcza nakierowane na drug? osob?,dzi?ki zabawie przek?adaj? swoje do?wiadczenia, obawy, w?tpliwo?ci na swoje zabawki. W ten sposób szukaj? nowych rozwi?za? i ucz? si? odpowiednich reakcji. Czterolatek zaczyna by? ju? ?wiadomy swojej p?ci. Zauwa?a ró?nice w zachowaniu dziewczynek i ch?opców. Ma?y ch?opiec zaczyna na?ladowa? ojca, a dziewczynka mam?.

Prawid?owo?ci rozwojowe 5-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny:

- du?a potrzeba ruchu zwana „g?odem ruchu”,

- swobodnie chodzi i biega; opanowuje z?o?one czynno?ci ruchowe takie jak: bieg i skok, biegi kopni?cie pi?ki,

chwyt i rzut pi?k?. Zwykle opanowuje kilka czynno?ci ruchowych jednocze?nie,

-uczy si? je?dzi? na ?y?wach, rolkach, rowerze, ta?czy?, p?ywa?, wspina? na drzewa,

-dziecko w tym wieku ma coraz lepsz? koordynacj? wzrokowo-ruchow? i poczucie równowagi. Skacze na jednej nodze i ze z??czonymi nogami, przeskakuje przez przeszkody, chodzi po narysowanej linii, hu?ta si? (cz?sto jak najwy?ej i stara si? zeskoczy? jak najdalej) na hu?tawce, kr?ci na karuzeli itp.,

-uwielbia wspina? si?, turla? i pokonywa? przeszkody.

Rozwój intelektualny:

- pi?ciolatek mówi p?ynnie i przewa?nie poprawnie gramatycznie u?ywaj?c bogatego s?ownictwa sk?adaj?cego si? z oko?o 2000 s?ów. Z ka?dym dniem zdobywa nowe s?ownictwo i doskonali sprawno?? j?zykow?,

- dziecko w tym wieku zastanawia si? nad wieloma sprawami, wyci?ga wnioski – niekiedy b??dne, uogólnia. Nadal jest egocentryczne dlatego trudno mu zrozumie?, ?e inni ?yj? i my?l? inaczej ni? on sam,

- dziecko w tym wieku rozpoznaje ju? wiele s?ów i liter wokó? siebie. Próbuje samodzielnie czyta?. Pisanie przychodzi jeszcze z trudem a litery s? pisane cz?sto w odbiciu lustrzanym i maj? nieregularny kszta?t.

Rozwój emocjonalny:

-skrajne i gwa?towne emocje, okazywana mi?o?? po czym nienawi??. Ka?da sytuacja, z pozoru b?aha, mo?e okaza? si? powodem wielkiej awantury i wyolbrzymionych reakcji w stosunku do zaistnia?ej sytuacji,

-pi?ciolatki w trudnych dla siebie chwilach potrafi? obrazi? si? na wszystkich. Ulubiona przyjació?ka ju? przyjació?k? nie jest, a ukochana babcia staje si? „*okropna i brzydka*”. Plucie, wyzywanie, bicie s? do?? cz?sto obserwowane,

-pi?ciolatek nie przejawia wielu l?ków. Zwykle ograniczone s? one do wyobra?e? wizualnych jak ciemno??, postacie widziane w ciemno?ciach. Charakterystyczny dla tego wieku jest tak?e l?k przed opuszczeniem przez matk? (?mier?, nie wrócenie do domu czy pozostawienie w przedszkolu).

Rozwój spo?eczny:

-ch?? bycia „doros?ym” przejawia si? tak?e w kontaktach m. in. z m?odszym rodze?stwem. Pi?ciolatek ch?tnie korzysta z praw wynikaj?cych ze starsze?stwa oraz argumentuje swoje decyzje tym?e faktem, - dla pi?ciolatka rodzice nadal stanowi? centrum ?wiata. Dzieci uwielbiaj? przebywa? blisko matki, wykonywa? jej polecenia, pomaga? w obowi?zkach domowych i robi? wiele rzeczy tylko dla niej. Ch?tnie prosz? o przyzwolenie w ró?nych sytuacjach. Do taty s? bardzo przywi?zane i dumne z niego. Cz?sto chwal? si? Nim w towarzystwie rówie?ników,

-dzieci w tym wieku znaj? zwroty grzeczno?ciowe oraz zasady dobrego zachowania. Lubi? ich u?ywa?, zw?aszcza gdy maj? „widowni?” w postaci zadowolonych i chwal?cych rodziców. Oczywi?cie jeszcze zdarza si?, ?e zapominaj? o powy?szych zasadach,

-pi?ciolatek lubi przebywa? w towarzystwie rówie?ników, z którymi raczej zgodnie si? bawi. ?atwiej znosi pora?k?, czekanie na swoj? kolej, cho? zdarzaj? si? dzieci, dla których przegrana jest „ko?cem ?wiata” i powodem ogromnej rozpaczy. Jest to tak?e okres pierwszych znacz?cych przyja?ni. Cz?sto imi? przyjaciela/przyjació?ki przywo?ywane jest wielokrotnie w domu, a niejednokrotnie rodzice s?ysz?: bo Ania wie lepiej. Obserwuje si? tak?e na?ladowanie rówie?ników przez nasze dzieci. Grymasy twarzy, powiedzonka, zachowania i inne zapo?yczenia s? do?? powszechne,

-pi?? lat to tak?e okres uczenia si? cudownych umiej?tno?ci, mianowicie stawiania siebie na miejscu innej osoby, my?lenia o innych osobach w ró?nych chwilach oraz spontanicznego dzielenia si?.

Prawid?owo?ci rozwojowe 6-latków

Rozwój fizyczny i motoryczny:

- du?a potrzeba ruchu,

- nie jest w stanie przewidzie? konsekwencji swoich potencjalnie niebezpiecznych dzia?a?, takich jak szybka jazda na zakr?cie czy wspinanie si? po wysokich drzewach, doskonalenie szczegó?owych umiej?tno?ci motorycznych, takich jak rysowanie, malowanie, wyklejanie, wycinanie, pisanie czy czytanie, skupienie dziecka w tym wieku to maksymalnie 15 minut, ?wietn? zabaw? pobudzaj?c? rozwój intelektualny i motoryczny jest uk?adanie puzzli,

- ha?a?liwy, ?ywio?owy, pe?en energii, sprawny fizycznie, ale mo?e si? szybko m?czy?.

Rozwój intelektualny: dobrze zapami?tuje wierszyki i piosenki, dziecko w wieku 6 lat zna ju? 4 tys. s?ów, co pozwala prowadzi? mu swobodn? rozmow?,

- zna dni tygodnia, miesi?ca, czy pory roku, rozpoznaje i zapami?tuje d?wi?ki, rozró?nia praw? i lew? stron?, podejmuje samodzielnie decyzje i próbuje je uzasadni?, rozumie poj?cie czasu, przestrzeni, koloru i liczb, rozumie ró?nic? mi?dzy czym? przypadkowym, a zamierzonym, nie ma podzielno?ci uwagi,

- Interesuje si? przyrod? i jej zjawiskami,

- bawi si? w zabawy z podzia?em na role.

Rozwój emocjonalny: dziecko nie umie jeszcze t?umi? i maskowa? swych prze?y? emocjonalnych, bardzo silna potrzeba wspó?zawodnictwa i wygrywania, chce by? najszybszy, najlepszy, najsilniejszy, najm?drzejszy, silnie prze?ywa ka?d? krytyczn? uwag?, emocje u sze?ciolatka s? do?? gwa?towne i zmienne, w jednej chwili jest pe?en zapa?u, w kolejnej wpada w z?o??, a nawet histeri?, jest jeszcze do?? egocentryczne, mimo to cz?sto ma swojego najlepszego przyjaciela, zwi?ksza si? ilo?? l?ków, dziecko boi si? duchów, burzy, samotno?ci,

- pod koniec wieku przedszkolnego, dziecko zdolne jest prze?ywa? uczucia wy?sze bardziej ?wiadomie i g??boko, budz? si? uczucia wy?sze: intelektualne, spo?eczne, moralne i estetyczne np. 6 latek opiekuje si? m?odszym rodze?stwem lub s?abszym rówie?nikiem.

Rozwój spo?eczny: ucz? si? przystosowywa? do innych, bra? udzia? w zabawach grupowych, podporz?dkowywa? prawid?om i przepisom obowi?zuj?cym w grupie,

- ich udzia? w ?yciu grupy staje si? aktywny, chce post?powa? zgodnie z zasadami reprezentowanymi przez osoby z którymi chce si? identyfikowa?, rozwija si? u nich poczucie odpowiedzialno?ci, samodzielno?ci, umiej?tno?? podporz?dkowania swoich dzia?a? okre?lonemu celowi, umiej?tno?? samooceny,

- kszta?tuj? si? uczucia przyja?ni do innych, potrzeba aprobaty, uznania i wspó?dzia?ania, du?e znaczenie dla 6-latka ma grupa rówie?nicza, jest radosny i szcz??liwy, gdy jest akceptowany,

wa?ne jest, aby dziecko 6 letnie umia?o wspó?dzia?a? z rówie?nikami i przestrzega?o okre?lonych norm zachowania si?, zaczyna ono przewidywa? intelektualne i emocjonalne skutki swego dzia?ania.

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-psychologa

Links:

[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-psychologa