

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE



Maj 2022



Wsparcie i wiedza

WYZWANIA RODZICIELSTWA

Maj to czas, kiedy wiosna jest w rozkwicie, słońce coraz mocniej przygrzewa, a pod koniec miesiąca w mediach społecznościowych można zobaczyć zdjęcia wesołych dzieci wręczających mamom prezenty z okazji ich święta. W internecie co chwilę można się natknąć na obrazy idealnej rodziny, wspólnych cudownych chwil, uśmiechów, zabaw z dziećmi... a trudności rodzicielstwa są ukrywane. Nie daj się zwieść idealistycznym wizjom, każdy z nas ma trudne chwile i z wątplenia. A zatem jak być dobrym rodzicem i nie zwariować?

Każde dziecko jest inne

W 1956 roku psychiatrzy Alexander Thomas i Stella Chess zapoczątkowali badania nad 133 niemowlętami, które obserwowali przez kolejne 25 lat. Dzięki temu udało im się wyodrębnić trzy typy temperamentu dziecka:

- **Łatwy** – cechuje dziecko, u którego można zaobserwować przewagę nastroju pozytywnego, potrafi szybko się przystosować, jest ciekawe nowych bodźców.
- **Wolno rozgrzewający się** – tutaj nastrój negatywny przeważa nad pozytywnym, dziecko ma trudności z przystosowaniem, niezbyt dobrze reaguje na nowe bodźce.
- **Trudny** – podobny jest do powyższego, wyróżnia go jednak znaczna siła reakcji dziecka na bodźce i brak regularności funkcji biologicznych (trudne jest ustalenie dziennego schematu pór karmienia, wydalania i snu).

Jak można się domyślić, dzieci z trudnym temperamentem częściej od innych zmagają się z lękami, wybuchami złości, jękaniem czy zaburzeniami rytmu snu. Nie oznacza to jednak, że takie maluchy w dorosłym życiu są skazane na problemy rodzinne, szkolne i towarzyskie. Temperament to podstawa, **dużą rolę w kształtowaniu osobowości odgrywa także środowisko**. Jest to widoczne zwłaszcza wśród par bliźniąt jednojajowych, które charakteryzują się innymi cechami osobowości i na przykład biorą udział w innych zajęciach pozaszkolnych, mają różnych znajomych i przyjaciół.

Nie ma „złych” czy „dobrych” temperamentów, wymagają one jednak innego podejścia do dziecka i innego sposobu wychowania, które będzie wspierać rozwój psychiczny dziecka. Między innymi dlatego rodzicielstwo jest tak trudnym i wymagającym zadaniem. Jak nie zwariować? Jak mieć cierpliwość do własnych dzieci i budować wartościową relację opartą na bezpieczeństwie i zaufaniu?



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Maj 2022

Rodzicom polecamy bloga świetnej pedagożki i mamy dwójki dzieci, można w nim znaleźć wskazówki dotyczące budowania empatycznej i konstruktywnej relacji z dziećmi. To rzetelna wiedza podana w przyjazny sposób, a żeby się z nią zapoznać, wystarczy kliknąć [tutaj](#).

JAK BYĆ CIERPLIWYM?

Dziecko nieustannie się czegoś uczy, poznaje siebie i innych ludzi, eksploruje świat. Musi przyswoić, co jest dobre, a co złe – to wymaga czasu. Bada granice, czyli co mu wolno, a czego nie, i wtedy pojawiają się zachowania pożądane oraz trudne. Bycie rodzicem polega na tym, by pomóc małemu człowiekowi je odróżniać i radzić sobie z nimi. Cierpliwość odgrywa tutaj znaczącą rolę:

1. Zamiast unosić się gniewem i wymierzać kary (swoją drogą są one mało skuteczne) cierpliwie opisz swoje uczucia, na przykład: „Złości mnie, kiedy tak do mnie mówisz. Czuję zniecierpliwienie, kiedy drugi dzień powtarzasz, że posprzątasz pokój, a tego nie robisz”. Dziecko, widząc Twoją cierpliwość, samo się jej uczy.
2. Dziecko ma ograniczoną możliwość radzenia sobie z własnymi emocjami. Twoja cierpliwość pozwala Ci przyjąć emocje dziecka, może ono je wyrazić, a Ty możesz pomóc je nazwać: „Widzę, że jesteś zły, bo siostra zabrała ci zabawkę. Nie musisz jej jednak bić, spróbuj poprosić, by ci ją oddała”.

GDY CIERPLIWOŚĆ JEST NA WYKOŃCZENIU

Czasami każdy się zmagają z niedostatkiem cierpliwości, więc warto wiedzieć, w jaki sposób naładować baterie:

- **Zacznij od zadbania o siebie!** Niezwykle ważny jest odpoczynek, sen, pozbycie się napięcia. A także trudna sztuka odpuszczania.
- **Spróbuj zrozumieć prawidłowości rozwojowe.** Świadomość zmian w zachowaniu oraz jego powodów – tego, co naturalne i związane z danym wiekiem – jest bardzo pomocna.
- **Bądź cierpliwa/cierpliwy w stosunku do siebie.** Każdy człowiek czasami traci panowanie i wybucha, a to wcale nie oznacza, że jest złym rodzicem. Spróbuj zrozumieć, z czego to wynika. Może czujesz zmęczenie? Albo głód? Spójrz jeszcze raz na pierwszy punkt z tej listy.
- **Ważną rolę odgrywają także czynniki zewnętrzne:** przypalony garnek, wścibska sąsiadka, która nie kwapi się z opuszczeniem Twojego mieszkania... Takie sytuacje także sprawiają, że możesz na chwilę stracić cierpliwość.
- **Pomyśl o tym, jak Twoje dziecko stara się być cierpliwe.** Przykładowo, gdy obiecałaś/obiecacieś, że porozmawiacie o jego ewentualnej imprezie urodzinowej. Zobacz, jak długo udaje mu się cierpliwie czekać!

Przypomnij sobie, ile razy udało Ci się zachować cierpliwość wobec swojego dziecka. Widzisz? Potrafisz! A dziecko nie robi tego wszystkiego złośliwie. Ono po prostu uczy się świata, więc spróbuj pomóc mu go zrozumieć. I pamiętaj także o sobie – też jesteś ważna/ważny!

Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy w odbudowaniu cierpliwości, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!