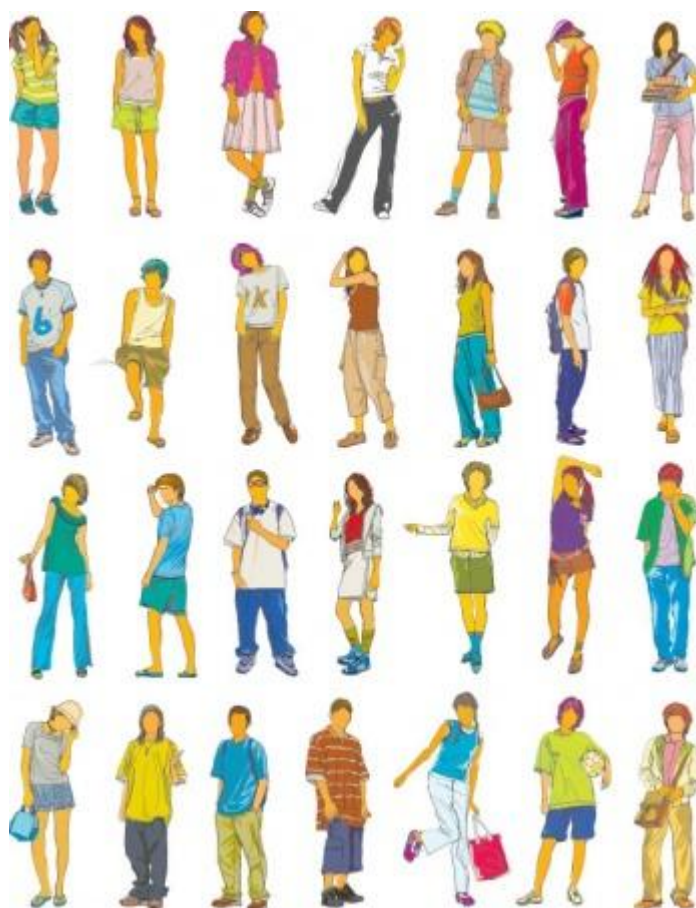


Biuletyn Działu Młodzieżowego

2010/2011

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

w Gliwicach



Spis treści:

1. Agresja – porady dla rodzica - Ewa Kozłowska-Szymik
2. Autyzm – Ewa Kozłowska-Szymik
3. Rola rodziców w wyborze zawodu - Magdalena Plich, Elżbieta Występ-Kolago
4. Wieloraka inteligencja jako jeden z czynników wspierających uzdolnienia i karierę ucznia – Justyna Kenig
5. Jakie są stosunki – relacje między rodzicami a dziećmi? – Ewa Kozłowska-Szymik
6. Poradnik dla matek dorastających córek – zaufanie – Ewa Kozłowska-Szymik
7. Kiedy twój syn dorasta – garść refleksji dla matek - Jolanta Sajkowska

AGRESJA – PORADY DLA RODZICA

Opracowanie:
Ewa Kozłowska –Szymik

Rozzłoszczone dzieci potrzebują miłości. Im są jednak starsze i roznosi je złość, tym trudniej je kochać i tym bardziej mogą nas przerażać.

Jak możemy postępować z agresywnym nastolatkiem? – oto kilka pomysłów na to, co można zrobić:

- Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby go poznać.
- Dowiedz się, co lubi robić i rób to z nim mimo, że czasami będzie to trudne. Zostanie to zauważone. Bądź prawdziwy i naturalny, aby zyskać jego szacunek.
- Poproś, aby Ci opowiedział o rzeczach i sprawach, które go interesują. Może będziesz musiał udowodnić, że naprawdę Cię to interesuje, ale jeśli będziesz szczery, w końcu zacznie mówić.
- Bądź w jego życiu stale obecnym i kochającym. To może wymagać porzucenia niektórych obowiązków, ale jeśli masz do czynienia z nastolatkiem kierującym się ku agresji i samobójstwu, to gra jest warta świeczki.
- Bądź w kontakcie z własną zdrową złością, żebyś miał do dyspozycji swoją osobistą siłę i pewność w konfrontacji z energią złości nastolatka.
- Pracuj nad poczuciem humoru i nad wyrażaniem miłości. Znajdź najwięcej sposobów na to, aby pośmiać się razem z nastolatkiem i okazać mu swoją miłość. Upewnij się, że dążysz do stworzenia związku, a nie do spełnienia jakiś swoich niespełnionych pragnień z przeszłości.
- Porozmawiaj z innymi dorosłymi, którzy dobrze wychowują swoje dzieci. Obserwuj jakie są ich kontakty z nastolatkami i ucz się na ich przykładzie.

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze swoją złością? Kiedy Twoje dziecko właśnie wyraża złość, to w jaki sposób zareagujesz, ma olbrzymie znaczenie. Choć prawdą jest, że niewerbalne sygnały są ważniejsze od słów, nie można nie doceniać siły słowa, zwłaszcza trakcie intensywnego doświadczenia emocjonalnego.

- Jeśli masz do czynienia z bardzo małym dzieckiem albo jeśli dziecko wyraża złość głównie w niewerbalny sposób, powiedz coś w rodzaju:
 - ✓ „Oho –ho, widzę, że jesteś teraz naprawdę zły. Na pewno masz dobry powód, żeby tak się złościć. Twoja złość jest chyba bardzo silna. Wiedz, że nie mam do ciebie pretensji, kiedy tak się złościś. Chcę ci pomóc poradzić sobie ze złością, aby nikogo nie zraniła. – ciebie też.Tymi i podobnymi słowami możesz przekazywać dziecku komunikat:
„Złość nie jest niczym złym. Ważne jest to, co zrobisz z tym uczuciem dalej”.
- Ćwicz uważne słuchanie. Powtarzaj dziecku, nieoceniającym, kojącym tonem to, co usłyszałeś z jego ust. Daje to uspakajający efekt i daje dziecku do zrozumienia, że zostało usłyszane. Zaczynij od takich słów:
 - ✓ „Aha, więc mówisz, że...” albo
 - ✓ „Aha, usłyszałem, że powiedziałeś...”.Używaj jego słów i sformułowań, wykorzystując jak najmniej własnych słów i własnych interpretacji, tego co usłyszałeś.
- Okazuj empatię i zrozumienie. Jest to zwykle kwestia wyobrażenia sobie, że znalazłeś się na jego miejscu i próba zobaczenia sprawy z jego punktu widzenia. Wykorzystaj takie wyrażenia jak:
 - ✓ „Kiedy wyobrażam sobie, że jestem w twojej skórze, to rozumiem, że możesz czuć się w ten sposób” albo
 - ✓ „Z twojego punktu widzenia, to wygląda tak...” albo
 - ✓ „Myślę, że wiem, co masz na myśli...” albo
 - ✓ „Wydaje mi się, że to rozumiem”.
- Kiedy Twoje dziecko się złości, staraj się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek. Dopiero, gdy zacznie się uspakajać i odprężyć, możesz

podzielić się z nim swoimi własnymi doświadczeniami podobnych przeżyć i zmagania. Celem jest pomóc w radzeniu sobie i rozumieniu swojej złości. Dyscyplinowanie i wprowadzić tylko wtedy, kiedy zarówno Ty, jak i Twoje dziecko jesteście spokojni. W ten sposób dziecko dostaje jasny komunikat, że to nie jego emocje są dyscyplinowane, ale jego zachowanie.

Co robić? Jeśli Twoje dziecko jest jeszcze małe, możesz spróbować przytrzymać je w czasie napadu złości. Technika ta zwana „holdingiem” oznacza – trzymać, przytrzymać, wytrzymać. Metoda ta zapewnia pełne miłości, silne i bezpieczne granice, gdy dziecko traci panowanie nad sobą. Niewerbalny przekaz jaki dziecko dostaje brzmi: „Jestem tutaj, nie zostawię cię. Nie wyrządzę ci krzywdy i nie pozwolę, żebyś skrzywdził kogokolwiek albo siebie samego. Będę cię trzymał, dopóki nie będziesz całkiem bezpieczny”.

Oto kilka wskazówek, aby taki sposób postępowania był skuteczny i bezpieczny:

- Jeśli Ty sam odczuwasz silny lęk, nie próbuj tej techniki. Twoje uczucia zasila strach i złość twojego dziecka i pogorszą jeszcze sytuację.
- Jeśli to dla ciebie wygodne, trzymaj dziecko od tyłu, najlepiej, gdyby siedziało ci na kolanach. Uważaj na twarz, gdyby odrzucało głowę w tył. Celem jest to, aby nikt nie został skrzywdzony.
- W twoim objęciu powinna być zarówno miłość i siła. Powinno być mocne, Ale nie za mocne, łagodne, ale nie za łagodne. Pozwoli to dziecku odczuć, że jesteś uważny, że je kochasz, możesz i będziesz je chronić.
- Bądź przygotowany i chętny, aby poświęcić temu trochę czasu. Jeśli nie dokończysz całego procesu możesz bardziej zaszkodzić niż pomóc. Trzymaj dziecko i czekaj, aż się uspokoi i odpręży. Może się zdarzyć, że w miarę wygasania złości, dziecko będzie płakało albo zaśnie. Przez taki gest dajesz mu odczuć w tym samym czasie miłość, akceptację, bezpieczeństwo, ochronę siłę.

AUTYZM

Opracowanie:
Ewa Kozłowska-Szymik

Oto 10 rzeczy, o których chciałoby Ci rodzicu powiedzieć dziecko z autyzmem:

1. Przede wszystkim jestem dzieckiem. Mam autyzm. Nie jestem „autystyczny”. Autyzm jest jednym z aspektów mego charakteru. Nie określa mnie jako człowieka. Ciągłe się rozwijam. Również Ciebie nie można opisać za pomocą jednej cechy (otyły, krótkowidz). Ani Ty, ani ja nie możemy wiedzieć, na co mnie będzie stać w przyszłości. Jeżeli będziesz mnie oceniał za pomocą jednej właściwości, może się okazać, że zaniżasz moje możliwości. Kiedy poczuję, że we mnie nie wierzysz, wówczas powstanie we mnie wątpliwość -po co w ogóle próbować?
2. Moja percepcja zmysłowa jest zaburzona. Oznacza to, że zwykle obrazy, dźwięki, zapachy, smaki oraz bodźce dotykowe – dla innych osób normalne i nieomal niezauważalne – wywołują we mnie dotkliwy ból. Otoczenie, w którym żyję, często wydaje się wrogie. Może ci się wydawać, że uciekam lub staję się agresywny, ja jednak w ten sposób próbuję się bronić. Zwykle wyjście do supermarketu może się okazać dla mnie bardzo trudnym zadaniem. Z głośników padają informacje, sklepowe wózki skrzypią, ludzie rozmawiają. Mam bardzo wrażliwy słuch. Mój mózg nie jest w stanie selekcjonować napływających informacji i czuję się przeciążony. Mam bardzo czuły zmysł powonienia. Nie jestem w stanie znieść tych wszystkich zapachów (ryba, pot, dziecko w kolejce zrobiło w pieluchę, rozbity słoik z korniszonami). Odczuwam przykre nudności.
Mój zmysł wzroku jest bombardowany wrażeniami. Jarzeniówka nie tylko buczy i brzęczy, ale jej światło jest oślepiające. Przestrzeń sklepu pulsuje i rani moje oczy. Światło odbija się od przedmiotów i zniekształca to, co widzę. Napływa tak wiele bodźców, że nie mogę się skupić: światło, wiele osób w ciągłym ruchu. Wszystko to wpływa na mój zmysł równowagi i propriocepcji. Nie potrafię określić położenia mojego ciała w przestrzeni.
3. Pamiętaj, aby dostrzegać różnicę między tym, czego nie chcę, a tym czego nie mogę (nie potrafię). To nie prawda, że nie słucham poleceń. Ja po prostu nie potrafię zrozumieć, o co Ci chodzi. Kiedy wołasz do mnie z drugiego pokoju słyszę: „szę, yś, Piotrek, aau. Zamiast wołać, podejdz i zwróć się do mnie prostymi słowami: „Piotrek, proszę, żebyś położył książkę na stoliku. Jest czas na zjedzenie obiadu”. Dzięki temu zrozumieć, czego ode mnie oczekujesz, co ma się za chwilę zdarzyć. W tej sytuacji o wiele łatwiej będzie mi spełnić twoją prośbę.
4. Myślę w sposób konkretny. Język traktuję dosłownie. To dla mnie trudne i niezrozumiałe, kiedy mówisz „wróć na ziemię”, a naprawdę chodzi ci o to, abym się skupił i uważał. Nie mów też: „małe piwo”, kiedy w pobliżu nie ma alkoholu, a chodzi ci o to, że zadanie jest łatwego wykonania. Kiedy mówisz: „wal prosto z mostu” rozglądam się, gdzie ten most. Zamiast tego zwróć się do mnie i powiedz otwarcie czego potrzebujesz. Wyrażenia idiomatyczne, gra słów, niuansy, podwójne znaczenia, metafory, aluzje oraz sarkazm są dla mnie na ogół niezrozumiałe.
5. Mam ograniczony zasób słów. Bądź wobec mnie cierpliwy. Brakuje mi słów, by opisać własne uczucia. Dlatego mam trudności z przekazaniem własnych potrzeb. Mogę być głodny, sfrustrowany, przestraszony, niepewny, lecz nie potrafię dobrać właściwych słów, by o tym powiedzieć. Dlatego zwracaj uwagę na język mojego ciała, skłonność do ucieczki, podniecenie oraz inne sygnały, poprzez które staram się przekazać, że coś nie jest w porządku. Istnieje też inna możliwość. Mogę wypowiadać się, jak mały profesor lub gwiazda filmowa, używając słów oraz zwrotów, które daleko wykraczają poza mój wiek rozwojowy. Nauczyłem się takich zwrotów na pamięć, aby skompensować niedobór słów. Wszak oczekuje się ode mnie pełnych wypowiedzi. Treść moich mechanicznych wypowiedzi może pochodzić z książek, telewizji lub też dialogów innych osób. Nazywa się to echolalia. Nie muszę rozumieć

treści takich zdań, ani używanych terminów. Wiem, że takie wypowiedzi dają mi szansę zareagowania, gdy ktoś się do mnie zwraca.

6. Posługiwanie się językiem sprawia mi trudność, dlatego mam lepszą percepcję wzrokową. Proszę pokaż mi w jaki sposób mam wykonać określone zadanie, zamiast tłumaczyć to słownie. Bądź gotów powtórzyć to wiele razy. Kilka konsekwentnych powtórek pomaga mi w uczeniu się nowych umiejętności. Plan dnia przygotowany w sposób wizualny pomaga mi w płynnym wykonaniu poszczególnych czynności. Dzięki temu znika stres i napięcie. Mogę zrobić to, czego ode mnie oczekujesz. Kiedy dorosnę potrzeba posługiwania się planami nie zniknie, choć może ulec zmianie jej natężenie i sposób prezentowania danych. Zanim nauczyłem się czytać potrzebowałem planu z fotografiami lub prostymi rysunkami. Kiedy stają się starszy wystarczają obrazki i słowa, a później same słowa.
7. Skupiam proszę uwagę na tym co potrafię, a nie na tym czego nie mogę. Podobnie, jak inni ludzie, nie potrafię uczyć się w środowisku, gdzie ciągle mi się przypomina, że nie jestem dostatecznie sprawny i że trzeba mnie naprawiać. Nie mogę próbować nowych zachowań, gdyż jestem narażony na ciągłą krytykę. Zwróć uwagę na moje mocne strony. Z pewnością je znajdziesz. Istnieje wiele sposobów działania.
8. Pomagaj mi w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Może się wydawać, że nie chcę się bawić z innymi dziećmi. W rzeczywistości nie wiem, w jaki sposób rozpocząć rozmowę lub podjąć zabawę. Jeżeli zachęcisz inne dzieci, żeby zaprosiły mnie do gry w piłkę nożną lub dwa ognie będę zachwycony. Najlepiej sobie radzę z zabawami, które mają przejrzystą strukturę – początek i zakończenie. Nie potrafię rozpoznawać wyrazu twarzy innych osób, mowy ich ciała ani emocji. Potrzebuje pomocy, bym nauczył się reagować w sytuacjach społecznych. Np. kiedy kolega się przewróci wybucham śmiechem. Zachowuję się tak nie dlatego, że mnie to śmieszy, lecz dlatego, że nie znam właściwego zachowania. Naucz mnie tego, żebym zapytał: „czy ci się nic nie stało”.
9. Rozpoznawaj, co powoduje moje trudności. Kryzysy, awantury i wybuchy wściekłości są dla mnie czymś trudniejszym niż dla innych osób. Wydarzają się w wyniku przeciążenia jednego lub więcej z moich zmysłów. Jeżeli rozpoznasz, co powoduje u mnie wystąpienie tych gwałtownych reakcji, będzie można im zapobiec. Staraj się pamiętać o tym, że każde zachowanie stanowi jakąś formę komunikacji. Moje zachowania powiedzą ci, w jaki sposób postrzegam to, co się dzieje w moim otoczeniu. Rodzice pamiętajcie, że uporczywie powtarzające się zachowania mogą mieć źródło w problemach natury medycznej. Na zachowanie mogą mieć wpływ alergie pokarmowe, zaburzenia snu oraz zaburzenia układu trawienia.
10. Jeśli jesteś członkiem mojej rodziny, proszę, kochaj mnie bezwarunkowo. Nie pozwalaj dochodzić do głosu myślom typu: „gdyby on mógł” lub „dlaczego ona nie potrafi”. Ty też nie spełniałeś wszystkich oczekiwań, jakie mieli wobec ciebie rodzice. Nie chcesz, by ciągle ci o tym przypomniano. Nie wybrałem sobie autyzmu, pamiętaj, że to się przytrafiło mnie, a nie tobie. Jeśli nie udzielisz mi pomocy, moje szanse na dorosłe samodzielne życie są nikłe. Twoja pomoc i wsparcie spowodują, że moje możliwości wzrosną w niewyobrażalny sposób. Zapewniam cię, że jestem tego wart.

I na koniec najważniejsze słowo w kontakcie ze mną – cierpliwość. Staraj się widzieć mój autyzm jako inny rodzaj zdolności, a nie niepełnosprawność.

To prawda, że nie najlepiej sobie radzę w kontakcie wzrokowym i w rozmowie.

Czy zauważyłeś jednak, że nie kłamię, nie oszukuję podczas gry, nie plotkuję o swoich kolegach i nie osądzam innych ludzi? Nie mam szans zaistnieć w sportach, ale mogę być drugim Einsteinem, Mozartem, Andersenem, van Goghkiem. Oni także mieli autyzm.

ROLA RODZICÓW W WYBORZE ZAWODU

Opracowanie:
Magdalena Plich
Elżbieta Występ-Kolago

Młodzi ludzie stojący przed problemem wyboru przyszłości zawodowej mogą korzystać z różnych form pomocy. Tematykę tę poruszają pedagodzy szkolni, wychowawcy, doradcy zawodowi zatrudnieni w Szkolnych Ośrodkach Kariery, Młodzieżowych Centrach Kariery, Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, nauczyciele przedsiębiorczości. Podstawową rolę jednak w tym zakresie mają do spełnienia rodzice. Według badań Bożeny Wojtasik 80 % młodzieży wskazuje na rodziców jako najważniejsze osoby w procesie wyboru zawodu. Oczywiście niewielu rodziców ma do tego profesjonalne przygotowanie, jednak ze względu na ich znaczenie i wieloletnie oddziaływanie można nazwać ich pierwszymi nieprofesjonalnymi doradcami zawodu.

Wybór odpowiedniej szkoły ponadgimnazjalnej lub kierunku studiów, nie jest rzeczą łatwą. To właśnie od postawy rodziców, ich przygotowania, wypełniania swoich obowiązków w dużej mierze zależy droga życiowa dziecka, wybór szkoły czy też zaniechanie dalszego kształcenia się.

Co należy brać pod uwagę przy wyborze zawodu i szkoły?

Różne zawody i kierunki kształcenia stawiają odmienne wymagania, zarówno pod względem psychicznym, fizycznym i społecznym. Dlatego aby wybór był jak najbardziej satysfakcjonujący warto rozważyć następujące czynniki:

- stan zdrowia dziecka

Przy wyborze konieczne jest ustalenie czy ogólny stan zdrowia dziecka i jego rozwój pozwoli sprostać wymaganiom zawodu. Elektromonterowi i zegarmistrzowi potrzebny jest dobry wzrok, a zdrowe nogi powinien mieć lekarz, dentysta, ekspedient, tokarz. Przy skłonnościach do uczuleń skóry wykluczona jest praca w zawodzie fryzjer.

O tym, czy stan fizyczny, stopień sprawności, skłonność do chorób są przeciwwskazaniem do zawodu, może decydować tylko lekarz.

- umiejętności i zdolności

Umiejętność jest tym, co dziecko potrafi robić. Zdolność to możliwość szybkiego zdobycia umiejętności. Bardziej prawdopodobny jest sukces i powodzenie w pracy do której potrzebne są umiejętności, które już się posiada lub uzdolnienia, dzięki którym można je zdobyć. W różnych zawodach potrzebne są rozmaite umiejętności, np. raz trzeba umieć obsługiwać komputer, gdzie indziej opiekować się chorymi.

- zainteresowania dziecka

Różne zainteresowania mogą prowadzić do wyboru drogi zawodowej, dlatego warto obserwować jak dziecko spędza większość czasu? czy niektóre rzeczy pociągają je bardziej niż inne? czym się interesuje? co lubi robić? czego jest ciekawe? jakie programy telewizyjne ogląda? co lubi czytać? Ludzie bardziej lubią pracę, gdy jest ona zgodna z ich zainteresowaniami, mogą wykorzystywać wiedzę, którą zdobyli, rozwijając swoje zainteresowania. Rola zainteresowań w późniejszej pracy jest bardzo duża. Ci, którzy swej pracy nie lubią, wykonują ją niechętnie, są rozżaleni, nudzą się. Ci natomiast, którzy wybrali zawód zgodnie z zamiłowaniem, wykonują go z pasją, są dobrymi pracownikami, a wykonywane zajęcie ich uszczęśliwia.

- temperament i cechy charakteru

Temperament obejmuje przede wszystkim życie emocjonalne, uczucia człowieka, jego ruchy, mimikę, gesty. Chodzi tu o takie cechy, jak: siła reakcji, jej szybkość, trwałość i główne przejawy. Cechy temperamentu mają duże znaczenie przy wyborze zawodu. Uczniowi ruchliwemu nie doradzimy np. zawodu montera, zegarmistrza, chemika czy kreślarza. W zawodach tych dobrze będą się czuły osoby spokojne, lubiące ciszę, cierpliwe, staranne.

Uczniowie lubiący ruch, zmianę, towarzystwo ludzi, będą zadowoleni z zawodu ekspedientki, księgowego, pielęgniarki. Jednostki nieopanowane, skłonne do wybuchu i złości, nie powinny wybierać pracy, w której ma się do czynienia z ludźmi (np. kelner), a zwłaszcza z chorymi (pielęgniarka), czy dziećmi (nauczyciel, wychowawczyni przedszkola). „Zimnej krwi”, rozwagi, szybkiego refleksu wymaga praca maszynisty kolejowego czy kierowcy samochodowego.

Również i cechy charakteru mają duże znaczenie przy wyborze zawodu. Tak więc recepcjonistka w hotelu, w przychodni lekarskiej, kelner nie powinni być opryskliwi, niecierpliwi. Do zawodu lekarza, nauczyciela, pielęgniarki nie nadają się osoby egoistyczne, oschłe.

- perspektywy zatrudnienia

Przy podejmowaniu decyzji zawodowej warto zainteresować się jeszcze perspektywą zatrudnienia po ukończeniu szkoły. W tym celu warto poszukać informacji czy wybrany zawód należy do grupy zawodów na które jest zapotrzebowanie na rynku pracy czy należy do grupy nadwyżkowych zawodów.

Jaką rolę odgrywają rodzice w kształtowaniu stosunku do pracy?

Rodzice od najmłodszych lat kształtują w dziecku:

- pierwsze wiadomości człowieka o pracy,
- pierwsze umiejętności wykonywania prostych prac - warto włączać dzieci do prac domowych, powierzać im obowiązki na miarę ich wieku,
- pierwsze przyzwyczajenia do porządku i pomagania innym,
- rodzice są dla swoich dzieci pierwszymi przedstawicielami konkretnych zawodów, toczone w domu rozmowy dotyczące zadań zawodowych mogą być cennym źródłem informacji o zawodzie,
- rodzice mają największe możliwości poznania dziecka i kierowania jego rozwojem intelektualnym, fizycznym i psychicznymi.

Ważne jest wyrabianie w dziecku **właściwego stosunku do pracy** poprzez:

- powierzanie obowiązków (nie tylko uczenia się, odrabiania lekcji, ale uczestniczenia w obowiązkach domowych, codziennych)
- podział prac domowych (każde dziecko, nawet kilkuletnie może mieć jakieś zadanie do wykonania)
- szacunek do pracy innych
- wyrabianie nawyków obowiązkowości.

Rodzice mają zasadniczy wpływ na **rozwój zainteresowań** dzieci. Mogą je kształtować, pokazywać dziecku ciekawe dziedziny, „zarazić” swoim hobby. Kilka sposobów w jaki można to realizować:

- podsuwanie lektury
- rozmowy na ciekawe tematy
- wyjazdy poza miasto
- korzystanie z instytucji kulturalnych
- hobby rodziców
- zachęcanie do uczestniczenia w koła zainteresowań.

Przychodzi jednak moment, gdy konieczne jest podjęcie konkretnych decyzji – uczeń III klasy gimnazjum lub liceum stoi przed koniecznością określenia dalszej przyszłości.

Rodzice mogą prezentować wtedy 3 postawy:

1. Rodzice dyrektywni – uważają, że wiedzą najlepiej jaki zawód powinno wybrać ich dziecko. Wybierają za dziecko.

2. Rodzice liberalni – nie wtrącają się, pozostawiają dziecku wolną rękę i swobodę działania, nie oceniają, nie kontrolują, nie dają żadnych rad.
3. Rodzice partnerzy – nawiązują dialog, dziecko jest uznawane jako jednostka, twórcza i samodzielna, ale w pewnych sytuacjach może potrzebować pomocy.

Co powinni zrobić rodzice, by pomóc w wyborze zawodu? Przede wszystkim nie wybierać za dziecko. Nawet jeżeli uważają, że jest zbyt niedojrzałe, by dokonać odpowiedzialnego wyboru. Rolą rodziców jest wspieranie dziecka, szukanie możliwości pomocy a nie wyręczanie go w podejmowaniu decyzji. Drugą błędną postawą jest pozostawienie dziecka samemu sobie.

Na czym może polegać wspieranie dziecka stojącego przed wyborem zawodu:

- Porozmawiaj z dzieckiem i zorientuj się, czy ma ono plany co do dalszego kształcenia się. Tematy te poruszaj przy różnych okazjach, nie odkładajcie tego na ostatnie miesiące szkoły.
- Pomóż określić swojemu dziecku jego osobisty potencjał - zainteresowania, zdolności, umiejętności, temperament, stan zdrowia. Dziecku potrzebna jest opinia ojca potwierdzającego np. jego umiejętności mechaniczne albo pochwała mamy za przyrządzenie smacznej kolacji. W razie wątpliwości co do stanu zdrowia zwróćcie się do lekarza, który określi przeciwwskazania do wykonywania określonych zawodów.
- Zachęcaj dziecko do poznawania siebie, np. poprzez uczestnictwo w spotkaniach z doradcą zawodowym, warsztatach psychologicznych itp.
- Warto słuchać opinii innych – np. nauczycieli, wychowawców. Przez trzy lata pobytu w szkole oni także zdążyli dobrze poznać Twoje dziecko. Mogą wiele powiedzieć o jego zdolnościach, obowiązkowości, umiejętności pracy w grupie, ambicji, systematyczności i wytrwałości.
- Pomóż poznać różne zawody – wykonywane czynności, wymagania zdrowotne i psychologiczne, warunki pracy. Rodzice z doświadczenia znają różne stanowiska, mogą też pomóc znaleźć informacje o zawodach i rynku prac (np. www.perspektywy.pl)
- Poznajcie z dzieckiem rynek szkół w okolicy i wymagania rekrutacyjne. Warto też przyjrzeć się ofercie pozalekcyjnej szkół, by dziecko miało możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań. (www.um.gliwice.pl – edukacja) Spróbujcie realnie ocenić możliwość dostania się do konkretnej szkoły. Warto mobilizować dziecko do walki o lepsze oceny – czasami o przyjęciu do szkoły decydują 1-2 punkty.
- Nie zostawiaj dziecka samego, zapewnij, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc.

WIELORAKA INTELIGENCJA JAKO JEDEN Z CZYNNIKÓW WSPIERAJĄCYCH UZDOLNIENIA I KARIERĘ UCZNIĄ

*Opracowanie:
Justyna Kenig*

Pojęcie inteligencji jest różnie pojmowane na przestrzeni lat. Niektóre wczesne pojęcia inteligencji zakładały, że inteligencja jest całościowa- jest czymś, czego można mieć więcej lub mniej. Bardziej współczesne definicje sugerują pojęcie inteligentnego zachowania ukierunkowanego na adaptację do otoczenia. Strenberg – wybitny psycholog amerykański jest zdania, że każda definicja musi brać pod uwagę kontekst kulturowy, w jakim jest stosowana. Są również zwolennicy stwierdzenia że inteligencja jest tym „co mierzą testy inteligencji”.

Odmienne spojrzenie na zagadnienie inteligencji ma Profesor Howard Gardner z Uniwersytetu, Harvarda który w latach osiemdziesiątych XX wieku, opracował teorię o istnieniu inteligencji wielorakiej, zakładającą możliwość stałego rozwoju człowieka na przestrzeni życia. Zdaniem profesora jest wiele wrodzonych umiejętności i zdolności, które człowiek wykorzystuje do poznania, rozumienia i kształtowania swojego świata. Innymi słowy – każdy człowiek ma, co najmniej 7 rodzajów inteligencji, które mogą być rozwijane przez całe życie:

- inteligencja matematyczna i logiczna,
- inteligencja wizualna i przestrzenna,
- inteligencja lingwistyczna,
- inteligencja muzyczna,
- inteligencja interpersonalna,
- inteligencja intrapersonalna,
- inteligencja kinestetyczna,
- inteligencja przyrodnicza,
- inteligencja egzystencjalna.

Inteligencja matematyczna i logiczna

Dziecko stawia pierwszy krok w kierunku rozwoju inteligencji matematyczno-logicznej, zanim jeszcze zacznie chodzić. Bierze do ręki przedmioty, bada je, poznaje związki między przyczyną i skutkiem- popchnie piłkę, więc piłka się toczy Dziecko następnie uczy się liczyć elementy i wykonywać działania matematyczne np. dodawanie klocków itp. Zgodnie z teoriami rozwoju psychologicznego dziecka według Piageta, wyższe myślenie logiczne i matematyczne rozpoczyna się, gdy dziecko potrafi odłożyć przedmioty i wykonać obliczenia, stosując liczby i symbole.

Aby rozwinąć w dziecku myślenie logiczno-matematyczne Mark Wahl- specjalista w dziedzinie matematyki - radzi zachęcać dziecko do myślenia, szacowania, rozwiązywania problemów najlepiej, podczas codziennych zwykłych czynności np. liczenie makaronu na talerzu, rozwiązywanie zagadek itp.

Dzieci, u których jest rozwinięta na wyższym poziomie tego typu inteligencja mają zdolność we wczesnym dzieciństwie posługiwania się w sposób prawidłowy pojęciami czasu, miejsca, liczby, ponadto są oszczędne w słowach, lubią rozwiązywać łamigłówki.

Uczniów natomiast cechuje łatwość myślenia abstrakcyjnego i strukturalizowanego, objawia się to w następujących umiejętnościach:

- zdolności rozwiązywania problemów w sposób niewerbalny,
- zdolności do rozumienia i operowania abstrakcyjnymi symbolami,
- dostrzeganiu związków przyczynowo-skutkowych,
- dostrzeganiu wewnętrznej struktury przedmiotów i zjawisk,
- formułowaniu wniosków na podstawie szątkowych informacji, gromadzenia dowodów, tworzenia modeli, wysuwania hipotez,
- konsekwencji w działaniu,

- poszukiwanie harmonii i porządku w otoczeniu.

Zdolności matematyczne i logiczne ucznia można także rozwijać i wykorzystać na lekcjach poprzez:

- ćwiczenia dotyczące porządkowania liczb, pomiarów i szacowania,
- analizowanie i interpretowanie danych,
- stymulowanie do rozwiązywania problemów,
- zachęcanie do doświadczeń praktycznych.

Inteligencja wizualna i przestrzenna

Inteligencja tego rodzaju objawia się w kolejnych zdolnościach:

- łatwości tworzenia pożądanых scen, obrazów,
- zdolności korzystania i tworzenia map, tabel i diagramów,
- przywoływania wyobrażeń przestrzennych,
- umiejętnościami do konstruowania, budowania wymyślenia obiektów trójwymiarowych,
- dobrą oceną ruch własnego ciała w przestrzeni.

Dobrze funkcjonująca inteligencja wizualno- przestrzenna ważna jest podczas nauki takich przedmiotów jak: geografia, zajęcia techniczne, matematyka, W-F.

Rozwijanie u ucznia tej inteligencji jest możliwe w stymulowaniu następujących działań:

- rysowanie, czytanie map, wykresów, tabel,
- wizualizowanie zagadnień,
- zmienianie swojego położenia w przestrzeni,
- nauki tańca.

Inteligencja lingwistyczna

Rodzice chcąc rozwinąć w dziecku inteligencję lingwistyczną mogą robić wszystko, co może służyć komunikacji i wytworzeniu ciepłej więzi rodziców z dziećmi. Bawiąc się razem mogą z dzieckiem opowiadać, spisywać bajki, które dziecko wymyśla, rodzic może rozpocząć bajkę a potem ją przerwać i poprosić dziecko o dopowiedzenie dalszej części.

Dzieci starsze mogą same pisać swoje opowiadania, pamiętniki.

Uczniowie obdarzeni inteligencją lingwistyczną lepiej rozumieją świat posługując się językiem. Wynika to z łatwości podejmowania takich działań jak:

- wrażliwości na słowa, ich porządek, brzmienie, rytm,
- uczenie się słuchając, pisząc, czytając i dyskutując,
- uważniej niż inni słucha,
- lubi wiersze, rymowanki, zabawy słowne.

Ponadto uczeń ma duże zdolności uczenia się języków obcych.

Inteligencja lingwistyczna ma wielkie znaczenie w społeczeństwie, w szkołach także kładzie się na jej rozwój ogromny nacisk. Uczeń obdarzony tym typem inteligencji może sprawdzić się w :

- pisaniu opowiadań, scenariuszy,
- przeprowadzaniu wywiadów, rozmów (do szkolnej gazetki),
- tworzeniu referatów, wygłaszaniu ich na forum klasy, szkoły,
- braniu udział w dyskusjach.

Inteligencja muzyczna

Howard Gardner uważa, że inteligencja muzyczna pojawia się najwcześniej, co oznacza, że łatwo ten dar u dziecka zauważyć. Jest ona powiązana z inteligencją matematyczną i logiczną. Oto najważniejsze działania, w których objawia się tego typu potencjał:

- poczucie rytmu,
- zrozumienie złożoności muzyki (wyodrębnienie poszczególnych instrumentów z orkiestry),
- łatwość rozróżniania brzmienia poszczególnych instrumentów,

- chętnie muzykowanie, improwizowanie,
- wykazywanie zainteresowań i zdolności gry na jakimś instrumencie.

Rozwijać można u ucznia ten typ inteligencji umożliwiając mu:

- łączenie muzyki z innymi dziedzinami,
- grę na instrumentach,
- uczenie się poprzez piosenki, rytm.

Inteligencja interpersonalna

Uczniowie z takim uzdolnieniem świetnie rozwinięte umiejętności społeczne, które widoczne są w :

- łatwym kontakcie z innymi ludźmi,
- umiejętnościach mediacyjnych,
- postrzeganiu świata z różnych punktów widzenia,
- łatwości nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych z innymi,
- łatwość poznawania, rozumienia myśli, uczuć poglądów, zachowań innych ludzi,
- zdolności wywierania wpływu na innych.

Uczniowie tacy są obdarzeni zdolnościami przywódczymi. Umieją organizować pracę w grupie i tworzą pozytywną atmosferę, która pomaga skupić się na wysiłkach grupy.

Rozwijanie takich uzdolnień w szkole jest możliwe przez:

- stymulowania ucznia do prac społecznych na terenie szkoły i poza nią (praca w formie wolontariatu),
- włączanie w prace samorządu (organizowanie akademii, wycieczek),
- praca w parach lub w małych grupach,
- powierzenie uczniowi odpowiedzialnej funkcji (przewodniczący klasy),
- umożliwianie patrzenia ucznia na świat z różnego punktu widzenia (kółka teatralne).

Inteligencja intrapersonalna

Uczniowie obdarzeni inteligencją intrapersonalną najlepiej rozumieją świat patrząc na niego ze swojego punktu widzenia. Inteligencja tego rodzaju pomaga uczniowi zrozumieć, że najważniejszy wpływ, jaki może wywierać to umiejętność wywierania wpływu na siebie. Ta inteligencja – jak twierdzi autor teorii – pozwala każdemu z nas wejrzeć w siebie i zobaczyć, nad czym należy pracować. W połączeniu z inteligencją interpersonalną pomaga uczniom i nie tylko wybrać najlepszą drogę w życiu.

Umiejętności ucznia obdarzonego tą inteligencją to:

- silne poczucie własnej wartości,
- wysoki poziom wiedzy o samym sobie,
- silnie ukształtowane wartości moralnych,
- posiadanie jasnego obrazu siebie i swoich umiejętności,
- szukanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne i filozoficzne,
- docenianie rozwoju wewnętrznego i refleksji.

Inteligencja kinestetyczna

Inteligencja kinestetyczna to rozumienie świata przez ruch i fizyczny kontakt. Idzie ona w parze z inteligencją wizualną i przestrzenną. Charakteryzując ucznia mającego ten rodzaj potencjału można użyć następujących określeń:

- odbiera wrażenia przez dotyk, ruch, kontakt fizyczny,
- uczy się działając praktycznie,
- wykazuje dużą koordynację, ma świetne poczucie czasu,
- dba o rozwój fizyczny, rzadko pozostaje w bezruchu.

Wykorzystanie inteligencji na lekcjach:

- korzystanie z gier zespołowych,
- wykorzystanie tańca, ruchu,

- stosowanie pomocy, którymi można manipulować.

Inteligencja przyrodnicza

Zdolność do rozumienia praw natury, postępowania zgodnie z nimi. Człowiek obdarzony tym typem inteligencji ma silne poczucie bycia częścią środowiska przyrodniczego, chętnie przebywa na łonie natury, zajmuje się hodowlą roślin i zwierząt.

Inteligencja egzystencjalna

Osoba obdarzona inteligencją egzystencjalną zajmuje się głównie rozważaniami na tematy dotyczące życia, śmierci, sensu istnienia itd. Jest to domena filozofów.

Zaprezentowane wyżej rodzaje inteligencji pokrywają się z głównymi obszarami talentów i umiejętności a zarazem działalności ludzkiej. Profesor Gardner dowiódł, że każdy z nas posiada potencjał przynajmniej w jednym obszarze, najczęściej dysponuje mieszanką potencjałów o bardzo indywidualnym składzie a bywają osobowości posiadające potencjał we wszystkich obszarach (np. Leonardo da Vinci). Główna korzyść tej teorii polega na udowodnieniu, że inteligencja matematyczno-logiczna jest tylko częścią naszych możliwości, każdy z nas ma zdolności w jakimś kierunku należy tylko uwierzyć w siebie i je odkryć. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie, znajdowanie i rozwijanie tego potencjału w małych dzieciach, a także uczniach, co może istotnie wspierać w przyszłości ich rozwój i karierę.

BIBLIOGRAFIA

1. Armstrong T.: *7 inteligencji wielorakich. Odkryj je w sobie i rozwijaj*. Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2009.
2. Gardner H. : *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*. Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2009.
3. Suświłło M.: *Inteligencje Wielorakie w nowoczesnym kształceniu*. Uniwersytet Warmińsko – Mazurski, Olsztyn 2004

JAKIE SĄ STOSUNKI – RELACJE MIĘDZY RODZICAMI A DZIEĆMI?

Opracowanie:
Ewa Kozłowska-Szymik

Odpowiedź na to pytanie, będzie można uzyskać wykonując poniższe ćwiczenie.

Etap I

- **Proszę napisać, jak Pani (Pan) reaguje na następujące wypowiedzi swojego dziecka:**
 - A. „Szkoła jest do niczego. Wszystko czego tam uczą, to kupa nieważnych faktów. Nie pójdę do szkoły”.
 - B. „Nie wiem co ze sobą zrobić. Koleżanki mnie nie lubią, na przerwach nie rozmawiają ze mną. Co mam zrobić, żeby ze mną rozmawiały?”.
 - C. „Jak to jest, że ja muszę utrzymywać porządek w swoim pokoju. Matki moich kolegów nie wymagają od nich tego”.
 - D. „Jesteście okropni. O wszystko się czeplacie, nic wam nie pasuje. Nienawidzicie mnie, lepiej żeby mnie nie było”.
- **A teraz proszę sprawdzić i porównać swoje zapisane wypowiedzi z listą Typowej Dwunastki.**

Etap II

Typowa Dwunastka - 12 kategorii wypowiedzi rodziców.

- **Rodzicu sprawdź, który sposób komunikacji jest najczęściej używany przez Ciebie w rozmowach z dzieckiem/nastolatkiem. Proszę zaznaczyć kółkiem te wypowiedzi, które Pani (Pan) stosuje najczęściej lub, z którymi się identyfikuje.**
- **Czy w rozmowie z dzieckiem/nastolatkiem należy:**
 1. **Rozkazywać, zarządzać, komenderować – mówić dziecku, że powinno coś zrobić, dawać mu dyspozycję lub rozkaz:**
 - „jest mi obojętne, co mówią inni rodzice. Ty musisz wykonywać prace domowe”
 - „nie odzywaj się tak do swojej matki”
 - „przestań się skarżyć”
 2. **Ostrzegać, upominać, grozić – mówić dziecku jakie będą następstwa, kiedy coś zrobi:**
 - „kiedy to zrobisz, będzie ci przykro”
 - „jeszcze jedna uwaga taka jak ta i opuścisz pokój”
 - „dałbyś temu spokój, gdybyś wiedział, co jest dobre dla ciebie”
 3. **Perswadować, moralizować, wygłaszać kazania –mówić dziecku, co musiałoby lub powinno zrobić:**
 - „nie powinieneś tak się zachowywać”
 - „powinieneś.....”
 - „musisz zawsze okazywać szacunek dorosłym”
 4. **Radzić, dyktować rozwiązania lub robić propozycje – mówić dziecku, jak rozwiązuje się ten problem, radzić mu lub dawać propozycje, dostarczać mu odpowiedzi lub rozwiązania:**
 - „dlaczego nie zaprosisz dzieci, żeby się z tobą bawiły”
 - „proponuję, żebyś to omówił ze swoimi nauczycielami”
 - „poczekaj jeszcze trochę nim podejmiesz decyzję”
 5. **Robić wyrzuty, pouczać, przytaczać logiczne argumenty – próbować wpłynąć na dziecko przy pomocy faktów, argumentów przeciwnych, logiki, informacji lub własnych poglądów:**
 - „musimy kiedyś rozpatrzyć perspektywy różnych zawodów”
 - „dzieci muszą uczyć się jak żyć ze sobą nawzajem”
 - „kiedy byłam w twoim wieku, musiałam robić dwa razy tyle”
 6. **Osądzać, krytykować, sprzeciwiać się, obwiniać –**

- „ty nie myślisz logicznie”
- „to nie jest dojrzały punkt widzenia”
- „zupełnie nie masz racji”
- „jestem zupełnie innego zdania niż ty”
- 7. Chwalić, aprobować – okazywać pozytywny osąd lub ocenę dziecka, potakiwać:**
 - „teraz widzę, że jesteś miły”
 - „masz możliwość czegoś dokonać”
 - „stwierdzam, że masz rację”
 - tego samego zdania”
- 8. Zwymyślać, ośmieszyć, zawstydzić – narzucać dziecku poczucie, że jest głupie, zaliczać je do jakiejś kategorii, zawstydzają je:**
 - „jesteś źle wychowany bachor”
 - „słuchaj panie przemądrzały”
 - „zachowujesz się jak dzikie zwierzę”
 - „pięknie niemowlaku”
- 9. Interpretować, analizować, stawiać diagnozy – mówić dziecku jakie ma motyw, lub analizować dlaczego coś robi lub mówi, dać mu do zrozumienia, że się je przejrzało i doszło do rozpoznania:**
 - „mówisz to, żeby mnie nastraszyć”
 - „w rzeczywistości sam w to wszystko nie wierzysz”
- 10. Uspakajać, współczuć, pocieszać, podtrzymywać – spróbować doprowadzić dziecko do tego, żeby się lepiej poczuło, próbować wyperswadować mu jego uczucia, rozproszyć jego obawy, złagodzić gwałtowność jego uczuć:**
 - „jutro inaczej będziesz tym myślał”
 - „wszystkie dzieci przechodzą przez to”
 - „nie martw się, wszystko będzie dobrze”
 - „przy twoich zdolnościach, mógłbyś być świetnym uczniem”
 - „wiem, szkoła czasami może być trochę nudna”
- 11. Badać, wypytywać, indagować – próbować znaleźć podstawy, motyw, przyczyny, szukać dalszych informacji, które pomogą rozwiązać problem:**
 - „kiedy miałeś to poczucie po raz pierwszy”
 - „czy dzieci mówiły ci kiedyś czemu nie chcą się tobą bawić”
 - „kto ci tę myśl wbił do głowy”
- 12. Odciągać uwagę, kierować w inną stronę, rozweselać, zabawiać – próbować odciągać dziecko od problemu; samemu odwrócić uwagę od problemu; skierować dziecko w inną stronę, potraktować rzecz żartobliwie; odsunąć problem na bok:**
 - „po prostu już o tym nie myśl”
 - „nie mówmy o tym przy stole”
 - „choź porozmawiajmy o przyjemniejszych rzeczach”
 - „ja to wszystko już wcześniej przeszedłem”

Etap III

- **Omówienie:** Typowa dwunastka w większości okazji destrukcyjnie działa i na dzieci, i na rodziców. Relacje między rodzicami, a dziećmi nie są dobre.
- Oto kilka wypowiedzi dzieci, jeśli ich rodzice używają w kontaktach z nimi Typowej Dwunastki.
 - „zmuszają mnie do obrony, wywołują mój opór”
 - „skłaniają mnie do walki, do podjęcia kontrataku”
 - „wywołują we mnie poczucie nieudolności i niższości”
 - „wywołują we mnie bunt i gniew”
 - „wywołują we mnie poczucie winy lub zła”
 - „wywołują we mnie poczucie, że będę musiała zmienić się, że nie zostanę zaakceptowana taką, jaka jestem”

- „dają mi odczuć, że trzeba się mną opiekować, jak gdybym była dzieckiem”
- „dają mi odczuć, że nie jestem rozumiany”
- „czuję, że nie pozwolono mi dokończyć”
- „dają mi poczucie frustracji”
- „dają mi odczuć, że jestem poddana przesłuchaniu w krzyżowym ogniu pytań”
- „dają mi odczuć, że ich nic nie obchodzą moje sprawy”

• **Typy rodziców:**

- **rodzice zwycięzcy** to tacy, którzy w procesie wychowawczym swoich dzieci wykorzystują swój autorytet i władzę. Często stosują kary, nakazy w stosunku do dziecka, ograniczają je przy tym żądając określonego zachowania. Cenią przede wszystkim posłuszeństwo. Głównie ich zadanie ogranicza się do wydawania poleceń, a groźba kary zmusza dziecko do wykonania ich poleceń. Każdy konflikt między rodzicami i dzieckiem kończy się zwycięstwem rodziców. Często ich wypowiedzi zawierają słowa typu: „nie kłóć się, rodzice wiedzą lepiej”, czy „mam na uwadze dobro dziecka”.

- **rodzice zwyciężeni** charakteryzują się uleganiem wobec dziecka i pozostawiają mu więcej swobody. Są przeciwnikami stosowania metod autorytatywnych. Konflikty zazwyczaj kończą się wygraną dziecka. Według tych rodziców nie spełnianie oczekiwań dzieci szkodzi im.

- **rodzice chwiejni** to najliczniejsza grupa rodziców. Ich stosunek do dziecka nie jest określony. Przejawia się to w niekonsekwencji swoich postępowań. Często ci rodzice ulegają dziecku, ale jednocześnie są surowi i karzący. Ich twardość miesza się z łagodnością, zwyciężanie z uleganiem. Najczęściej rodzice chwiejni są niepewni swoich czynów i postępowania.

• **Propozycja zmian:** zamiast Typowej Dwunastki stosuj:

A. Bierne słuchanie – to umiejętność wysłuchania dziecka do końca.

B. „Automaty do otwierania drzwi” – to zaproszenie, zachęta do powiedzenia więcej o problemie.

- aha, och, Hm.....hm

- interesujące!

- naprawdę?

- opowiedz mi o tym ...

- chciałbyś o tym pomówić?

- opowiedz mi całą historię ...

- to wydaje się być dla ciebie czymś bardzo ważnym

C. Czynne słuchanie – proces komunikacji, w którym bierze udział nadawca (ten co mówi) i odbiorca (ten co słucha). Przy aktywnym słuchaniu odbiorca próbuje zrozumieć, co odczuwa nadawca lub co mówi jego wypowiedź. W odpowiedzi na to formułuje swoje zrozumienie własnymi słowami i oznajmia je na powrót nadawcy, w celu uzyskania potwierdzenia.

Do aktywnego słuchania zalicza się:

- koncentrowanie uwagi, bez przeszkadzania i przerywania

- kontakt wzrokowy

- otwartość na punkt widzenia dziecka

- powściągliwość w wyrażaniu własnego zdania

- empatię

-parafrazowanie

- umiejętność zadawania pytań.

PORADNIK DLA MATEK DORASTAJĄCYCH CÓREK – ZAUFANIE

Opracowanie:
Ewa Kozłowska-Szymik

Ćwiczenie: przeanalizuj poniższą listę stwierdzeń i zaznacz te, które charakteryzują zachowania Twojej mamy. Ćwiczenie wykonuje również matka.

MOJA MAMA OKAZUJE MI ZAUFANIE, GDY

Pozwala mi samodzielnie robić zakupy;
Dopuszcza do sytuacji, w których jestem bez nadzoru;
Pozwala mi iść na prywatkę nie znając tam wszystkich zaproszonych gości;
Zostawia mi dom pod opieką;
Wyjeżdżając, nie pozostawi mi długiej listy zakazów i nakazów;
Uważa, że potrafię sobie poradzić w większości sytuacji;
Wierzy, że powiem jej, jeśli ja i moi znajomi znajdziemy się w tarapatkach;
Mogę jej powiedzieć, co naprawdę myślę;
Pozwala mi robić różne rzeczy po swojemu, jeśli ona zrobiłaby to inaczej;
Akceptuje mój wybór przyjaciółek i przyjaciół;
Rozmawia ze mną o naszych nieporozumieniach i wyjaśnia swój punkt widzenia;
Nie sprawdza bez przerwy moich znajomych;
Wierzy, że dobrze się zachowuję w czasie, gdy ona jest poza domem;
Kiedy popełnię błąd, nie rozwodzi się nad tym zbyt długo;
Wierzy mi, gdy obiecuję, że odrobię lekcje.

MOJA MAMA NIE OKAZUJE MI ZAUFANIA, GDY

Myśli, że kiedy idę na koncert, to będę brała narkotyki;
Nie pozwala mi kupować ubrań, które mi się podobają, jeśli nie podobają się jej;
Myśli, że mogłabym robić różne złe rzeczy, o których gdzieś usłyszała;
Dzwoni, żeby sprawdzić, czy jestem tam, gdzie powiedziałam, że będę;
Nie mówi, dlaczego nie pozwala mi wyjść z domu;
Myśli, że mogę ulec wpływowi dzieciaków, które mają kłopoty;
Wciąż pyta mnie czy odrobiłam już lekcje;
Myśli, że zawsze piję podczas prywatek;
Czasami sprawdza, czy powiedziałam prawdę;
Dostaje szału, gdy do niej nie zadzwonię;
Obwinia mnie o rzeczy, które zrobili inni;
Często przestrzega mnie przed innymi ludźmi;
Chce, żebym dzwoniła do niej, jak tylko przyjadę tam, dokąd się wybieram;
Wciąż pyta mnie co robiłam w szkole;
Denerwuje się myśląc o tym, że na randce jestem sam na sam z chłopakiem.

Ćwiczenie: proszę abyście teraz porównały swoje stwierdzenia. Dyskusja na temat podobieństw i różnic wypowiedzi oraz odczuć z tym związanych.

DO ZAPAMIĘTANIA DLA MAMY:

1. Powinnaś wiedzieć, co dzieje się środowisku nastolatków;
2. Przedstawiaj córce swoje oczekiwania dotyczące zajęć i zachowania.
3. Pytaj córkę, co sądzi godzinach powrotu do domu, o odrabianiu lekcji, ubieraniu się, piciu alkoholu, zażywaniu narkotyków, seksie, przyjaciółkach o wszystkim, co cię interesuje.
4. Uzgadniajcie, jakiego rodzaju postępowania oczekujecie od siebie nawzajem.
5. Ufaj, że córka będzie przestrzegała tych uzgodnień.
6. Bądź czujna i rozpoznawaj oznaki nadużywania twojego zaufania.

Domagaj się, aby córka poniosła uzgodnione wcześniej konsekwencje w sytuacjach, kiedy nadużyła Twojego zaufania. Zaufaj ponownie – „oczyść jej konto”. Wróć do punktu 5 i zacznij od nowa.

KIEDY TWÓJ SYN DORASTA – garść refleksji dla matek

Opracowanie:
Jolanta Sajkowska

Trudno przeoczyć okres, kiedy chłopiec wchodzi w wiek dorastania. Gdzieś między szóstą klasą a początkiem gimnazjum zaczyna rosnąć, zmienia mu się głos, zmienia się jego zapach. Wielu chłopców zapuszcza wtedy włosy. Zmiany fizyczne idą w parze ze zmianami w zachowaniu. Drażliwość, burkliwość i kłótniowość dominują w zachowaniu syna, bardzo utrudniając, a czasem uniemożliwiając kontakt z nim.

Relacje z mamą często pogarszają się, budząc jej niepokój, złość. Silne emocje po obu stronach prowadzić mogą do awantur, agresji, zagubienia dawnej, dobrej więzi.

To oczywiście czarny scenariusz, istnieją także bardziej łagodne wersje. W nich nastolatek pomrukuje, jak odległa burza, zostawia jednak miejsce na wzajemne relacje. Bywa też, że chłopiec izoluje się w swoim pokoju, zaniedbując porządek, a przy okazji siebie samego, na rzecz rozmyślań o życiu.

To zmaganie się ze zmianami własnego ciała, niepewność kierunku własnych przemian i obawa opinii otoczenia na swój temat, sprawiają, że rzeczywistość dorastającego młodzieńca może być koszmarem. Napięcie jakie się pojawia może być rozładowywane różnie – awanturami, słuchaniem muzyki albo, co gorsza, ryzykownymi zachowaniami.

Następujące w tym czasie oddalanie się od matki jest konsekwencją naturalnego procesu indywidualizacji. Błędem jest zatrzymywanie dorastającego dziecka w kokonie macierzyńskiej ochrony, piętnowanie przejawów niezależności myślenia, ale też błędem jest brak reakcji na pozbawione szacunku komunikaty i zachowania.

Stosunek do matki staje się bardzo ambiwalentny. Z jednej strony pojawia się w synu potężna potrzeba niezależności, uznania swojej odrębności, ale towarzyszy temu lęk czy nie zostanie pozbawiony wsparcia i miłości. Sytuacja bliska szachowemu patowi – nie zatrzymuj mnie w dorastaniu, nie okazuj swoich obaw, ale jednocześnie nie zostawiaj mnie, wspieraj i kochaj mnie (tylko tego zbyt jawnie nie pokazuj).

Ponieważ relacje z mamą przygotowują syna do przyszłych relacji z partnerką, koniecznie trzeba dbać o równowagę pomiędzy zgodą na jego niełatwe emocje, a brakiem zgody na agresywne, pozbawione szacunku zachowania. Rozumienie zmian jakie zachodzą w dziecku, nie oznacza, że mamy godzić się na nieustające eksplozje złego humoru rozładowywane na nas. Dystans, poczucie humoru i konsekwencja chronią przed wchodzeniem w niepotrzebne utarczki. Stanowczość jest potrzebna, żeby mówić - synu przekroczyłeś granice, ranisz swoim zachowaniem, a ja na to się nie zgadzam.

Warto też systematycznie zwiększać granice zaufania, a przy tym i odpowiedzialności syna. Zwiększając ilość przywilejów, trzeba jednocześnie wyznaczać dostosowane do wieku i coraz większych możliwości obowiązki. Satysfakcja z samodzielnie wykonanych zadań buduje poczucie własnej wartości. Doceniać przy tym trzeba podejmowane wyzwania budujące samodzielność, a nie skupiać się na niedociągnięciach.

Dorośli już synowie, na pytanie o to, co było szczególnie trudne w relacjach z mamami, gdy dorastali, powiedzieli:

- Nieustające spory o bałagan w pokoju,
- Porządkowanie pokoju za syna
- Nadopiekuńczość
- Zrządzenie, narzekanie, pouczanie, poprawianie
- Ucinanie rozmów hasłem „nie pyskuj”
- Szantaż – „nie dostaniesz pieniędzy, jeśli...”
- Ograniczanie godzin powrotu do domu
- Podejmowanie decyzji za syna np. w sprawie kupowanych ubrań

Lista jest wciąż otwarta...

Na jej podstawie można sformułować takie prośby synów do mam:

- Nie ograniczaj naszych rozmów do poleceń np. sprzątnięcia pokoju i narzekania na mnie
- Nie wyręczaj mnie, ucz mnie samodzielności, pokaż jak umyć okno czy zaprać poplamioną koszulkę, jak zapłacić rachunek, przygotować posiłek itd.
- Ucz mnie jak dyskutować argumentując, słuchając siebie nawzajem
- Wysłuchaj mnie, gdy próbuję do czegoś cię przekonać
- Nie uciekaj się do argumentów takich jak szantaż, to działa na bardzo krótko
- Pozwalaj mi podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje
- Zaufaj, że potrafię właściwie zachować się, gdy jestem poza domem, wychowywałaś mnie tyle lat – teraz wykorzystam to, czego mnie nauczyłaś