

3. Praktyczne techniki pracy z dziećmi



Z myślą o tym, że czasami *dom zaczyna przypominać szkołę przetrwania...*, przedstawiamy Państwu kilka praktycznych technik, które być może pozwolą przezwyciężyć trudności dnia codziennego, bądź okażą się ku temu inspiracją, np. w ustaleniu praw i zasad w domu, przy jednoczesnym zrozumieniu i poszanowaniu wszystkich członków rodziny. Te proste metody i zabawy mogą okazać się lekarstwem na pojawiające się napięcia, mogą pomóc w osiągnięciu wzajemnej bliskości, jak również okazać się pożądanym kierunkiem na drodze prawidłowej socjalizacji dziecka.

Techniki rozładowania napięć u dzieci:

Zabawy, które rozładowują napięcie (zarówno pozytywne jak i negatywne) to nic innego jak zabawy, które pozwalają się „wyżyć”. Do tego grona zaliczymy:

- Bieganie, zabawa w berka, wyścigi, sprinty
- Skakanie, konkurs „kto szybciej skacze”, skoki w dal, skoki w workach
- Rozcieranie plasteliny na kartce (im twardsza plastelina tym lepiej)
- Wałkowanie, gniecenie, rolowanie mas plastycznych (ciastolina, masa solna, plastelina)
- Rzucanie papierowymi kulami, balonami; rzuty w dal lub do celu
- Krzyczenie w papierowe długie tuby lub do poduszki
- Uderzanie pięściami w poduszkę lub miękki koc
- Darcie gazety, konkurs „kto szybciej wyrwie wszystkie strony”
- Przeciąganie liny
- Zabawa „Stado słońi”; każdy jest słońiem i tupie z całej siły w podłogę
- Rysowanie na dużej kartce; konkurs „Kto szybciej zamaluje całą kartkę”
- Pojedynek na dłonie, przepychanki kciuków
- Dziki taniec, dziecko tańczy jak najszybciej w rytm piosenki
- Ściskanie gniotków, piłek z kulkami i piachem w środku





Bardzo ważne jest, aby w zabawy rozładowujące napięcie bawić się systematycznie, kilka razy dziennie. Nawet wtedy, kiedy dzień jest wyjątkowo relaksujący. Chodzi o to, by układ nerwowy na bieżąco pozbywał się nagromadzonego stresu i napięcia. Dzięki temu zapobiegamy kumulacji trudnych emocji.

Jak zachować się, kiedy dziecko wpada w histerię :

1. Postaraj się zachować cierpliwość, gdy dziecko wpada w histerię.
2. Dostosuj środowisko: jeżeli wiemy jakie bodźce powodują u dziecka rozdrażnienie, strach, to po prostu starajmy się zminimalizować ich dopływ.
3. Stosuj krótkie, proste wskazówki – nie zagaduj dziecka, w chwili histerii i tak najprawdopodobniej nie słyszy co do niego mówisz. Kieruj komunikaty typu: wstań, idziemy, usiądź. Rozmowa po wybuchu może nastąpić dopiero wtedy gdy dziecko się już wyciszyło.
4. Staraj się odwrócić jego uwagę – nie dopuść aby otoczenie skupiało się na jego kryzysie. Włącz ulubioną muzykę, daj ulubioną książeczkę, zaprowadź w miejsce, które jest dla dziecka najbardziej komfortowe .
5. Myśl o tym co się wydarzyło przed wybuchem i staraj się odsunąć przyczynę. Jeżeli jest to trudne do ustalenia notuj w zeszycie każdy wybuch z opisem co było przed , jaka była pora dnia, co dziecko jadło, jak spędzało czas, czy wybuch nastąpił w obecności osób trzecich, jaki było samopoczucie dziecka.
6. Zadbaj także o swój spokój, dziecko wyczuje twoje zdenerwowanie i spowoduje to tylko wzrost jego niepokoju. Zachowaj spokój.
7. Znajdź sposób rozładowania agresji w bardziej produktywny sposób np.: zgniatanie plastikowych butelek, targanie gazety lub kartonu i układanie w stosu do wyrzucenia, zgniatanie plasteliny, skakanie, itp.
8. Stwórzcie swój własny kodeks złości / przykłady:



Mam prawo do złości, wolno mi się złościć.

Gdy jestem zły:

- narysuję to, co lubię rysować,
- powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza,
- przerwę pracę na pięć minut,
- zacisnę mocno pięści,
- wyrwę z brudnopisu kartkę i mocno ją zgniotę,
- pójdę na dywan i mocno tupnę nogą,
- powiem głośno i bez przekleństw, że jest się złym i dlaczego,
- pójdę do swojego pokoju się wyciszyć,
- narysuję złość,
- płaczę,
- posłucham muzyki,
- pogniotę plastelinę lub zgniotka,
- krzyczę (w odosobnieniu),
- skaczę przez 2 minuty na podłodze lub materacu,
- obmyję twarz zimną wodą,
- zrobię złą minę,
- odejdę w kąt,
- porozmawiam z dorosłymi na osobności.



Gdy jestem zły, nie mogę:

- chodzić za mamą/tatą i wrzeszczeć,
- pluć,
- przeklinać,
- obrażać innych,
- bić siebie i innych,
- niszczyć rzeczy innych osób i wspólnych,
- rzucać przedmiotami,
- robić sobie i innym krzywdy (gryźć, drapać, uderzać, wrywać włosów, ciągnąć po podłodze).



Na zakończenie kilka wskazówek :

1. Przypomnij kodeks złości i zasad oraz konsekwencji ustalonych w codziennym funkcjonowaniu.
2. Szukaj i poznawaj metody motywacyjne i chwal za drobnostki, pamiętaj, że jedna pochwała działa lepiej niż 10 kar.
3. Baw się z dzieckiem jak najwięcej i przytulaj jak najczęściej, mów mu, że je kochasz. Nawet dziecko, które nie lubi okazywania uczuć i wydaje się, że jest mało emocjonalne, to jednak potrzebuje miłości i rodziców.
4. Jeżeli dziecko was bije mówcie mu, że to was boli, ale nie dawajcie kar za to, nie krzycz ale podnieś głos; przestań się bawić, zrób smutną minę, pokaż mu, że ciebie to boli. Nie powtarzaj w kółko, ale daj czas dziecku to zrozumieć. Na początku nie będzie rozumieć: „mamę bolało” tylko: „zrobiłem coś i mama jest smutna”.
5. Korzystaj z pomocy bajek lub filmów – możesz też pokazywać w bajce lub w książeczce jakiejś: zobacz chłopczyk/dziewczynka płacze bo boli go noga, ...bo ktoś go nabił, ... bo upadł.
6. Można też rysować takie sytuacje, żeby wyjaśnić dziecku emocje i uczucia innych.
7. Nie bij dziecka, bo dziecko myśli : „skoro ty możesz to i ja mogę”; biciem dziecka nie nauczysz go życia, a tylko sprawisz mu ból fizyczny i psychiczny.
8. Warto powiedzieć „PRZEPRASZAM” zwłaszcza jak podniosłaś ton lub nakrzyczeliście na dziecko w przypiływie złości. Przyznaj się do błędu, pokaż, że każdy ma prawo zrobić coś złe.
9. Naucz dziecko posługiwania się słowami, by mogło wyrazić swoje uczucia. Kiedy zaczyna się napad złego humoru, powiedz: „nie rozumiem, czego chcesz, kiedy tak płaczesz. Weź kilka głębokich oddechów i po prostu mi powiedz”.
10. Gdy tylko to możliwe, zaangażuj dziecko w podejmowaniu decyzji, jeśli nie w kwestii „co robimy”, to chociaż „jak robimy”. Np. dziecko nie decyduje, czy wziąć kąpiel, ale wybiera, czy będzie to kąpiel z pianą i jakie zabawki ma ze sobą wziąć.
11. Zastosuj sztukę odwracania uwagi. Zrób zabawną minę, udawaj, że upadasz, tańcz w śmieszny sposób – rób wszystko, by odwrócić uwagę pociechy od jej nieszczęścia.
12. Jeśli masz ze sobą lalkę lub kukiełkę, mów do dziecka głosem zabawki. Czasem dla pociechy mówienie do „rówieśnika” i tłumaczenie mu, jak jest jej smutno, jest łatwiejsze i niesie ze sobą większe pocieszenie niż rozmowa z rodzicem.
13. Nie wymierzaj kary za napad złego humoru. Próbuj uczyć dziecko mówić, by umiało wyrazić jaśniej swoje potrzeby i emocje.
14. Ważne jest w trudnych sytuacjach zachowanie POCZUCIA HUMORU. W celu pozostania zdrowym na umyśle i uniknięcia załamania nerwowego, musisz być w stanie dostrzegać zabawną stronę niektórych zachowań.

Powodzenia 😊

