

Wsparcie

EMOCJONALNE DZIECI
W WIEKU SZKOLNYM



PRZEWODNIK
DLA RODZICÓW
I WYCHOWAWCÓW

Autorki:
Katarzyna Zielińska
Magdalena Skorupka
Jolanta Liwska

Warszawa 2024
ISBN 978-83-64000-78-2
Egzemplarz do bezpłatnego pobrania.

Wydawca:
Fundacja ETOH
ul. Mszczonowska 6
01-254 Warszawa
www.etoh.edu.pl

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY
WE WSPÓŁPRACY Z BIUREM POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Ośrodek
Profilaktyki
i Socjoterapii
dla Dzieci
i Młodzieży
PĘPEK

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
Katarzyna Zielińska ROZWÓJ DZIECKA W WIEKU SZKOLNYM	6
Katarzyna Zielińska ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI I WSPARCIE DOROSŁYCH	17
Magdalena Skorupka POZYTYWNA DYSCYPLINA W RELACJI Z DZIECKIEM.....	23
Jolanta Liwska INTEGRACJA SENSORYCZNA JAKO WSPARCIE ROZWOJU DZIECKA	34

WSTĘP

Przedstawiamy Państwu broszurę, która jest owocem doświadczenia Ośrodka Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH w pracy z dziećmi pochodzącymi z rodzin borykających się z problemem uzależnienia od alkoholu. Nasze materiały zostały opracowane z myślą o wychowawcach, socjoterapeutach placówek wsparcia dziennego oraz rodzicach, którzy każdego dnia starają się o najlepsze warunki rozwoju i edukacji dla dzieci.

Zdrowie psychiczne młodych ludzi stanowi fundament ich przyszłości, dlatego nasza broszura koncentruje się na ważnych aspektach wsparcia emocjonalnego oraz edukacyjnego. Znajdziecie tu Państwo kompleksowe informacje o rozwoju dzieci w wieku szkolnym oraz o rodzajach zaburzeń emocjonalnych, które mogą się pojawić w wyniku trudnych doświadczeń w rodzinie. Poznanie tych zagadnień jest kluczowe dla niesienia skutecznej pomocy i wsparcia.

Materiały zawarte w tej publikacji skupiają się na trzech obszarach. Pierwszy z nich to rozwój dzieci w wieku szkolnym – etap, w którym szybkie zmiany fizyczne i intelektualne często wiążą się z nowymi wyzwaniami emocjonalnymi. Drugi obszar to rodzaje zaburzeń emocjonalnych, które mogą wpływać na zachowanie dzieci, ich naukę oraz interakcje z rówieśnikami. Zrozumienie tych zaburzeń jest istotne dla odpowiedniego dostosowania metod wychowawczych oraz terapeutycznych do pracy z dziećmi.

Ostatnia część broszury poświęcona jest praktycznym wskazówkom, które mogą wesprzeć wychowawców i rodziców w codziennej pracy z dziećmi. Techniki pozytywnej dyscypliny, opierające się na wzmacnianiu pożądanых zachowań zamiast karania za błędy, oferują skuteczne narzędzia do budowania zdrowych relacji i wzajemnego szacunku. Ćwiczenia z integracji sensorycznej z kolei, pomagają dzieciom lepiej radzić

sobie z bodźcami zewnętrznymi, co jest szczególnie ważne dla tych, które doświadczają trudności w tym obszarze.

Nasza broszura to nie tylko źródło wiedzy, ale także praktyczne narzędzie, które ma na celu wsparcie specjalistów i rodziców w ich codziennym zadaniu – kształtowaniu środowiska, które pozwoli każdemu dziecku rozwijać się i dorastać w zdrowiu psychicznym i emocjonalnej równowadze. Zapraszamy do korzystania z naszych doświadczeń, aby wspólnie pracować na rzecz lepszej przyszłości naszych dzieci.

Joanna Graniger-Ptaszkiewicz

*kierowniczka Ośrodka Profilaktyki i Socjoterapii
dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH*

Katarzyna Zielińska

– psycholożka, terapeutka integracji sensorycznej

ROZWÓJ DZIECKA W WIEKU SZKOLNYM

Kilka słów wstępu

Psychologia rozwoju jako dziedzina zajmuje się badaniem zachodzących zmian i wzrostem ludzi od narodzin do śmierci. Tematem artykułu jest etap rozwoju dzieci przypadający na okres szkolny. Ale zanim do niego dojdzie, dziecko wcześniej doświadcza wielu zmian, których efektem powinno być uzyskanie tzw. gotowości szkolnej. Rozwój dziecka przebiega etapami. Zdolności związane z osiągnięciem gotowości szkolnej będą mogły zaistnieć tylko wtedy, jeśli wcześniej pojawiły się odpowiednie warunki do ich wykształcenia i dziecko „zaliczyło” poprzedni etap.

Te etapy, zwane także kryzysami, to kluczowe momenty, kiedy obserwujemy istotne zmiany w funkcjonowaniu dziecka, obejmujące obszar poznawczy, fizyczny i społeczno-emocjonalny. Oczywiście nie dzieją się one z dnia na dzień, ani też jednocześnie u wszystkich dzieci, natomiast jest pewien zakres czasu, kiedy pojawiają się one u większości prawidłowo rozwijających się młodych ludzi.

Dla przykładu, nie ma możliwości, żeby dziecko nauczyło się sprawnie jeździć na rowerze, jeśli wcześniej nie opanowało prawidłowego wzorca chodu, czy nie potrafi stać na jednej nodze. Żeby mogło sprawnie, samodzielnie chodzić, wcześniej najpierw musiało obracać się na boki, siadać bez podporu, czy utrzymywać pozycję czworaczą bez przewracania się. Podkreślenie faktu etapowości rozwoju jest istotne, gdyż bardzo

często zdarza się, że rodzice oczekują, że ich dzieci będą sprawnie pisały, miały prawidłowy chwyt pisarski, a po dokładnej obserwacji okazuje się, że maluch ma nieprawidłowo wyregulowane napięcie mięśniowe i niezintegrowane odruchy niemowlęce. Inni oczekują, że dziecko zacznie lepiej kontrolować swoje zachowanie, znajdzie adaptacyjne strategie radzenia sobie ze złością, a realnie nie potrafi ono nazwać podstawowych emocji widzianych na obrazku, a co dopiero odczuwanych przez siebie. W takich sytuacjach należy zrobić krok w tył, wypracować i zapiekiwać się tym, co zostało pominięte, żeby móc zdobyć kolejne, trudniejsze umiejętności.

Gotowość szkolna i przemiany u dziecka w klasach I-III

Idącym do szkoły przedszkolakom, sprawdza się gotowość szkolną, inaczej zwaną dojrzałością. Czym ona jest? Potocznie zazwyczaj myślimy o niej w kontekście rozwoju poznawczego, czyli czy dziecko zna litery, potrafi liczyć, zaczyna pisać itp. A ta gotowość obejmuje szeroki obszar funkcjonowania dziecka, włączając w to aspekt biologiczny, motoryczny i społeczno-emocjonalny.

Gotowość szkolna to możliwość i umiejętność dostosowywania się dziecka do nowej dla niego sytuacji. To, czy dziecko będzie gotowe, jest uwarunkowane w dużej mierze biologicznie, przez co mamy na to ograniczony wpływ, tak jak w przypadku tego, ile dziecko urośnie w ciągu życia. To, co na pewno możemy zrobić, jako zapewnienie podstawowej bazy do rozwoju, to: organizowanie dziecku odpowiednich warunków środowiskowych w postaci miejsca do odpoczynku, a przy tym odpowiedniej ilości snu, dbanie o zbilansowaną dietę oraz zapewnianie czasu na świeżym powietrzu z rówieśnikami i emocjonalnego wsparcia.

Rozwój motoryczny

Oprócz powyższego niezwykle istotny jest obszar rozwoju fizyczno-ruchowego. Dziecko rozpoczynające szkołę powinno stosunkowo

chętnie angażować się w zabawy ruchowe, sprawnie biegać, zbiegać ze schodów, jeździć na dwukołowym rowerze, łapać i rzucać piłkę, nie unikać aktywności typu plac zabaw. Ruch, również ten na świeżym powietrzu, powinien być naturalnym elementem codziennego funkcjonowania dziecka. Od tego, czy rozwój motoryczny przebiega prawidłowo, będzie zależało, czy uczeń będzie mógł utrzymać prawidłową pozycję ciała podczas siedzenia w ławce, czy nie za dużo będzie się wiercił podczas lekcji, czy prawidłowo utrzyma narzędzie pisarskie i pisanie nie będzie mu sprawiało znacznego dyskomfortu. Jeśli młody człowiek przejawia trudności w zakresie rozwoju ruchowego, to być może ma nieprawidłowo wyregulowane napięcie mięśniowe, może też doskwierają mu zaburzenia integracji sensorycznej w postaci na przykład niepewności grawitacyjnej. Lęk przed stosunkowo intensywniejszym ruchem powoduje wycofywanie dziecka z aktywności motorycznych, w których mogłoby ćwiczyć równowagę czy kontrolę ciała. W takim przypadku warto skonsultować się z fizjoterapeutą lub terapeutą integracji sensorycznej. Co można zrobić więcej? Zachęcać dziecko do podejmowania zabaw ruchowych, pamiętając jednak, że ten ruch powinien stanowić niewielkie wyzwanie, tak by dziecko mogło osiągnąć sukces, ale również musi on być w odczuciu dziecka bezpieczny. Nie wymagajmy, by nasza latorośl od razu zjeżdżała z najwyższej zjeżdżalni, celnie rzucała do kosza, czy dwie godziny jeździła na rolkach. Warto zacząć od prostych aktywności typu chodzenie po krawężniku, krótki jogging. Dbanie o rozwój motoryczny może stanowić okazję do spędzania z naszym dzieckiem czasu, dawania przykładu, ale również przy okazji zadbania o siebie.

Rozwój intelektualny

Żaden z obszarów rozwoju dziecka nie kształtuje się w izolacji. Tak jak wspomniałam, ruch to też sprawność motoryki małej (czyli sprawność ręki), rozwój mowy – przecież język to mięsień, który pracuje, czy orientacja w kierunkach lewo–pravo, a potem na kartce w zeszytce lub książce. Od rozwoju fizycznego łatwo przejść do obszaru poznawczego, czyli umiejętności związanych z pamięcią, uwagą, myśleniem czy wiedzą, które powinno posiadać dziecko rozpoczynające szkołę.

O maluchach idących do szkoły mówi się, że wkraczają w wiek rozumu. I rzeczywiście na tym etapie cechuje je duża ciekawość poznawcza oraz lepsza kontrola swoich impulsów.

W rozwoju poznawczym dziecka zachodzące zmiany są związane z tym, że myślenie staje się odwracalne, pojawia się zdolność wnioskowania logicznego i rozwiązywania tego typu problemów. Dzieci klasyfikują, szeregują elementy ciągu, doskonalą się myślenie matematyczne związane z rozumieniem pojęcia liczby, idei dodawania i odejmowania. W konsekwencji uczniowie nabywają techniki szkolne, uczą się czytać, pisać, liczyć. Rozwijają się zakres posiadanej przez nich wiedzy ogólnej, zaczynają zauważać nieścisłości sytuacji i absurdy. Pojawia się myślenie przyczynowo-skutkowe, rozwija się pamięć wzrokowa i słuchowa. Rodzice powinni zwrócić uwagę, czy ich dziecko potrafi odwzorowywać litery, a także, czy zaczyna je pisać, czy je zapamiętuje. Jak duże są pisane symbole, czy nauka sprawia mu przyjemność, czy zapamiętuje wierszyki, piosenki, dni tygodnia, miesiące. W tym czasie rodzice mogą też obserwować, czy ich dziecko potrafi się skoncentrować na aktywnościach szkolnych, czy na przykład potrafi jednocześnie odpowiadać na nasze pytania podczas wiązania butów. Jak radzi sobie w zakresie rozumienia stawianych przed nim zadań. Jeśli dziecko rozpoczynające edukację szkolną, czy potem już w jej toku, przejawia trudności edukacyjne, pierwsze, co należy zrobić, to wykluczyć problemy natury zdrowotnej, np. czy nasze dziecko dobrze widzi, czy dobrze słyszy. W czasie powszechnych aktualnie schorzeń laryngologicznych u dzieci, słuch często nie rozwija się prawidłowo, a dziecko może nie rozróżniać głosek, bo ich prawidłowo nie słyszy. Jeśli źle słyszy, to też źle zapisuje i tak zostaje napędzone koło trudności dziecka w zakresie nabywania i opanowywania technik szkolnych.

Dobrym sposobem wspomagania rozwoju intelektualnego naszych dzieci jest organizowanie stymulującego środowiska, z dostępem do wytworów kultury, zachęcanie do czytania książek, również poprzez własny przykład. Świetnie sprawdzają się także zabawy typu skojarzenia, czy liczenie aut, drzew itp. po drodze do szkoły, obliczenia pieniądze

w sklepie, zapisywanie listy zakupów w celu ćwiczenia techniki pisania lub jej zapamiętywanie w celu ćwiczenia pamięci.

Rozwój społeczno-emocjonalny

Od rozwoju poznawczego do społeczno-emocjonalnego nie jest daleko. Dzieci coraz więcej i sprawniej wnioskuje. Młody człowiek dostrzega potrzebę sprawdzenia trafności swojego myślenia, wie, że rozumowanie u różnych osób może prowadzić do różnych wniosków. Rozwija się tzw. teoria umysłu, czyli świadomość tego, że w danej sytuacji inny człowiek może mieć odrębne od nas myśli czy odczucia. Te zmiany zachodzą głównie pod wpływem kontaktów z rówieśnikami. Pojawia się wola, uczeń wie, że pewne zachowania mogą być niemile widziane, a gdy następuje sprzeczność pomiędzy dwoma impulsami, wybiera to, czego się od niego oczekuje, a nie to, na co ma w danej chwili ochotę. To też czas, kiedy zaczyna zwracać uwagę na to, co ktoś o nim pomyśli, chce być lubiany i zaczyna mu zależeć na zdaniu rówieśników. Z drugiej strony początek szkoły podstawowej to okres, kiedy autorytet nauczyciela dla dziecka staje się bardzo ważny i „to, co powiedziała pani”, jest niepodważalne.

W pierwszych latach szkoły podstawowej młody człowiek chętnie próbuje różnych nowych aktywności, chce uczęszczać na zajęcia dodatkowe, co nie znaczy, że jest potem w nich wytrwały. Dla rodzica to okazja do przyjrzenia się, z czym dziecko sobie dobrze radzi, a który obszar niekoniecznie jest jego mocną stroną. Uczeń klasy pierwszej szkoły podstawowej nadal będzie reagował emocjonalnie, a emocje w dużym stopniu będzie realizował poprzez działanie, natomiast lepiej poradzi sobie z czekaniem na swoją kolej.

W sytuacji, gdy poczuje głód podczas lekcji, nie będzie dążył natychmiast do zaspokojenia potrzeby, tylko da radę poczekać do przerwy. Uczucia stają się autonomiczne i niezależne. Dzieci zaczynają dokonywać własnych ocen moralnych i tworzyć własne normy, oceniają poprawność działań, ale też przewidują ich konsekwencje. Ważne staje się znaczenie reguł dla właściwego przebiegu gier, pojawia się współdziała-

nie. Od około 8.-9. roku życia zaczyna się rozwój zdolności uwzględniania intencji innych osób.

Rodzic powinien przede wszystkim obserwować, czy jego dziecko nawiązuje relacje z rówieśnikami, czy ma grono swoich ulubionych kolegów i koleżanek, czy chętnie spędza z nimi czas. Ponadto, czy rozumie sytuacje społeczne, czy potrafi dostosować się do reguł i zasad obowiązujących w szkole, ale też poza nią. Jak radzi sobie z trudnymi emocjami, czy potrafi się samo wyciszyć, czy nie reaguje agresywnie. Warto przyjrzeć się też pobudzeniu dziecka, czy nie jest nadaktywne lub nadmiernie bierne. A także, co ważne, być czujnym na zmianę nastroju dziecka, wzmożoną labilność, bądź jego pogorszenie. Często takie zmiany mogą być związane z rozpoczynającym się procesem dojrzewania, ale również niekiedy z początkiem zaburzeń emocjonalnych, na przykład depresyjnych, które wymagają bezzwłocznej konsultacji specjalistycznej.

Jak wspomagać rozwój emocjonalny dziecka? Przede wszystkim poprzez bycie autentycznym w relacji z nim. Już od pierwszych lat życia rozmawiamy z dzieckiem o tym, jak się czujemy i czym jest to spowodowane. Omawiamy różne sytuacje, których jesteśmy świadkami na ulicy. Wskazujemy, jak powinniśmy się zachowywać w różnych miejscach, że to, co robimy w domu, niekoniecznie jest mile widziane w bibliotece. Wskazujemy swoje granice, ale również szanujemy granice naszych dzieci. Świetną drogą do wspierania rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka jest czytanie książek – najpierw dziecku, a potem z dzieckiem. Na rynku jest duży wybór literatury omawiającej problemy naszych dzieci, z której możemy skorzystać, żeby zachęcać dzieci do tej formy spędzania wolnego czasu, ale także w celu nauki strategii regulowania emocji i postępowania w różnorodnych sytuacjach społecznych. Czasami dziecku łatwiej jest omawiać trudne sytuacje na przykładzie bohatera książki niż na jego własnym.

Rozwój dziecka w okresie dorastania, czyli co się z nim dzieje w starszych klasach szkoły podstawowej

Dojrzewanie

Kolejne lata w życiu dziecka to czas doskonalenia omawianych powyżej zdolności, ale również wkraczania w okres dojrzewania, który wiąże się z intensywnymi przemianami w rozwoju fizycznym i społeczno-emocjonalnym. Zmiany fizyczne są efektem działania hormonów, głównie gonadotropowych. Ich działanie jest obserwowane szczególnie poprzez gwałtowną zmianę wzrostu oraz przyrost masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej. Różnice w tempie rozwoju płciowego mają swoje skutki psychologiczne. Dla młodych ludzi, których rozwój jest znacznie przyspieszony lub opóźniony w stosunku do tego, czego oczekiwali, ma on bardziej negatywne skutki niż dla tych, u których pojawia się o czasie. Wcześniej niż wynikałoby to z normy rozwojowej rozbudzenie seksualne niekiedy może prowadzić do nadużyć na tym tle, a zmiany w ciele, np. powiększenie piersi u dziewcząt wcześniej niż u innych – mogą stać się powodem docinek ze strony rówieśników. Podobnie jak w przypadku dzieci późno dojrzewających, które są nierzadko przezywane na przykład od dzidziusiów. To niezwykle trudne dla młodego człowieka momenty. Dziecko na tym etapie przejawia znacznie większą wrażliwość emocjonalną, ocena rówieśników staje się niezwykle ważna, więc takie uszczypliwości ze strony grupy mogą być bardzo dotkliwe.

Relacja rodzic–dziecko w wieku dorastania

To czas, kiedy dziecko z jednej strony buduje własną autonomię, mniej czasu spędza z rodzicami, na rzecz spotkań z rówieśnikami. Jednak gdy dzieje się coś trudnego, bardzo ważne jest, żeby rodzic był gotowy przyjąć zarówno radości, jak i smutki dziecka. Wykazał się cierpliwością i wrażliwością, z myślą o tym, że pomimo tego, że tak się nie wydaje, to dziecko może potrzebować tego rodzica tak samo mocno, jak wtedy, kiedy było młodsze. Tezę tę potwierdzają badania Mary Levitt i jej

zespołu (1993). Badaczka przeprowadziła wywiady z dziećmi różnego pochodzenia w wieku siedmiu, dziewięciu i czternastu lat. Każdemu z nich pokazała rysunek kółek i poprosiła, by w środkowym umieścili ludzi, którzy są dla nich najbliżsi i których najmocniej kochają. W następnym kółku od środka osoby również ważne, ale już nie tak przez nich kochane, a w trzecim kółku osoby nieco dalsze. W przypadku wszystkich badanych grup etnicznych rodzice najczęściej byli umieszczani w środkowym kółku, również w przypadku nastolatków; rzadko znajdowali się w nich przyjaciele. Generalnie większość badań potwierdza, że dobre samopoczucie dorastających dzieci jest bardziej związane z przywiązaniem do rodziców niż przywiązaniem do rówieśników.

Rozwój emocjonalno-społeczny i intelektualny na etapie dojrzewania

Młodzież w tym wieku ma już znacznie lepiej rozwiniętą odporność niż młodsze dzieci i rzadziej cierpi na ostre choroby, natomiast to czas, gdy zaczynają się pojawiać niebezpieczne zachowania, ale również rozwijają się zaburzenia emocjonalne, często depresyjne. Zaburzenia nastroju częściej pojawiają się u osób, u których jeden z rodziców na nie cierpi, ale można wskazać również inne przyczyny obniżenia nastroju, jak na przykład brak akceptacji ze strony rówieśników, niskie poczucie własnej wartości oraz duża ilość życiowych zmian i stresu w okresie dorastania.

Zgodnie z koncepcją Piageta pod koniec szkoły podstawowej dzieci wchodzi w kolejny ważny etap w rozwoju myślenia, tzw. stadium operacji formalnych. Rozumowanie logiczne nie dotyczy już tylko elementów konkretnych i rzeczywistych, ale również odnosi się do sytuacji potencjalnie możliwych. Pojawia się myślenie dedukcyjne i umiejętność systematycznego poszukiwania rozwiązań oraz pracy metodą prób i błędów. To również czas, kiedy u dzieci rozwija się moralność, proces określania własnej tożsamości i redefinicji własnego „ja”. Coraz ważniejsze stają się relacje z rówieśnikami. Badacze rozwojowi podkreślają, że grupa rówieśnicza odgrywa bardzo ważną rolę „pomostu” pomiędzy zależnością, która opisuje dzieciństwo, a niezależnością charakterystyczną dla bycia dorosłym. Konformizm i uległość wobec nacisków grupy osią-

ga apogeum w wieku trzynastu, czternastu lat, jednak naciski te zwykle nie nakłaniają do złego postępowania. Uległość poszczególnych nastolatków jest bardzo różna.

Zmierzając do końca. Co robić, gdy rozwój dziecka budzi nasz niepokój?

Jeśli rodzic ma wątpliwości co do przebiegu rozwoju swojego dziecka, powinien skonsultować się ze specjalistą. Zazwyczaj osobą pierwszego kontaktu może być nauczyciel dziecka. Dobrze jest nie w biegu, a podczas zaplanowanego spotkania zadać pytania dotyczące jego funkcjonowania i skonfrontować nasze niepokoje z kimś, kto obserwuje nasze dziecko na co dzień, ale w innej niż nasza domowa rzeczywistości. Jeśli nauczyciel również zauważa niepokojące symptomy, warto umówić się na spotkanie do rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej, aby pogłębić diagnostykę.

Zastanawiając się nad przebiegiem rozwoju naszych dzieci, nie bierzemy pod uwagę tylko jednego symptomu. Gdy dziecko idzie do pierwszej klasy, to brak umiejętności wydzielania głósłki na początku wyrazu, nie odbiera mu możliwości rozpoczęcia edukacji czy też nie wróży braku sukcesu edukacyjnego.

Nie rozpatrujemy rozwoju dziecka tylko w aspekcie umiejętności poznawczych, czyli czy potrafi liczyć, pisać, czytać, jak radzi sobie z przyswajaniem materiału z nowych przedmiotów. Zastanówmy się, jak funkcjonuje w obszarze społecznym, czy ma kolegów i przyjaciół, czy lubi spędzać z nimi czas. Jak nawiązuje relacje. Jak odnosi się i jak jest mu w kontakcie z dorosłym. Zastanówmy się, jak radzi sobie z różnymi sytuacjami, z porażką, czy łatwo mu się wyciszyć. Pomyślmy też, czy lubi aktywność fizyczną.

Pamiętajmy, że rozwój ma swój indywidualny tok i przebieg, nie wszystko pojawi się w tym samym czasie u wszystkich dzieci. Jednak jest pewien zakres czasowy, kiedy tzw. kroki milowe związane z motoryką czy też np. z pojawieniem się mowy, powinny u dziecka zaistnieć. Jeśli nie wiemy, czy to już, warto sprawdzić to w rzetelnej literaturze bądź skonsultować się z pediatrą lub psychologiem.

Na zakończenie przykład z życia wzięty i kilka słów refleksji:

Jest lato. Rodzice 3,5-letniej Zosi chcieliby, żeby nauczyła się jeździć na dwukołowym rowerze, tak jak jej przyjaciółka z grupy przedszkolnej Nina. Mimo codziennych prób, jedynym efektem po miesiącu starań jest zniechęcenie dziecka do korzystania z roweru i rozczarowanie rodziców. Dlaczego dzieje się tak, że Nina nauczyła się jeździć w ciągu jednego dnia, a Zosia nie może. Rozwój dziewczyn przebiega indywidualnie. Po bliższym przyjrzeniu się jego przebiegowi okazuje się, że Nina zanim zaczęła chodzić, raczkowała. Chodziła samodzielnie mając 13 miesięcy, Zosia 17 miesięcy. Nina jest dzieckiem chętnie eksplorującym otoczenie, Zosia potrzebuje więcej czasu, aby dobrze poczuć się w nowym miejscu i przekonać do spróbowania nowych aktywności, za to znacznie łatwiej skoncentrować jej się na zabawie w domu. Ani w rozwoju Zosi, ani w rozwoju Niny nie występują znaczne nieprawidłowości. Dziewczyny różnią się temperamentem, który może wpływać na to, jakie nastawienie dziecko ma do nowych rzeczy, czy od razu próbuje, czy też najpierw oswaja się z sytuacją. Już sam taki fakt może wpływać na tempo opanowywania nowych umiejętności. Na korzyść Niny działa to, że w niemowlęctwie raczkowała, ma lepiej wytrenowane zdolności koordynacji i równowagi. Dodatkowo umiejętność jazdy na dwukołowym rowerze nie jest osiągnięciem charakterystycznym dla dziecka w wieku 4 lat. Jeśli Zosia zacznie jeździć za pół roku czy nawet w kolejnym sezonie, będzie to też prawidłowe.

Po rozpoczęciu edukacji w pierwszej klasie Zosia przez pierwszy tydzień płakała i chciała wrócić do przedszkola. Nina znacznie szybciej oswoiła się z nową sytuacją. Po okresie adaptacji obydwie dziewczynki dobrze funkcjonują w szkole – Nina chodzi do klasy sportowej, Zosia do ogólnej. Zosia chętnie bierze udział w konkursach plastycznych, Nina w zawodach pływackich. Oczekiwanie rodziców sprzed 4 lat, że dziewczyny osiągną umie-

jętność jazdy na rowerze w tym samym czasie, było niemożliwe do realizacji i nieadekwatne na tamten moment.

Problem z rowerem pojawia się u Piotrka, który niedługo kończy 7 lat, nadal nie jest w stanie jeździć na rowerze, bardzo często się przewraca. Niedługo kończy zerówkę, ma znaczne trudności z rysowaniem po śladzie, mimo nauki nie rozpoznaje liter, oprócz samogłoski „o” i „i”. Często nie reaguje na kierowane do niego polecenia, wycofuje się. Chłopiec zdecydowanie wymaga podjęcia oddziaływań wspomagających jego rozwój.

Na zakończenie omawianego tematu chciałabym jeszcze raz podkreślić, że oprócz tego, że istotna jest etapowość rozwoju, to gotowość dziecka do podjęcia edukacji w szkole i zdobywanie umiejętności w obszarze poznawczym, motorycznym i społeczno-emocjonalnym odbywa się na bazie dojrzałości biologicznej. Dlatego tak ważne jest, by nie porównywać dzieci między sobą, ale zadbać o zaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka związanych z tym, aby miało ono w miarę regularny rytm dnia, wysypiało się, jadło zdrowe posiłki. Żebyśmy jako rodzice tworzyli bezpieczne, ale też odpowiednio stymulujące środowisko do rozwoju, bez nadmiernego dostępu do urządzeń multimedialnych, a z odpowiednią ilością czasu na świeżym powietrzu i z grupą rówieśników. Bardzo istotne jest również, aby być czujnym, nie tyle na to, czy dziecko zdobywa kolejną umiejętność, ale na to, czy przypadkiem nie ma problemów ze słuchem, wzrokiem, czy nie męczy się szybciej niż rówieśnicy, albo czy jego zachowanie w ostatnim czasie nie uległo znacznej zmianie. Wrażliwość i uważna obserwacja pozwolą zareagować w porę, jeśli dzieje się coś niepokojącego, a w konsekwencji umożliwią dziecku harmonijny i prawidłowy rozwój.

Bibliografia

Bee H., Boyd D., *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa, 2009.

Stein. A., *Dziecko z bliska idzie w świat*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa, 2014.

Katarzyna Zielińska

– psycholożka, terapeutka integracji sensorycznej

ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI I WSPARCIE DOROSŁYCH

Zaburzenia emocjonalne u dzieci

Z zaburzeniami emocjonalnymi mamy do czynienia wtedy, gdy reakcje naszego dziecka na to, co dzieje się dookoła, są nieprawidłowe: mogą być nadmierne bądź przeciwnie – zbyt bierne. Młody człowiek borykający się z zaburzeniami emocjonalnymi, przeżywa często nasilony stres, lęk i napięcie. Doświadczanie takiego stanu istotnie wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka, dokładniej mówiąc, zaburząc je, i uniemożliwia, a co najmniej utrudnia, prawidłowy rozwój, wpływając na trzy obszary jego funkcjonowania: myśli, emocje i uczucia oraz działania-zachowania. Do zaburzeń możemy zaliczyć depresję, zaburzenia nerwicowe, zaburzenia odżywiania, a nawet moczenie nocne i jąkanie. Ważne, aby odróżnić zaburzenia od choroby, kiedy to dziecko może nie mieć świadomości, że dzieje się z nim coś niepokojącego. Zaburzenia to stany, z którymi można pracować, pomagając dziecku poprawić komfort jego życia.

Przyczyny powstawania zaburzeń emocjonalnych

Patogeneza powstawania zaburzeń emocjonalnych u dzieci jest bardzo zróżnicowana. Czynniki, które wpływają na to, że u jednego dziecka w podobnej sytuacji ono się pojawi i dziecko nie będzie umiało sobie z nim po-

radzić, a u innego w ogóle do tego nie dojdzie, są indywidualne i trudne do jednoznacznego określenia. Na rozwój dziecka, ale również pojawiającego się zaburzenia, patrzymy całościowo. Po pierwsze **geny**. Jeśli jeden z rodziców dziecka chorował na depresję, ryzyko, że jego potomek także jej doświadczy, wzrasta nawet ośmiokrotnie. Jednak, co ważne, nie dziedziczy się zaburzenia, a skłonność do niego. Dodatkowo istotną rolę odgrywa uwarunkowany genetycznie **temperament**, a w ramach jego emocjonalność – reaktywność na przydarzające się nam sytuacje, równowaga hormonalna i neuroprzebieżnikowa w układzie nerwowym. Po trzecie **środowisko**, nasze doświadczenia życiowe i czynniki wywołujące napięcie i stres. Trudne doświadczenia związane z rozstaniem rodziców, przemocą, odrzuceniem, śmiercią bliskiej osoby, chorobą oraz wydarzenia, jak np. pożar czy wypadek samochodowy to czynniki silnie oddziałujące na psychikę młodego człowieka i mogą okazać się ważne w wyzwoleniu niektórych trudnych stanów i zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Patrząc na wielowymiarowość przyczyn wywołujących zaburzenia, nigdy nie możemy mieć pewności, że w naszej rodzinie czy sytuacji ono się pojawi, czy też nie.

Rodzaje zaburzeń emocjonalnych

Zaburzenia emocjonalne obejmują szeroki zakres, uwzględniając ich typy, objawy i sposoby oddziaływań. Tempo naszego życia i ilość doświadczanego stresu powodują, że aktualnie dominują u młodych ludzi zaburzenia depresyjne i lękowe, co nie zmienia faktu, że możemy do nich również zaliczać zaburzenia odżywiania, zaburzenia zachowania czy np. moczenie nocne. Zaburzenia emocjonalne mogą również ze sobą współwystępować.

Depresja

Zespół depresyjny u młodych ludzi pojawia się coraz częściej i to niestety już u coraz młodszych dzieci. Częstość występowania depresji u dzieci do 18. roku życia szacuje się aż na 20%. Potocznie depresję kojarzymy z obniżonym nastrojem, przedłużającym się smutkiem, co

może niestety wprowadzić w błąd. Zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci, u których zaburzenie może objawiać się **zmiennym nastrojem, labilnością i przede wszystkim drażliwością**. Jako wyróżniający się symptom depresji u przedszkolaków można wskazać tendencję do **nadmiernego przepraszania**. U dzieci we wczesnym wieku szkolnym jest to **podwyższony poziom lęku, płaczliwość**, u preadolescentów **gniew i smutek**. Jednak to, co przede wszystkim powinno zaniepokoić rodzica, to przedłużająca się **zmiana nastroju u dziecka**. Depresja jest niepokojąca, ponieważ u 60% ludzi w młodym wieku, którzy jej doświadczają, pojawiają się myśli samobójcze, a u 30% dochodzi do próby samobójczej.

Diagnoza lekarska łagodnego zespołu depresyjnego opiera się na wystąpieniu dwóch z objawów podstawowych, do których zaliczamy: obniżenie nastroju, utratę zainteresowań i anhedonię (obniżona zdolność lub wręcz niemożność odczuwania przyjemności i radości) oraz mniejszą energię lub wytrzymałość na zmęczenie, oraz dwóch z objawów dodatkowych, do których należą: trudności w skupieniu uwagi, obniżenie samooceny, odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym, pesymistyczne postrzeganie przyszłych wydarzeń, myśli bądź zachowania suicydalne lub zachowania autoagresywne, problemy ze snem oraz zmniejszenie apetytu.

Zaburzenia lękowe

To, że dziecko odczuwa lęk, jest naturalne, tak samo, jak to, że my go odczuwamy. Jest to nasze wyposażenie gatunkowe, mające ochronić nas przed niebezpieczeństwem. W określone etapy rozwoju dziecka wpisują się różne rodzaje lęku. Strach przed obcymi i rozłąką jest charakterystyczny dla niemowląt w wieku od około pół roku do dziewięciu miesięcy. Lęk przed zwierzętami, owadami, ciemnością czy wodą jest naturalny dla dzieci od drugiego roku życia, a dla młodych ludzi w okresie wczesnoszkolnym charakterystyczne są niepokojące myśli egzystencjalne dotyczące nieuchronności śmierci czy lęk przed chorobą. W późniejszym okresie zaczyna pojawiać się lęk przed oceną grupy. Często naturalne objawy, które przesunęły się w skrajną stronę, powodują, że

dzieci stają się bardziej zmartwione, czy zaczynają uzyskiwać słabe wyniki w nauce. Lęk u dzieci zazwyczaj przejawia się w trzech obszarach, pierwszy z nich to **myśli** – dziecko na przykład boi się, że ktoś z jego bliskich ciężko zachoruje i jego myśli nieustannie krążą wokół tego tematu. Drugi obszar związany jest z **fizycznym odczuwaniem lęku**, czyli jak na lęk reaguje ciało dziecka, np. przyspieszonym oddechem i pracą serca, wzmożoną potliwością, bólem brzucha i wieloma innymi. Trzeci obszar to **zachowanie** dziecka. Dziecko odczuwające lęk, może być bierne, znieruchomiałe bądź przeciwnie – niespokojne, wierzące się. Rodzaje zaburzeń lękowych obejmują lęk uogólniony, separacyjny, specyficzne fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, lęk społeczny czy też zespół lęku napadowego. O diagnozie decyduje lekarz psychiatra.

Profilaktyka występowania zaburzeń emocjonalnych i wsparcie dorosłych

Aby ograniczyć możliwość wystąpienia zaburzeń emocjonalnych:

- Nigdy nie bagatelizuj problemów dziecka. To, co nam się wydaje błahie i niewarte przeżywania trudnych emocji, dla młodego człowieka może być niezwykle bolesne. Niekiedy chcąc pocieszyć dziecko, bagatelizujemy jego problem, w dobrej wierze mówimy, żeby się nie martwiło, że to nic takiego, i w konsekwencji odnosząc odmienny efekt od zamierzonego i tylko wzmacniając w dziecku poczucie niezrozumienia.
- Dbaj o to, by dziecko miało regularny sen i zbilansowaną dietę.
- Zapewnij dziecku regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny i równowagę między nauką-pracą a odpoczynkiem.
- Zwracaj uwagę, jak dziecko funkcjonuje społecznie. Angażuj dziecko w kontakty z innymi, pomóż mu nawiązać bliskie relacje, ale przede wszystkim dbaj o tą, którą ty z nim masz. Zgodnie z badaniami przywiązanie jest podstawowym elementem, który ułatwia i pozwala na kształtowanie się kompetencji społecznych, samoregulacji, nastawienia do świata i poczucia sprawstwa. Przy-

wiązanie traktowane jest jako element podstawowy odporności psychicznej młodego człowieka. Dlatego tak ważne jest, aby od urodzenia dbać o budowanie bezpiecznej więzi z dzieckiem, gdyż będzie ona niezastąpiona i niezwykle potrzebna w jego dalszym, prawidłowym rozwoju.

Ciekawostka

Jakiś czas temu Susan Harter przeprowadziła badania, w których wykazała, że niskie poczucie wartości u dzieci odgrywa znaczącą rolę w powstawaniu zaburzeń emocjonalnych. Jeśli dziecko uważa, że nie sprostało wyznaczonym przez siebie standardom, częściej przejawia symptomy depresji. Według Harter poziom samooceny jest wynikiem dwóch wewnętrznych ocen. Każde dziecko doświadcza rozdźwięku pomiędzy tym, kim chciałoby być, a tym, kim myśli, że jest. Gdy ta rozbieżność jest niewielka, poczucie własnej wartości jest zazwyczaj prawidłowe. W sytuacji, gdy rozdźwięk jest duży, samoocena jest o wiele niższa. Standardy, jakimi posługują się dzieci, są bardzo różne, dla niektórych ważne są osiągnięcia szkolne, dla innych na przykład sportowe. Drugim ważnym czynnikiem według Harter jest poczucie całkowitego wsparcia, jakiego dziecko doświadcza ze strony ważnych dla niego osób. Jeśli czuje, że jest akceptowane i kochane, takie jakie jest, to jego poczucie własnej wartości jest wyższe niż u dziecka, które nie ma takiego poczucia. Istotne jest to, że nieduża różnica między celami młodego człowieka a oceną własnych osiągnięć nie chroni dziecka przed niskim poczuciem własnej wartości, jeśli nie ma ono wsparcia społecznego.

Co robić, gdy dziecko przejawia cechy zaburzeń emocjonalnych?

Po pierwsze, nie zwlekaj z wizytą u specjalisty – psychologa i psychiatry. Zapewnij dziecku diagnostykę i wsparcie terapeutyczne. W przypadku zaburzeń emocjonalnych najlepsze rezultaty przynosi terapia poznawczo-emocjonalna.

Zgłębiaj temat dotyczący tego, z czym boryka się twoje dziecko (np. depresja, zaburzenia lękowe). W przypadku zaburzeń lękowych ważne jest, aby unikać strategii podtrzymujących zaburzenie, typu nadmierne uspokajanie dziecka, pozwalanie na unikanie czy utrata cierpliwości do dziecka. To, co może być pomocne, to docenianie spokojnego zachowania, podpowiadanie dziecku, by radziło sobie konstruktywnie czy dawanie dobrego przykładu.

Korzystaj z wartościowej literatury skierowanej do rodziców. Czasami są tam podane dokładne opisy programów oddziaływań, które mogą być pomocne podczas terapii lęku czy depresji i określeniu, z czym dokładnie się mierzymy

Przede wszystkim bądź uważny na swoje dziecko, zmiany w jego funkcjonowaniu. Bądź jego wsparciem i bezpieczną bazą, do której zawsze może się zwrócić.

Bibliografia

Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Zysk i S-ka, Warszawa, 2004.

Namysłowska I., *Psychiatria dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2004.

Rapee R.M. i in., *Lęk u dzieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2017.

Sikorska I., *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2016.

Magdalena Skorupka

– pedagożka, edukatorka Pozytywnej Dyscypliny

POZYTYWNA DYSCYPLINA W RELACJI Z DZIECKIEM

Case z życia:

Zmęczona po pracy z ogromną liczbą myśli w głowie (*O rany 17.12, jestem spóźniona; Trzeba zrobić coś do jedzenia. Co jest w lodówce?; O nie... zapomniałam, że Janek ma trening; Dlaczego dzisiaj był ten korek i jak na złość właśnie teraz padł mi telefon?!; W tej pracy ciągle się nie wyrabiam – co ze mną jest nie tak?; Nie chcę tak dalej żyć, mam dość!*). Zirytowana spóźnieniem, wpadam na ostatnią chwilę do świetlicy szkolnej, i co widzę: moje dziecko siedzi samo przy stoliku, pani ubrana w kurtkę, patrzy na mnie i na zegarek. Dostaję komunikat: *Bardzo proszę o punktualność, chyba zdaje sobie pani sprawę z tego, że świetlica jest otwarta do 17.00? Ja też mam dzieci, które na mnie czekają.* Tłumaczę sytuację nieprzewidzianym korkiem, wyczerpaną baterią w telefonie. Przepraszam za zaistniałą sytuację. A w tym czasie dziecko wychodzi z sali, rzuca plecak i krzyczy do mnie: *Dlaczego mi to robisz? Mówiłam ci, że nienawidzę tej świetlicy! Jak zawsze – nie można na ciebie liczyć! Jesteś...*

Takich przypadków jest w życiu bardzo dużo. Jak zareagować na to zdarzenie w nurcie Pozytywnej Dyscypliny? To trudna sytuacja, ponieważ każdy czuje się źle: dziecko, rodzic, nauczycielka. Pozytywna Dyscyplina komunikuje: **dzieci (dorośli też) zachowują się źle, kiedy czują się źle, a rolą dorosłych jest pomóc im poczuć się lepiej (a nie gorzej).**

Jak zatem poczuć się LEPIEJ, skoro tu i teraz czuję się koszmarnie?

Podejdź z życzliwością, akceptacją, autentycznością (i stanowczością, o ile wymaga tego sytuacja) do: siebie, dziecka, wychowawcy.

Najpierw zadbaj o siebie (choćby przez kilkadziesiąt sekund), bo jest w tobie ogrom uczuć (jak masz pomóc dziecku – skoro sama jesteś w zagrożeniu i najchętniej uciekłabyś, zaczęłabyś się tłumaczyć, a może walczyć, kłócąc się i upominając dziecko lub pouczając panią, że świetlice powinny być otwarte do 18.00 albo odcięłabyś się lub zbagatelizowała tę sytuację, aby nie czuć?).

- **Otocz się troską, zrób sobie tzw. pozytywną przerwę** – to jedna z technik Pozytywnej Dyscypliny; spróbuj się zatrzymać i zobaczyc z łagodnością, co w tobie jest na poziomie:
 - uczuć (co teraz czujesz? może irytację, smutek, rozżalenie, bezradność, poczucie winy, złość itp.),
 - ciała (gdzie najbardziej spina się twoje ciało? w gardle, krtani, klatce piersiowej, brzuchu itp.),
 - myśli (pewnie jest ich wiele, być może dominują te negatywne, niewspierające cię – pamiętaj: one są i nie są całą prawdą o tobie, dziecku, pani w świetlicy, świecie, rzeczywistości).Emocje są i będą. Zaakceptuj je. To, na co masz pewien wpływ, to twoje zachowanie. Czy wiesz, że samo nazywanie emocji – wspiera proces samoregulacji, buduje połączenia pomiędzy tym, co czuje serce a tym, co myśli głowa. Dlatego warto się zatrzymać na parę sekund i rozwijać swoją samoświadomość (emocje, ciało, myśli).
- **Wykonaj świadomie co najmniej trzy głębokie wdechy i wydechy**, pamiętając, że jesteś najlepszą matką, jaką możesz być w tym

momencie, że **każdemu może zdarzyć się taka sytuacja i że nie przekreśla ona waszej relacji**, że bardzo kochasz twoje dziecko i bardzo ci na nim zależy. Oddech „uspokaja” nasz autonomiczny układ nerwowy. Możesz sobie wyobrazić, że wraz z wdechem chłonieś „spokój”, a wraz z wydechem pozbywasz się „niepokoję”.

- **Wyregulowany dorosły – to wyregulowane dziecko** (nasze układy nerwowe ze sobą współgrają, a więc gdy ma się GADA – to się nie gada). Stwierdzenie to opisuje, że gdy jesteśmy w silnych emocjach, to głównie aktywowane są dolne, bardziej prymitywne, odpowiedzialne za przetrwanie partię mózgu, zwane mózgiem gądzim. Dlatego pod wpływem emocji nie rozwiązujemy problemów. W takich sytuacjach „rządzi” nami przede wszystkim instynkt, odruch, a nie rozsądek i racjonalna część naszego mózgu. Dlatego twój spokój, stabilizacja emocjonalna, twoja reakcja może pomóc wam w nawiązaniu relacji opartej na szacunku i podmiotowości.

Teraz zajmij się waszą relacją Ja–Dziecko (wnikając w uczucia, emocje, potrzeby dziecka).

- **Popatrz z miłością, zrozumieniem, zainteresowaniem i akceptacją** na swoją pociechę, tak jakbyś patrzyła na bardzo „małe dziecko”, które bardzo potrzebuje twojej pomocy i wsparcia. Ono nie potrzebuje twoich pouczeń, usprawiedliwiania się, obrażania się.
- Popatrz na tę sytuację, jakbyś była **obserwatorem gdzieś z boku**. **Spójrz na jego emocje**, do których ma prawo, na jego **potrzeby**, które nie zostały zaspokojone, m.in.: przynależności, znaczenia, bezpieczeństwa.
- **Zastanów się, czego chcesz, aby w tej sytuacji „doświadczyło” dziecko?** Czego się nauczyło? Może zależy ci, aby długofalowo uczyło się radzenia sobie z emocjami? Aby uczyło się otwartości w wyrażaniu siebie z poszanowaniem innych? To długi proces, na który składają się m.in. te minidoświadczenia.
- **Powiedz spokojnym tonem głosu, zniżając się do poziomu dziecka, będąc z nim oko w oko: Zosiu, widzę, że masz w sobie wiele emocji: złości, strachu, smutku, rozżalenia. Przyjmuję te wszystkie**

emocje. To mogło być dla ciebie okropne – czekać na mnie i nie wiedzieć, czy i o której będę. Słyszę, że nie lubisz być odbierana ostatnia i że nienawidzisz świetlicy. Jestem przy tobie i cię kocham. Przepraszam cię. Źle się z tym czuję. To było dla mnie bardzo trudne 12 minut w korku, bez możliwości zadzwonienia do ciebie.

Teraz wróć do rozmowy z panią w świetlicy (możesz to zrobić w dowolnym czasie, słuchaj swojego serca i intuicji). Przepraszam, wyraż wdzięczność, skup się na faktach, emocjach drugiej osoby, waszych potrzebach: *Przepraszam za dzisiejsze spóźnienie. Dziękuję, że została pani z moim dzieckiem 12 minut dłużej po pracy. To zapewne było dla pani mało komfortowe. Nie mogłam ani pani, ani córki o tym zawiadomić, bo wyczerpała mi się bateria w telefonie. Zadbam o to, aby taka sytuacja się nie powtórzyła.*

Potem, gdy emocje opadną – porozmawiaj o tej **sytuacji z dzieckiem i poszukajcie różnych alternatywnych sposobów jej rozwiązania**, dając czas i przestrzeń dziecku na wypowiedź, zadając mu z umiarem (bez przepytywania) **pełne ciekawości pytania otwarte** (jedna z technik/narzędzi Pozytywnej Dyscypliny): Czego byś potrzebowała ode mnie? Jak można naprawić tę sytuację? Co ja mogłam zrobić inaczej, co ty?

Określ **ramy zachowania** (co i gdzie jest dopuszczalne, kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, co dziecko/ty może/ możecie, czego mu/wam nie wolno, ustal plany, rutyny itd.). Stanowczo nie zgadzaj się na takie zachowania, jak: rzucanie przedmiotami, bicie, kopanie, szarpanie, popychanie, wulgaryzmy, obrażanie słowne itp. Sam/a tego nie stosuj. Powiedz stanowczo: *STOP, nie zgadzam się. Widzę, że jest ci trudno i nie zgadzam się, abyś na mnie krzychał/a, używał/a obraźliwych słów.* Pamiętaj, że dzieci uczą się oczami, a więc daj dobry przykład. Pokazuj autentyczność. Jeśli zdarzy ci się popełnić błąd – przyznaj się do tego, mówiąc np. *Przepraszam, zachowałam się niewłaściwie. Nie powinnam tak mówić/ zrobić. Potrzebuję teraz chwilę побыć sam/a, aby poczuć się lepiej i wrócić do rozmowy.*

Techniki Pozytywnej Dyscypliny wspierające cię w byciu stanowczym rodzicem:

- Rób to, co mówisz. Dotrzymuj słowa.
- Działaj bez słów (dawaj nieustająco przykład).
- Ustal plany, rutyny (ustalenie zakłada negocjacje dwóch stron, a nie tylko nasze oczekiwania, jak my chcemy, żeby było; dzieci, nastolatki potrzebują poczuć swoją autonomię, niezależność, ważność, chcą mieć wpływ; zastanów się więc, jak możesz zaspokoić tę potrzebę, gdzie, kiedy i czy możesz dać ograniczony wybór).
- Błędy są ok, dzięki nim się uczymy. Pozwalaj doświadczać błędów, unikaj zdań: *A nie mówiłam/em?* – w komunikacji nastawiaj się na rozwiązania.
- Dbaj o siebie (długofalowo), bo twoje samopoczucie ma wpływ na ciebie i na innych; kiedy lepiej się czujemy – zazwyczaj lepiej się zachowujemy.

Kilka słów o metodzie

Pozytywna Dyscyplina jest metodą wychowawczą, która odwołuje się do nurtu psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera i prac jego austriackiego ucznia Rudolfa Dreikursa. Prekursorką tej metody na świecie była Jane Nelsen, doktor psychologii, amerykańska terapeutka rodzin i małżeństw. Pozytywna dyscyplina jest podejściem nastawionym na rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci (od momentu ich narodzin), wspieranie ich autonomii i niezależności, budowanie relacji z zachowaniem wzajemnego szacunku, prawa do popełnienia błędów i angażowania dzieci w życie rodzinne, obowiązki domowe, stawianie im wymagań na miarę ich wieku, bez stosowania systemu kar i nagród.

Wdrażając ją w życie, warto pamiętać o jej fundamentalnych założeniach.

1. Przynależność i znaczenie

Alfred Adler uważał, że człowiek jest przede wszystkim istotą społeczną i to, czego najbardziej pragnie w życiu, to CZUĆ, że jest WAŻNY i PRZYNALEŻY, stąd wszelkie nasze zachowania (nawet nieodpowiednie) są uporządkowane, celowe oraz ukierunkowane na uzyskanie akceptacji społecznej. Dzieci i dorośli chcą czuć, że przynależą do grupy – rodziny, klasy, społeczności i są w niej „ważni”, czyli chciani, kochani, akceptowani, bez względu na to, co robią. Co to oznacza dla twoich dzieci? Że każde z nich, nawet to, które zachowuje się niewłaściwie, robi to po to, aby poczuć tę łączność i przynależność. Trudne zachowania wynikają więc z niezaspokojonej potrzeby przynależności i znaczenia.

Zapamiętaj:

- Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle, rolą dorosłych jest pomóc im poczuć się lepiej, a nie gorzej.
- To, co widzisz – ZACHOWANIE dziecka (krzyczy, odmawia, pyskuje itd.) jest próbą rozwiązania problemu, którego ty nie widzisz (zajrzyj więc, co jest pod górą lodową zachowania, są tam potrzeby, emocje, doświadczenia, wewnętrzne przekonania itd.).
- Dzieci zachowują się niewłaściwie, bo w głębi duszy pragną poczuć, że przynależą, i przyjmują często błędną strategię: walczą o twoją UWAGĘ, wyprowadzając cię z równowagi, walczą o WŁADZĘ, zachęcając cię do walki lub rezygnacji, mszczą się (ZEMSTA), sprawiając, że czujesz się rozczarowany lub prezentują BRAK WIA- RY, a ty masz w sobie dużo bezradności. Zastanów się, jak możesz zaopiekować się potrzebami i emocjami dziecka i pozwolić mu w sposób konstruktywny zaistnieć.
- Zatem, gdy dziecko zrobi coś niewłaściwie (np. używa wulgaryzmów, gdy odbierasz mu telefon), spróbuj unikać KAR w postaci oceniania, ośmieszania, straszenia, porównywania, ironizowania, prawienia kazań.
- Zamiast mówić: „Dlaczego przeklinasz? Czy ja do ciebie tak mówię, jesteś okropna/y! Zobacz, twoja siostra tak nie robi, a macie tych

samych rodziców. Ja nie wiem, na co ty wyrośniesz?! Oddaj mi ten telefon! Ile razy mam powtarzać. Bo powiem tacie i dopiero będzie wesoło”, powiedz dziecku: „Widzę, że ten telefon jest dla ciebie bardzo ważny, pewnie ci w czymś pomaga i złościsz się, gdy chcę, abys go oddał/a. Powiedz mi, jak to zrobić, abys ty i ja czuli się dobrze? Nie zgadzam się, abys go używał/a trzy godziny przed snem i nie zgadzam się na wulgaryzmy. Wierzę, że znajdziemy jakieś rozwiązanie”. Ustal wspólnie z dzieckiem RAMY korzystania z cyberprzeżyczeń.

- Gdy emocje opadną (potrzebujemy na to czasu), możesz porozmawiać o tym, co się stało. Nie rozwiązuj spraw, gdy jesteście pod wpływem silnych emocji.

2. Uprzejmość (przyjazność, życzliwość) wobec osoby i stanowczość (decyzyjność, konsekwencja, zasady, granice, ramy) wobec problemu/sytuacji/zachowania

Pozytywna dyscyplina jest jednocześnie pełna szacunku wobec osoby i wymagająca wobec problemu czy sytuacji. Kluczowe jest „i”, które łączy, a nie „ale”, które wyklucza i sprawia, że czujemy się gorsi.

Co warto zapamiętać:

- Wprowadzaj język uprzejmości i stanowczości do waszego życia.
- Zauważaj emocje: „Widzę, że się zezłościłeś, to pewnie bardzo trudne”.
- Mów o faktach: „Kiedy siostra zabrała ci zabawkę, którą się bawiłeś...”.
- Bądź stanowcza/y wobec pewnych zasad: „Nie zgadzam się na bicie”.
- Ucz samodzielnych rozwiązań: „Co możesz zrobić następnym razem?”.
- Stosuj spójnik „i”.
- Kiedy jesteście pod wpływem silnych emocji, powiedz do dziecka: „Bardzo mi na tobie zależy i teraz w emocjach nie jest dobry moment na rozmowę. Poczekam aż obydwie/oje się uspokoimy i będziemy umieli ze sobą rozmawiać z szacunkiem. Wierzę, że potrafimy to zrobić”.
- Mów dziecku, że w nie wierzysz: „Widzę, że teraz ci ciężko i wierzę, że potrafisz...”.

3. Długofalowość

Metoda jest skuteczna długofalowo, czyli w każdej sytuacji bierze pod uwagę to, co dziecko **czuje, myśli, czego się uczy w danej chwili i jakie podejmuje decyzje o sobie samym i o swoim świecie**. Jak decyduje się postępować w przyszłości, aby przetrwać w tym świecie i odnosić sukcesy. Dlatego nie uwzględnia kar i nagród. Błędy traktuje jako doświadczenia i okazję do naprawy, refleksji, zmiany.

Co warto zapamiętać:

- Zrezygnuj z kar, bo czego kara uczy długofalowo? Przede wszystkim niesprawiedliwości, zemsty, chęci odwetu, tego, że trzeba walczyć lub poddać się, uczy manipulacji, tego, że wygrywa ten, kto jest silniejszy. Jakie przekonania na temat siebie, dorosłych i świata tworzy dziecko, które jest karane? Czy dorosłym można ufać? Czy są przewidywalni? Czy świat jest bezpieczny? Zamiast kar stosuj rozwiązania. To, co się wydarzyło, przeszło w przeszłość. Potraktuj to jako błąd, który jest i będzie wpisany w nasze życie. Błędy nas uczą. Zapytaj dziecko, co zrobi inaczej następnym razem? Co może zrobić inaczej? Jak to widzi? Zapytaj, jak ty możesz mu w tym pomóc? Zamiast kar wszyscy potrzebujemy rozmowy, zrozumienia i pozytywnego nastawienia na rozwiązania.
- Zrezygnuj z nadmiernego chwaleń, nagradzania dzieci. Czego długofalowo uczy się dziecko, które ciągle dostaje pochwały lub nagrody za to, że coś zrobiło? Dziecko często tak się zachowuje, aby zaskarbić, uzyskać akceptację dorosłych, a nie swoją. A przecież nam zależy na tym, aby dzieci budowały swoją wewnętrzną motywację i budowały samoświadomość. Same z głębi i dobroci serca chciały coś zrobić dla siebie i innych. Zastanów się, czego uczysz dziecko, płacąc mu np. za to, że pójdzie do szkoły, dostanie dobrą ocenę, wyrzuci śmieci?
- Zamiast pochwał słownych: „ładnie, super, pięknie” doceniaj (nie oceniaj) dzieci za wkład, wysiłek włożony w jakąś pracę, mów językiem faktów, wyrażaj wdzięczność („Dziękuję, że mi pomogłeś nakryć do stołu, dzięki temu szybciej zjemy obiad”, „Widziałam, że

dzisiaj nie chciało ci się wstać do szkoły i zmobilizowałeś się, mimo całej swojej niechęci. Możesz sobie podziękować, bo to było naprawdę trudne”).

- Unikaj rozpieszczania i pobłażliwości – od najmłodszych lat włączaj dzieci w życie domowe, wspólne ustalenia, plany dnia, rutyny, proś je o pomoc, zadawaj pytania z ograniczonym wyborem (wolisz włożyć rzeczy do zmywarki czy je rozpakować?), zadawaj pytania pełne ciekawości i zainteresowania (np. zamiast „Jak dzisiaj było w szkole?”, z reguły dziecko odpowiada „źle”, „tak samo” lub „spoko”. Wtedy możesz kontynuować i powiedzieć: „A co dla ciebie znaczy spoko? To bardzo ciekawe...”. Możesz też zapytać inaczej: „Jak będziesz gotowy/a, chętnie posłucham, co dzisiaj uradowało cię/zasmuciło/zezłościło?”).
- Ustalaj ramy zachowania i stanowczo, konsekwentnie wymagaj. Doceniaj trud włożony w respektowanie ustaleń/zasad/umów. Buduj bezpieczeństwo i przewidywalność.
- Spędzaj czas z dzieckiem bez rozpraszaczy.
- Patrz na nie z miłością, wzmacniaj bezpieczną więź.

4. Umiejętności życiowe i społeczne

Kolejnym ważnym elementem tego podejścia jest budowanie w codziennych sytuacjach kompetencji społecznych i życiowych dzieci (z nastawieniem na szacunek, dbanie o siebie i o innych, rozwiązywanie problemów, współpracę oraz umiejętności wnoszenia czegoś i bycia pożytecznym np. w rodzinie, grupie, społeczności itp.).

Co warto zapamiętać:

- Stwarzaj okazje, aby dziecko czuło się kompetentne (czuło sens wspólnego życia i czerpania z tego radości i przyjemności).
- Zastanawiaj się, czego uczysz, jakiej kompetencji uczy się twoje dziecko od ciebie, gdy krzyczysz, żalisz się, jakie ono jest; jeśli zależy ci, aby twoje dziecko było wytrwałe, to zauważaj momenty, kiedy jest wytrwałe, np. w proszeniu cię o coś (np. kolejną godzinę gry). Powiedz mu: „To musi być dla ciebie bardzo ważne, podziwiam twoją wytrwałość w proszeniu, i moja odpowiedź brzmi »nie«”.

- Proś je o pomoc (z założeniem, że może odmówić), włączaj do współpracy (zrobisz to czy to).
- Nie pytaj dziecka, CZY coś robi, tylko JAK i KIEDY to zrobi („Posprzątasz przed czy po obiedzie? Ile potrzebujesz czasu na wyniesienie śmieci?”). Stwarzaj okazje do tego, by dziecko mogło wybrać, zadecydować, mieć wpływ (ograniczony) na to, co robi. Gdy to robi, podziękuj i powiedz mu: „Dziękuję, że pamiętałeś. Wyniosłeś śmieci, dziękuję, lubię, gdy kosz jest pusty”.

5. Poczucie własnej wartości, kompetencji

Pozytywna Dyscyplina zaprasza dzieci do odkrywania i poznawania siebie, swojej kompetencji i sprawczości. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii. Jest nastawiona na budowanie wewnętrznej mocy dziecka, jego samoświadomości oraz motywacji wewnętrznej.

Czy dyscyplina może być pozytywna?

Słowo *dyscyplina* ma na ogół negatywne konotacje. Kojarzone jest często z rygiorem, podporządkowaniem, posłuszeństwem, surowością, karnością. Tymczasem etymologia wskazuje na jego różne znaczenia. Po łacinie *disciplina* oznacza naukę, nauczanie.

Rozkładając na czynniki pierwsze Pozytywną Dyscyplinę, mówimy:

POZYTYWNA – czyli tu liczy się człowiek/nasza relacja; „ja ciebie widzę i słyszę, rozumiem” (widzę twoje emocje, potrzeby, biorę pod uwagę etap rozwojowy, w jakim się znajdujesz, bo każdy wiek ma jakieś momenty krytyczne i rozwojowe itp.), nie przeraża mnie to, co czujesz, jestem obok ciebie, aby ci pomóc i wesprzeć cię w tym, co teraz przeżywasz, widzę, że ci np. trudno. Tu ważne jest wejście w perspektywę drugiej osoby, której zachowanie jest dla nas wyzwaniem. Kluczem do serca drugiego człowieka jest szacunek/empatia/życzliwość/uprzejmość i widzenie tego, z czym się zmagają, co przeżywa. Ten element jest bazowy, aby nawiązać relację z dzieckiem (oko w oko, zníženie się do

jego poziomu, popatrzenie z życzliwością, danie sobie czasu na tzw. domknięcie swojej klapki) i zrozumienie tego, co się dzieje z nami, gdy jesteśmy pod wpływem silnych emocji. Każdego zachęcam do obejrzenia filmu na temat tego, jak funkcjonuje nasz mózg w stresie. Dopiero potem zajmujemy się zachowaniem, sytuacją.

DYSCYPLINA – czyli „nauczanie przez doświadczanie”. Nie mogę wymagać od dziecka, aby się uspokoiło, jeśli krzyczę na nie i używam podniesionego tonu: „Przestań”, „Uspokój się!”, „Wyjdź stąd!”. Dzieci uczą się przez naśladowanie. Pokazuj im właściwą drogę na własnym przykładzie. Dzieci potrzebują ram, granic, ustaleń, norm, odpowiedzialności adekwatnej do swojego wieku rozwojowego. Potrzebują przede wszystkim dorosłych, którzy są bezpieczną, przewidywalną bazą, która pokaże właściwy kierunek zachowania i zrozumie, dlaczego zachowują się niewłaściwie, zrozumie ich emocje i dotrze do ich potrzeb. Wszystkie emocje są potrzebne, jednak nie wszystkie zachowania pod ich wpływem są akceptowalne. Dlatego DYSCYPLINA odnosi się do zachowania, tu liczy się nasza interakcja/porządek/zasady/granice/ustalenia/stanowczość/nauka/wymagania bez karania i nagradzania. Nie mogę zgodzić się na wszystkie zachowania dziecka. Mogę jasno i bezpiecznie to zakomunikować, mówiąc: „STOP, nie zgadzam się” (np. na plucie, bicie, niszczenie, wulgaryzmy), jednocześnie okazując szacunek i zrozumienie dla jego zmaganiań.

Jeśli chcesz rozwijać się w roli rodzica, zapraszam na warsztaty z Pozytywnej Dyscypliny. Nigdy nie jest za późno. Potraktuj te kilka słów jako wstęp do głębszej podróży w siebie. Traktuj się z łagodnością i przyjaznym nastawieniem, na to nigdy nie jest za późno. Każdy z nas może popełniać błędy, a błędy są wspaniałą okazją do nauki.

Bibliografia

Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina*, Warszawa 2015.

Nelsen J., Krustine B., Marchese J., *Pozytywna dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców*, Milanówek 2022.

Jolanta Liwska

– pedagożka, nauczycielka, terapeutka integracji sensorycznej

INTEGRACJA SENSORYCZNA JAKO WSPARCIE ROZWOJU DZIECKA

Co to jest integracja sensoryczna (SI)?

Integracja sensoryczna jest wielowymiarowym, skomplikowanym procesem, który zachodzi w układzie nerwowym człowieka. Proces ten rozpoczyna się już w życiu płodowym dziecka i powinien być w pełni dojrzały w momencie, kiedy dziecko rozpoczyna naukę w szkole.

Świat poznajemy na podstawie docierających do nas informacji, odbieranych przez układy zmysłowe, tj. dotykowy, wzrokowy, słuchowy, węchowy i smakowy. Bazą dla prawidłowego funkcjonowania tych układów zmysłowych jest prawidłowo funkcjonujący układ przedsionkowo-propryoceptywny oraz dotykowy.

Propriocepcja to inaczej czucie głębokie, pochodzące z więzadeł, mięśni, stawów i ścięgien, dzięki niej np. mając zamknięte oczy, potrafimy dotknąć palcem do nosa albo precyzyjnie trafić widelcem do buzi.

Zmysł przedsionkowy, zwany również zmysłem równowagi, odpowiada za czucie naszego ciała w przestrzeni, czyli daje nam informację, gdzie znajduje się nasze ciało względem przyciągania ziemskiego, wpływa na właściwe napięcie mięśniowe, prawidłową postawę ciała, koordynację, umiejętność czytania i wiele innych.

Dotyk jest uważany za jeden z naszych najbardziej podstawowych zmysłów, ponieważ świadomość ciała, planowanie motoryczne, percepcja

wzrokowa i rozwój społeczny/emocjonalny są od niego tak bardzo zależne.

Terapia integracji sensorycznej opiera się przede wszystkim na wyrównywaniu deficytów w obrębie trzech wymienionych wyżej układów sensorycznych (czucie głębokie, dotyk, równowaga). Jeżeli w naszym organizmie wszystkie napływające z zewnątrz informacje są odbierane i przetwarzane poprawnie, czyli proces integracji sensorycznej przebiega bez zakłóceń – widzimy świat jako przyjazne środowisko. Potrafimy prawidłowo odpowiedzieć, trafnie ocenić sytuacje, w których się znajdujemy, i co najważniejsze, nasze reakcje są adekwatne do sytuacji, która nas spotkała. Trudności pojawiają się, kiedy nasz mózg z różnych przyczyn nieprawidłowo odbiera i przetwarza zewnętrzne bodźce. Dziecko może mieć wówczas trudności z wykonaniem i planowaniem własnych działań, może być też nadmiernie ruchliwe albo mieć kłopoty z koncentracją uwagi. Pojawiają się również zaburzenia w rozwoju koordynacji ruchu, opóźniony rozwój mowy czy też trudności z opanowaniem umiejętności czytania i pisanie. W takiej sytuacji wsparciem dla dziecka jest terapia integracji sensorycznej.

Zachowania, które wskazują na problemy z integracją sensoryczną:

- Dziecko jest niespokojne, płacliwe, ma kłopoty z zaśnięciem, często wybudza się w nocy.
- Ma trudności z jedzeniem.
- Jest niezdarne, słabo skoordynowane, ma trudności z ubieraniem się.
- Nie jest samodzielne.
- Ma problemy z utrzymaniem równowagi, często przewraca się na prostej drodze.
- Często wpada na stojące przedmioty.
- Ma problem z koncentracją uwagi, często się rozprasza.
- Przyjmuje nieprawidłową postawę przy stoliku lub ławce – podiera głowę, zjeżdża z krzesła.

- Jest nadruchliwe, nie może usiedzieć w jednym miejscu, często zmienia aktywności i pozycje ciała.
- Uwielbia karuzelę i huśtawki lub ich unika.
- Porusza się nieadekwatnie do sytuacji – zbyt wolno lub zbyt szybko.
- Jest impulsywne, nadwrażliwe emocjonalnie, często się obraża, bywa uparte, niezadowolone bez przyczyny, trudno zrozumieć powód jego zachowania.
- Trudno mu nauczyć się jazdy na rowerze, hulajnodze.
- Czuje się niepewnie na niestabilnym podłożu np. materacu.
- Przejawia duży lęk przed upadkiem lub wysokością, okazuje niepokój, gdy musi oderwać nogi od podłogi, np. wejść na schody.
- Nie toleruje zabiegów higienicznych np. mycia głowy, kąpieli, obcinania włosów czy paznokci.
- Nie lubi się przytulać, nie lubi niespodziewanego dotyku lub przeciwnie nadmiernie obściskuje, dąży do mocnego kontaktu fizycznego.
- Nie znosi metek od ubrań.
- Zwykle odmawia ubierania nowych rzeczy, woli nosić stare, często już znoszone rzeczy.
- Nadmiernie zwraca uwagę na brudne dłonie, unika brudzących zabaw.
- Nieadekwatnie dopasowuje siłę do zadania.
- Unika zabaw zespołowych z kolegami, rodzeństwem, jest kiepskim zawodnikiem w zespole – myli kierunki, jest zagubione na boisku.
- Sprawia wrażenie, że nigdy się nie męczy lub wręcz przeciwnie – męczy się bardzo szybko.
- Ma problem z zaplanowaniem ruchu, nie wie, od czego zacząć wykonanie nowej czynności.
- W nowym miejscu czuje się zagubione, potrzebuje sporo czasu, by się odnaleźć w otoczeniu.
- Uwielbia ekstremalne przeżycia np. skoki na głęboką wodę, szybką jazdę na nartach na tzw. krechę, szybkie zjeżdżalnie wodne, ciągle mu mało, nie zwraca uwagi na niebezpieczeństwo.

- Ma trudności szkolne np. z czytaniem i pisaniem, cięciem nożyczkami, przestawia litery, cyfry, ma trudności w przepisywaniu z tablicy, nie ma dominacji jednej ręki.

Zachowania, które wskazują na możliwe trudności z integracją sensoryczną u małych dzieci:

- Dziecko jest nadmiernie płacziwe.
- Ma problemy ze snem – często wybudza się w nocy.
- Nie lubi być brane na ręce, przytulane.
- Nie toleruje spacerów.
- Nie toleruje ostrego światła.
- Jest bardzo wrażliwe na dźwięki.
- Zwykle płacze podczas kąpieli.
- Nie lubi jeździć samochodem.
- Ma trudności ze ssaniem, jedzeniem.
- Nie znosi dotykać dłonią lub stopami różnych faktur np. piasku, trawy.
- Unika kontaktu wzrokowego.
- Jest w ciągłym ruchu, potyka się o własne stopy.
- Jest nadmiernie spokojne.

Przyczyny zaburzeń integracji sensorycznej:

- Uwarunkowania genetyczne lub dziedziczenie.
- Czynniki prenatalne (substancje szkodliwe dla płodu, stosowanie używek, takich jak papierosy, alkohol, inne środki psychoaktywne, popularnie nazywane narkotykami).
- Przedwczesny poród.
- Niska masa urodzeniowa.
- Stres dziecka zaraz po narodzinach (zwraca się uwagę na stres na skutek cesarskiego cięcia), niekorzystne okoliczności okołoporodowe (czynniki środowiskowe, przedłużająca się żółtaczką, niedostateczna stymulacja oraz długotrwała hospitalizacja).

Terapia integracji sensorycznej

Terapia integracji sensorycznej bywa często określana mianem „naukowej zabawy”. Podczas sesji terapeutycznej dziecko wykonuje różne aktywności dostosowane do jego potrzeb. Terapeuta tak organizuje przestrzeń i planuje zabawy, aby stwarzać dziecku sytuacje do jak najlepszej adaptacji. Przez przyjemną i interesującą dla dziecka zabawę dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego. Wszystko to pozwala na lepszą organizację działań.

Terapia SI nie jest uczeniem konkretnych umiejętności (np. jazdy na rowerze, czytania), ale usprawnianiem pracy systemów sensorycznych i procesów układu nerwowego, które są bazą do rozwoju tych umiejętności. W toku pracy tą metodą terapeuta stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia takie zakresy, jak np. motoryka mała, motoryka duża, koordynacja wzrokowo-ruchowa. Zadaniem terapeuty jest, przy zastosowaniu odpowiednich technik, eliminowanie, wyhamowywanie lub ograniczenie niepożądanych bodźców obecnych przy nadwrażliwościach sensorycznych lub dostarczanie silnych bodźców, co jest konieczne przy podwrażliwościach systemów sensorycznych.

Wyposażenie sali integracji sensorycznej

Terapia odbywa się w sali, która powinna być do tego odpowiednio przygotowana. Terapia integracji sensorycznej wykorzystuje specjalistyczny sprzęt, który używany jest do wspomagania, modyfikowania albo przywracania funkcji w zaburzeniach integracji sensorycznej. Wśród takiego sprzętu znajdują się przede wszystkim narzędzia i pomoce do stymulacji trzech podstawowych zmysłów: propriocepcji (czucia głębokiego), dotyku i równowagi (układ przedsionkowy). W dalszej kolejności wykorzystywane są pomoce do stymulacji słuchu, wzroku i węchu. Sala wyposażona jest tak, że umożliwi terapeucie przeprowadzanie ćwiczeń z dziećmi z zaburzeniami ruchowymi i posturalnymi oraz z zaburzenia-

mi planowania motorycznego, modulacji sensorycznej, rejestracji sensorycznej i różnicowania sensorycznego.

Korzyści z udziału w terapii SI:

- Zwiększanie chęci do podejmowania aktywności i motywacji do poznawania i odkrywania otoczenia.
- Zwiększanie chęci do nawiązywania kontaktu z innymi osobami, przedmiotami i zjawiskami.
- Wzbudzanie uczucia zadowolenia i poczucia bezpieczeństwa, które znacznie ułatwia pokonywanie lęku i własnych słabości.
- Zwiększanie możliwości kontaktu i poznawania różnych bodźców, a co za tym idzie bazy doświadczeń.
- Poprawa orientacji w schemacie własnego ciała oraz przestrzeni.
- Doskonalenie pracy poszczególnych analizatorów.
- Rozwój funkcji emocjonalnych, społecznych, komunikacyjnych, ruchowych oraz poznawczych.

Przykłady ćwiczeń wspomagających terapię dziecka

Ćwiczenia do wykonywania w warunkach domowych

System nerwowy dziecka wyciszamy poprzez wykonywanie poniższych ćwiczeń:

1. Masaż uciskowy rąk, nóg i pleców przy użyciu różnego rodzaju faktur. Wykonujemy go dwa razy dziennie, np. rano, po przebudzeniu, gdy dziecko nie jest jeszcze ubrane, i wieczorem, przed zaśnięciem. Technika polega na powolnym, ale mocnym uciskaniu rąk, nóg i pleców dziecka. Masaż najlepiej wykonywać, używając szorstkich i wyrazistych faktur, np. rękawicy kąpielowej, ostrzejszej gąbki itp. Dobrze jest, żeby dziecko wspólnie z rodzicem wybierało fakturę, którą będzie masowane (miękkie, twarde, kolczaste, szorstkie).
2. Masaż wyciszający – wałkowanie, opukiwanie, dociskanie: dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Wykorzystując pianko-

- wy wałek („makaron” używany do nauki pływania), wałkujemy całe ciało dziecka, zaczynając od szczytu pleców aż do końca stóp.
3. Masaż wyciszający z wykorzystaniem kołderki obciążeniowej: dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Przykrywamy dziecko (z wyjątkiem głowy) kołderką obciążeniową. Dodatkowo powolnymi ruchami uciskamy dłońmi całe ciało.
 4. Zawijanie w materac lub gruby koc: Kładziemy dziecko na materacu, a następnie zawijamy go w rulon. Bawimy się w hot doga, na leśnika itp. Dodatkowo pod materacem może znajdować się kolczasta mata lub inne drobne przedmioty, które dodatkowo będą stymulować. Można również uciskać i ostukiwać całe ciało dziecka poprzez materac. Następnie rozwijamy zdecydowanym ruchem materac lub pozwalamy dziecku samemu próbować uwolnić się, umożliwiając mu siłowanie i samodzielne przeciskanie się.
 5. Kompresja stawów: dziecko znajduje się w pozycji stojącej lub siedzącej. Ustawiamy się za jego plecami, kładziemy ręce na ramiona, a następnie mocno uciskamy do dołu około 5-10 razy. Potem łapiemy powyżej i poniżej łokcia, i również mocno dociskamy, tak jakbyśmy chcieli zbliżyć do siebie przedramię i ramię (ręka dziecka musi być prosta). W podobny sposób wykonujemy kompresję na nadgarstku. Jedną ręką trzymając za dłoń dziecka, a drugą powyżej nadgarstka. Następnie dociskamy stawy kolanowe i stawy skokowe.
 6. Masaż całego ciała przy pomocy szczotek sensorycznych: masaż najlepiej wykonywać dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Wykorzystując różnego rodzaju szczotki, szorstkie rękawice lub gąbki masujemy całe ciało dziecka (ręce, nogi i plecy). Ważne jest, aby używać tylko takich przyrządów i faktur, które są absolutnie tolerowane i akceptowane przez dziecko. Masaż można wykonywać podczas kąpieli.
 7. Masaż wyciszający – dociskanie dziecka do ciała rodzica. Gdy dziecko siedzi na kolanach dorosłego, obejmujemy je ramionami i dociskamy do swojego ciała.

Zabawy do wykonywania w warunkach świetlicowych

1. Zabawa „woda-ląd” – poprawia odbiór czucia ruchu, poprawia skupienie uwagi.
2. Zabawa „przeciąganie liny”, „przepychanie ściany plecami”, „walka kogutów” – wzmacnia stabilizację centralną.
3. Pajacyki, czworakowanie do przodu i bokiem – poprawiają współpracę międzypółkulową, koordynację ruchową, czucie ciała.
4. Turlanie po podłodze, wiatraczki, obroty na krześle obrotowym, zaczynamy w lewą stronę 3-5 razy i z powrotem – dostarczają mózgowi bodźców z mniej doświadczanego ruchu, dostymulowanie tego obszaru powinno z czasem wpłynąć na wyciszenie systemu nerwowego. Oczywiście dostarczamy kontrolowanej ilości bodźców. Obserwujemy zachowanie dziecka.
5. Chodzenie po nierównym podłożu, tor przeszkód, poduszki, wałki, książki, również chodzenie tyłem – usprawnia mechanizmy równoważne.
6. Zabawa „lina parzy” – usprawnia koordynację ruchową i wzrokowo-ruchową.
7. Marsz z głośnym tupaniem, rowerek w parach, zabawa „odklejanie od podłogi”, „rozwiązywanie paczki”, również wykonywane w parach – poprawia czucie ciała.
8. Zabawy w kaszy/ryżu, wyszukiwanie skarbów, chodzenie po ścieżce dotykowej, masaż dłoni i stóp zróżnicowanymi fakturami – doskonalenie czucia różnicującego.
9. Kołyska na plecach i na brzuchu (po 10-15 sekund) – wzmacnia napięcie mięśni prostowników i zginaczy, wzmacnia stabilizację centralną, wycisza układ nerwowy dziecka.