

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE PRAWIDŁOWEMU ROZWOJOWI DZIECKA

1. Czynniki wpływające na rozwój dziecka.

- Rozwój dziecka, jego tempo i rytm zależą od wielu czynników. Wśród nich najistotniejsze są te o charakterze **biologicznym** i **środowiskowym**.
- Spośród czynników **biologicznych** za najważniejsze można uznać wrodzone właściwości organizmu i ośrodkowego układu nerwowego przekazywane genetycznie. Ważny dla prawidłowego rozwoju jest także **zdrowy tryb życia** czyli odpowiednie odżywianie się, aktywność fizyczna a także odpoczynek, odpowiednia ilość snu.
- **Wśród czynników środowiskowych największy wpływ na dziecko ma rodzina.** Rodzina daje dziecku możliwość wszechstronnego rozwoju, zaspokajania jego wielu potrzeb oraz wprowadzania go w świat wartości i norm społecznych. Identyfikując się z rodziną, człowiek współtworzy i przejmuje kulturowane w rodzinie poglądy, postawy, wzory zachowania i postępowania. To, czego uczymy się w rodzinie, pozostaje na całe życie. Czas spędzony z rodziną to inwestycja procentująca dobrymi relacjami, umacnianiem więzi oraz profilaktyką przeciwko ryzykownym zachowaniom.
- **Drugim czynnikiem środowiskowym, wpływającym na rozwój dziecka jest szkoła.** Szkoła, poprzez różnorodne oddziaływania, kształtuje osobowość dziecka. Tutaj dziecko uczy się funkcjonowania w grupie społecznej, odpowiedzialności za siebie, za słowa i czyny. W szkole nabywa wiadomości potrzebne do tego, żeby zaistnieć później w dorosłym świecie.
- **Trzecim czynnikiem środowiskowym wpływającym na rozwój dziecka jest grupa rówieśnicza.** Pozycja dziecka w grupie rówieśniczej, jego relacje z kolegami i koleżankami oraz to jak jest postrzegane przez inne dzieci może wpłynąć na samoocenę, samoakceptację a pozytywne, bądź negatywne doświadczenia w kontaktach z innymi mogą wpłynąć na jakość późniejszego życia dziecka i jego funkcjonowania już jako człowieka dorosłego.

2. Wspieranie rozwoju dziecka.

- **W aspekcie poznawczym** można w dzieciach rozwijać ciekawość świata, zachęcać do otwartości na nowe doświadczenia, dostarczać im bodźców, które pozwalają rozwijać i ćwiczyć ich umysł. Warto szukać w dziecku talentów, które może rozwijać, stwarzać jak najwięcej sytuacji, w których poczuje, że coś potrafi.
- Z kolei w **aspekcie wychowawczym** ważne jest by oddziaływania rodzicielskie były spójne i korzystne dla rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka.

A. WIĘŹ, RELACJA Z DZIECKIEM.

- Fundamentem wychowania jest prawidłowa relacja czyli więź z dzieckiem. Relację z dzieckiem budujemy poprzez: okazywanie mu bezwarunkowej miłości, zainteresowanie dzieckiem i jego sprawami, wspieranie go i rozumienie jego potrzeb, tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji, unikanie atmosfery napięcia i ciągłego niezadowolenia.

- Aby budować więź z dzieckiem trzeba znaleźć klucz do jego serca. Pierwszym kluczem jest **bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka**. Tylko one mogą być fundamentem silnej więzi z dzieckiem, zapewniając pełny i nieskomplikowany rozwój. Bez tego fundamentu nie da się zrozumieć dziecka i jego postępowania, nie można też wypracować skutecznych sposobów poradzenia sobie z jego niewłaściwym zachowaniem. Bezwarunkowa miłość oznacza, że kochamy nasze dziecko, tak po prostu, w całości, nie bacząc na nic. Kochamy bez względu na jego wygląd, zalety czy wady. Bez względu na nadzieje, jakie wiążemy z jego przyszłością. A przede wszystkim – co jest najtrudniejsze – **bez względu na jego zachowanie**. Nie oznacza to oczywiście, że postępowanie naszego dziecka ma się nam zawsze podobać i mamy je akceptować.
- Istnieją cztery komponenty prawdziwej, bezwarunkowej miłości, która jest podstawą relacji z dzieckiem. Są to: **kontakt wzrokowy, kontakt fizyczny, czas i uwaga skupiona na dziecku, pełne miłości oddziaływania wychowawcze**.

B. GRANICE, ZASADY.

- Ważne jest aby wyznaczać dziecku jasne i czytelne granice. **Jasne granice, zasady dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, które jest potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka**. Wymagania są kolejnym potwierdzeniem miłości i troski rodzicielskiej, dowodem dla dzieci na to, że są ważne, że komuś na nich zależy.
- Tylko taki rodzic, który jasno i czytelnie określa granice, zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomaga zbudować zdrowe relacje oparte na szacunku i życzliwości oraz uczy dziecko odróżniać co dobre, a co złe.
- Jeśli dziecko zachowuje się niewłaściwie to warto zadać sobie pytanie: **„Czego moje dziecko potrzebuje? Czego mu brakuje?”**. Jeśli zadajemy sobie jedynie pytanie „Co mogę zrobić by spowodować poprawę zachowania dziecka?” to nasze oddziaływania sprowadzą się jedynie do karania. Dawanie dziecku dobrego przykładu, zachęcanie go, są skuteczniejszymi metodami niż karanie go za złe zachowanie. Warto więc zaufać dziecku i wspólnie z nim ustalać zasady, które wprowadzą ład i spełnią oczekiwania rodziców, jak również zaspokoją potrzeby dziecka.
- Ważna jest forma w jakiej rodzic przekazuje dziecku to, czego wymaga. **Bardziej zachęcają dziecko do przestrzegania zasad wypowiedzi, w których rodzic stawia granicę, jednocześnie dostrzegając potrzebę dziecka**. Np. *Zamiast mówić: „Nie jedz słodyczy przed obiadem!” lepiej powiedzieć „Będziesz mógł zjeść słodycze po obiedzie”, zamiast mówić: „Nie pójdziesz na rower!” lepiej powiedzieć „Wyjdziesz na rower po odrobieniu lekcji”*.
- Musimy pamiętać o tym, że zachowanie i rozwój dziecka mogą być dobre tylko wtedy, gdy jego „zbiornik emocjonalny” jest pełny. Może ono wówczas w pełni wykorzystać swoje możliwości i właściwie reagować na nasze oddziaływania wychowawcze. Najlepszym sposobem wpływania na zachowanie dziecka jest zaspokajanie jego potrzeb - psychicznych i biologicznych.

C. EMOCJE.

- Zdarza się, że dzieci pod wpływem silnych emocji zachowują się skrajnie agresywnie, atakują, kopią, przezywają itp. Czasami wpadają w histeryczny płacz, innym razem biją, a jeszcze kiedy indziej się obrażają. Są też dzieci, które pod wpływem bardzo silnych emocji, np. strachu, odrzucenia, osamotnienia stają się ciche, zamknięte w sobie, izolują się od innych, nawet od rodziców. Wszystkie te zachowania są przejawem bezradności i manifestacją niezaspokojonych potrzeb. Oczywiście nie znaczy to, że rodzic powinien od tej pory zaspokajać każdą zachciankę dziecka. **Powinien natomiast ze wszystkich sił starać się zrozumieć**

dziecko i pomóc ukierunkować silne emocje. Na przykład można powiedzieć: „Widzę, że jesteś wściekły na brata. Powiedz mi to słowami, a nie pięściami.” Pamiętajmy, że **wszystkie stany emocjonalne należy zaakceptować, ale niektóre działania należy ograniczyć.**

- Oprócz akceptacji uczuć dziecka, trzeba je także **nauczyć radzenia sobie z emocjami**, tak aby nie musiało ich regulować za pomocą szkodliwych uspokajaczy lub odreagowywać w sposób patologiczny czy autodestrukcyjny. W tym celu rodzice mają stać się wzorem emocjonalnej kompetencji (np. swój gniew wyrażać słowami, bez obrażania i krzywdzenia kogokolwiek).
- **Podsuwaj dziecku pomysły na rozładowanie złości.** np. złość można namalować i pokazać, jak ona teraz wygląda, zgnieść jak kulkę papieru i wyrzucić ją do kosza, opisać w skali kilkustopniowej jak silne jest to uczucie itp.
- W spokojnej chwili – nie w trakcie konfliktu – można z dziećmi **omówić i przepracować metody łagodzenia silnego wzburzenia emocjonalnego.** Niektórym pomaga mocne przytulenie, innym kilka minut w samotności, jeszcze innym szczerą rozmowę, aktywność fizyczna, długa ciepła kąpiel, spokojna muzyka, relaksująca książka, rysowanie itp.
- **Ucz dziecko nazywania uczuć.** Stań się dla niego zwierciadłem, w którym może się odbić ze swoim stanem przeżyć wewnętrznych. Do tego potrzebne ci będą umiejętności rodzica empatycznego. **Rodzic empatyczny** to taki rodzic, który: zanim powie – wysłucha, zanim oceni – zrozumie, zanim zacznie dyskutować – podzieli się własnymi doświadczeniami. A więc:
 - **Słuchaj dziecka bardzo uważnie.**
 - **Okaż zrozumienie dla uczuć dziecka** słowami: rozumiem, och, hmy. Zrozumienie daje dziecku poczucie, że nie jest samo na świecie, że jest ktoś bliski.
 - **Nazwij te uczucia:** np. to przykre, to boli. Nazwanie uczucia pozwala dziecku zobaczyć, co się z nim dzieje.
 - **Użyj wyobraźni. Zamień pragnienia dziecka w fantazję,** np. gdy dziecko, chce banana, którego akurat nie mamy w domu możemy powiedzieć: „Pragnę wyczarować dla ciebie całą kiść bananów”.
- Warto nauczyć się sposobów radzenia z trudnymi emocjami, mieć świadomość, czego wtedy potrzebujemy. Warto też poznać potrzeby naszych bliskich. To pomoże uniknąć dodatkowych napięć. Da także nam i naszym bliskim poczucie bezpieczeństwa, bo będziemy mogli bezpiecznie, w atmosferze akceptacji i zrozumienia poradzić sobie z emocjami, które są w nas.

D. WARTOŚCI, CELE.

- Tylko w oparciu o solidny fundament więzi z dzieckiem, jasne i czytelne zasady oraz dbając o jego sferę emocji i potrzeb, możemy przekazać dziecku to, co jest w życiu najważniejsze, uczyć świata wartości, wychowywać dziecko na szczęśliwego i dobrego człowieka.
- **Gdy dziecko czuje się kochane i bezpieczne, to łatwiej może identyfikować się z rodzicami i przekazywanymi przez nich wartościami, reagować na ich oddziaływania wychowawcze.**

3. Podsumowanie.

- Rozwój dziecka zależy od wielu czynników. Najważniejsze są te związane z najbliższymi kręgami środowiskowymi, w których ono funkcjonuje, szczególnie z rodziną. Starajmy się więc o to, by stworzyć dzieciom dom pełen miłości i akceptacji. Dbajmy o jasne i czytelne zasady, które dadzą dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Uczmy je radzenia sobie z emocjami. Stworzymy wtedy korzystne warunki do wszechstronnego rozwoju naszych dzieci.

Opracowano w oparciu o zasoby internetowe oraz artykuł autorstwa mgr Agnieszki Dmowskiej.