

Mąta wielka zmiana

Autorka: Paulina Orbitowska-Fernandez, Konsultacja: Ewa Janus

Jak wesprzeć dzieci w rozpoczęciu nauki w szkole. Przewodnik dla rodziców i opiekunów.



*„Chcesz mieć rację czy relacje?
Dwóch rzeczy jednocześnie
nie możemy mieć.”*

dr Marshall Rosenberg,
twórca Porozumienia bez Przemocy

Szkoła to nowy etap zarówno w życiu dziecka, jak i całej rodziny. Jest to czas wielu **zmian i wyzwań**, którym towarzyszą różne uczucia: od ekscytacji, przez ciekawość, po strach i smutek.

Za pomocą tej publikacji pragniemy przedstawić Państwu kilka aspektów tej wyjątkowej podróży, ma on służyć też za wsparcie oraz być okazją do refleksji.

Czas zmian to sposobność do budowania silnych relacji w domu, opartych na empatii, szacunku i równej godności dziecka. To właśnie tych jakości życzymy Państwu jak najwięcej.

Niekiedy warto się zatrzymać, by odpowiedzieć sobie na to pytanie: **chcesz mieć rację czy relację?**

A Państwu, na czym Wam najbardziej zależy w relacjach z dziećmi?





Rozwijanie samodzielności

Dzieci już od najmłodszych lat próbują swoich sił, poszukują dla siebie wyzwań. Być może pamiętacie jeszcze ten etap, kiedy Wasze dziecko powtarzało: „Ja sama!” lub „Ja sam!”. Ta samodzielność wspiera je **w budowaniu poczucia własnej wartości, rozwijaniu pewności siebie oraz poczucia bezpieczeństwa**. Warto przyglądać się z uwagą temu, co nasza córka czy syn chcą wykonywać samodzielnie. Każde dziecko jest inne i wyjątkowe i dlatego ważne jest, by nie porównywać go do rówieśników, a bardziej zachęcać do próbowania i podejmowania nowych wyzwań.

W jakich obszarach dziecko może rozwijać swoją samodzielność? Oto kilka z nich:

- **ubieranie się** – zwróćcie uwagę, czy Wasze dziecko ubiera się samo, czy zastanawia się, co wyciągnąć z szafy, czy zakłada ubrania we właściwej kolejności? Jeśli tak nie jest, to nie oceniajcie ani siebie, ani dziecka, lecz zastanówcie się, co może je w tym wesprzeć. Może chciałoby sprawdzić pogodę? a może potrzebuje Waszej akceptacji jego gustu, nawet jeśli jest on inny od Waszego? Może potrzebuje czasu i wolałoby przygotować sobie ubrania dzień wcześniej? Lub mniejszego wyboru, bardziej ograniczonego?

- wszelkie **inne czynności**, np. jedzenie, sprzątanie po sobie, pakowanie plecaka – jak dziecko je, czy ma sposób na sprzątanie, co zawsze musi znaleźć się w jego plecaku?
- **pamiętanie o przedmiotach**, np. przyniesionych do przedszkola czy pożyczonych od koleżanek i kolegów – przyjrzyjcie się, jak dziecko radzi sobie w tym obszarze. Jeśli zauważycie, że zdarza mu się zapominać o swoich rzeczach, to wspólnie zastanówcie się, jak Wy możecie je w tym wesprzeć. Być może sprawdzi się przydzielanie małych, ale stałych obowiązków domowych, do wykonania na rzecz całej rodziny, np. nakrywanie do stołu w określone dni, ścieranie kurzu, podlewanie kwiatków. **Ważne, byście razem z dzieckiem ustalili, które zadania chce i będzie wykonywać.** Uwzględnianie dzieci w przydzielaniu zadań daje im poczucie sprawczości i wzmacnia ich poczucie własnej wartości. Pamiętajcie, by nikt inny nie wykonywał tych zadań za dziecko, jeśli ono zapomni. Pozwólcie dziecku na wyciąganie wniosków oraz zastanówcie się, jak można wspierać się w tym, by lepiej zapamiętywać. Może na początek wspólna tablica z wypisanymi zadaniami w kuchni? Jeśli okaże się, że nic nie działa, to zastanówcie się, czy może jednak to zadanie przekracza możliwości dziecka na tu i teraz. Nie bójcie się zmieniać zadań, dopasowujcie je do potrzeb dziecka i Waszych.
- **samodzielne poruszanie się na ograniczonej przestrzeni** – warto co jakiś czas pozwolić dziecku oddalić się w konkretnym celu, np. wyrzucić ogryzek do kosza w parku.

Będzie to niezbędna umiejętność na szkolnych korytarzach. Sprawdźcie, jak dziecko czuje się w takich sytuacjach, zapytajcie je o to. Być może czuje radość? Lub niepokój? A może i radość i niepokój jednocześnie.

Pamiętajcie, by pomagać wtedy, kiedy dziecko prosi o pomoc, i tylko do tego momentu, do którego jej potrzebuje. **Towarzyscie swojemu dziecku.** Nawet jeśli bluzka będzie założona tył na przód! Dajcie sobie czas. Są dni, kiedy jest łatwiej, i takie, kiedy nic nie idzie po naszej myśli.

Świętujcie nawet drobne sukcesy. Powiedzcie dziecku, co konkretnie wywołało Waszą radość. Taka informacja nie uzależnia dzieci od pochwał, za to daje im jasność.



Błąd jako nasz zasób

Pozwólcie sobie i dziecku na popełnianie błędów, to właśnie dzięki nim budujemy swoje zasoby. Kiedy dziecko zrobi coś, co w Waszej opinii wymaga poprawy, rozmawiajcie o procesie, który temu towarzyszył, tak by dziecko samo mogło odkryć, gdzie popełniło błąd. A potem wspólnie się zastanówcie, jak to poprawić.

Przykład: jeśli zadajecie dziecku pytanie o pory roku i ono odpowiada, że po zimie jest jesień, zamiast poprawiać, zapytajcie, jak do tego doszło.

Zatrzymajcie się chwilę na tym, w jaki sposób Wy reagujecie na swoje błędy. Dzieci uczą się poprzez naśladowanie – jeśli słyszą, że karcicie siebie, kiedy coś Wam nie wyszło, to najprawdopodobniej utrwalać sobie, że błąd jest czymś złym, i mogą zacząć się go wstydzić. Modelujcie sposób, w jaki chcecie, by Wasze dziecko reagowało na swoje błędy.

Przykład: gdy przygotowujecie obiad i coś Wam nie wyjdzie, zareagujcie tak, by dziecko Was usłyszało, np., że żal Wam tych przypalonych ziemniaków, że zależało Wam, by szybko zrobić obiad i by wszyscy byli najedzeni.

Przyjrzyjcie się również proporcjom oraz jakości uwagi, którą poświęcacie Waszemu dziecku w zależności od tego, czy robi coś, co Wam się podoba, i coś, co Wam nie odpowiada.

Pamiętajcie, że **nadmierna krytyka obniża poczucie własnej wartości**, a ono, zgodnie ze słowami Jespera Juula, duńskiego pedagoga, jest naszym „systemem immunologicznym, który uodparnia nas na zranienia i predestynuje do szczęścia”.

Kiedy dziecko zauważy Wasze poirytowanie, gdy popełnia błędy, może zacząć wątpić w siebie, chcieć za wszelką cenę sprostać Waszym oczekiwaniom. Wtedy najczęściej rezygnuje z działań kreatywnych.

„Dobrze, że jestem na świecie. Mam tu swoje miejsce i jestem potrzebny. Mam własną drogę do przejścia, własną lekcję do nauczenia i własne zadanie do wykonania. Nie jestem ani lepszy, ani gorszy od innych i nie ma nikogo na świecie takiego samego jak ja. Jestem niepowtarzalny. w tej chwili może niewiele wiem i umiem, ale cały czas się uczę i rozwijam. Robię to we własnym tempie i najlepiej jak potrafię.”

To słowa Jespera Juula, oddające to, co chciał by dziecko wiedziało o sobie budując poczucie własnej wartości.

Idzie „nowe”

Początek szkoły to czas „nowych” miejsc, osób, wyzwań. Każde dziecko przeżywa je na swój sposób i towarzyszą mu różne uczucia. Niekiedy jest to strach, lęk, smutek, niekiedy radość, ciekawość, ekscytacja.

Nam, rodzicom i opiekunom, bywa trudno przyjmować niektóre uczucia. Często nie chcemy, by nasze dziecko się bało lub smuciło, i pocieszamy je, odwracamy jego uwagę, przekonujemy, że wszystko będzie dobrze.

Takie działania mogą na jakiś czas wyciszyć pewne uczucia, jednak odbierają nam szansę, by przyjrzeć się temu, czym są spowodowane, jakie potrzeby dziecka nie zostały zaspokojone. Kiedy je odnajdziemy, mamy okazję do tego, by o nie zadbać.

Przykład: *smutek naszego dziecka może być związany z jego przywiązaniem do dzieci i wychowawców z przedszkola. Mając tę wiedzę, możecie wspólnie poszukać sposobu, który pozwoli dziecku wypełnić tę pustkę. Może będzie chciało po szkole zaprosić do siebie przyjaciół z przedszkola albo odwiedzić swoją ulubioną panią?*

Zanim jednak przejdziesz do rozwiązań, **ważne jest, by nazwać i przyjąć uczucia Waszego dziecka, zamiast je wypierać albo zagłuszać.** To daje dziecku pewność, że ma do nich prawo, że jest brane pod uwagę i że ma w Was oparcie.



Możecie zapytać, czy chce posłuchać, jak Wy przeżywaliście rozpoczęcie szkoły, i opowiedzieć mu o tym, co czuliście w tamtym czasie.

Takie towarzyszenie dziecku, w którym widzimy jego uczucia oraz stojące za nimi ważne dla niego potrzeby, nasza empatia wobec niego, pozwalają dziecku poczuć się bezpieczniej, pokazują mu, że jest dla Was ważne, że je wspieracie i w nie wierzycie.

Oswóćcie nowe miejsce. Skorzystajcie z Dni Otwartych. Poznajcie drogę z domu do szkoły, z szatni do klasy, z klasy do toalety i z powrotem. To na pozór błahe rzeczy, ale nowe miejsce może budzić w dziecku lęk, że się zgubi, nie będzie czuło się bezpiecznie.



Towarzyszenie dziecka w tym czasie to prawdopodobnie i dla Was nowe doświadczenie. **Spróbujcie zadbać również o siebie.** Pomyślcie, jak Wy się czujecie w tej sytuacji, co jest dla Was ważne. Dzięki temu będziecie mogli świadomie wybierać takie działania, które będą w zgodzie zarówno z Waszymi potrzebami, jak i potrzebami Waszego dziecka.

**ZAJRZYJ JESZCZE
NA OSTATNIĄ
STRONĘ**

Życzymy Wam powodzenia w tej podróży!

Paulina Orbitowska-Fernandez:

Certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy oraz eduScruma, coach, nauczycielka akademicka, była dyrektorka szkoły. Od wielu lat wspiera rodziców, nauczycieli, zespoły i liderów poprzez warsztaty, webinary, sesje indywidualne w komunikacji opartej na empatii w nurcie Porozumienia bez Przemocy. Jest współautorką książki „Empatia zmienia nas, szkołę, świat. Scenariusze Porozumienia bez Przemocy dla nauczycieli” oraz programu dla szkół „Uczeń mediatorem. Szkolne mediacje w nurcie Porozumienia bez Przemocy” (widzeczlowieka.pl/uczen-mediatorom). Współtworzy darmową akcję #WidzęCzłowieka oraz Maraton Empatii (widzeczlowieka.pl). Więcej o jej działalności można znaleźć na stronach: paulinaorbitowska.pl oraz eduscrum.info



Ewa Janus:

Nauczycielka, metodyczka i wicedyrektorka w przedszkolu Szkrabki w Warszawie. Edukatorka i konsultantka daltońska w Fundacji Plandaltoński.pl. Centrum Edukacji Daltońskiej. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli. Autorka książki „Przedszkole z pomysłem. Plan daltoński krok po kroku”. Prowadzi blog przedszkolezpomyslem.pl

Ebook „Mała wielka zmiana” jest rozpowszechniany w ramach projektu „Szkoła zmienia świat” realizowanego przez Wydawnictwo kUFFerek - wydawcę książki personalizowanej „W nowej szkole” (www.omniebajka.pl), przy wsparciu zespołu eduScrum Polska (www.eduscrum.info).

Mała wielka zmiana

Jak wesprzeć dzieci w rozpoczęciu nauki w szkole.
Przewodnik dla rodziców i opiekunów.

**MOŻESZ WYDRUKOWAĆ
TĘ STRONĘ I MIEĆ JĄ
ZAWSZE POD RĘKĄ.**

Rozwijanie samodzielności

Samodzielność wspiera dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości, rozwijaniu pewności siebie oraz poczucia bezpieczeństwa – szczególnie w nowym miejscu.

- sprawdzaj, jak możesz wesprzeć dziecko w rozwijaniu samodzielności
- pomagaj, jeśli poprosi o pomoc
- nie wyręczaj dziecka, jeśli zapomniał o swoich obowiązkach
- rozmawiajcie o trudnościach i wspólnie szukajcie rozwiązań
- dajcie sobie czas
- świętujcie nawet drobne sukcesy

Błąd jako nasz zasób

Pozwól sobie i dziecku na popełnianie błędów, to właśnie dzięki nim budujemy swoje zasoby.

- nie krytykuj
- pomagaj dziecku w samodzielnym odkryciu błędu
- wspólnie zastanawiajcie się, co i jak można poprawić
- pomyśl, jak reagujesz na swoje błędy – dzieci uczą się przez naśladowanie
- modeluj sposób, w jaki chcesz by Twoje dziecko reagowało na swoje błędy
- przyjrzyj się, ile uwagi kierujesz na dziecko, kiedy zrobi coś po Twojej myśli, a ile, kiedy zrobi coś, co Ci się nie podoba – co możesz tu zmienić?

Idzie „nowe”

Początek szkoły to czas „nowych” miejsc, osób, wyzwań. Każde dziecko przeżywa je na swój sposób i towarzyszą mu różne uczucia. Niekiedy jest to strach, lęk, smutek, niekiedy radość, ciekawość, ekscytacja.

- poznajcie nowe miejsce – oswojenie go może wzmocnić poczucie bezpieczeństwa dziecka w pierwszych dniach szkoły
- nazwij i przyjmij uczucia, jakie towarzyszą dziecku w związku ze zmianą
- odkryj leżące pod nimi potrzeby i sprawdź, jak możesz wesprzeć dziecko w ich zaspokojeniu
- zadbaj o swoje emocje i potrzeby związane z pójściem dziecka do szkoły