

Chcesz pomóc swojemu pierwszoklasie? Czytaj mu!

DLA RODZICÓW

Strona Główna / Dla rodziców / O wychowaniu /

2020.04.20

MAŁGORZATA CHOJECKA

Podczas wspólnego czytania między dzieckiem, a rodzicem stale pogłębia się więź. To ona sprawia, że nasz syn lub córka mają do nas zaufanie, które jest niezbędne do tego, aby opowiedzieli nam o ciężkich chwilach i byli otwarci na wspólne poszukiwanie rozwiązań. Jeśli nasze wsparcie ma być skuteczne, musimy dbać o relacje z dzieckiem, a codzienne czytanie jest w tym niezwykle pomocne i do tego bardzo proste.

Wejście w rzeczywistość szkoły oznacza dużo nowych emocji

Twoje dziecko każdego dnia idąc do szkoły zastanawia się, co je tam spotka. Ma już nowe książki, a w nich tyle ciekawych ilustracji. Być może bardzo cieszy się, że jest już w szkole, ale te pierwsze dni i tygodnie mogą przynieść również wiele trudnych emocji. Wszystko jest nowe. Nie wiadomo, czy koleżanki i koledzy będą przyjaźni, a może będą dokuczać, czy Pani będzie miła i pomoże w różnych kłopotach, czy też nie. Oczywiście dzieci reagują różnie i mają różne doświadczenia, będą więc radzić sobie lepiej lub gorzej. Wszystkie jednak potrzebują naszego wsparcia.

Bywa tak, że dzieci po przyjściu ze szkoły mówią nam o tym, co się zdarzyło ciekawego, ale też co je przestraszyło, rozzłościło lub zawstydziło. Możemy im wówczas pomóc. Dla dziecka nie jest oczywiste, co się z nim dzieje, kiedy pojawiają się emocje. Czuje, że coś w środku każe mu się rozpłakać, uciekać lub uderzyć kolegę, ale nie rozumie dlaczego i nie wie, co z tym zrobić. Wie natomiast, że nie jest mu z tym dobrze. My dorośli rozumiemy jednak, że przykre uczucia są ważne, podpowiadają nam, że sytuacja jest trudna i trzeba podjąć działanie. Jeśli poddamy się impulsom, to będziemy walczyć lub uciekać. Jeśli nad nimi zapanujemy, łatwiej znajdziemy najlepsze możliwe wyjście z sytuacji. Dziecko może się tego nauczyć, ale najpierw musi zyskać samoświadomość, zrozumieć i nazwać to, co się z nim dzieje.

Co więc zrobić, aby nauczyć dziecko radzenia sobie z emocjami?

1. Dobrze jest zauważyć trudne uczucia. Nie mówić „Nic się nie stało” – bo dziecko straci zaufanie do własnej oceny. Pomyśli – Zosia nie chciała dzisiaj ze mną rozmawiać, chciało mi się płakać, a mama, która jest duża i mądra mówi, że to nieważne. To powoduje chaos w małej głowie i utratę pewności siebie. Błędem jest również podsuwanie jakiejś zastępczej przyjem

lub zmiana tematu. Niech dziecko zmierzy się ze swoim żalem – opowie nam o nim, dowie się, że czasami jest nam źle i to jest normalna część życia. Niech wreszcie ten smutek, który czuje, ma szansę samoistnie się wypalić.

2. W drugiej kolejności pomagajmy dziecku nazwać emocje, które nim targają. To bardzo ważny proces poznawczy – emocja, która pojawia się w prawej półkuli ma szansę połączyć się jej nazwą, która jest w lewej półkuli. Dzieci nie tylko czują, ale zaczynają rozumieć, co je poruszyło, dlaczego i w jakiej sytuacji. **Słowa pozwalają dzieciom lepiej porządkować swój świat wewnętrzny.** Od tego już tylko krok zarówno do samokontroli, jak i właściwego wyrażania uczuć. W ten właśnie sposób rozwijamy u dzieci inteligencję emocjonalną, która odpowiada za budowanie głębokich więzi i efektywne działanie.

Niestety nie zawsze dziecko opowie nam o tym, co mu się przytrafiło. W pędzie codziennego życia może zabraknąć okazji do tego, żeby się zwierzyć.

Bywa też, że przeżycia są tak trudne, że dziecko próbuje odsunąć je od siebie i do nich nie wracać. Wypieranie jednak nie pomoże mu w niczym, wręcz przeciwnie – nieprzepracowana emocja może uderzyć ze zdwojoną siłą w najmniej odpowiednim momencie.

Jak dotrzeć do tych uczuć? Można to zrobić podczas czytania. Czytanie to dla dziecka przyjemny i bezpieczny czas. Nie trzeba się nigdzie spieszyć, mama lub tata mają czas i poświęcają mu całą swoją uwagę. Maluch może się bawić, ruszać i słuchać jednocześnie. Czytane historie są ciekawe i angażujące – przenoszą go do innego świata, w którym często poznaje dzieci podobne sobie, które przeżywają różne przygody, stają przed trudnościami i podejmują działania, aby je pokonać. To może przynieść skojarzenia z trudnymi wydarzeniami, z którymi mierzy się nasze dziecko. **W atmosferze bezpieczeństwa i zaufania, jest duża szansa, że nasza pociecha zechce nam opowiedzieć o nowych emocjach w swoim życiu.** Do wspólnego czytania można więc wybierać książki tematycznie, wykorzystując m.in. pozycje bajkoterapeutyczne. Można też znaleźć lektury o różnych uczuciach, aby dzieci miały szansę nauczyć się je rozpoznawać i właściwie wyrażać. A wreszcie można wybrać historie, które po prostu zainteresują dziecko.

Oto kilka propozycji:

- *Wielka księga uczuć* – Grzegorz Kasdepke
- *UCZUCIA – co to takiego?* – Oscar Brenifier
- *Moje szczęśliwe życie* – Rose Lagercrantz
- *Muminki* – Tove Jansson

- *Ucieszki Cieszka* – Zdeněk Svěrák
- *Grzeczna* – Gro Dahle
- *Tam, gdzie żyją dzikie stwory* – Maurice Sendak
- *Dzikus* – David Almond
- *Fistaszki* – Charles M. Schultz
- *Klub latających ciotek* – Rafał Witek

Podczas wspólnego czytania między dzieckiem, a rodzicem stale pogłębia się więź. To ona sprawia, że nasz syn lub córka mają do nas zaufanie, które jest niezbędne do tego, aby opowiedzieli nam o ciężkich chwilach i byli otwarci na wspólne poszukiwanie rozwiązań. Jeśli nasze wsparcie ma być skuteczne, musimy dbać o relacje z dzieckiem, a codzienne czytanie jest w tym niezwykle pomocne i do tego bardzo proste. Bierzemy książkę i już – nic nie musimy wymyślać. To ważne gdy jesteśmy zmęczeni po dniu pracy.

Bibliografia:

- *Wychowanie przez czytanie*; Irena Koźmińska, Elżbieta Olszewska; Świat Książki; Warszawa 2010
- *Emocje górą!*, rozmowa Bożeny Aksamit z psycholog Martyną Harland; „Wysokie Obcasy” nr 9 wrzesień 2015

Autorka: Małgorzata Chojecka, Koordynatorka Internetowego Uniwersytetu Mądrego Wychowania Fundacji „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom”

