

„Nawiązywanie pozytywnych kontaktów rówieśniczych”

Szanowni Rodzice, celem przybliżenia powyższego tematu udostępniamy Państwu artykuł psychologa młodzieżowego i dziecięcego p. Moniki Chrapieńskiej -Krupy zamieszczony na stronie internetowej

www.spokojwglowie.pl.

Życzymy przyjemnej lektury.

Chętnych rodziców zapraszamy do kontynuowania tematu na spotkaniach z wychowawcami grup oraz przedszkolnymi specjalistami.

Wyzwania w grupie rówieśniczej

Każde dziecko, które rozpoczyna uczęszczanie do żłobka, przedszkola lub zerówki staje przed wyzwaniem. Przebywanie w grupie rówieśniczej wiąże się z:

- nawiązywaniem przyjaźni i utrzymywaniem relacji,
- rozwiązywaniem konfliktów,
- radzeniem sobie w trudnych sytuacjach odrzucenia, wyśmiewania czy nawet przemocy fizycznej i psychicznej ze strony rówieśników.

Przyczyny problemów w kontaktach z rówieśnikami

By skutecznie pomóc dziecku w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami i obawami przed innymi dziećmi, warto poznać ich źródło. Zazwyczaj trudności w relacjach w grupie rówieśniczej wynikają z:

- niskiego poczucia własnej wartości lub, wręcz przeciwnie, zbyt wysokiego mniemania o sobie,
- nieśmiałości,
- obaw przed odrzuceniem,
- wcześniejszych złych doświadczeń przedszkolnych i szkolnych,
- trudności w odnalezieniu się w środowisku poza domem,
- braku kontaktu z innymi dziećmi przez długi czas (na przykład przebywanie w domu z rodzicem bez uczęszczania do przedszkola, długotrwała absencja szkolna spowodowana chorobą itp.).

Skutki problemów w relacjach z innymi dziećmi

Dziecko odrzucone w klasie czy w przedszkolu może mieć w przyszłości różnorodne problemy w relacjach z ludźmi. Brak kontaktu w grupie rówieśniczej może skutkować agresją, poczuciem

osamotnienia, wycofaniem się z życia społecznego oraz niechęcią do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach czy unikaniem szkoły. Często pojawiają się także **problemy emocjonalne** – brak radzenia sobie z emocjami, stresem i odreagowywanie agresją czy nerwowością.

Błędy rodziców dzieci mających problem w relacjach z rówieśnikami

Twoje dziecko jest odrzucone w klasie i boi się innych dzieci? Nie ma kolegów, po powrocie ze szkoły jest smutne? Niestety rodzice, często w dobrej wierze, chcą dziecku pomóc, a w praktyce popełniają błędy. Jakich słów i zachowań unikać? **Jakie błędy popełniają rodzice? Między innymi:**

- zawstydzają dzieci („ale z Ciebie gapa, znowu się pobrudziłaś / pobrudziłeś”)
- obarczają dziecko winą za to, że są wyśmiewane czy prześladowane („musiałeś się narazić kolegom”),
- niewłaściwie motywują dziecko, które może wywoływać agresję wobec rówieśników („musisz im pokazać, na co Cię stać”),
- dają nietrafne rady (sugerują lekceważenie zaczepek, przeproszanie „dla świętego spokoju”),
- pozostawiają dziecko samemu sobie lub, wręcz przeciwnie, są nadmiernie opiekuńczy i wyręczają dziecko we wszystkim i chroniąc je nadmiernie.

Jak pomóc dziecku w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami?

Warto pamiętać, że **relacje w domu i w rodzinie mają duży wpływ na to, jak dziecko będzie nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie** w przedszkolu, w szkole, a nawet w późniejszym życiu. Dlatego też od samego początku warto:

- uczyć dzieci [szacunku](#) do innych, ale i do samego siebie,
- dbać o to, by dziecko czuło się kochane, akceptowane, doceniane,
- inicjować gry i zabawy wymagające współpracy – dziecko poznaje zasady panujące w grupie, uczy się dzielić, a także przegrywać,
- ustalić reguły zachowania i postępowania, a także konsekwentnie je egzekwować – dzięki temu dziecku będzie łatwiej przestrzegać zasad panujących w przedszkolu czy w szkole,
- dużo rozmawiać z dzieckiem i rozbudzać jego zdolności poznawcze,
- uczyć dziecko konstruktywnego wyrażania uczuć i akceptowalnego okazywania emocji uznawanych społecznie za negatywnie (na przykład złości i niezadowolenia),

- dawać okazję do poznawania nowych osób, ale nie zmuszać na siłę do kontaktu,
- okazywać zrozumienie co do uczuć i emocji dziecka.

Zainteresowanie dzieckiem, jego sprawami i problemami pozwala zadbać o to, by ograniczyć kłopoty w relacjach z rówieśnikami na różnych etapach edukacji. Warto jednak pamiętać, że **nie jesteśmy w stanie chować dziecka pod parasolem i uniknąć wszelkich problemów czy konfliktów.**

„Lubiane dzieci” – jak sprawić, by Twoje dziecko było akceptowane w grupie?

Niektóre maluchy bez problemu nawiązują kontakty oraz przyjaźnie z innymi dziećmi. Są lubiane przez innych i często błyszczą w grupie. **Jakie cechy warto wzmocnić w dziecku**, by idąc do szkoły czy przedszkola miało łatwiejszy start? Przede wszystkim istotne jest nauczenie malucha szacunku do innych. Dzieci lubiane:

- okazują zainteresowanie innym,
- słuchają z uwagą i potrafią adekwatnie do sytuacji reagować,
- nie narzucają się, potrafią się wycofać i nie próbują usilnie zyskać akceptacji wszystkich,
- traktują inne dzieci z sympatią i szacunkiem,
- są lojalne, szczerze i chętne do pomocy,
- często się uśmiechają (uśmiech to świetne rozwiązanie zarówno w kontaktach dzieci, jak i dorosłych),
- doceniają siebie,
- potrafią się dzielić,
- nie wywyższają się.

Konfliktowa sytuacja – jak pomóc dziecku?

Kiedy już zdarzy się w szkole lub przedszkolu trudna, konfliktowa sytuacja, a Twoje dziecko jest prześladowane, wyśmiewane lub nawet doświadcza przemocy fizycznej i psychicznej, powinieneś mu pomóc. Jakiego kroki należy podjąć?

1. **Udać się do wychowawcy** – warto porozmawiać z wychowawcą i poznać jego punkt widzenia na problematyczną sytuację, a także wymienić się spostrzeżeniami, sugestiami i uwagami. Wartościowa może okazać się też rozmowa z dzieckiem w obecności wychowawcy, dzięki niej dziecko będzie mogło przekazać swoje odczucia.

2. Niezależnie od rozmowy z wychowawcą **porozmawiać też z dzieckiem w domu**.
3. Jeśli problem dotyczy prześladowania przez większą grupę, warto **poprosić o wychowawcę o zorganizowanie spotkania całej klasy ze szkolnym psychologiem lub pedagogiem**, który zainicjuje rozmowę o problemach w klasie i zabawy integracyjne wśród młodszych dzieci.
4. Jeśli chcesz samodzielnie pomóc dziecku, możesz **zainicjować zaproszenie dzieci do domu** – wówczas będzie możliwość zaobserwowania zachowania dzieci i zaingerowania w przypadku ewentualnego konfliktu.

Jak pomóc dziecku odrzuconemu w klasie – skorzystaj z porady psychologa

Sytuacja, w której dziecko jest odrzucone w klasie przez rówieśników, jest trudna zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka. Dlatego też bardzo przydatna i potrzebna może okazać się konsultacja z psychologiem. Specjalista z zakresu psychologii dziecięcej i młodzieżowej pomoże zarówno rodzicom, jak i dziecku. **W razie potrzeby może zalecić psychoterapię w nurcie poznawczo-behawioralnym**, która pozwoli dziecku:

- wypracować nowe metody reagowania na napotykaną sytuację i problemy,
- nauczyć się radzić sobie ze stresem i emocjami,
- poznać źródła problemów w kontaktach z rówieśnikami.

Psychoterapia może być konieczna zwłaszcza w przypadku nastolatków, którzy borykają się z trudnościami w relacjach z rówieśnikami od wielu lat i na każdym etapie edukacji. Często wynikają one z nieprawidłowych mechanizmów zachowania i nieśmiałości oraz brakiem wiary we własne siły. W przypadku młodszych dzieci **konsultacja dotyczy nie tylko dzieci, ale i ich rodziców**, którzy z pomocą [psychologa](#) nauczą się kształtować u dziecka pozytywne wzorce zachowań i wzmocnić poczucie własnej wartości.

