



Jak chronić dziecko przed
**NAŁOGOWYMI
ZACHOWANIAMAMI?**

PORADNIK DLA RODZICÓW

Opracowanie:

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE



Fundacja
Poza
Schematami

Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami?
Poradnik dla rodziców

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa

pozaschematami@wp.pl

www.fundacjapozaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

© by Minister Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-942258-7-2

Nakład 12000 egzemplarzy

Warszawa 2016

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Kilka słów *na początek...*

Nაღი behawioralne to schemat zachowania wynikający z silnej, niekontrolowanej potrzeby wykonywania jakiejś zwykłej czynności, jak np. jedzenie lub korzystanie z nowych mediów. Nad tym zachowaniem trudno człowiekowi zapanować, nawet jeżeli przynosi realne szkody (np. otyłość czy problemy zdrowotne). Taka potrzeba pojawia się zwykle w reakcji na przeżywane napięcie i inne, trudne do zniesienia, emocje czy sytuacje życiowe.

Niejeden rodzic 6-letniego dziecka mógłby tę broszurę uznać za zupełnie niepotrzebną. Pierwsze objawy nałogów behawioralnych zazwyczaj obserwujemy kilka lub kilkanaście lat później, w okresie dorastania i wczesnej dorosłości. Nie pojawiają się one jednak nagle, mimo że w danym momencie spadają jak grom z jasnego nieba. Uzależnienia od czynności są często wynikiem czynników, na które my dorośli mamy realny wpływ. W profilaktyce przyjęto je określać mianem czynników ryzyka i czynników chroniących. Zaangażowanie rodziców w działania profilaktyczne zmierzające do ochrony dziecka przed nałogami behawioralnymi jest bardzo ważne dla zdrowego rozwoju i bezpieczeństwa dziecka.

W profilaktyce nałogów behawioralnych wśród dzieci najważniejszym ogniwem są właśnie rodzice lub opiekunowie dziecka. Pozytywna relacja z nimi, na bazie której dziecko uczy się zaufania do siebie i świata, radzenia sobie z trudnościami, chroni je przed tego typu zachowaniami.

Projekt „Kreatywna profilaktyka dla najmłodszych 2” Fundacji Poza Schematami wyposaża rodziców w sprawdzone narzędzia do pracy profilaktycznej. Do nich należy publikacja „Rysia i Tolek: W Krainie Zdrowych Nawyków”¹. Niniejsza broszura jest kolejną częścią tego projektu. Znajdują się w niej wiadomości dotyczące trzech wybranych nałogów behawioralnych: nadużywania nowych mediów, nieracjonalnych zakupów i nadmiernego jedzenia. Znaczącą część publikacji poświęcono praktycznym wskazówkom, jak w codziennym życiu przeciwdziałać ryzyku nałogowych zachowań. Mamy nadzieję, że ta broszura okaże się pomocna w budowaniu pozytywnych relacji rodziców z dzieckiem, które są jednym z istotnych czynników chroniących.

Lista tematów poruszanych w publikacji:

- Rozwój 6-lątka a zachowania nałogowe
- Fakty i mity na temat podatności na nałogi behawioralne – czynniki ryzyka
- Wzmacnianie odporności psychologicznej dziecka na nałogi behawioralne – czynniki chroniące
- Kilka słów o rodzicielskiej interwencji

Rozwój 6-latka *a zachowania natłogowe*

Dziecko w wieku 6 lat znajduje się na kolejnym etapie rozwoju psychospołecznego, mającym go przygotować do współdziałania z innymi ludźmi. Nadal jest ono jednak skoncentrowane przede wszystkim na swoich potrzebach. W tym okresie kształtują się jego umiejętności kontrolowania zachowania i impulsów, radzenia sobie z emocjami czy koncentracji uwagi. Dlatego też jego nastroje są bardzo niestabilne: radość bardzo szybko potrafi przekształcić się w złość czy nawet histerię. Jest bardzo wrażliwe na krytykę. Potrafi nawet kłamać i oszukiwać, jeżeli zostanie mu wytknięty błąd. Ciężko znosi swoje niepowodzenia, co utrudnia mu przeżywanie zdrowej rywalizacji².

Do aktywności, które wpływają korzystnie na rozwój 6-latka, należą m.in.:

- wszelkie czynności uruchamiające motorykę małą (ręce, palce), które zapobiegają m.in. rozwojowi dysleksji, czyli: rysowanie, malowanie, wycinanie, pisanie, wyklejanie, lepienie,
- czytanie i słuchanie czytanych książek,
- zabawy z rówieśnikami.

Znaczenie aktywności ruchowej dla 6-latka

Dziecko w wieku 6 lat potrzebuje codziennej aktywności ruchowej. W związku z tym, że jeszcze nie potrafi przewidzieć skutków swojej nieskrępowanej aktywności, wymaga asysty osoby dorosłej oraz przypominania o możliwych zagrożeniach i niebezpieczeństwach.

Nowe media i 6-latek

Biorąc pod uwagę potrzeby rozwojowe dziecka w tym wieku należy w przemyślany sposób wybierać rozrywkę związaną z nowymi mediami. Korzystanie z Internetu lub gier komputerowych w zastępstwie innych aktywności i czynności odpowiednich dla jego wieku nie wpływa korzystnie na rozwój fizyczny i koordynację ruchową, utrudnia rozwijanie świadomości konsekwencji swoich działań, sprzyja rozwojowi trudności edukacyjnych. Zbyt częste uleganie zachciankom dziecka (np. podczas zakupów w sklepie czy regularne zgadzanie się na wydłużanie czasu korzystania z komputera lub tabletu) ogranicza rozwój umiejętności kontrolowania swoich impulsów i zachowania oraz wzmacnia egocentryczną postawę koncentrowania się tylko na własnych potrzebach.

KOMENTARZ SPECJALISTY: Ucz dziecko respektowania granic i przyzwyczajaj do tego, że na niektóre rzeczy musi zwyczajnie poczekać (np. może zagrać w grę po zjedzeniu obiadu). Dzięki temu będzie mogło rozwijać umiejętności pomocne na dalszych etapach rozwoju (np. odraczanie przyjemności przygotowuje dziecko do radzenia sobie z niepowodzeniami i frustracjami).

Nowe media

Nowe media są stałym elementem rzeczywistości każdego z nas, w tym również dzieci. Oznacza to, że musimy być dobrze przygotowani do pomagania dziecku w oswajaniu nowych mediów, podobnie jak pomagamy dziecku opanować jazdę na rowerze. W sytuacji, gdy nowe media są używane w bezpieczny i przemyślany sposób, mogą stanowić jedno z ważnych narzędzi wspierających rozwój dziecka. Nie wolno zapominać, że korzystanie z nowych mediów ma również ciemną stronę. Należą do niej przede wszystkim niebezpieczne treści, niebezpieczne znajomości, cyberprzemoc i uzależnienie.

Kilka słów o wybranych zagrożeniach...

Niebezpieczne treści – dziecko surfujące w Internecie bez nadzoru i kontroli rodzica narażone jest na kontakt z treściami szkodliwymi dla jego zdrowego rozwoju. Należą do nich: pornografia, w tym pornografia dziecięca, materiały zawierające przemoc, wulgaryzmy i mowa nienawiści, tzw. hejtowanie. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice monitorowali to, co dziecko robi korzystając z nowych mediów. Małe dzieci nie mają dostatecznie wykształconych mechanizmów obronnych. Przeżywają to, co widzą tak, jakby dotyczyło to ich osobiście. W związku z tym zaczynają mieć np. trudności w zasypianiu, koszmary nocne. W niektórych przypadkach u małego dziecka może pojawić się nawet lęk o bezpieczeństwo swoje i najbliższej rodziny lub inne problemy psychiczne.

KOMENTARZ SPECJALISTY: W związku z tym ważne jest, aby kontrolować sposób korzystania przez dziecko z Internetu, rozmawiać o zagrożeniach i uczyć, żeby zgłaszało rodzicom sytuacje, które zaniepokoiły bądź zraniły je w Internecie.

Grooming – uwodzenie dzieci przy użyciu portali społecznościowych, komunikatorów, chatów czy forów internetowych. Zazwyczaj osoba uwodząca dziecko podaje się za rówieśnika. Zdobywa w ten sposób jego zaufanie, wyłudza zdjęcia i nagrania intymne. Celem groomingu jest zazwyczaj chęć wykorzystania seksualnego dziecka.

Cyberprzemoc – obejmuje m.in. obrażanie innych użytkowników Internetu, publikowanie materiałów ośmieszających lub kompromitujących, straszenie lub szantażowanie, podszywanie się pod kogoś innego, czyli kradzież tożsamości. Cyberprzemoc niesie ze sobą poważne konsekwencje dla kogoś, kto jest atakowany.

Nałogowe korzystanie z nowych mediów

Nałogowe korzystanie z nowych mediów rozwija się przez długi czas. Zdaniem specjalistów możemy mówić o nim, jeżeli w ciągu ostatniego roku pojawiły się następujące symptomy:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- poczucie, że bardzo trudno kontrolować własne zachowania związane z użytkowaniem Internetu (np. czasu korzystania z sieci),
- pogorszenie się samopoczucia w sytuacjach ograniczenia lub przerwania korzystania z sieci oraz polepszenie w momencie powrotu do aktywności internetowej,
- spędzanie coraz większej ilości czasu przed ekranem dla polepszenia samopoczucia, w sytuacji kiedy wcześniej możliwe było to do uzyskania w krótszym czasie,
- utrata zainteresowań i zaniechanie zajęć, które dotychczas dostarczały przyjemności,
- korzystanie z Internetu mimo doświadczania szkodliwych następstw.

Kiedy należy skontaktować się ze specjalistą?

Sygnaly, które mogą świadczyć o tym, że dziecko w niezdrowy sposób korzysta z nowych mediów:

- każdą okazję wykorzystuje do tego, żeby sięgać po nowe media (komputer, tablet, smartfon),
- złości się, gdy coś lub ktoś mu przeszkadza w korzystaniu z nich,
- kłamie co do czasu spędzonego przed ekranem, stara się zamykać drzwi i robić to poza kontrolą rodziców,
- traci zainteresowanie aktywnościami, które wcześniej sprawiały mu radość.

Gry komputerowe i gry online

Obecnie coraz więcej dzieci nadmiernie angażuje się w gry. Z czasem może to prowadzić do uzależnienia. Nie jest to jednak jedyne zagrożenie. Małe dzieci nie potrafią jeszcze dostatecznie rozróżniać fantazji od rzeczywistości. W związku z tym mogą bezkrytycznie naśladować zachowania bohaterów ze swoich ulubionych gier. Gry zawierające niebezpieczne i szkodliwe treści, np. sceny przemocy, są zatem dla nich szczególnym zagrożeniem.

W ocenie gier pomoże Ci PEGI

PEGI to system klasyfikacji gier według kategorii wiekowych i rodzajów treści. Jego ikony znajdziemy na opakowaniach gier.

- **Oznaczenia klasyfikacji wieku** (gra nie zawiera treści nieodpowiednich dla danego wieku) znajdują się w lewym górnym rogu na przodzie opakowania.
- **Oznaczenia dotyczące treści** (np. wulgaryzmy, przemoc, używki) wraz z powtórzonym oznaczeniem wiekowym znajdują się z tyłu opakowania.

Więcej na www.pegi.info



Korzystny wpływ gier komputerowych

Wpływ gier na rozwój dziecka nie ogranicza się tylko do negatywnych aspektów. Odpowiednio dobrane i limitowane gry potrafią rozbudzać ciekawość poznawczą, rozwijają umiejętności szkolne, takie jak: czytanie, pisanie, liczenie, naukę języka obcego. Zdaniem specjalistów rozwijają krytycyzm, pobudzają do myślenia i sprzyjają wzmacnianiu samooceny. Informacje na temat odpowiednich i wartościowych gier (aplikacji na urządzenia z systemem operacyjnym Android) dla dzieci w wieku 3–6 lat można znaleźć na stronie <http://fdds.pl/katalog-aplikacji-mobilnych-bestapp/>. Informacje te uwzględniają wpływ danych gier na różne obszary rozwoju i potrzeb dziecka.

Skutki nałogowego korzystania z nowych mediów

Nowe media ze względu na swoją specyfikę mogą prowadzić do zakłóceń w codziennym funkcjonowaniu dziecka. Naturalną potrzebą dziecka jest poznawanie świata wieloma zmysłami oraz aktywność ruchowa. Jeśli te potrzeby zostaną ograniczone do doznań internetowych i komputerowych, mogą pojawić się zakłócenia w tworzeniu się nowych połączeń neuronowych w mózgu. Bardzo szybko mogą się one ujawnić pod postacią trudności w uczeniu się, np. w szkole. Oglądanie stale zmieniających się obrazów nie jest korzystne dla mózgu dziecka, nie aktywizuje obszarów mózgu odpowiedzialnych za rozwój mowy i języka, tak ważnych dla tego etapu rozwoju umiejętności. Najlepszy gadżet elektroniczny nie zastąpi rozmów z rodzicem, czytania lub słuchania bajek i książek.

Jeżeli małe dziecko będzie spędzało przed monitorem zbyt dużo czasu, rośnie ryzyko pojawienia się następujących konsekwencji:

- trudności w koncentracji uwagi i nadmierna pobudliwość,
- ograniczenie umiejętności językowych,
- trudności w rozwiązywaniu problemów (do czego potrzebna jest umiejętność m.in. krytycznego myślenia i koncentracji uwagi),
- ograniczenie wyobraźni i kreatywności,
- rozleniwienie myślowe (czyli nastawienie na bierny odbiór bodźców bez ich krytycznej oceny),
- trudności w uczeniu się i osiągnięciu wyników w nauce,
- trudności w radzeniu sobie z emocjami (np. nietolerowanie sytuacji, kiedy trzeba na coś zaczekać),
- trudności w relacjach,
- obniżenie umiejętności społecznych,
- przybieranie na wadze, wynikające z siedzącego trybu życia, a w ślad za tym niezadowolenie ze swojego wyglądu i obniżenie samooceny,
- osłabienie odporności i częste infekcje,
- ukształtowanie się konsumpcyjnych nawyków (szybkie tracenie zainteresowania nowymi rzeczami),
- tracenie zainteresowania aktywnościami ważnymi dla rozwoju (aktywność ruchowa, czytanie/ słuchanie bajek, rozmowy i zabawy z innymi osobami lub rówieśnikami),
- pogorszenie nastroju (lęk, niepokój) i nasilenie już istniejących problemów psychicznych (np. złego nastroju, depresji) – komputer i inne media sprzyjają odcinaniu się od problemów, dostarczając chwilowej ulgi, co tylko pogłębia złe samopoczucie.

Trudne emocje w relacji z dzieckiem

Wymuszanie, upór czy ignorowanie poleceń skupionego na swoich potrzebach 6-latek potrafią doprowadzić do wybuchu gniewu nawet u rodziców o stalowych nerwach. Dążenie do bycia jak najlepszym rodzicem w takich sytuacjach może skończyć się poczuciem winy. Tymczasem poczucie bezradności i pojawiająca się w reakcji na nią złość dorosłego są naturalnymi uczuciami, z którymi można nauczyć się sobie radzić. Z drugiej strony fala gniewu może prowadzić do wymierzania nieadekwatnych kar czy utraty kontroli nad swoim zachowaniem.

Złość rodzica: zasady obsługi

- Pogódź się z tym, że złość jest naturalną emocją, która pojawia się zwłaszcza w sytuacjach, kiedy dziecko nie robi tego, czego od niego oczekujesz.

- Weź pod uwagę swoje możliwości – jeżeli czujesz, że zaraz wybuchniesz, poproś kogoś o zajęcie się przez chwilę dzieckiem. Chwila oddechu pozwoli Ci ochłonąć i zebrać myśli.
- Powiedz dziecku o tym, co czujesz i na jakie jego zachowanie reagujesz, np. *Złości mnie to, że nie słuchasz mojego polecenia.*
- Jeżeli stracił(a)ś panowanie nad sobą (a zdarza się to prawie każdemu), porozmawiaj o tym z dzieckiem. Powiedz o tym, co czułeś(a)ś i co wytrzymało Cię z równowagi. Jeżeli w tym czasie zrobił(a)ś coś, co dziecko przestraszyło lub zabolowało, spróbuj odzwierciedlić emocje dziecka, mówiąc np. *Wydaje mi się, że się mnie przestraszyłeś, kiedy ..., przepraszam cię.* Niekiedy obawiamy się, że słowo przepraszam w takiej sytuacji oznacza przyznanie się do błędu i tylko podważa rodzicielski autorytet. Tymczasem dziecko w ten sposób uczy się, że każdy popełnia błędy, ale można się do nich przyznać i je naprawić.

Niekontrolowane zakupy

Uzależnienie od zakupów wyraża się w niepojętym dokonywaniu niepotrzebnego kupowania produktów, dóbr i usług, których celem jest poradzenie sobie z emocjami i dostarczenie sobie ulgi. Zakupom towarzyszą bardzo przyjemne uczucia (ekscytacja, euforia), które stopniowo wypierane są przez poczucie winy, złość, przygnębienie. Niekontrolowane zakupy są jednym z najbardziej rozpowszechnionych problemów behawioralnych w Polsce. Symptomy zakupoholizmu dotyczą około miliona Polaków⁴. Problem uzależnienia od zakupów może dotyczyć nie tylko dorosłych, ale i nastolatków (w zależności od badań przyjmuje się, że od 12% do 21,8% młodzieży kupuje nieracjonalnie), w tym zdarza się to znacznie większej grupie dziewcząt (25%) niż chłopców (9,5%)⁵.

Co robić, kiedy dziecko żąda kolejnej zabawki?

Rodziców może denerwować to, że dziecko, które chwilę wcześniej otrzymało upragnioną zabawkę, zaraz zaczyna rozglądać się i prosić o następną. Podobnie bywa, kiedy wejdziemy do sklepu i dziecko żąda zakupu czegokolwiek. Kiedy odmawiamy, dąsa się, smuci lub reaguje nadmierną złością czy histerią. Rodzicom w takiej sytuacji bardzo trudno utrzymać powziętą decyzję czy pohamować pojawiające się emocje. Wtedy warto przypomnieć sobie o następujących rzeczach:

- Płacz czy wręcz histeria dziecka nie oznacza jednocześnie tego, że dzieje mu się krzywda. Twoje dziecko dopiero uczy się radzenia sobie ze swoimi emocjami.

⁴ *Pracoholicy, siecioholicy, hazardziści... Uzależnienia od zachowań. Komunikat z badań*, CBOS, Warszawa 2015, s. 5.

⁵ A. Pisarska, K. Ostaszewski, J. Raduj J., M. Wójcik, *Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat. Raport z badań*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2015, s. 8-12.

- Labilność emocjonalna dziecka jest naturalna w tym wieku.
- 6-latek nie jest jeszcze w stanie myśleć o tym, czego potrzebuje w danym momencie druga osoba, jest zbyt mocno skupiony (w naturalny sposób) na swoich własnych potrzebach.
- Twoje dziecko jeszcze uczy się tego, że „świat do niego nie należy” – poznaje swoje ograniczenia i potrzebuje dorosłego, który pomoże mu je poznać.

Jak na to reagować?

Staraj się nazywać emocje dziecka zaraz po tym, gdy odmówisz mu zakupu czegoś. Twoje słowa pomogą mu poradzić sobie ze swoimi emocjami, zanim dojdzie do ich eskalacji. Warto też podać powód swojej odmowy. Możesz np. powiedzieć: *Widzę, że jest ci bardzo przykro, bo nie kupił(a)em ci tej lalki. Wiem, że bardzo chciałabyś ją mieć. Ale proszę pamiętać, że w domu masz już kilka podobnych lalek.*

Czego się wystrzegać?

- kupowania prezentów na otarcie łez – w tej sytuacji dziecko będzie uczyło się, że sposobem na poradzenie sobie z frustracją są zakupy; może to w przyszłości torować drogę do niekontrolowanych zakupów,
- dawania prezentów, gdy chcemy, by dziecko było grzeczne – dziecko będzie uczyło się tego, że za zwyczajne rzeczy otrzymuje się prezenty oraz tego, że rodzice są bezradni w trudnych sytuacjach,
- zaopatrywania dziecka w regularne i wysokie kieszonkowe – mając stały dostęp do pieniędzy dziecko nie uczy się do nich szacunku, rozpoznawania tego, czego naprawdę potrzebuje i dokonywania wyborów.

KOMENTARZ SPECJALISTY: Nie zabieraj dziecka na chodzenie po sklepach bez wyraźnego celu. Najlepiej robić to wówczas, kiedy macie ku temu ważny powód, np. wyszukanie konkretnej rzeczy na daną okazję czy w związku z określoną potrzebą. Jeżeli dziecko domaga się zakupu czegoś nowego, przypomnij mu, ile rzeczy już dostało, np. przekąski, materiały do szkoły, ubrania itp. Podczas wybierania zabawki zwracaj uwagę na to, co znajduje dziecko. Być może to kolejna lalka czy samochodzik podobne do kilku innych, które już są w domu. W takim przypadku również przypomnij o tym dziecku, porozmawiaj z nim, dlaczego odmawiasz zakupu tej rzeczy i zaproponuj mu coś innego. Jeżeli dziecku jest przykro lub denerwuje się, że ktoś inny coś dostał, przypomnij mu inne sytuacje, w których również otrzymało prezenty. Każde dziecko musi się nauczyć, że nie wszystko można mieć

od razu. Czasami na pewne rzeczy trzeba poczekać. Pamiętaj również, że Twoja postawa wobec zakupów ma wpływ na konsumenckie zachowania dziecka w przyszłości. Małe dziecko uczy się w dużej mierze obserwując zachowania rodzica i naśladując je.

Problem z niekontrolowanymi zakupami

Szczęśliwie, problem zakupoholizmu nie dotyczy małych dzieci, bo one samodzielnie nie robią zakupów. Niemniej jednak zaspokajanie każdej zachcianki dziecka, regularne uleganie reklamom, dokonywanie wspólnych zakupów dla polepszenia nastroju może wykształcić w nim ku temu predyspozycje.

Co wskazuje, że dziecko może ulec w przyszłości niekorzystnym nawykom?

- często domaga się kupowania mu nowych rzeczy,
- domaga się kupowania rzeczy wówczas, kiedy przeżywa coś dla siebie przykrego, np. gdy ktoś inny dostał prezent, a ono nie,
- często reaguje złością lub histerią na odmowę zakupu, pomimo wyjaśnień decyzji podejmowanych przez opiekuna,
- szybko nudzi się zakupionymi zabawkami, np. po tygodniu,
- łatwo traci zainteresowanie różnymi aktywnościami,
- nie jest zainteresowane samodzielnym tworzeniem rzeczy, którymi może się bawić.

Kiedy należy skontaktować się ze specjalistą?

Sygnaly ostrzegawcze i konsekwencje (dotyczą osób powyżej 15. roku życia).

OBJAWY	KONSEKWENCJE
<ul style="list-style-type: none">• spędza swój czas wolny w galeriach handlowych,• kupuje i/lub wydaje pieniądze w odpowiedzi na pogorszenie nastroju,• obsesyjnie myśli o zakupach,• kupuje niepotrzebne rzeczy,• ukrywa zakupy,• pożycza pieniądze na zakupy,• kłamie w związku z zakupami,• wydaje więcej pieniędzy niż może.	<ul style="list-style-type: none">• izolacja społeczna (zakupy wypełniają czas i myślenie),• długi,• konflikty z najbliższymi na tle kłamstw i utraty pieniędzy,• przeżywanie wielu przykrych stanów emocjonalnych (poczucie winy, wstyd, przygnębienie).

Nieracjonalne objadanie się

Uzależnienie od jedzenia polega na utracie kontroli nad ilością przyjmowanego pożywienia. Szacuje się, że sposób jedzenia określany przez fachowców jako „zespół jedzenia kompulsywnego„ dotyka około 6,6% dorosłych osób, w tym 25% osób z otyłością. Problem ten w większym stopniu dotyczy kobiet niż mężczyzn. Napady żarłoczości występują u 21% dziewcząt i kobiet, szczególnie u tych stosujących diety odchudzające⁶.

Kiedy należy skontaktować się ze specjalistą?

Sygnaly ostrzegawcze i konsekwencje.

OBJAWY	KONSEKWENCJE
<ul style="list-style-type: none"> • dziecko objada się wysokokalorycznym jedzeniem (w tym jedzeniem typu fast food), • zjada większe niż zwykle porcje jedzenia w reakcji na doświadczanie przykrych uczuć, np. zdenerwowania, smutku, znudzenia czy samotności, • je w samotności, by móc zjeść jak najwięcej, • przejadanie się powtarza się coraz częściej. 	<ul style="list-style-type: none"> • nadwaga i otyłość, • choroby i problemy związane z nadwagą i otyłością, • odrzucenie przez grupę rówieśniczą, • obniżenie poczucia wartości i niechęć do siebie, • przeżywanie wielu przykrych stanów emocjonalnych (poczucia winy, wstydu, przygnębienia).

Prawidłowe odżywianie a nastrój dziecka

- Odżywianie wpływa nie tylko na zdrowie, ale i na nastrój oraz zachowania dziecka.
- Brak drugiego, pożywnego śniadania powoduje dekoncentrację na lekcjach i senność. Może zatem sprzyjać niepowodzeniom szkolnym oraz przeżywaniu niepotrzebnych frustracji i napięcia.
- Spożywanie posiłków typu fast food, które zawierają tłuszcze trans oraz jedzenie słodczy, ma negatywny wpływ na działanie mózgu. Niezdrowa dieta sprzyja powstawaniu zachowań lękowych i agresji.

KOMENTARZ SPECJALISTY: Zdrowo się odżywiaj. Dzieci przejmują nawyki żywieniowe od dorosłych. Rozmawiaj też z nim na temat tego, dlaczego jedzenie

warzyw i owoców jest potrzebne, a spożywanie słodczy i słodkich napojów nie. Kontroluj to, w jakich porcjach i kiedy chce po nie sięgać. Najlepiej ustalić już na samym początku, że nie może ich brać bez Twojego pozwolenia. Nie używaj również słodczy jako nagrody czy metody na poprawienie nastroju. W ten sposób wykształcasz emocjonalny stosunek dziecka do słodkości. Może wówczas po nie chcieć sięgać za każdym razem, kiedy poczuje nieprzyjemne dla siebie uczucia.

Rozwijaj w dziecku nawyk dbania o kulturalne zachowanie przy stole, mycie rąk przed jedzeniem. Pomaga w tym celebrowanie rodzinnych posiłków. Nie stają się one wówczas jedynie szybkim sposobem na zaspokojenie głodu.

Fakty i mity na temat podatności na zachowania nałogowe

W przypadku nałogów behawioralnych nie sposób wskazać na jedną przyczynę – decydujący moment, który doprowadził do jego powstania. Zwykle to spłot różnych czynników ryzyka decyduje o pojawieniu się problemowego zachowania. Czynniki ryzyka to cechy, sytuacje lub warunki, które sprzyjają powstawaniu zachowań ryzykownych, np. brak odpowiedniego dozoru rodziców, nieograniczony dostęp do nowych mediów, nadpobudliwość psychoruchowa dziecka, wysokie kieszonkowe.

Fakty i mity na temat uzależnienia od nowych mediów

1. **Nadużywanie nowych mediów wynika z nudy. Dzieci mają za dobrze i nie wiedzą, co ze sobą zrobić. Wystarczy im to ukrócić i problem będzie rozwiązany.**

MIT. Nadużywanie komputera czy Internetu może być objawem realnych kłopotów psychicznych młodego człowieka. Należą do nich: zaburzenia nastroju, lęk, silny stres, depresja. Problemy z kontrolą swojego zachowania i aktywności w sieci mogą być powiązane z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej i zaburzeniami kontroli impulsów. Mogą być też powiązane z trudnościami w relacjach z grupą rówieśniczą. Długie godziny przed ekranem komputera spędzają dzieci osamotnione, odrzucone przez rówieśników, reagujące wrogością lub agresją na niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami⁷.

⁷ Y. Ju-Yu, K. Chih-Hung, Y. Cheng-Fang, W. Hsiu-Yueh, Y. Ming-Jen, *The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility*, „Journal of Adolescent Health”, 41, 2007, s. 93–98.

6-latek i nuda

Zwyczajna nuda, która pojawia się od czasu do czasu, jest zjawiskiem nie tyle naturalnym, ile bardzo potrzebnym – aktywizuje te obszary mózgu, które są wyciszone podczas wzmożonej aktywności, prowadząc do powstawania wielu inspirujących pomysłów.

Inaczej dzieje się, kiedy nuda nabiera charakteru przewlekłego. Towarzyszy jej poczucie pustki i osamotnienia, brak ciekawości i trudności w koncentracji uwagi. Okazuje się, że dzieci przewlekłe znudzone są podatne na depresję, uzależnienia, zaburzenia odżywiania i w efekcie mogą mieć słabe wyniki w szkole.

Sposób doboru rodzaju aktywności może wykształcać większą lub mniejszą podatność na doświadczenie przewlekłej nudy. Jeżeli dziecko zostanie przyzwyczajone do sporej dawki bodźców płynących z różnych źródeł, jak telewizja, komputer, tablet czy smartfon, jego zdolności przetwarzania dopływających bodźców ulegają przeciążeniu. Jednocześnie coraz ich większa porcja staje się potrzebna do utrzymania pożądanego stanu pobudzenia.

2. Zbyt uległa postawa rodziców wobec dziecka jest przyczyną uzależnienia od nowych mediów.

MIT. Zwiększone ryzyko nałogowego korzystania z nowych mediów wiąże się z niską jakością relacji w rodzinie, a nie tylko ze zbyt uległą postawą rodziców wobec „zachcianek” dziecka. Jeśli rodzice pozostawiają dziecko bez wsparcia i dozoru, to narażają je na kontakt z niebezpiecznymi treściami, licznymi zagrożeniami związanymi z siecią oraz z nadmiernym przesiadywaniem przed ekranem. Do ucieczki dzieci w wirtualny świat nowych mediów prowokują również konflikty pomiędzy rodzicami, nadmierne i nieadekwatne wymagania oraz surowa dyscyplina wobec dziecka. Niski poziom zaangażowania rodziców w sprawy dziecka może również stanowić jeden z czynników ryzyka uzależnienia od nowych mediów.

3. Chłopcy są bardziej podatni na nałogowe korzystanie z nowych mediów niż dziewczęta.

MIT. Wbrew obiegowej opinii nie ma na to dowodów. Odnotowuje się natomiast odmienne preferencje dotyczące użytkowania nowych mediów. Chłopcy częściej wybierają gry komputerowe, dziewczęta zaś częściej używają komunikatorów i serwisów społecznościowych.

4. Tablet, smartfon i TV to bardzo skuteczne narzędzia dyscyplinujące.

MIT. Połowa rodziców (49%) sięga po nowe media chcąc nagradzać lub odbiera je, chcąc dziecko ukarać⁸. Mimo że wykorzystanie tabletu czy smartfona często w takich sytuacjach okazuje się skuteczne, to z perspektywy długofalowych oddziaływań wychowawczych może okazać się szkodliwe. Kiedy są używane jako kara i nagroda, dziecko nadmiernie koncentruje się na myśleniu o nich, gdy są dla niego niedostępne i na korzystaniu z nich, gdy są dla niego dostępne. W efekcie może ono przejawiać więcej niepożądanych zachowań w związku z przeżywaniem silnych emocji i nadmiernie koncentrować się na nowych mediach.

5. Dzieci z diagnozą ADHD i depresji są bardziej niż ich rówieśnicy narażone na uzależnienie od Internetu.

FAKT. Badacze zaobserwowali związek pomiędzy występowaniem ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) i depresją a nałogowym korzystaniem z nowych mediów⁹. Dlaczego? Po pierwsze Internet jest rozrywką szybko nagradzającą i dostarcza coraz to nowych bodźców. Po drugie, pozwala eksperymentować ze swoim wizerunkiem i tworzyć lepsze, wirtualne wersje siebie. W takiej sytuacji może zacząć być postrzegany jako dobry sposób na polepszenie sobie nastroju i rekompensowanie niedostatków prawdziwego życia. Internet staje się środowiskiem, w którym chce się przebywać jak najczęściej, co prowadzi do nałogowego zachowania.

Czy 6-letnie dziecko może chorować na depresję?

Niestety tak. Jednak jej objawy zazwyczaj różnią się od symptomów występujących u osób dorosłych. Na co warto więc zwrócić uwagę?

Dzieci chorujące na depresję mogą przeżywać różne lęki, częste wahania nastroju (od płaczu czy hysterii do skrajnego wycofania i spokoju). Przeszają mówić innym ludziom, co czują, czego potrzebują, czy pragną. Przejawiają czasem niechęć do aktywności ruchowej, zabawy z rodzeństwem czy z rówieśnikami. Mogą mieć jednocześnie trudności z nawiązywaniem i budowaniem relacji z nimi. Przejawem depresji mogą być również utrzymujące się dolegliwości psychosomatyczne (np. bóle brzucha, zaparcia, biegunki, nudności, duszności czy zawroty głowy), trudności ze snem czy ciągłe obniżone samopoczucie.

⁸ A. Bań, *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, Vol. 14, nr 3, Warszawa 2015, s. 74.

⁹ J. Yu-Yu i wsp., wyd. cyt.

Kiedy poprosić o pomoc specjalistę?

Kilkudniowe obniżenie nastroju u dziecka z powodu trudnej dla niego sytuacji nie oznacza depresji. Jeżeli niepokojące symptomy trwają ponad dwa tygodnie lub nabierają charakteru przewlekłego, np. trwają tygodniami, to należy udać się na konsultację ze specjalistą: psychiatrą lub psychologiem.

Mity i fakty na temat niekontrolowanych zakupów

1. Zakupoholizm to fanaberia bogatych.

MIT. Problem niekontrolowanych zakupów może dotyczyć osób z każdej grupy społecznej, niezależnie od poziomu zamożności. Podobnie jak w przypadku Internetu, takie czynniki jak depresja, niskie poczucie własnej wartości, przeżywanie trudnych emocji, z którymi nie można sobie poradzić, lęk czy frustracja, tworzą podatny grunt na pojawienie się zakupoholizmu. Nieracjonalne zakupy poprawiają samopoczucie i podnoszą na chwilę samoocenę.

2. Wszechobecna reklama i konsumpcyjny styl życia wpływają na pojawienie się problemu niekontrolowanych zakupów.

FAKT. Czynnikiem ryzyka rozwoju problemu zakupoholizmu jest hołdowanie wartościom materialnym oraz w przypadku dzieci i młodzieży dysponowanie własnymi pieniędzmi. Nie bez znaczenia jest również reklama, w której nabywanie kolejnych produktów jest ściśle powiązane z obietnicą pojawienia się wartości pozamaterialnych, takich jak: szczęście, dobre samopoczucie, wyższa pozycja społeczna.

3. Brak pieniędzy skutecznie zapobiega rozwojowi zakupoholizmu.

MIT. Przeczy temu zjawisko „windowshopingu”, czyli kupowanie oczami. Ofiara „windowshopingu” poświęca dużo czasu na oglądanie witryn sklepowych bez zamiaru kupowania. Najczęściej z powodu braku pieniędzy. W takiej sytuacji przyjemność sprawia wyobrażanie sobie, że się daną rzecz posiada. Warto jednak pamiętać, że posiadanie pieniędzy (kieszonkowe) może zwiększać ryzyko popadania w nałogowe robienie zakupów. Niekontrolowany dostęp dziecka do pieniędzy zwiększa ryzyko problemowych zakupów.

4. Zakupoholicy stronią od używania substancji psychoaktywnych.

MIT. Badania donoszą, że zakupoholizm idzie w parze z nadużywaniem alkoholu, paleniem papierosów oraz używaniem marihuany¹⁰.

Mity i fakty na temat nieracjonalnego objadania się

1. Zaburzenia jedzenia mają podłoże biologiczne.

FAKT. Jednym z czynników prowadzących do nadmiernego jedzenia są uwarunkowania biologiczne. Dotyczyć one mogą dysfunkcji ośrodka sytości i głodu. W takiej sytuacji do mózgu nie dociera informacja o tym, że człowiek otrzymał już wystarczającą porcję jedzenia. Zaburzenia hormonalne również mogą odpowiadać za niepoohamowany apetyt, w tym: nadmiar insuliny, niedobór serotoniny czy nadmierne stężenie kortyzolu wydzielanego podczas stresu. Badacze wskazują również na hormon o nazwie grelina, jako ten, który odpowiada za nadmierne objadanie się. Działa on na układ nagrody w mózgu, wzmacniając uczucie przyjemności związane z jedzeniem¹¹.

2. Dzieci uczą się nawyków żywieniowych od najbliższych.

FAKT. Zdecydowanie tak. Zagrożone zaburzeniami jedzenia są dzieci, które wychowują się w rodzinach nieprzykładających należytej wagi do sposobu odżywiania. Może to prowadzić do osłabienia odporności, powstawania wielu chorób, otyłości, agresji, zaburzeń odżywiania itd. Zaniedbania mogą polegać m.in. na dostarczaniu dziecku niskowartościowego pożywienia, przekarmiania, nieregularnego spożywania posiłków, co obniża wrażliwość na odczuwanie głodu i sytości, a także utrudnia dopasowanie ilości jedzenia do przerw pomiędzy posiłkami.

3. Wystarczy dać dziecku coś pysznego do zjedzenia, żeby pomóc mu poradzić sobie ze smutkiem lub właściwie docenić jego osiągnięcia.

MIT. Nie ma w tym nic złego, jeżeli w niektórych sytuacjach przekąska „na otarcie łez” pojawi się jako dodatek do rodzicielskiego wsparcia (np. rozmowy). Jeżeli

¹⁰ A. Pisarska, K. Ostaszewski, J. Raduj, M. Wójcik M., wyd.cyt.

¹¹ M. Bąk-Sosnowska, wyd.cyt.

smakołyk staje się standardowym sposobem na radzenie sobie z emocjami lub używamy go jako nagrody dla dziecka, wówczas wykształcamy w dziecku nawyk radzenia sobie z przykrymi emocjami poprzez jedzenie. Może to w konsekwencji wspierać rozwój problemu nieracjonalnego objadania się.

4. Problemy rodzinne mają wpływ na wykształcenie się braku kontroli jedzenia u dziecka.

FAKT. Problemy w rodzinie, zaburzające poczucie bezpieczeństwa dziecka, mogą prowadzić do problemów z jedzeniem. Konflikty w rodzinie, nadmierna surowość i brak wsparcia wobec dziecka, zbyt wczesna separacja od opiekunów, zaburzenia nastroju u rodziców oraz nadużywanie przez nich substancji psychoaktywnych podnosi ryzyko wystąpienia zaburzeń jedzenia u dzieci.

5. Zaburzenia jedzenia mogą mieć podłoże psychologiczne.

FAKT. Słaba odporność na stres, brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, niskie poczucie własnej wartości sprzyjają kształtowaniu się zachowań nałogowych. Objadaniu się sprzyja również występowanie depresji. Obsesyjne sięganie po jedzenie staje się wówczas próbą wypełnienia pustki i dostarczenia sobie przyjemności, co przynosi krótkotrwałą ulgę¹².

Odporność, czyli czynniki chroniące

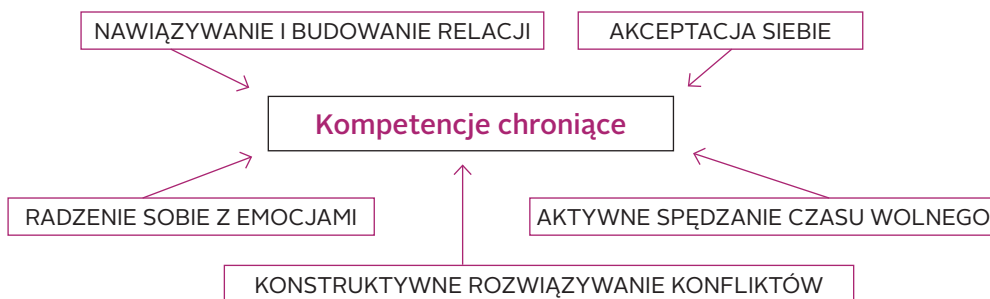
Czynniki chroniące to cechy, sytuacje lub warunki zwiększające odporność jednostki na działanie czynników ryzyka. Dzieci i młodzież lepiej realizują swoje zadania rozwojowe, omijając zagrożenia, jeżeli ich rodzice/opiekunowie są umiarkowanie lub nisko kontrolujący, dobrze radzą sobie z konfliktami (ich natężenie w rodzinie jest małe lub umiarkowane), a samo dziecko czuje się kochane i przez nich wspierane.

Odporność na zachowania nałogowe kształtują następujące czynniki chroniące:

- jakość relacji z rodzicami i doświadczane od nich wsparcie,
- akceptacja siebie (pozytywna i adekwatna samoocena),

- uprawianie sportu i aktywność fizyczna,
- zaangażowanie w naukę,
- pozytywne relacje z rówieśnikami,
- odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców (stosowanie adekwatnych wymagań, wypośrodkowanie pomiędzy brakiem kontroli a nadmierną kontrolą, wzmacnianie dziecka, okazywanie mu wsparcia, rozmawianie o przeżyciach dziecka, okazywanie zainteresowania tym, co się z nim dzieje, wykształcanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, rozsądne stawianie granic).

Czynniki chroniące - wybrane kompetencje



Jak rozwijać *kompetencje psychospołeczne* dziecka?

Blika, wspierająca więź z rodzicem oraz wysokie kompetencje psychospołeczne dziecka (takie, jak: pozytywna samoocena, umiejętność utrzymywania satysfakcjonujących relacji z ludźmi czy kompetencje w obszarze komunikacji) są czynnikami chroniącymi je przed popadaniem w nałogowe zachowania. Nie zawsze jednak mamy świadomość, w jaki sposób, jako rodzice, możemy przyczynić się do rozwijania tych umiejętności. W dalszej części publikacji przedstawiamy kilka wskazówek zwiększających kompetencje rodziców w tym obszarze.

Po pierwsze: akceptacja

Dzięki wyrażanej przez Ciebie w różnych sytuacjach akceptacji, dziecko będzie mogło budować zaufanie do siebie i swoich możliwości. W efekcie ponoszone przez nie porażki

mogą motywować dziecko do większego wysiłku i podejmowania starań, bez naruszania wiary w swoje możliwości. Akceptacja i szacunek są również nieocenione w uczeniu się przez dziecko przyjmowania własnych ograniczeń bez nadmiernego skupiania się na nich. Podstawowym narzędziem okazywania dziecku akceptacji jest zachęcanie go do wyrażania swoich uczuć oraz traktowanie tego z należytą uwagą. Przykładowo *Bardzo chciałeś wygrać ten mecz. Jesteś zły, bo tym razem nie udało ci się strzelić gola. To sprawia, że nie pamiętasz już, jak ostatnio strzeliłeś dwie bramki, które dały Twojej drużynie zwycięstwo.*

Po drugie: wzmacniające i korygujące informacje zwrotne

Dzięki informacjom zwrotnym dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony. Ważnym składnikiem myślenia o sobie jest świadomość swoich mocnych stron. Zdecydowanie łatwiej tę słabszą część siebie zaakceptować wówczas, kiedy można oprzeć się na swoich mocnych stronach.

W kształtowaniu samooceny dziecka odwołujemy się do faktów, obserwacji, a nie uciekamy do uogólnień i stwierdzeń dalekich od rzeczywistości. Staramy się unikać oceniania i pochwał nieadekwatnych do danej sytuacji. Nadmierne pochwały, udzielane w każdym momencie niezależnie od okoliczności, nie mogą się stać źródłem wiedzy dziecka o jego zasobach i ograniczeniach.

Struktura konstruktywnej informacji zwrotnej obejmuje dwie podstawowe składowe: uczucie oraz opis zachowania/sytuacji/wytworu np. *Jestem dumny, że pomogłeś*

swojemu koledze. Dzięki tak sformułowanej informacji zwrotnej wzmacniamy w dziecku jego pewność siebie i utrwalamy pozytywne zachowania. Dla dziecka bardzo ważne jest zdanie rodzica. Dlatego odnośnienie się do własnych odczuć jest ważnym elementem udzielanych przez rodzica informacji zwrotnych.

Jeżeli czegoś nie aprobujemy, możemy użyć następującej konstrukcji: uczucie, opis zachowania/sytuacji/wytworu oraz oczekiwania (pożądana sytuacja), np. *Nie podoba mi się to, że nie posprzątałeś pokoju. Zależy mi na tym, abyś uporządkował(a) porzucane rzeczy.* Formułując w ten sposób swój krytyczny osąd nie raniemy dziecka, a pokazujemy mu obszary do pracy i zmian. Jasno wyrażone oczekiwanie nie powoduje zamętu i niepotrzebnego zamieszania w głowie dziecka.

Po trzecie: równowaga wsparcia i wymagań

Dorośli często podejmują interwencję w sytuacji, gdy dziecko mówi im o swoich trudnościach. Rozwiązują w ten sposób za dziecko trudne sytuacje nie zastanawiając się, czy ono naprawdę tego potrzebuje. Nierzadko pozostawia to w dziecku poczucie bycia niezrozumianym oraz braku wpływu na sytuację. Co równie ważne, nie uczy go samodzielnego

radzenia sobie z pojawiającymi się trudnościami i może wpływać na jego poczucie własnej wartości. W jaki sposób najlepiej pomagać dziecku w trudnych momentach?

Zasady rozwiązywania problemu według Thomasa Gordona¹³

Zasady rozwiązywania problemu według Thomasa Gordona pomagają ocenić, kiedy rodzic powinien interweniować, a kiedy wspierać dziecko.

W relacji między dorosłym a dzieckiem można wydzielić trzy obszary:



Zasady posiadania problemu:

ZASADA 1. Problem rozwiązuje ten, do kogo on należy.

ZASADA 2. Określamy, z czym problemem mamy do czynienia: problem należy do dziecka czy do rodzica.

Co należy do problemów dziecka:

- dziecko przeżywa trudne uczucia,
- potrzeby dziecka są niezaspokojone,
- przeżywa konflikty z innymi osobami.

Problemy rodzica z dzieckiem dotyczą zwykle następujących sytuacji:

- dziecko narusza wartości, normy lub granice ważne dla dorosłego,
- dorosły przeżywa przykre uczucia w relacji z dzieckiem.

ZASADA 3. Jeżeli problem należy do dziecka, dorosły powinien mu TOWARZYSZYĆ i WSPIERAĆ je. Jeżeli to dorosły ma problem z zachowaniem dziecka, powinien INTERWENIOWAĆ (czyli podjąć działanie).

Towarzyszenie dziecku:

- uważne słuchanie dziecka,
- okazywanie mu zrozumienia,
- dawanie wsparcia,
- wspólne poszukiwanie rozwiązań.

Podjęcie interwencji:

- stawianie granic,
- mówienie o swoich oczekiwaniach wobec dziecka,
- ponoszenie konsekwencji przez dziecko.

¹³ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1995.

Grunt to dobre słuchanie!

Chcąc adekwatnie odpowiedzieć na potrzeby dziecka, trzeba je dobrze zrozumieć. Thomas Gordon zaleca stosowanie podstawowych czterech technik:

- 1. Słuchanie bierne** – oznacza uważność na to, co mówi dziecko.
- 2. Zaakcentowanie uwagi** – swoją otwartość, zainteresowanie i uważność wyrażamy bezsłownie za pomocą mimiki, postawy oraz wypowiedzi słownych, takich jak: *hm, ach, ok.*
- 3. Otwieracze i zachęty** – dodatkowo zachęcają dziecko do kontynuowania i rozwijania wypowiedzi. Nie sugerujemy przy tym żadnych ocen i swojego stanowiska. Wśród nich wymienić należy: *hm, aha, naprawdę?, a to ciekawe* itp. Ale także: *opowiedz o tym więcej, pogadajmy o tym, jestem ciekawy.*
- 4. Słuchanie aktywne** – oznacza stosowanie takich technik porozumiewania się jak parafraza czy klaryfikacja. Pomagają one nie tylko w lepszym rozumieniu dziecka, ale i rozwijają jego umiejętności komunikacyjne. Dziecko uczy się wówczas m.in. jasnego i precyzyjnego wyrażania się, krystalizowania własnego punktu widzenia.

Techniki aktywnego słuchania

PARAFRAZA

Służy upewnieniu się, czy dobrze zrozumieliśmy dziecko. Powtarzaj swoimi słowami główne informacje zawarte w wypowiedziach dziecka, np. *Mówisz o tym, że...*

KLARYFIKACJA

Polega na naprowadzaniu dziecka na główne wątki rozmowy. Można w tym celu używać takich zwrotów, jak: *Czy to znaczy, że... Jak dobrze rozumiem, chodzi o to...*

ODZWIERCIEDLANIE UCZUĆ

Polega na wychwytywaniu emocji, które kryją się w komunikatach dziecka, nazywaniu ich i łączeniu ich z przyczynami. Oznacza to, że rodzic stara się odkryć, co czuje dziecko i dlaczego, następnie mówi o tym dziecku. W tym celu warto używać takich zwrotów, jak: *Wydaje mi się, że poczułaś się... ponieważ..., Myślę, że... Mam wrażenie..., Chyba jesteś...*

Ćwiczenie 1. INFORMACJE ZWROTNE

1. Jak mogłaby brzmieć wzmacniająca informacja zwrotna w takiej sytuacji?

Dziecko narysowało domek na wzgórzu, nad którym umieściło słońce i chmury. Praca nie jest idealna. Niemniej, uwzględniło w rysunku domku różne szczegóły.

Twój komentarz:

.....

Przykładowa informacja zwrotna:

Bardzo podoba mi się ten rysunek, zwłaszcza to, jak zadbałaś o szczegóły tego domku. Dzięki temu wygląda jak prawdziwy.

2. Jak mogłaby brzmieć korygująca informacja zwrotna w takiej sytuacji?

Dziecko mimo Twoich prośb nie odrywa się od tableta. Gra w swoją ulubioną grę, a Ty chcesz, żeby zjadło obiad.

Twój komentarz:

.....

Przykładowa informacja zwrotna:

Bardzo mnie to złości! Bardzo mi się to nie podoba, że nie słuchasz tego, co do ciebie mówię. Chcę, żebyś kiedyś policzył do pięciu, zakochał się w grze i siadał z nami do stołu.

Ćwiczenie 2. KIEDY WSPIERAĆ, A KIEDY WYMAGAĆ?

Co zrobisz w następujących sytuacjach?

Jakich do tego użyjesz narzędzi (co powiesz/jak zainterweniujesz)?

1. *Dziecko przegrywa w zawodach sportowych.*

Co zrobisz?

.....

2. *Dziecko ignoruje Twoje prośby o posprzątnię zabawek.*

Co zrobisz?

.....

3. Dziecko naciska, żebyś kupił(a) mu grę komputerową.

Co zrobisz?

.....

4. Dziecko zgubiło swoją ulubioną zabawkę.

Co zrobisz?

.....

Ćwiczenie 3. MOCNE STRONY DZIECKA

Przypomnij sobie **cechy, umiejętności i osiągnięcia**, jakie cenisz w swoim dziecku. Znajdź ich co najmniej po 7 w każdym z wymienionych obszarów. Zanim przystąpisz do wykonywania zadania, włącz stoper. Zobaczysz dzięki temu, jak długo musiały(a)ś się nad tym zastanawiać. Jeżeli zajęło Ci to mniej niż 4 minuty, oznacza to, że na co dzień pamiętasz o tym, ile świetnych rzeczy potrafi Twoje dziecko. Jeżeli zajęło Ci to więcej niż 4 minuty, oznacza to, że potrzebujesz kogoś lub czegoś, żeby to sobie przypomnieć i dobrze zapamiętać.

CECHY	UMIEJĘTNOŚCI	OSIĄGNIĘCIA

Ćwiczenie 4. NAZYWANIE UCZUĆ

Stwórz odzwierciedlające komentarze w następujących sytuacjach:

1. *Dziecko wybucha płaczem, kiedy każesz mu wyłączyć tablet, na którym grało w swoją ulubioną grę.*

Twój komentarz:

.....

2. *Dziecko nie chce odejść od półki w sklepie, na której widzi zabawkę i bardzo chce, żebyś mu ją kupił(a).*

Twój komentarz:

.....

3. *Dziecko pokazuje Ci budowlę, którą zrobiło z klocków. Jest wyraźnie zadowolone.*

Twój komentarz:

.....

Nasze podpowiedzi:

1. Płacz w takiej sytuacji można zrozumieć jako wyraz jego smutku/ złości i niezgody na postawienie mu granic.

Przykładowy komentarz: *Myszę, że bardzo nie podoba ci się /jest ci bardzo przykro/, kiedy masz skończyć coś, co sprawia ci przyjemność.*

2. Możemy zakładać, że dziecko bardzo pragnie wejść w posiadanie danej rzeczy i jest mu smutno/złości się, że rodzic stawia granice.

Przykładowy komentarz: *Rozumiem, że bardzo chciał(a)byś to mieć i że nie podoba ci się to, że tego nie kupię/ i przykro ci, że nie zabieramy tego do domu.*

3. Możemy przypuszczać, że dziecko jest zadowolone i dumne, że udało mu się stworzyć budowlę z klocków.

Przykładowy komentarz: *Widzę, że podoba ci się ta budowla. Chyba jesteś dumny(a), że udało się ją samodzielnie stworzyć.*

Kilka słów o rodzicielskiej interwencji

W niektórych sytuacjach dziecko może próbować wymusić na rodzicu zgodę na wydłużenie czasu korzystania z nowych mediów lub w inny sposób łamać ustalone z rodzicem zasady. Jak poradzić sobie z taką sytuacją?

PO PIERWSZE: jasne zasady

Dziecko potrzebuje jasnych reguł dotyczących korzystania z nowych mediów. Ustalając zasady upewnij się, że dziecko rozumie, w jaki sposób powinno się zachowywać. Przykładowe zasady: *Zanim włączę komputer, tablet, smartfon lub TV, zapytam o zgodę. Mogę używać komputera, tabletu, smartfona lub TV w sumie nie dłużej niż godzinę dziennie.* Dziecko musi również wiedzieć, jakie konsekwencje wiążą się z nieprzestrzeganiem reguł. Uprzedź, kiedy i jakie wyciągniesz konsekwencje, np. *Jeżeli nie będziesz przestrzegał(a) zasad, kolejnego dnia nie będziesz korzystać z komputera.*

PO DRUGIE: odwołaj się do zasad

Przypomnij dziecku, na co jesteście umówieni i jakie konsekwencje poniesie, jeżeli nadal będzie naruszało zasady. Powiedz np. *Umówiliśmy się, że możesz oglądać bajki przez 30 min dziennie. Jeżeli nie wyłączysz teraz TV, jutro nie obejrzysz bajki.*

PO TRZECIE: opisz sytuację

Powiedz dziecku, co widzisz, np. *Ustaliliśmy, że możesz grać przez 15 min. Ten czas już minął, a ty nadal grasz, co oznacza, że łamiesz ustalone zasady.*

PO CZWARTE: powiedz o swoich uczuciach

To, jak się czuje rodzic, ma duże znaczenie dla dziecka. Dlatego warto się do tego odwołać. Powiedz np. *Złoszczę się, kiedy drugi raz proszę cię o wyłączenie komputera.*

PO PIĄTE: powiedz o swoich oczekiwaniach

Poinformuj dziecko o tym, czego od niego oczekujesz. Powiedz np. *Oczekuję, że w tym momencie wyłączysz TV.*

PO SZÓSTE: wyciągnij konsekwencje i nazwij uczucia dziecka

Gdy inne działania nie pomogły, wyciągnij konsekwencje. Powiedz np. *Jutro nie będziesz mógł korzystać z komputera i tabletu.*

Kiedy postawisz dziecku granicę, może zareagować na to różnymi emocjami, np. złością, rozżaleniem, zdenerwowaniem. Odzwierciedl wówczas jego uczucia mówiąc np. *Denerwujesz się, że musisz wyłączyć komputer.*

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej na temat ZACHOWAŃ NAŁOGOWYCH...

Więcej materiałów i informacji na temat uzależnień behawioralnych znajduje się na portalu internetowym www.uzaleznieniabehawioralne.pl. Zawiera on rzetelną wiedzę na temat nałogowych zachowań, w tym związanych z nowymi mediami, zakupami czy jedzeniem.

Jeżeli znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy specjalisty, podaj ten numer telefonu: TELEFON ZAUFANIA – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP 801-889-880, adresowany do osób mających problemy z nałogowymi zachowaniami oraz ich bliskich. Dyżurujący tam konsultanci udzielają informacji m.in. na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00.

Propozycja LITERATURY:

- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Wydawnictwo Media Rodzina, Warszawa 2013.
- Gordon T., *Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica*, PAX Instytut Wydawniczy, Warszawa 2014.
- Rosenberg M. B., *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Czarna Owca, Warszawa 2009.
- Sakowska J., *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2016. Bezpłatną wersję publikacji można pobrać ze strony <https://www.ore.edu.pl/programy-i-projekty-98419/szkoa-dla-rodzicow-i-wychowawcow/literatura-podstawowa>
- na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii w zakładce Hazard/ Publikacje zamieszczane są bezpłatne pozycje na temat uzależnień behawioralnych <http://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=1769037>
- na stronie Fundacji Poza Schematami www.fundacijapozaschematami.pl zamieszczane są bezpłatne publikacje dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych

Notka o autorkach

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współpracowała m.in. z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Współautorka kilku publikacji dla dzieci, młodzieży i specjalistów dotyczących profilaktyki zachowań ryzykownych.

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Tworzy scenariusze zajęć profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Współpracowała m.in. z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Współautorka cyklu publikacji dla dzieci, młodzieży i specjalistów z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych.

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY