WSPIERANIE ROZWOJU DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI

Blanka Poćwiardowska
UKW Bydgoszcz

XIV Seminarium dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych
„Relacje w Konflikcie”

OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ W GDYNI

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY

Patronat Honorowy
PREZYDENT MIASTA GDYNI
Wojciech Szczurek

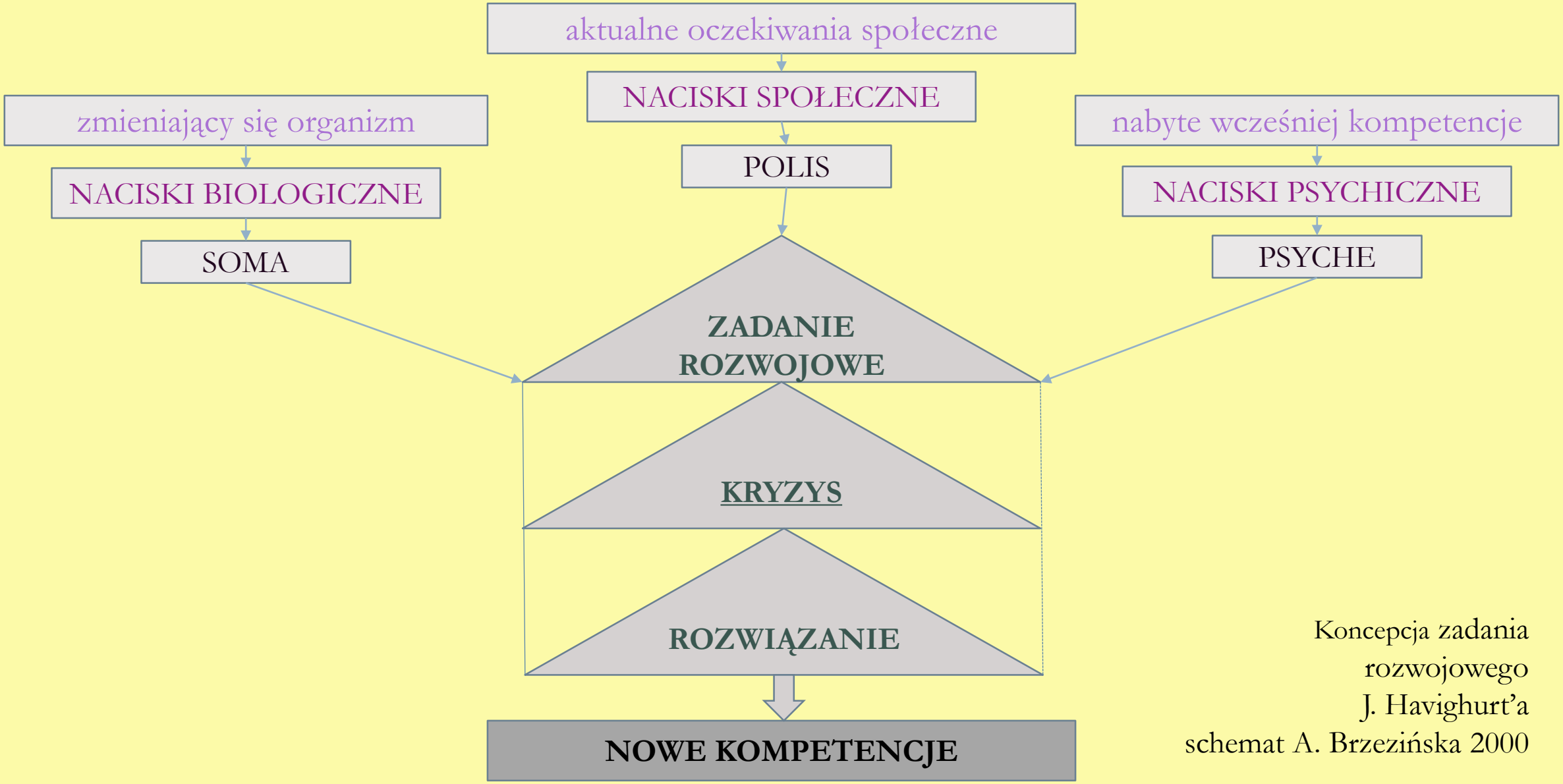
Plan wykładu

1. Wybrane przyczyny trudności samoregulacyjnych dzieci.

2. Znaczenie czynników niespecyficznych w powstawaniu trudności.

3. Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami.

(1)
Wybrane przyczyny trudności samoregulacyjnych dzieci



Koncepcja zadania rozwojowego J. Havighurt'a schemat A. Brzezińska 2000

1. Wybrane przyczyny trudności samoregulacyjnych dzieci

Trudności w samoregulacji mogą być spowodowane:

- zakłóceniami rozwoju na poziomie biologicznym np. niedostateczną integracją sensoryczną, deficytami występującymi w układzie nerwowym, nieodpowiednimi warunkami do rozwoju – brak zdrowej diety, odpowiedniej do wieku ilości snu, aktywności ruchowej oraz niedoborami witamin i minerałów,

- nieadekwatnymi, zbyt niskimi lub zbyt wysokimi wymaganiami społecznymi,

- deficyty w umiejętnościach, które dziecko powinno nabyć w poprzednim etapie rozwojowym

- brakiem wsparcia życzliwych dorosłych i rówieśników w radzeniu sobie z naturalnym rozwojowym kryzysem

1. Wybrane przyczyny trudności samoregulacyjnych dzieci

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja

Zdrowa autonomia i kompetencja

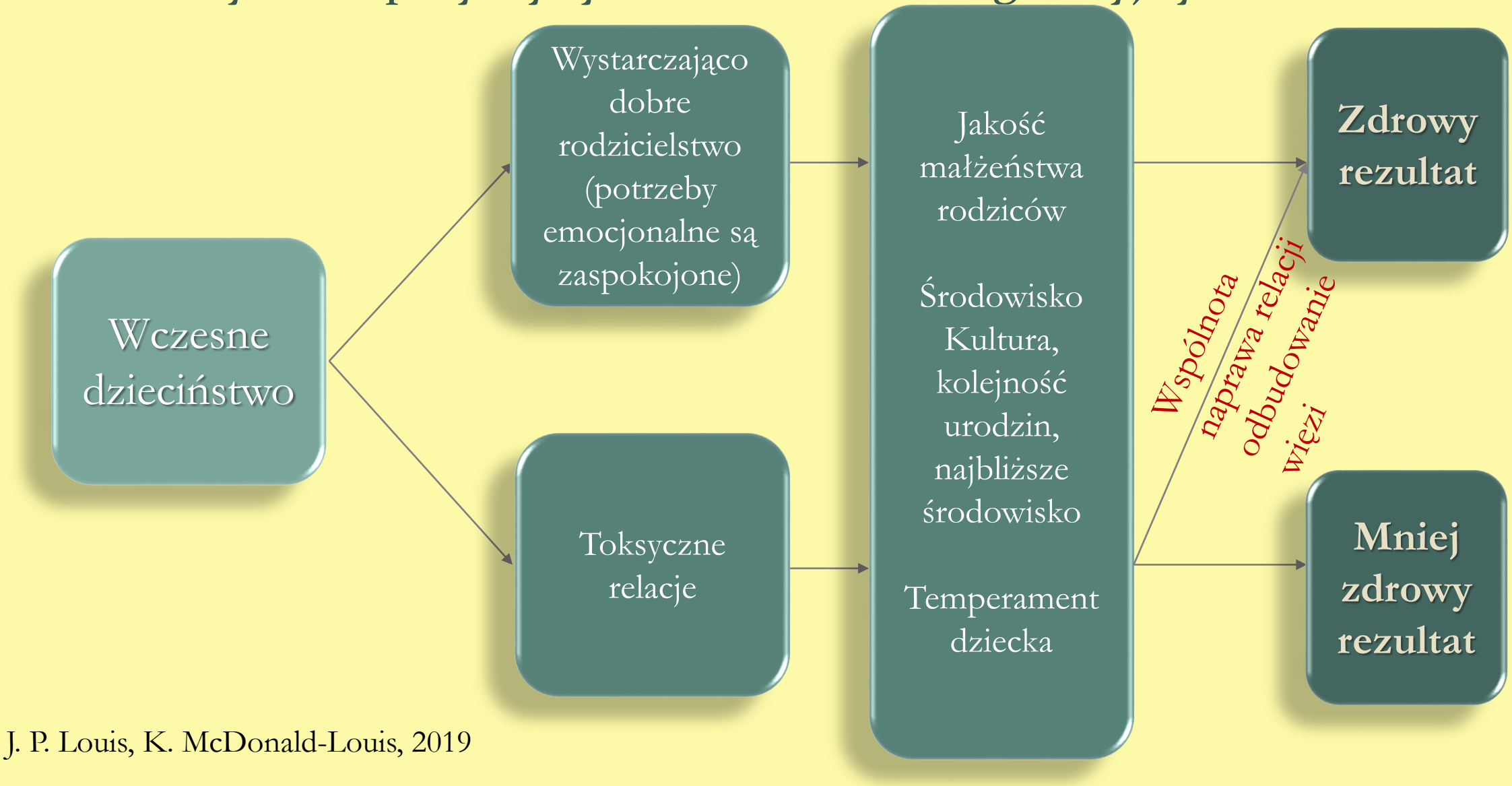
Realistyczne granice

Realistyczne oczekiwania

Wspólnota i wartości duchowe

J. P. Louis, K. McDonald-Louis, 2019

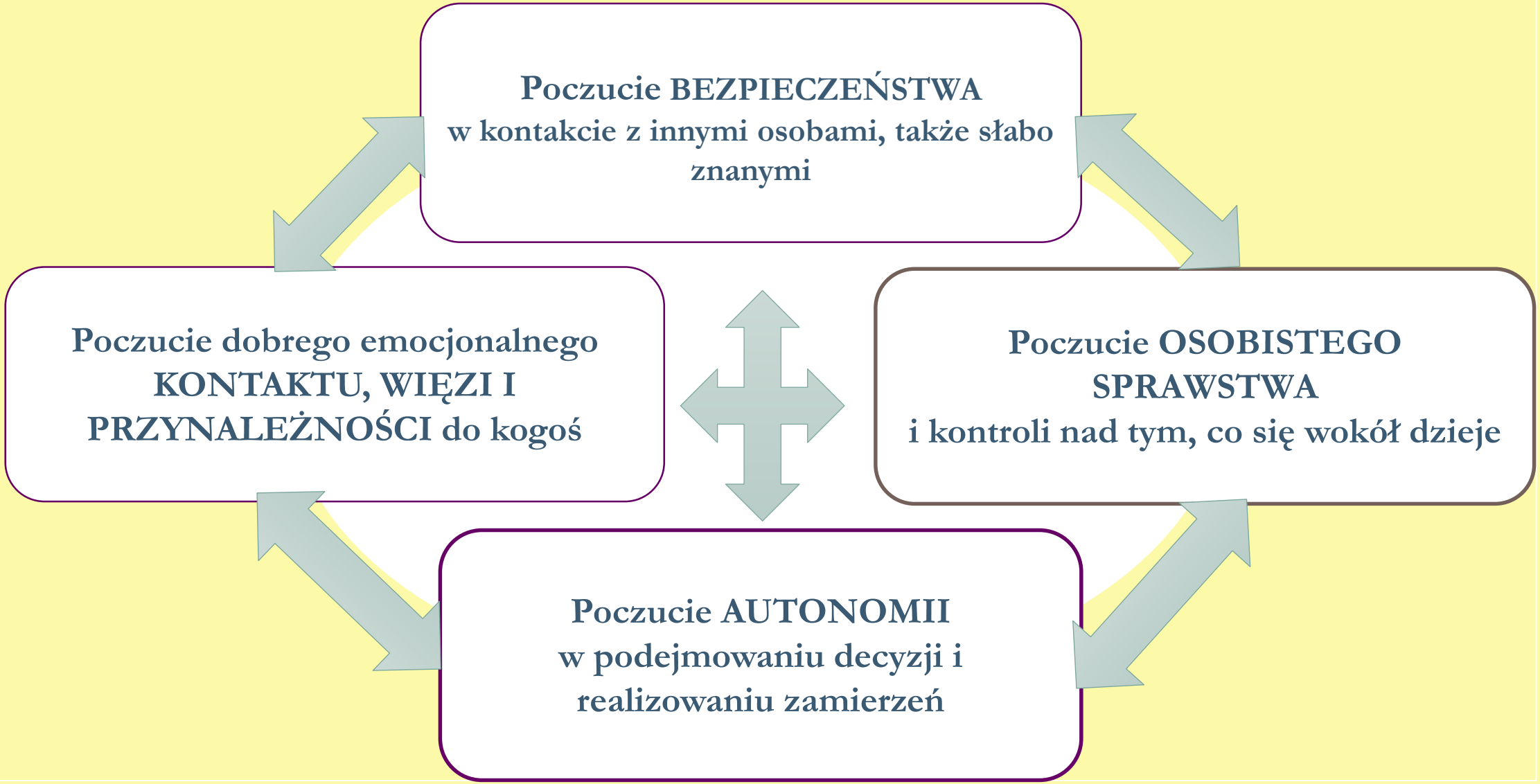
1. Wybrane przyczyny trudności samoregulacyjnych dzieci



J. P. Louis, K. McDonald-Louis, 2019

(2)
Znaczenie niespecyficznych czynników w powstawaniu trudności samoregulacyjnych

Znaczenie niespecyficznych czynników w powstawaniu trudności samoregulacyjnych



Znaczenie niespecyficznych czynników w powstawaniu trudności samoregulacyjnych

Co dzieje się z dzieckiem (z każdym człowiekiem), kiedy jego potrzeby nie są zaspokojone?

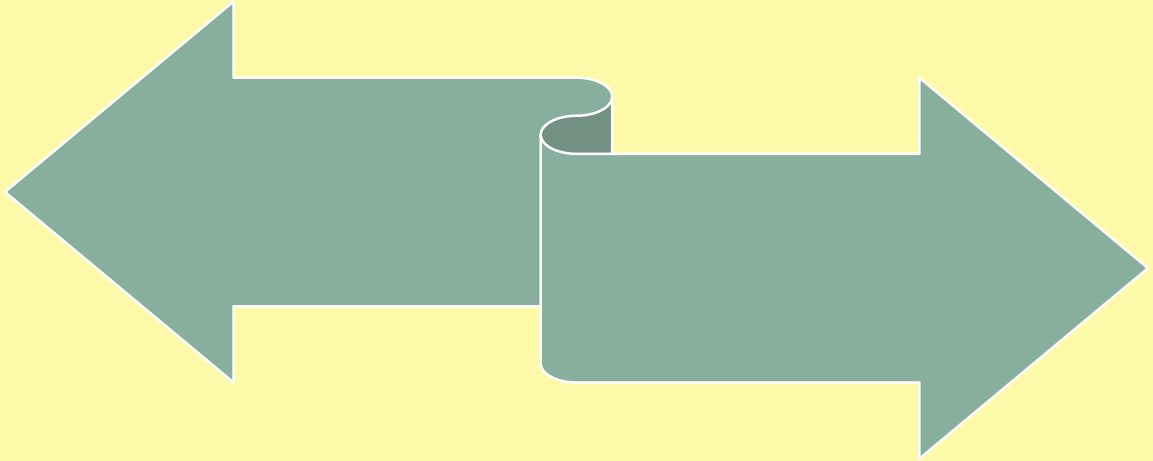
potrzeba bezpieczeństwa – lęk, napięcie, niepewność, brak zaufania do nauczyciela i uczniów

potrzeba sprawstwa – złość, niepewność, zniechęcenie, nuda

potrzeba autonomii – złość, niepewność, zniechęcenie, nuda

potrzeba kontaktu i przynależności – obawa, smutek, zniechęcenie, złość

Nieśmiałość
zachowania
unikające
wzmacniające lęk



Zachowania
agresywne
buntownicze
opozycyjne

Znaczenie niespecyficznych czynników w powstawaniu trudności samoregulacyjnych

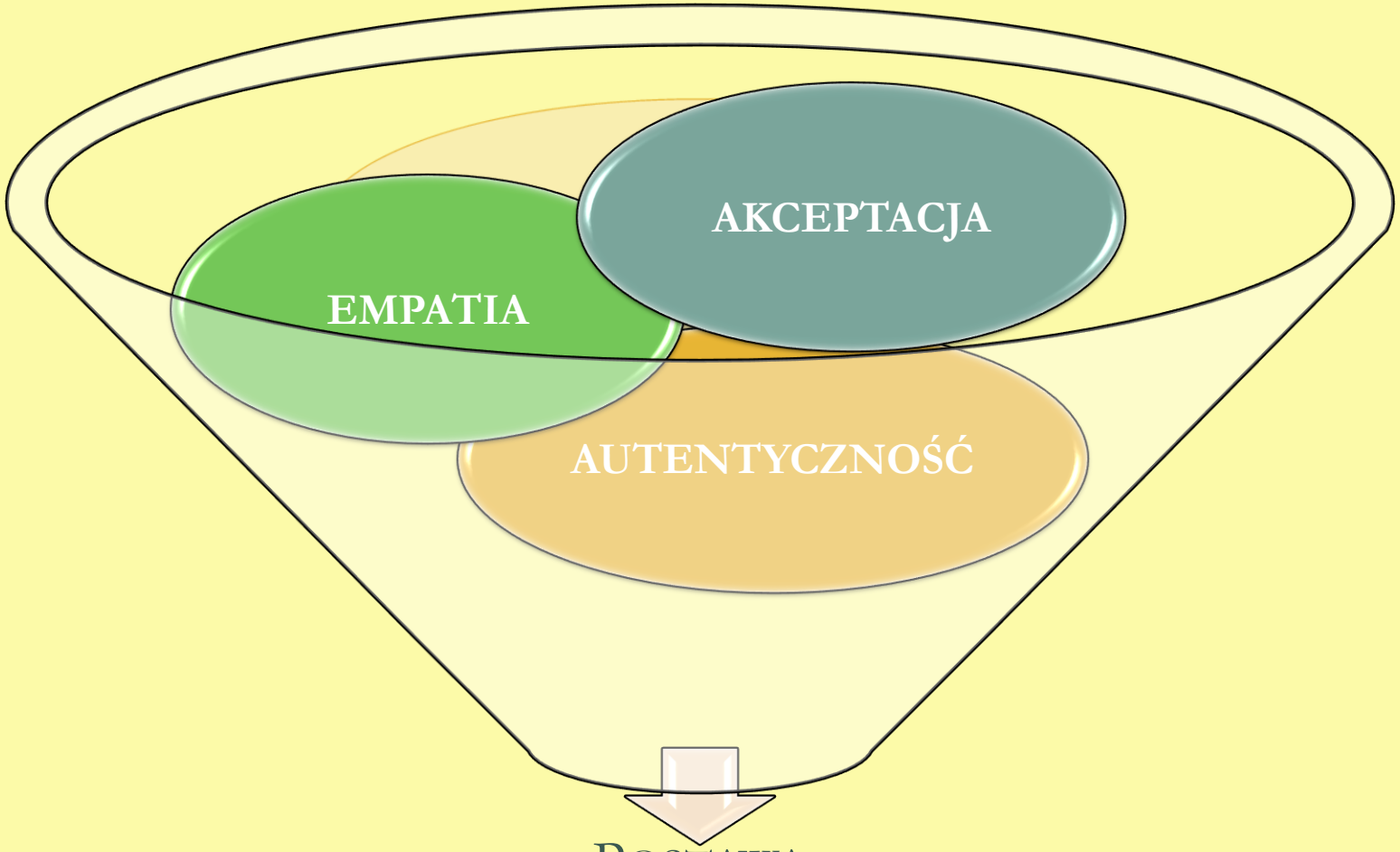
Mała siła
i ekspresja potrzeb
Dzieci z nierozbudzonymi pragnieniami
bądź zahamowane np. nieśmiałe, nadwrażliwe, introwertyczne
bądź z brakiem możliwości ich zaspokojenia
(przewlekle chore, z niepełnosprawnościami)
lęk, **jeśli mają odpowiednie warunki** okazują w rodzinie

Duża siła
i ekspresja potrzeb
Dzieci z rozbudzonymi pragnieniami (szybko rosnące, z dużą potrzebą ruchu i zapotrzebowaniem na bodźce), ale z brakiem umiejętności zaspokajania tych potrzeb
Bądź sfrustrowane, pełne żalu i poczucia krzywdy z powodu niemożności zaspokojenia tych potrzeb w ramach systemu edukacji

(3)
Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne



POSTAWA

PEDAGOGA WOBEC TRUDNYCH ZACHOWAŃ

C. ROGERS (2002)

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne

Wprowadzenie zajęć integracyjnych

- Integracja pozwala na wzmocnienie naturalnego dążenia do tego, żeby uczniowie w klasie znali się na tyle dobrze, żeby wspólnie wykonywali zadania
- Dobra atmosfera w klasie:

- zaspokaja potrzeby: więzi emocjonalnej, przynależności do grupy, bezpieczeństwa,
- sprzyja uczeniu się nowych zachowań międzyludzkich i konstruktywnemu radzeniu sobie z konfliktami,
- sprzyja zdobywaniu nowej wiedzy i nowych umiejętności.

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne

Dzięki integracji uczniowie:

- dostrzegają, jak wiele ich łączy,
- odnajdują swoje miejsce w zespole/w mniejszych grupkach,
- mają szansę wypróbować nowe zachowanie, w nowej roli,
- uczą się budować relacje nie tylko z osobami, które darzą sympatią,
- pomaga dostrzec coś, czego dotąd uczniowie o sobie nie wiedzieli w związku z tym wytrąca ich ze starych kolein oczekiwań i stereotypowego postrzegania innych

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne

Wprowadzenie, wspólnie z uczniami, zasad

Możemy skorzystać z www.mentimeter.com

Ważne, żeby zasady/normy grupowe były sformułowane:

1. Jak najkrócej – **Pomagamy sobie.**
2. Pozytywnie – zamiast ~~Nie wyśmiewamy~~ – **Mówimy o tym, co przeszkadza nam w zachowaniu**

   zamiast ~~Nie przezywamy~~ – **Opisujemy, co się wydarzyło/mówimy o zachowaniu** albo **Oceniamy zachowanie, unikamy oceniania osoby.**

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne

Wprowadzenie, wspólnie z uczniami, zasad

Ważne:

3. Jeśli nie możemy znaleźć odpowiedniego/jasnego sformułowania zadajemy pytanie: „Po czym poznasz, że ktoś jest tolerancyjny?”; „Co wtedy robi, jak się zachowuje?”; „Co w zachowaniu innych przekonałoby Cię, że jest tak, jak byś chciał/a?
4. Kiedy mamy już odpowiednie sformułowanie pytamy, czy dzieci zgadzają się z takim stwierdzeniem i czy możemy je zapisać.
5. Również nauczyciel podaje swoje zasady, żeby jego potrzeby i dążenie do osiągania określonych celów były chronione!!!

Możemy skorzystać z www.mentimeter.com

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie humanistyczne

Nazywanie przeżywanych emocji, odzwierciedlanie tego, co mówią dzieci, co mówi młodzież *30%*

Odzwierciedlanie – istotą odzwierciedlającego słuchania jest próba odgadnięcia tego, co myśli, czuje klient. Jest to przypuszczenie co do pierwotnego znaczenia komunikatu oraz wyrażenie swoje domysłu w formie stwierdzenia

Dobrze sformułowane odzwierciedlające stwierdzenie z mniejszym prawdopodobieństwem niż pytanie wywoła postawę obronną i zachęci do dalszego poszukiwania.

Dynamika pytania narzuca osobie wymagania – domaga się odpowiedzi

„Jesteście zdenerwowani"

„Wygląda na to, że ucieszyliście się z tej zmiany w planie"

W. R. Miller, S. Rollnick 2014

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Docenianie (przynajmniej 80% doceniających, adekwatnych komunikatów)

Opisz, co widzisz i/lub co czujesz	• *„Wykonałeś już wszystkie ćwiczenia z tego rozdziału”* • *„Cieszę się, że dokończyłeś ćwiczenie”*
Znajdź w opisywanej sytuacji coś, co możesz docenić	• *„Podoba mi się, że zdążyłeś wykonać te zadania na lekcji, nie będziesz miał pracy domowej”* • *„Skorzystałeś z wiedzy z poprzedniej lekcji.”*
Opisz zachowanie dziecka i podsumuj je krótkim zdaniem	• *„Wykazałeś się cierpliwością”* • *„Zadbałeś o czas wolny od…”*

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Przygotowanie listy mocnych stron

Podczas godziny wychowawczej (lekcji języka polskiego przy opisie postaci) warto zastanowić się nad własnymi mocnymi stronami.

„Jakie masz umiejętności?'

„Co potrafisz? Co już wiesz?"

„Co jest Twoim talentem, który nie ujawnił się w szkole?"

„Jak spędzasz wolny czas (wyłączając gry i korzystanie z mediów)?"

Konieczne jest podanie przykładów

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Moje mocne strony

Wypełnij tabelę. Napisz w każdej rubryce, co najmniej kilkanaście zdań.

OSIĄGNIĘCIA	UMIEJĘTNOŚCI	ZALETY OSOBISTE
Wszystko to, co Ci się udało, co stanowiło Twój sukces od początku Twojego życia. Wpisz zdania, które mogą dotyczyć zarówno spraw istotnych i znaczących, jak i drobiazgów, spraw z różnych dziedzin, spraw z dowolnego okresu Twojego życia. Na przykład: „W IV klasie miałem najlepszy wynik na 60m”; „Mam przyjaciół”.	Zdania rozpoczynające się od słowa: „Potrafię…”. Umiejętnością jest to, co Ty uznajesz za umiejętności. Na przykład: „Potrafię dobrze opowiadać dowcipy”; „Potrafię jeździć na łyżwach”, „Potrafię przyjąć rolę lidera w grupie”	Twoje cechy, zalety, zdolności. To, co w sobie lubisz, cenisz. Ważnym elementem przy opisie Twoich pozytywnych własności może być Twoja płeć. Na przykład: „Jestem rzetelna i zdyscyplinowana”; „Mam dobrą kondycję fizyczną”; „Jestem opiekuńczy wobec kobiet”

M. Król-Fijewska, P. Fijewski, 2000

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Metoda indukcji pozytywnej

Metoda indukcji polega na wskazywaniu dziecku, jakie **pozytywne konsekwencje ma jego zachowanie dla innych ludzi.**

W tej metodzie zwracamy uwagę dzieci/młodzieży na to:

- jakie emocje może przeżywać ta osoba (określamy je na podstawie sygnałów płynących od uczestnika interakcji)

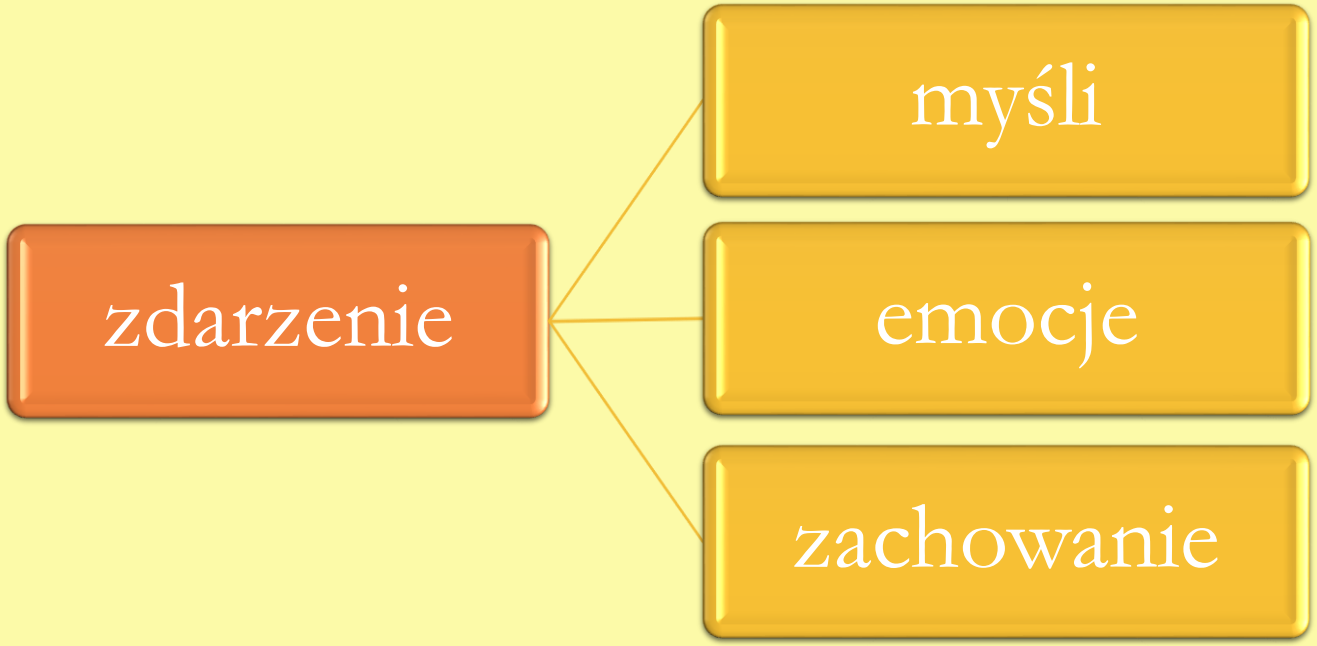
dzieci w wieku wczesnoszkolnym – zobacz Igor się uśmiecha, cieszy się, że pożyczyłeś mu kredki.

młodzież – jak myślisz, co czuje teraz Igor, pożyczyłeś mu cyrkiel, o którym zapomniał? Co mógł pomyśleć?

Sposoby wspierania rozwoju dzieci z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami

Strategia poznawcza - praca z poszerzaniem perspektywy poznawczej – praca nad przyczynami zdarzeń

Wybór zdarzenia, opisu z literatury, fragmentu filmu



1. Jak o tej sytuacji pomyślał.., a jak pomyślała…?
2. Co jeszcze innego można pomyśleć w tej sytuacji?
3. Jakie można wyciągnąć wnioski z tego ćwiczenia?

Dixit – gra pomaga w poszerzaniu perspektywy (przyjmowaniu perspektywy innej osoby, czyli decentracji)

Bibliografia

Brzezińska A. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.

Król-Fijewska M., Fijewski P. (2000). *Asertywność menadżera*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.

Louis J. P., McDonald-Louis K. (2019). *Potrzeby emocjonalne dzieci*. Sopot: GWP.

Miller W. R., S. Rollnick S. (2014). *Dialog motywujący*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Poćwiardowska B. (2012). Jak pomagać rodzicom doceniać dziecko? *Wychowanie na co Dzień,* nr 10-11, s. VI-X.

Poćwiardowska B. (2022). Teksty na temat wychowania dzieci w wieku przedszkolnym powstały w ramach kampanii "Pierwsze kroki w (cyber)Świecie". Pierwsze kroki w cyber-Świecie | Facebook

Zabłocka M. (2007). *Przezwyciężanie nieśmiałości u dzieci*. Warszawa: Scholar.

Dziękuję za uwagę

blankap@ukw.edu.pl

WSPIERANIE ROZWOJU DZIECI NIEŚMIAŁYCH, NIELUBIANYCH, WYCOFANYCH, PRZEJAWIAJĄCYCH ZACHOWANIA AGRESYWNE

Blanka Poćwiardowska
UKW Bydgoszcz

XIV Seminarium dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych
„Relacje w Konflikcie”

OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ W GDYNI

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY

Patronat Honorowy
PREZYDENT MIASTA GDYNI
Wojciech Szczurek

Plan warsztatu

Sposoby wspierania rozwoju dzieci przejawiającymi trudności w zachowaniu:

- umiejętność doceniania
- metoda indukcji pozytywnej
- praca nad różnorodnymi atrybucjami zdarzeń
- technika egzekwowania wymagań

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Docenianie (przynajmniej 80% doceniających, adekwatnych komunikatów)

Opisz, co widzisz i/lub co czujesz

- *„Wykonałeś już wszystkie ćwiczenia z tego rozdziału”*
- *„Cieszę się, że dokończyłeś ćwiczenie”*

Znajdź w opisywanej sytuacji coś, co możesz docenić

- *„Podoba mi się, że zdążyłeś wykonać te zadania na lekcji, nie będziesz miał pracy domowej”*
- *„Skorzystałeś z wiedzy z poprzedniej lekcji.”*

Opisz zachowanie dziecka i podsumuj je krótkim zdaniem

- *„Wykazałeś się cierpliwością”*
- *„Zadbałeś o czas wolny od…”*

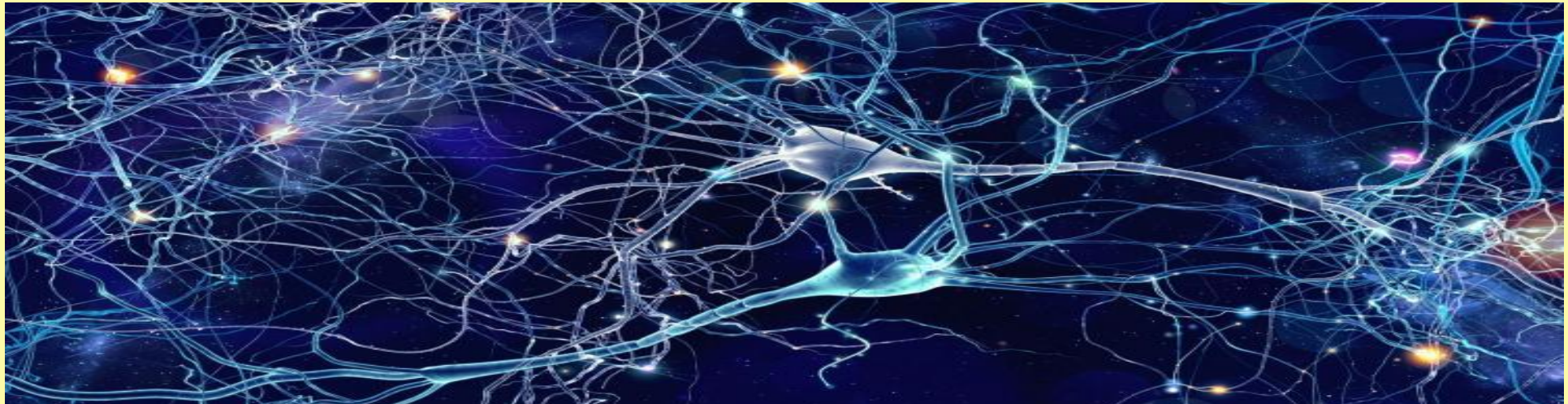
Sposoby wspierania rozwoju dzieci przejawiającymi trudności w zachowaniu - umiejętność doceniania

Płaszczyzna	Proces	Rząd wielkości	Czas
Synapsa	Długotrwałe wzmocnienie synaptyczne	Nanometry do mikrometrów	Sekundy do godzin
Neuron	Wzrost	Mikrometry	Dni do tygodni
Mapa korowa	Zmiana reprezentacji	Milimetry do centymetrów	Miesiące do lat

Neuronalne znaczenie tworzenia warunków do rozwoju

Ważne połączenia, wielokrotnie wykorzystywane na przykład do unikania niebezpieczeństw - są pielęgnowane i wzmacniane, podczas gdy połączenia uznane za niepotrzebne - eliminowane. https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,85618,aby-mozg-pozostal-plastyczny-astrocyty-zjadaja-polaczenia.html

Człowiek, żeby przetrwać musiał być nastawiony na wychwytywanie sygnałów zagrażających i dlatego łatwiej nam koncentrować się na tym, co wzbudza lęk, strach, niechęć, czy obrzydzenie – działał głównie mózg gadzi. R. Hanson (2016)

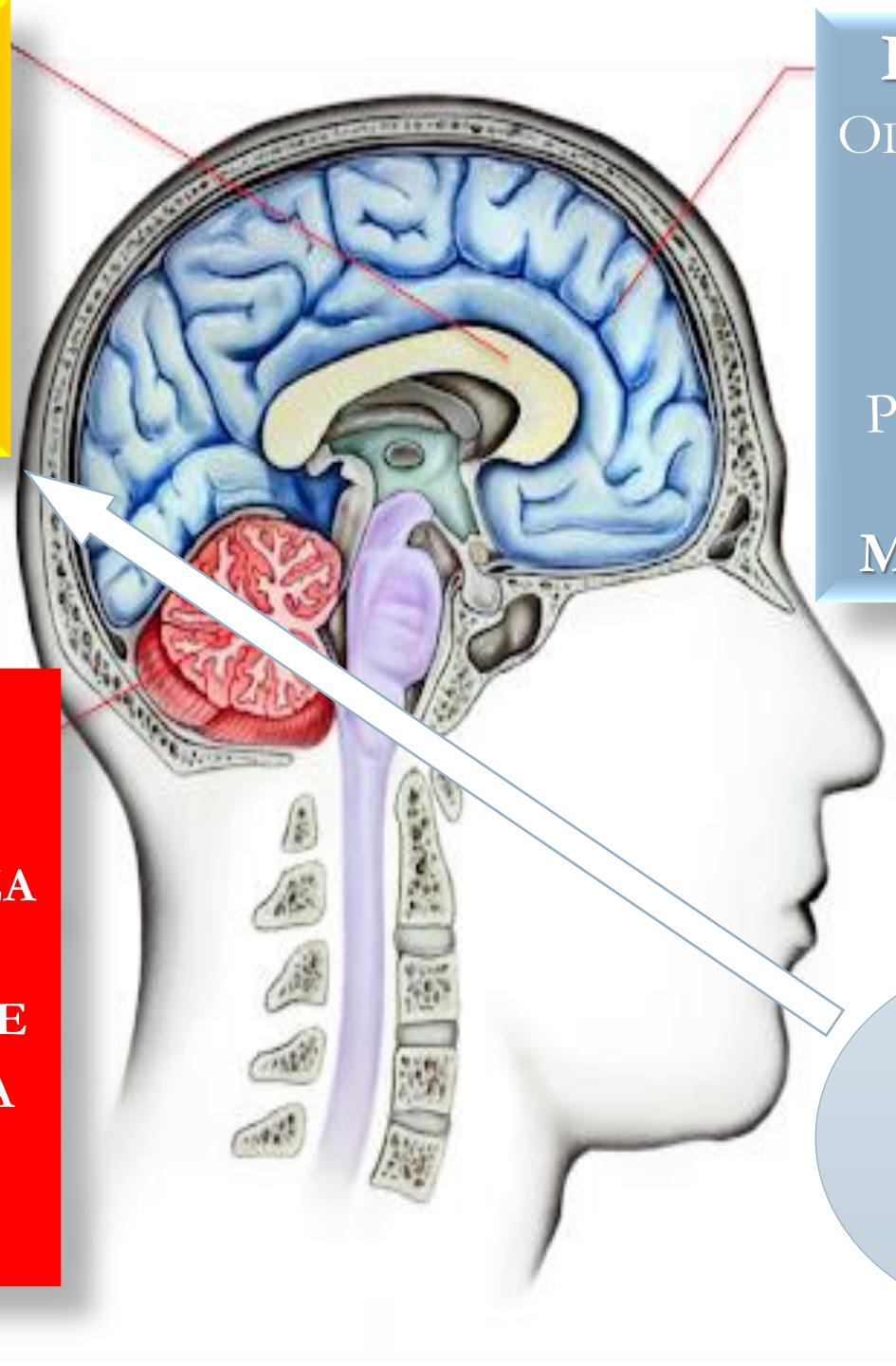


ŚRÓDMÓZGOWIE

UCZUCIA – PAMIĘĆ

INTERAKCJE Z LUDŹMI

STRÓŻUJĄCY PIES



KORA NOWA

ODPOWIEDZIALNA ZA MÓWIENIE

MYŚLENIE

TWORZENIE

PORUSZANIE SIĘ

UCZENIE SIĘ

MĄDRA SOWA

GADZI MÓZG

ODPOWIEDZIALNY ZA PRZETRWANIE

DZIAŁA NA ZASADZIE BODZIEC – REAKCJA

ŻABA

medytacja
koncentracja
na tym, co
piękne
ćwiczenie
uważności

UKŁAD WSPÓŁCZULNY (SYMPATYCZNY)

m.in. prowadzi do:

- rozszerzenia źrenic
- przyspieszenia czynności serca
- wzrostu potliwości
- zwiększenia kurczliwości komórek mięśnia sercowego
- przyspieszenia oddychania
- rozszerzenia oskrzeli
- wzrostu ciśnienia tętniczego krwi
- zwolnienie perystaltyki przewodu pokarmowego
- większego dopływu krwi do mięśni

UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY (PARASYMPATYCZNY)

m.in. prowadzi do:

- zwężenie źrenicy
- zwolnienie czynności serca oraz zmniejszenie kurczliwości jego komórek
- zwężenie światła oskrzeli
- Krew dopływa do narządów wewnętrznych
- spadek ciśnienia tętniczego krwi
- rozszerzenie naczyń krwionośnych przewodu pokarmowego, sprzyjające wchłanianiu trawionych pokarmów
- zjawiska związane z pobudzeniem seksualnym

Sposoby wspierania rozwoju dzieci przejawiającymi trudności w zachowaniu indukcja pozytywna

Wybrane strategie z psychologii pozytywnej

Metoda indukcji pozytywnej

Metoda indukcji polega na wskazywaniu dziecku, jakie **pozytywne konsekwencje ma jego zachowanie dla innych ludzi.**

W tej metodzie zwracamy uwagę dzieci/młodzieży na to:

- jakie emocje może przeżywać ta osoba (określamy je na podstawie sygnałów płynących od uczestnika interakcji)

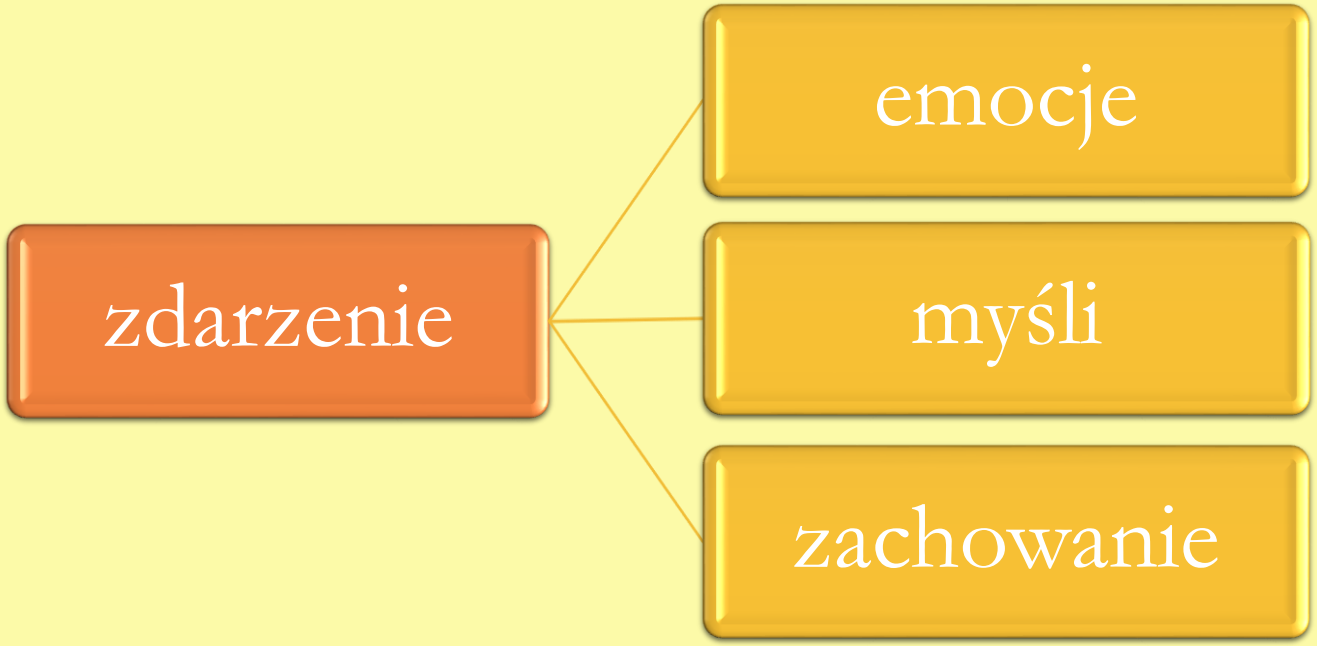
dzieci w wieku wczesnoszkolnym – zobacz Igor się uśmiecha, cieszy się, że pożyczyłeś mu kredki.

młodzież – jak myślisz, co czuje teraz Igor, pożyczyłeś mu cyrkiel, o którym zapomniał? Co mógł pomyśleć?

Sposoby wspierania rozwoju dzieci przejawiającymi trudności w zachowaniu
praca nad różnorodnymi atrybucjami zdarzeń

Strategia poznawcza

Wybór zdarzenia, opisu z literatury, fragmentu filmu



1. Jak o tej sytuacji pomyślał.., a jak pomyślała…?
2. Co jeszcze innego można pomyśleć w tej sytuacji?
3. Jakie można wyciągnąć wnioski z tego ćwiczenia?

Dixit

Sposoby wspierania rozwoju dzieci przejawiającymi trudności w zachowaniu
Egzekwowanie wymagań

1. **Prośba**

Zanim narośnie w tobie złość lub zażenowanie - wyraź wprost swoją potrzebę.

Czy wiesz dokładnie, czego chcesz? – określ, czego wymagasz od dzieci/młodzieży

W których wypowiedziach mówiący wyraża konkretne prośby?

1. Proszę, mniej większy wzgląd na innych.
2. Bądź trochę bardziej uprzejmy.
3. Powiedz mi czy masz ochotę wziąć udział w szkolnym przedstawieniu?
4. Chciałabym, abyś w przyszłości się bardziej starał.
5. Pomówmy teraz o podziale obowiązków związanych z przygotowaniem klasowej Wigilii.
6. Czy mógłbyś nie być takim flejtuchem?
7. Opowiedz mi o tym, co robiłeś w weekend.
8. Chciałabym, abyś uważał, kiedy ja mówię.
9. Chciałabym, abyście na pięć minut odłożyli na bok wszystkie materiały, z których korzystaliście do tej pory.

2. Informacja zwrotna

Może dziecko nie wie, jakie uczucia w Tobie wywołuje i jakie sprawia trudności. Udziel mu informacji zwrotnej.

„Kiedy nie odkładasz klocków, denerwuję się. Proszę włóż je do kartonu”

„Gdy rozmawiasz w trakcie lekcji denerwuję się, że stracę wątek, potrzebuję dokończyć zdanie, następnym razem zgłoś się (albo wstawiasz tu swoją prośbę)”

3. Żądanie

Mocno i stanowczo określ swoje granice.

„Nie odpowiada mi bałagan na ławce. Odłóż patyczki”

„Oczekuję ciszy (gdy mówię)” – wypowiedziane zdecydowanym głosem

A. Brzezińska materiały niepublikowane

4. Zapowiedź sankcji

Zapowiedz jakich użyjesz sankcji wobec dziecka, jeżeli nie zmieni swojego zachowania wobec ciebie. Przywołuj tylko takie sankcje, które chcesz i możesz wykonać.

„Jeżeli nie odłożysz patyczków, nie dołączysz do zabawy”

„Jeżeli nie przestaniesz rozmawiać, zostań po lekcji”

5. Wykonanie sankcji

Jeżeli dziecko nadal zachowuje się w sposób, który Tobie przeszkadza, to nie pozostaje Ci nic innego, jak wykonanie zapowiedzianej sankcji.

„Bardzo mi przykro, że nadal nie jest posprzątane. Zabieram patyczki”

„Zostań po lekcji, chcę się dowiedzieć o co chodzi”

A. Brzezińska materiały niepublikowane

Bibliografia

Brzezińska A. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.

Hanson R. (2016). *Szczęśliwy mózg*. Sopot: GWP.

Poćwiardowska B. (2012). Jak pomagać rodzicom doceniać dziecko? *Wychowanie na co Dzień,* nr 10-11, s. VI-X.

Poćwiardowska B. (2022). Teksty na temat wychowania dzieci w wieku przedszkolnym powstały w ramach kampanii "Pierwsze kroki w (cyber)Świecie". Pierwsze kroki w cyber-Świecie | Facebook

Zabłocka M. (2007). *Przezwyciężanie nieśmiałości u dzieci*. Warszawa: Scholar.

Dziękuję za uwagę

blankap@ukw.edu.pl

- „Wspieranie rozwoju dzieci nieśmiałych, nielubianych, wycofanych, przejawiających zachowania agresywne”
- – umiejętność doceniania,
- – metoda indukcji pozytywnej,
- – praca nad różnorodnymi atrybucjami zdarzeń,
- – technika egzekwowania wymagań.