**Małgosia**

**Co zrobić jak dziecko niechętnie chce iść do gościa kto nas odwiedzi?**

Pozwolić mu na to ☺ Można powiedzieć na głos, by dać komfort dziecku (a po części również gościowi), np. „to ciocia Basia, moja koleżanka, razem pracujemy, bardzo się lubimy”, można nazwać emocje dziecka i je uprawomocnić (dziecko ma prawo tak czuć), np. „troszkę się wstydzisz, to w porządku, każdy buduje zaufanie w swoim tempie”. Albo „Nie masz ochoty z nami posiedzieć, wolisz bawić się maskotkami, to w porządku”. Nie zmuszajmy dziecka do kontaktu, jednocześnie po prostu sami miło spędźmy czas z gościem a jest szansa zamodelować (pokazać), że to niezagrażająca/ciekawa osoba, przy której my czujemy się dobrze i jest większa szansa, że dziecko też poczuje się swobodniej z kolejnymi wizytami.

**Małgosia**

**Jak reagować gdy dziecko wymusza i nie chce ustąpić?**

Gdy dziecko próbuje przekroczyć granice ważne jest być konsekwentnym. Niestety jeśli w takim momencie zmienimy zdanie wzmocnimy zachowanie, które dziecko nasila, by przekroczyć granice.

Zatem w sytuacji, gdy ustaliliśmy zasadę, np. słodycz po obiedzie, a dziecko chce słodycz przed obiadem – warto przypomnieć sobie, że kora mózgowa dziecka, płat czołowy, odpowiedzialny za kontrolowanie impulsów, jest jeszcze niedojrzały, dziecko nie potrafi jeszcze hamować reakcji tak jak dorosły człowiek. Może zatem nie być w stanie „powstrzymać się” przed czymś, czego chce – i jest to naturalne. Od tego jest rodzic. Dobrze wyciszyć emocje dziecka – czyli ukucnąć przy nim i spokojnym głosem powiedzieć „rozumiem, że jesteś zły, bardzo chcesz tego batonika, dostaniesz go po obiedzie tak jak powiedziałam wcześniej, najpierw wszyscy zjemy obiadek a potem dostaniesz batonika” , możemy zaproponować przytulenie albo inną metodę rozładowania emocji, np. wyskakanie złości, możemy zrobić to razem z dzieckiem, najlepiej w formie zabawy, ale bez unieważniania emocji , „choć, wyskaczemy tę złość, to jest bardzo duża złość, więc będziemy skakać bardzo wysoko i mocno upadać na nogi”. Jeśli dziecko nie chce się przytulić/skakać/inna metoda na którą wpadniemy to sygnalizujemy, że szanujemy potrzeby dziecka, czyli możemy powiedzieć „ok, rozumiem, że potrzebujesz sobie tu posiedzieć/popłakać/pozłościć się, jeśli będziesz mnie potrzebował to będę tu obok”.

Przy takich sytuacjach warto wrzucać dzieciom zdania, które po prostu nazywają fakty, np. „tak w życiu jest, że nie zawsze dostajemy to, czego chcemy”, albo „wiesz co, ja też bym chciała zjeść tego batonika już teraz, ale mogą nas boleć brzuszki, zdrowiej jest to zrobić po obiedzie”, „Widzę, że jesteś niezadowolony, rozumiem, że chciałbyś już teraz, te zasady ustalają dorośli i będzie tak jak powiedziałam”.

Dzieci w zależności od temperamentu, osobowości i innych czynników w różnym tempie uczą się regulować emocje, będą również wypróbowywać różne strategie, żeby dostać to, co chcą (to naturalne i zdrowe i nawet jako rodzic dobrze się z tego ucieszyć, to oznaka sprawnie myślącego dziecka ☺ ), ale to dorosły ustala te granice.

Dzieci próbują ustalać zasady często wtedy, kiedy ich nie ma albo dziecko nie zna tych granic – aby zapobiegać takim sytuacjom warto na bieżąco informować dziecko co będzie się działo w najbliższej przyszłości. Najlepiej krok po kroku, by mogły zwizualizować sobie, co będzie się działo, np. „jutro jak wstaniemy, ubierzemy się, zjemy śniadanko, wyjdziemy z domku, ciekawe czy będzie świeciło słonko czy padał deszcz, pójdziemy do sklepu, do Biedronki, kupimy x,y,z,a potem wrócimy do domku, rozpakujemy zakupy, umyjemy rączki i pobawimy się tymi zabawkami, którymi będziesz chciał”. Dobrze żeby w „rozpisce” dnia znajdowały się rzeczy przyjemne dla dziecka.

**Paulina**

**uważam że należy uczyć dziecko granic i szanować jego granice oraz strefę komfortu. dla mnie " chodź przytul się do cioci" "daj cioci buziaczka" i zmuszanie dziecka do tego jest nie do przyjęcia. ważne jest też żeby wytłumaczyć rodzinie i bliskim , zwłaszcza z tych starszych pokoleń dlaczego nie godzimy się na tego typu zachowanie i dlaczego dziecka do tego nie zmuszamy 🙂**

Lepiej bym tego nie ujęła ☺

**Renata**

**jak rozpoznać, że dziecko ma zaburzenia osobowości?**

To coś co nie padło w trakcie webinaru a to bardzo ważna informacja – u dzieci nie diagnozuje się zaburzeń osobowości. Z tej prostej przyczyny, że osobowość dopiero się rozwija i to naturalne, że jeszcze jest niedojrzała. Nawet 18-20 latkom, młodym dorosłym, jeszcze unika się stawiania takich diagnoz a rozpoznaje się „osobowość nieprawidłowo kształtującą się” – dlatego, że nadal ma szansę rozwinąć się w bardziej zdrowa stronę.

U dzieci uwagę zwracają odbiegające od normy zachowania i diagnozuje się zaburzenia zachowania, które mogą (ale nie muszą!) rozwinąć się w stronę zaburzenia osobowości. Diagnoza zaburzeń zachowania zwraca uwagę na to, że dziecko potrzebuje wsparcia w budowaniu adaptacyjnych metod radzenia sobie.

Diagnozy mogą postawić jedynie specjaliści, potrafią bowiem odróżnić normę (która u dzieci i młodzieży jest inna niż u dorosłych) od zaburzenia.

**Patrycja**

**nasz syn codziennie kiedy ma wyjść do przedszkola reaguje agresją i buntem. Pozwolić mu zostać w domu czy zmusić do pójścia?**

Taka silna reakcja emocjonalna może świadczyć o lęku separacyjnym albo o braku adaptacji do przedszkola, warto skonsultować się tu ze specjalistą, żeby przypatrzyć się indywidualnie tej sytuacji. Być może warto zrobić krok w tył i wrócić do adaptacji do przedszkola, niektóre dzieci (i w ogóle ludzie, dorośli również) potrzebują więcej czasu czy spokojniejszych warunków by przyzwyczaić się do zmiany, to naturalne.

Nie odpowiem zatem wprost na to pytanie, ponieważ mam za mało danych, na pewno jednak to sytuacja, którą doradziłabym skonsultować, bo dziecko coś sygnalizuje i warto odkryć co konkretnie i wesprzeć go w tej trudnej dla niego sytuacji.

**Iza**

**Jak powiedzieć teściowej, że rady, które mi daje nie są już aktualne i sprzeczne z tym co mówią lekarze?**

Można powiedzieć bardzo wprost, dokładnie tak jak zostało to napisane w pytaniu. Rozumiem, że może to być trudne, bo jeśli teściowa nie jest dojrzałą emocjonalnie osobą to może odebrać to jakoś personalnie – jako atak, brak szacunku itp.

My jednak mamy prawo wyrażać własne zdanie i stawiać własne granice, reakcje innych osób na nasze granice mówią nam sporo o tej drugiej osobie.

Zatem jeśli reakcja wprost nie działa, można jeszcze bardziej podkreślić tę granicę, mówiąc dosadnie, że po prostu nie życzymy sobie tych rad, bo jesteśmy na bieżąco z aktualną wiedzą i konsultujemy ją ze specjalistami albo wręcz odwrotnie, załagodzić komunikat, mówiąc „dziękuję za troskę” albo „rozumiem, że się martwisz że robię to w ten sposób, ale to udowodnione że jest to najbezpieczniejszy sposób”. Inną metodą jest wyrażenie zaciekawienia albo zdziwienia, np. „Ależ ta nauka się zmieniła na przestrzeni tych 30 lat, jak ty byłaś młodą mamą to robiono to tak i tak? I jak to się sprawdzało? [tu często starsze pokolenie ma ochotę po prostu poopowiadać o sobie]” można też podkreślić, że to jest historia o niej a nie o nas – „to były inne czasy, ciężkie czasy, byłaś super mamą, intuicyjnie dbałaś najlepiej jak umiałaś mimo braku całej wiedzy do której teraz mamy dostęp”. I delikatnie oddzielić się od przeszłości – „Slyszałam,że tak robiono i to było normą w mamy pokoleniu, teraz nauka mówi że …i do mnie to przemawia, ja robię tak”.

Czasami również warto nie wchodzić w tłumaczenie się i postawić kropkę po „Ja robię tak x,y,z.” albo „Nie życzę sobie więcej takich komentarzy.” Bez zdawania się w tłumaczenie dlaczego. Mamy prawo stawiać te granice.

**Weronika**

**Jak stawiać granice dziecku żeby wiedziało co wolno, a co nie?**

Również bardzo wprost i w codziennym życiu. Warto negatywny komunikat zamieniać w pozytywny jeśli to możliwe, np. zamiast mówić „nie biegaj po jedzeniu” zaproponować „choć, może poczytamy razem bajkę albo porób sobie coś spokojnego, żeby brzuszek miał czas popracować nad trawieniem obiadku.”

W kontekście zagrożenia natomiast dobrze zareagować naturalnie, czyli w zgodzie z naszymi emocjami nawet gdy są silne, nie hamować ich – np. kiedy dziecko zbliża się do kontaktu z wystawionym palcem to reagujemy strachem czy strachem i złością, wtedy komunikat niewerbalny (nasz wyraz twarzy, podniesiony ton głosu, gwałtowne odsunięcie dziecka od kontaktu) i werbalny („nie wolno!”) są zgodne, dziecko może się wystraszyć, ale to też naturalny proces uczenia się – wtedy łatwiej zapamiętuje, że jest to coś, co w rodzicu wywołuje silne emocje/uczucie zagrożenia, więc samo również traktuje to jako coś zagrażającego. Możemy wyobrazić sobie „miły” komunikat rodzica, mówiącego spokojnym głosem, z dziecięcym akcentem i uśmiechem na twarzy „nu nu nu, nie wolno wkładać paluszków do kontaktu”, wtedy dziecko dostaje tylko komunikat werbalny mówiący „nie wolno” ale komunikat niewerbalny może świadczyć o tym, że jest to wręcz zabawa (uśmiech). Warto przypatrzeć się czy jesteśmy spójni emocjonalnie z treścią.

