**" Abecadło** - wychowania".

Żadna z liter alfabetu nie jest ważniejsza od swoich " sąsiadek", występujących od dawien dawna

w określonym ciągu. Bez którejkolwiek z nich nie powstałaby skarbnica danego języka dzięki której porozumiewamy się, tworzymy piękne wypowiedzi w dialogu z drugim człowiekiem. Piszemy książki, zachwycamy się wspaniałymi wystąpieniami oratorskimi.

Ale nie wartości języka chciałabym poświęcić dzisiejszą refleksję, a wychowaniu i relacjom

w rodzinie oraz wielości pojęć związanych z tą tematyką.

Otóż - podobnie jak w uporządkowanym ciągu alfabetycznym - pośród pojęć związanych z rozwojem i wychowaniem dziecka w rodzinie, nie ma tych bardziej i mniej ważnych; dopiero nasze doświadczenie, wiedza, umiejętności wychowawcze i hierarchia wartości, porządkują je w pewien specyficzny sposób, charakterystyczny dla danej rodziny.

W związku z tym - pozwolę sobie zasygnalizować w sposób alfabetyczny pojęcia, które w różnym stopniu mogą być istotne dla danego środowiska rodzinnego.

A

* **akceptacja -** podstawa pozytywnych więzi w rodzinie, warunek porozumienia i poczucia bezpieczeństwa.
* **agresja -** ( fizyczna, werbalna, psychiczna) może wywołać agresję drugiej osoby, powodować ból, cierpienie, lęk, brak wiary we własne możliwości, trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, trudności w uczeniu się.

B

* **bezpieczeństwo -**poczucie spokoju i braku zagrożenia, podstawa zaufania wobec innych, sprzyja dobrej koncentracji uwagi i postępom w uczeniu się.
* **ból -** fizyczny ( choroba) generuje oczekiwanie pomocy, negatywne emocje i niekiedy

niepożądane zachowania,

psychiczny - budzi obawę i lęk, rodzi negatywne emocje, zmniejsza poczucie

własnej wartości.

* **bałagan -** nieuporządkowane otoczenie utrudnia koncentrację uwagi, nie sprzyja dobrej

organizacji pracy, może utrudniać przebieg procesu uczenia się ( np: zbyt duża ilość

bodźców wokół nas).

- nieuporządkowanie przeżyć i emocji - częsty efekt stresu, przemęczenia, nadmiaru zajęć.

C

* **cisza -**w bardzo indywidualnym stopniu potrzebna każdemu człowiekowi ( niezależnie od wieku) po to, by odciążyć układ nerwowy od nadmiaru bodźców, sprzyja dobrej koncentracji uwagi i przebiegowi procesów myślenia; nadmiar ciszy ( niedobór bodźców) może przybrać charakter stresu, obniżać motywację do działania.
* **celebrowanie-** pojęcie wiążące się z poczuciem spokoju, zadowolenia; nadaje naszym działaniom charakter nadzwyczajny i odświętny.

Celebrowanie np: uroczystości rodzinnych, sprzyja tworzeniu poczucia więzi i tradycji.

D

* **dziedziczność -**proces biologiczny, dzięki któremu powstają między ludźmi tzw; " więzy krwi" decyduje o podobieństwach cech zewnętrznych oraz o cechach układu nerwowego, warunkującego nasz rozwój i funkcjonowanie.
* **dociekliwość-** jest przejawem procesów myślenia, związana z tzw: ciekawością poznawczą, będącą bazą uczenia się i rozwoju.
* **duma-** przejaw silnych, pozytywnych emocji, związanych z osiągnięciem subiektywnie trudnego celu przez nas samych lub bliską nam osobę; używanie tego określenia w relacji z drugą osobą, jest czynnikiem silnie motywującym ją do podejmowania dalszych wysiłków.

E

* **emocje-** towarzyszą każdemu działaniu człowieka, w wychowaniu dążymy do równoważenia emocji w relacjach z ludźmi ( likwidujemy tzw: popadanie w skrajności), generujemy przeżycia pozytywne.
* **estetyka-** poczucie ładu i spokoju, uwrażliwienie na piękno ( przyrody, najbliższego otoczenia, ubioru, języka, itd) daje umiejętność kreowania rzeczy nowych i nie banalnych.

F

* **fantazja-** proces pojawiający się u młodszych dzieci jako próba interpretacji rzeczywistości oraz towarzyszący kreatywności; umiejętność różnicowania rzeczywistości od wyobrażeń sprawia, że fantazjowanie sprzyja byciu kreatywnym.
* **frustracja -** negatywny stan emocjonalny pojawiający się w sytuacji straty, braku, niezaspokojenia potrzeb i nieosiągnięcia celu w jakimś działaniu.

G

* **groźby-** słowa skierowane do drugiej osoby ( dziecka lub dorosłego), mające na celu podporządkować ją sobie i wzbudzić u niej lęk.

Stosowanie gróźb charakterystyczne jest dla sprawców przemocy.

* **" galeria domowa" -** swoista, rodzinna ekspozycja np: pamiątek rodzinnych o bogatej historii, wytworów członków rodziny ( np: prace dziecka).

Jej wartością jest tworzenie poczucia więzi i wspólnoty rodzinnej, ma więc ważną wartość emocjonalną.

H

* **horror -** bajki, filmy, gry cechujące się przemocą, lękiem.

Powodują powstanie u człowieka silnego napięcia emocjonalnego.

U dzieci budzą lęk i pośrednio w trwały sposób powodują dysharmonię emocjonalną.

I

* **inteligencja poznawcza-** zespół możliwości, pozwalający człowiekowi na efektywne zrozumienie i przetwarzanie informacji płynących z otoczenia oraz kreowanie go w nowy, niekonwencjonalny sposób.
* **inteligencja emocjonalna -** zespół umiejętności i zachowań, pozwalający na tworzenie optymalnych relacji z otoczeniem społecznym.

J

* **jedzenie -** pojęcie kojarzące się z odżywianiem.

Jego ilość i jakość ma wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne ale i psychiczne.

Określenia współistniejące to: zdrowe odżywianie, regularność posiłków, urozmaicona dieta, estetyka jedzenia.

K

* **kary -** nie zaleca się tej metody w wychowaniu dzieci i w kontaktach społecznych.

Mogą wywoływać agresję, ból i lęk.

Nie są konstruktywną informacją dla odbiorcy, w jaki sposób zmienić własne zachowanie.

L

* **labilność emocjonalna -** obiektywnie nie uzasadniona skłonność do przejawiania skrajnych emocji w krótkim okresie czasu.

Związana z małą dojrzałością układu nerwowego, bądź chęcią manipulowania otoczeniem społecznym.

M

* **miłość rodzicielska -** najpiękniejsze i najszczersze uczucie darowane dziecku.

Często przejawiane i werbalizowane- jest warunkiem poczucia bezpieczeństwa, przynależności i optymalnego rozwoju emocjonalnego dziecka.

N

* **nawyki-** pojawiające się stopniowo w trakcie rozwoju dziecka określone schematy działań i zachowań, warunkujące poczucie stałości i niezależności.

Celem wychowania jest kształtowanie pozytywnych nawyków motorycznych, poznawczych i społeczno- emocjonalnych.

O

* **obserwacja -** umiejętność systematycznego dostrzegania potrzeb dziecka, jego cech, umiejętności, predyspozycji i zdolności.

Jest podstawą " podążania za dzieckiem", właściwego stawiania i realizowania celów wychowawczych.

* **optymizm -** postawa sprzyjająca bezwzględnej akceptacji dziecka, dostrzeganiu jego mocnych stron, systematycznemu stawianiu celów wychowawczych na miarę możliwości dziecka.

P

* **potrzeby -** poza biologicznymi i materialnymi potrzebami dziecka niezmiernie ważne dla optymalnego rozwoju dziecka jest zaspakajanie jego potrzeb emocjonalnych i społecznych.
* **pomoc -** w wychowaniu powinna być kojarzona ze wspieraniem rozwoju ( opartym na wnikliwej obserwacji dziecka).

Nie należy jej utożsamiać z nadopiekuńczością.

* **przemoc -** postawa i zespół działań, które są skierowane przeciw dziecku.

Nastawiona jest na zdobywanie dominacji nad dzieckiem, niszczy jego wiarę w siebie, godność i odbiera możliwość prawidłowego rozwoju.

Jest brutalnym przejawem agresji.

Przemoc wobec dziecka podlega KARZE.

R

* **relaks-** odpoczynek, daje możliwość powrotu do efektywnej pracy, wysiłku, uczenia się.

Brak relaksu może powodować zaburzenie w funkcjonowaniu poznawczym i emocjonalnym.

S

* **sen -** fizjologiczny stan wyłączenia świadomości, konieczny dla regeneracji układu nerwowego. Im młodsze dziecko, tym długość i częstotliwość snu są większe.

T

* **tata-** znacząca osoba w życiu dziecka, wzór zachowań emocjonalnych, społecznych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka.
* **tolerancja-** postawa, która w procesie wychowania dziecka daje mu prawo do popełniania błędów, do bycia niedoskonałym, przy jednoczesnej bezwarunkowej akceptacji.

U

* **uwaga -** podstawowy proces poznawczy warunkujący uczenie się i rozwój dziecka.

W

* **współdziałanie -** umiejętność społeczna oznaczająca wspólną aktywność dla tego samego celu, według tych samych zasad.

W wychowaniu**-** kojarzy się ze wzajemną pomocą, wspieraniem, a nade wszystko z jednolitymi postawami rodziców wobec dziecka.

* **wolność-** daje dziecku możliwośćwłasnego " badania świata" , dokonywania wyborów

( w ustalonym wcześniej obszarze i według ustalonych zasad).

Jest warunkiem kształtowania się u dziecka poczucia sprawstwa.

Z

* **zabawa-** podstawowa forma aktywności dziecka, przybierająca w miarę upływu czasu różnorodne formy.

Jest jednym z ważnych warunków rozwoju dziecka.

* **zdrowie -** optymalny stan organizmu, warunkuje harmonijny rozwój fizyczny, poznawczy i społeczno- emocjonalny.

Dzieci często lub przewlekle chorujące mogą przejawiać opóźnienia lub fragmentaryczne zaburzenia w różnych obszarach rozwojowych.

* **zdolności -** to szczególne predyspozycje obserwowane u dziecka ( np: ruchowe, muzyczne, werbalne, poznawcze).

Pielęgnowane, odpowiednio wykorzystane mogą stanowić tzw: mocne strony w rozwoju dziecka.

***Każda z tych wielu, krótkich definicji prezentuje się być może mało atrakcyjnie. Przypomina stertę porozrzucanych elementów, z których dopiero wybieramy te, subiektywnie dla nas ważne.***

***Na ich bazie przeżywamy refleksję, stawiamy sobie pytania, tworzymy wstępne oceny i diagnozy.***

***A to - może okazać się inspiracją do samorozwoju i tworzenia coraz bardziej satysfakcjonujących relacji z najbliższymi.***

***Poznań; 05. 05. 2020r***

***Psycholog***

***Danuta Misiuda.***