

## Problemy społeczne i samopoczucie dzieci

Drodzy rodzice

W związku z dniem przeciwko prześladowaniom, wypadającym w dniu 8 listopada, Biuro Oświaty i Rekreacji Reykjavíku zwraca szczególną uwagę na to, aby rodzice, szkoły i ośrodki zajęć pozalekcyjnych przyczyniali się do zwiększania umiejętności społecznych dzieci. Bez wątplenia można stwierdzić, iż umiejętności społeczne są najbardziej zapobiegawczą formą społeczeństwa przeciwko prześladowaniom i innego rodzaju przemocy.

Benedikt Bragi Sigurðsson psycholog, opisuje w poniższym tekście, jak ważne są umiejętności społeczne. Pomagają one dzieciom w zrozumieniu innych dzieci, nawiązywaniu przyjaźni oraz w relacjach z dorosłymi. Umiejętności społeczne pomagają nastolatkom w trzymaniu się swojego zdania; uczą ich nie podążać na ślepo za tłumem; dają odwagę i umiejętność w nawiązywaniu nowych znajomości; pomagają przemawiać przed innymi. Umiejętności społeczne pomagają dorosłym w ubieganiu się o pracę; znalezieniu partnera/partnerki; w nawiązywaniu nowych znajomości i wychowywaniu swoich dzieci. Umiejętności społeczne mogą zapobiegać depresji, poprawiają nasze samopoczucie i szybko pomagają nam dostosować się do sytuacji.

Benedikt Bragi umieścił kilka punktów o rozwoju i problemach społecznych dzieci oraz ich samopoczuciu. Umieścił on również inne ważne i przydatne uwagi, z którymi spotyka się na co dzień w swojej pracy, jako psycholog. Materiały te kierowane są do rodziców, ale dotyczą one wszystkich, którzy pracują z dziećmi.

Benedikt Bragi opisuje wszystko krótko i konkretnie, bez wdawania się w szczegóły. Materiał został sfinansowany z Funduszu Zapobiegawczego Miasta Kópavogur. Wsparcie otrzymało również Biuro Oświaty i Rekreacji Reykjavíku.

Biuro Oświaty i Rekreacji Reykjavíku

## Relacje między dziećmi

Konflikty, w relacjach między dziećmi, pojawiają się regularnie i jest to zupełnie normalne. Dzieci są dziećmi, uczą się, co można a czego nie można robić oraz w jaki sposób utrzymuje się dobre relacje.

Większość konfliktów w relacjach jest mało znacząca i łatwo można je naprawić. Nie mają one poważnego wpływu na dzieci i rozwiązują się nawet bez interwencji dorosłych.

Wiemy jednak, że problemy w relacjach między dziećmi bywają często poważne i wymagające. Z tego względu istotne jest, aby zastanowić się na tym, co możemy poprawić. Oto trzy punkty, które rodzice powinni brać pod uwagę:

- wczesnie interweniować w konflikty interpersonalne
- interweniować w odpowiedni sposób
- uczyć dzieci umiejętności społecznych, w konkretny sposób

Wczesnie interweniować- nad tą częścią nie musimy się długo rozwodzić. Ja po prostu zachęcam rodziców, aby szybko reagowali, kiedy pojawiają się poważne konflikty interpersonalne. W mojej pracy widzę często jak konflikty w relacjach, w klasach szkolnych, są bardziej zawile im dłużej trwają. Im wcześniej zainterweniujemy tym łatwiej jest zaradzić problemowi. Najlepiej jest zacząć rozmawiać na ten temat już na rozpoczęciu roku szkolnego. Ponownie do tego powrócę.

Dyskusowanie jak interweniować w odpowiedni sposób i jak nieodpowiednio jest to wykonywane, może być wrażliwym tematem do dyskusji. Trzeba jednak o tym rozmawiać. Znam wiele przykładów z bardzo nieodpowiednim podejściem rodziców do sytuacji, które niestety tylko pogarszają relacje między dziećmi. Na ogół rodzice chcą i starają się pomóc, ale nie zawsze im to wychodzi. Oto przykłady zachowań, które według mnie, nie pomagają dzieciom:

- Tworzenie grup rodziców, do których niektórzy opiekunowie nie mogą przynależeć. Słyszałem osoby mówiące w taki sposób: nie ma sensu rozmawiać z Jónem i Gunną, oni nie są odpowiedzialnymi rodzicami” lub „w tym domu nic się nie robi”.
- Upominanie nieswoich dzieci, zamiast porozmawiać z ich rodzicami.
- Zabranianie dzieciom zabawy z określonymi dziećmi.
- Wysyłanie listów do rodziców (tylko niektórzy otrzymują), w których pisze się źle o określonych rodzicach, dzieciach lub nauczycielach klasy.
- Nie branie pod uwagę możliwości samego siebie i swojego dziecka, tylko obwinianie o wszystko innych.

## Oto krótka lista zachowań, których moim zdaniem, warto się trzymać, kiedy komplikacje interpersonalne pojawiają się w klasie:

- Zainteresujmy się, weźmy udział i przedyskutujmy sprawę. Nie pozostawajmy z boku. Naszym obowiązkiem jest, aby pomagać dzieciom w rozwiązywaniu sporów.
- Rozmawiajmy ze wszystkimi, których sprawa dotyczy. Może to być trudne, gdyż odmienne opinie będą miały miejsce. Jeśli rodzice nie mogą znaleźć rozwiązania, odbije się to wtedy na dzieciach.
- Bądźmy pouczający i pozytywni. Unikajmy mówienia o winowajcy i że coś jest czyjąś winą. Zwłaszcza jeśli dotyczy to młodszych dzieci. Sprawdźmy najpierw, czy jest coś, w czym możemy pomóc, aby rozwiązać spory.
- Spójrzmy na nasze dziecko z perspektywy innych osób. Nie robimy swojemu dziecku przysługi, jeśli ciągle je bronimy, poprzez znajdowanie winowajcy w innych itp.
- Informujmy o wszystkim wychowawcę klasy. Nauczyciel jest rozeznany i posiada kluczową pozycję do zakończenia sprawy.

## Umiejętności społeczne dzieci

Uczyć dzieci umiejętności społecznych to, coś o czym często się zapomina, takie jest przynajmniej moje odczucie.

Co rozumie się przez umiejętności społeczne dzieci? Spójrzmy na kilka przykładów:

- być zdolnym do empatii
- potrafić wybaczyć
- rozumieć dlaczego, prosi się o przebaczenie
- współdziałać
- brać udziału w grze, ponieważ inni wybrali tę grę ( a nie grać tylko w to, co się chce)
- słuchać
- nie wtrącać się
- pomagać innym
- nie przezywać
- nie dokuczać
- nie brać rzeczy niebędących pod nadzorem
- nie rezygnować
- dotrzymywać obietnicy
- potrafić zaprzestać kłótni, ustąpić, pogodzić się
- wziąć na siebie odpowiedzialność, zauważyć własną winę, przyznać się

Umiejętności społecznych w jakiś sposób uczymy się sami. Dzieci bawią się razem, kłócą, nie zgadzają ze sobą, ale niektóre sprawy się wyjaśniają. Dzieci uczą się z własnego doświadczenia, przenoszą wiedzę i rozumieją jak w odpowiedni sposób postąpić następnym razem. Dzieci uczą się tego w różnym stopniu i różnym tempie.

My możemy w tym pomóc. Możemy to przyspieszyć, zwiększyć wiedzę, podzielić się naszym doświadczeniem i dojrzałością. Powiedzmy o przykładach z naszego dzieciństwa, opowiedzmy historyjki (społeczne), przejdźmy do zabawy, bawmy się, porozmawiajmy wieczorem.

Umiejętności społeczne są ważne! Niezwykle ważne. Pomagają one dzieciom w zrozumieniu innych dzieci, nawiązywaniu przyjaźni z innymi oraz w relacjach z dorosłymi. Umiejętności społeczne pomagają nastolatkom w trzymaniu się swojego zdania; uczą się nie podążać na ślepo za tłumem; dają odwagę i umiejętność w nawiązywaniu nowych znajomości, przemawiać przed innymi. Umiejętności społeczne pomagają dorosłym w ubieganiu się o pracę; znalezieniu partnera/partnerki; w nawiązywaniu nowych znajomości i wychowywaniu swoich dzieci. Umiejętności społeczne mogą zapobiegać depresji, poprawiają nasze samopoczucie i szybko pomagają nam dostosować się do sytuacji.

Problemy społeczne mogą również wywołać złe samopoczucie u dzieci. Na zakończenie chciałbym wspomnieć kilka kwestii dotyczących nerwicy i depresji. Jest to krótkie podsumowanie, które pomoże w rozpoznaniu objawów i podjęciu działań.

## **Lęk**

Lęk może ujawniać się w wielu formach. To może być lęk przed czymś szczególnym, np. pająkami lub czymś podobnym. Lęk może ujawniać się jako niepokój przed opinią innych, niepokój przed przemawianiem publicznie, lub niepokój przed obcowaniem z ludźmi. Lęk może ujawniać się jako strach o utracenie kogoś lub niechęć odejścia od kogoś. Dzieci często lękają się utraty rodziców, chcą mieć ich przy sobie. Lęk występuje, kiedy człowiek czuje że traci kontrolę nad sobą, że się dusi, że serce pęknie, że straci przytomność, lub że tego doświadczy. Lęk to czasami duże bezpodstawne zmartwienia.

Objawy lęków można zauważyć w postępowaniu. Takie zachowanie to na przykład unikanie jakichś zdarzeń. Niechodzenie na basen. Niepodnoszenie ręki. Niepytanie się o przyjaciół, niechęć do nocowania u przyjaciół. Niewchodzenie do klasy bez rodzica. Objawy te mogą mieć formę objawów fizycznych i narzekań, np. bóle brzucha, bóle głowy itp. Negatywne myśli są objawami lęków, które u dziecka brzmią: „nie chcę się spóźnić do szkoły lub podnosić ręki, ponieważ wszyscy będą się na mnie wtedy patrzeć; nie jestem pewny(a) chyba że tato wejdzie ze mną do klasy; nie chcę nocować u kolegi/koleżanki ponieważ prawdopodobnie coś złego się stanie ” ...itp. Jednym z charakterystycznych objawów lękowych jest złe samopoczucie, które uwidacznia się na przykład w zachowaniu, myślach lub dolegliwościach fizycznych.

W mojej pracy często spotykam się z problemem, kiedy dziecko unika sytuacji, a inni go w tym wspierają. Weźmy za przykład dziecko, które nie chce iść do szkoły, płacze wieczorami i z rana (najczęściej w niedzielne wieczory), narzeka na bóle brzucha i inne dolegliwości. Ważne jest, aby pomóc dziecku zmienić tego typu zachowanie w stosunku chodzenia do szkoły i nie pozwalać mu pozostać w domu. Różne reakcje rodziców mogą zwiększyć lęki dziecka i dlatego ważne jest, aby zastanowić się nad tym, co można zrobić.

## Depresja

Depresja jest poważną chorobą i najszybciej jak się da trzeba podjąć się jej leczenia. Częstość występowania i nasilenie zwiększa się na całym świecie, a wiek diagnostyczny maleje. Wygląda na to, że przyczyny depresji są często społeczne. Dlatego ważne jest, aby prowadzić udane życie socjalne i posiadać dobre umiejętności społeczne. Więcej kobiet, niż mężczyzn, cierpi na depresję.

Oto niektóre z objawów, na które powinniśmy zwrócić uwagę:

- ❖ przygnębienie
- ❖ poirytowanie
- ❖ zmiany w diecie/waga
- ❖ zmiany we śnie
- ❖ brak energii
- ❖ brak zainteresowania
- ❖ brak koncentracji
- ❖ myśli i rozmowy o śmierci i samobójstwie
- ❖ kiedy dziecko odczuwa wyrzuty sumienia i czuje się bezwartościowe
- ❖ powtarzające się negatywne myśli, negatywna samoocena

W przypadku depresji są różne czynniki, na które warto zwrócić uwagę. Pomocne może być rozważanie myśli i sprawdzenie sposobów, żeby je zmienić. Skoncentrować się na czymś pozytywnym w życiu. Dobrze jest zastanowić się czy relacje z bliskimi nam osobami są ciężkie. Postarać się naprawić relacje i podejście, które jest szkodliwe w relacjach i życiu społecznym. Trzeba się zastanowić się, w jaki sposób osoba rozwiązała problem lub czy w ogóle podjęła się próby poradzenia sobie z problemem. Ważne jest, aby zwiększyć wigor, poprawić życie towarzyskie, zwiększyć więzi rodzinne i poprawić umiejętności społeczne. Dobrze jest też pamiętać o śnie, zdrowej diecie, relaksie i aktywności fizycznej.

Jeśli wystąpi podejrzenie depresji lub stanów lękowych, należy o tym z kimś porozmawiać, aby otrzymać dobre rady na przykład od: lekarza rodzinnego, pielęgniarki szkolnej, doradcy ds. nauki lub psychologa szkolnego. Jeśli depresja lub stany lękowe są zdiagnozowane, powinno się rozpatrzyć leczenie. Skuteczne metody leczenia to, między innymi terapia poznawczo behawioralna i leczenie środkami farmakologicznymi.

*Benedikt Bragi Sigurðursson, psycholog*  
[www.benedikt.is](http://www.benedikt.is)