

# Jak rozwijać samoświadomość u dziecka

Samoświadomość – świadomość samego siebie – to umiejętność rozpoznawania doświadczanych aktualnie własnych doznań, emocji, potrzeb, myśli, swoich możliwości czy ograniczeń i radzenia sobie z nimi. To ważna umiejętność, którą należy w dziecku pielęgnować od najmłodszych lat, bo to pomaga mu rozwijać jego mocne strony i przezwycięzać wady. Samoświadomość jest istotnym krokiem do przejęcia kontroli nad własnym życiem. Jeżeli chcecie wytłumaczyć dziecku, o co w tym chodzi i rozwijać to odpowiednio do jego wieku – ten artykuł będzie pomocny.

**Samoświadomość** to życiowa umiejętność, która pomaga dziecku nauczyć się rozumienia własnych uczuć i myśli, co zwiększa jego możliwości. Pomaga też mu zrozumieć, jak inni postrzegają je samo i jego zachowanie. Rozwijanie samoświadomości i właściwego jej stosowania to ważne narzędzie ogólnego rozwoju dziecka.

## **Jak nauczyć dziecko świadomości siebie?**

Samoświadomość pomaga dziecku wykorzystywać inteligencję emocjonalną oraz zdolności umysłowe do właściwych celów. Pomaga również rozwijać umiejętności społeczne i nawiązywać relacje z osobami z otoczenia starszymi od niego.

Sposoby na rozwijanie samoświadomości dziecka:

### **Świecenie dobrym przykładem**

Aby rozwinąć świadomość siebie w dziecku, należy ją najpierw rozwinąć w sobie.

- Pokazujcie własnym przykładem, jak radzić sobie z codziennymi sprawami spokojnie i pozytywnie;
- W obliczu trudności lub nieprzyjemnych sytuacji pokażcie dziecku, jak zachować spokój i pozytywne nastawienie;
- Jeżeli w jakiejś sytuacji ogarnia was gniew, zróbcie sobie przerwę. Pokażcie dziecku, że czasem trzeba przerzucić swoją uwagę na coś innego, by łatwiej poradzić sobie z problemem.

### **Przyjęcie i zaakceptowanie emocji dziecka**

Nie lekceważcie emocji dziecka i nigdy nie róbcie sobie z nich żartów – ani sam na sam z dzieckiem, ani, tym bardziej, w obecności innych osób. Jeżeli dziecko będzie mogło otwarcie okazać swoje uczucia, pomoże mu to zachować nad nimi kontrolę i lepiej wyrazić swoje myśli. Gdy nauczy się radzić sobie z własnymi emocjami, nauczy się też akceptować swoje zachowanie i wtedy zrozumie, jak można by zachowywać się lepiej.

### **Współodczuwanie z dzieckiem**

Gdy dziecko widzi, że rodzice rozumieją jego emocje, daje mu to poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Współodczuwanie rodziców okazuje mu, że jego emocje są ważne i nie ma się czego wstydzić ani ukrywać. Czasem dziecko źle się czuje albo coś mu się nie udaje. Współczucie rodziców pokaże mu, że nie musi być zawsze idealne, a popełnianie błędów to normalna rzecz.

### **Swobodna komunikacja z dzieckiem**

Kluczem do świadomości siebie i ogólnego rozwoju dziecka jest uczciwa i otwarta komunikacja.

- Zachęcajcie dziecko do otwartej komunikacji;
- Pozwólcie mu jasno wyrażać swoje myśli, nie martwiąc się, co o tym pomyślicie;
- Doceniajcie to, że dziecko opowiada wam o swoich uczuciach. Okażcie mu, że cieszy was jego szczerość;
- Nawet jeżeli nie zgadzacie się z tym, co mówi, nie kpijcie z jego opinii. Zamiast tego spróbujcie łagodnie skierować je na właściwe tory.

### **Zwracanie uwagi na dziecko i uczenie je skutecznie rozwiązywać problemy**

Zawsze uważnie słuchajcie go, gdy ma coś do powiedzenia.

- Gdy dziecko zobaczy, że się nim interesujecie, poczuje się kochane, ważne i potrzebne. To dobrze wpłynie na jego samoocenę;
- Pomóżcie mu pojąć, jak należy, a jak nie należy zachować się w tej czy innej sytuacji. Jeżeli zdarzy się, że dziecko straci panowanie nad sobą, zdenerwuje się czy zacznie płakać, zaakceptujcie te emocje jako jego naturalną reakcję. Jednak przy następnej okazji pomóżcie mu zachować opanowanie;
- Gdy dziecko wreszcie nauczy się panować nad emocjami, okażcie mu, że nowy sposób jego zachowania jest o wiele lepszy. Powiedzcie mu, że doceniacie jego odwagę i jesteście z niego dumni.

Dziecko dziedziczy po rodzicach większość sposobów zachowania i umiejętności społecznych. Stańcie się dla niego dobrym przykładem i pomóżcie mu maksymalnie rozwinąć własne możliwości.

## **Zabawy, które rozwijają umiejętność wejrzenia w głąb siebie, intuicję i pomagają uporządkować własne uczucia**

### **Karty uczuć**

*Dzięki tej zabawie dziecko rozwija słownictwo nazywające uczucia.*

wiek: od 3 do 10 lat

materiały: kartoniki o wymiarach trzy na pięć centymetrów

Każde z uczuć umieszczonych na przedstawionej poniżej liście zapiszcie na osobnym kartoniku. Na odwrocie narysujcie obrazek ilustrujący je albo naklejcie odpowiednie do nazywanego uczucia zdjęcie dziecka. W ten sposób małemu będzie łatwiej skojarzyć daną emocję ze słowem, które ją nazywa. Teraz macie komplet „kart uczuć” — możecie je wykorzystać do gier lub innych celów. Oto część z najbardziej powszechnych stanów emocjonalnych (młodsze dzieci będą potrzebowały tylko niektórych z nich): wściekłość, smutek, zadowolenie, szczęście, złość, frustracja, sympatia, durna, spokój, nieśmiałość, zdenerwowanie, lęk, radość, pokora, bezpieczeństwo, zagniewanie, uraza, bez troska, entuzjazm, optymizm, zdolność tworzenia, upór, miłość, zadziwienie, radość, oziębłość, piękno, odwaga, niepokój, ekscytacja, zawstydzenie, zagrożenie, dziwaczność, głupota, zmartwienie, niepewność, zwątpienie, egoizm, irytacja, przygnębienie, wyczerpanie, choroba, zażenowanie, szaleństwo, zakłopotanie, ciekawość, spryt, pozbawienie miłości, poczucie bycia wolnym, wrażliwość, niesmak, satysfakcja, rozczarowanie, sympatia, dobroć, siła, odrzucenie, energia, nienawiść, brak poczucia ważności, bycie ważnym, cierpienie, przykrość, wykluczenie, skrepowanie, przytłoczenie, podziw, życzliwość, śmiałość, grubiaństwo, niedowartościowanie, dowartościowanie, depresja, udręczenie, beznadziejność, świadomość własnych umiejętności, świadomość własnych możliwości, ufność, roztrzęsienie, akceptacja przez innych, zazdrość, osądzanie przez innych, posiadanie tajemnicy, fascynacja. A oto kilka gier, w których można wykorzystać „karty uczuć”:

- Szarada uczuć. Członkowie rodziny po kolei odgrywają uczucie, które jest zapisane na kartoniku. Pozostali próbują odgadnąć, co to jest.
- Obrazkowe „karty uczuć”. Pokaż dziecku obrazek i poproś je, żeby odgadło, jakie przedstawia uczucie, albo pokaż mu słowo i poproś o przedstawienie go językiem ciała.
- Skojarz i dopasuj odpowiednie uczucia do siebie. Wykonajcie drugi komplet kart do gry w Skojarz i dopasuj uczucia do siebie. Oba komplety rozłóżcie na podłodze — jeden do góry stroną z rysunkami, drugi — stroną ze słowami. Połączcie wyrazy z ich ilustracjami.
- Dobrze i źle. Wybieramy losowo kartę i prosimy uczestników o pokazanie, jak można dobrze i źle wyrazić dane uczucie.

W czasie zabawy ciągle podkreślajcie, w jaki sposób można odczuwać dane uczucie, co ono ze sobą niesie oraz jak w odpowiedni sposób można je wyrazić. Korzystajcie z kart uczuć na co dzień. Kiedy dziecko zacznie kaprysić, namówcie je, żeby z kompletu wyciągnęło te karty, które obrazują jego obecny stan emocjonalny. Niech także wzoruje się na was — kiedy czujecie się ja ktoś nieswojo, sami wybierzcie właściwą kartę.

### **Mina na wyrażenie humorów**

*Wyrażanie uczuć bez słów.*

wiek: od 3 do 10 lat

Zamieńcie się w mimów. Możecie do tego celu pomalować sobie twarze. Stańcie razem z dzieckiem przed lustrem i poćwiczcie wyrażanie różnych emocji. Zwróć ci uwagę na to, jak różny przybieracie wyraz twarzy w zależności od tego, czy wyraża ona złość, czy szczęście. Ucharakteryzowani, spróbujcie samą twarzą odegrać pantomimę na temat emocji. Zainscenizujcie „Operę za trzy grosze”, a w trakcie śpiewania piosenek udawajcie smutnych, szczęśliwych, szalonych i sfrustrowanych, w zależności od tego, o czym mówi tekst. Spróbujcie wyśpiewać alfabet żałobnym lub rozradowanym głosem. Bardzo dobre ćwiczenie, uczy określania uczuć.

### **Tablica uczuć**

*Pomóżcie dziecku zidentyfikować jego własne uczucia.*

wiek: od 3 do 10 lat

materiały: duży kawałek białego filcu, kolorowe filcowe kółka, rzepy

Wykonajcie „tablicę uczuć”. W tym celu na górze kawałka białego filcu na piszcie „Dzisiaj czuję...”. Materiał zawieście na ścianie lub drzwiach w pokoju dziecka. Na kolorowych filcowych kółkach narysujcie twarze, które będą wyrażały różne emocje. Z tyłu każdego rysunku przyczepcie rzepy. Kiedy nadejdzie właściwy moment, poproście dziecko, żeby wybrało tę namalowaną buzię, która przedstawia jego aktualne uczucia, i przyczepiło ją na tablicy.

### **Wolne obroty**

*Pomaga dziecku wyrazić uczucia wtedy, gdy jest podekscytowane.*

wiek: od 3 lat

Kiedy dziecko jest nadmiernie podekscytowane i nie może w odpowiedni sposób wyrazić swoich emocji, zaproponuj mu, żeby postarało się mówić w zwolnionym tempie. Pokaż, jak można zmniejszyć tempo mówienia i w ten sposób się uspokoić. Na przykład: „Jestem... bardzo, bardzo... zła..., że jeszcze... nie posprzątałeś... swoich... zabawek”. Jest to także bardzo dobre przypomnienie innym osobom w rodzinie, że należy kontrolować swoje uczucia, żeby potem móc o nich mówić.

### **Pudełko uczuć**

*Duży kontener wypełniony drobiazgami, które pomagają ludziom w wyrażaniu uczuć.*

wiek: od 3 do 9 lat

materiały: pudło kartonowe, wycięte z czasopism zdjęcia ludzi, wyrażające emocje

Pudełko uczuć wprowadza pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Członkowie rodziny mogą zaglądać do niego za każdym razem, kiedy usiłują zakomunikować innym o swoich emocjach. Napiszcie na pudle „Pudełko uczuć” i udekorujcie je zdjęciami ludzi, którzy są zli, szczęśliwi, smutni itd. Do środka włóżcie:

- karty uczuć
- poduszkę złości: żeby wykonać poduszkę złości, należy namalować obrazki oraz wypisać nazwy uczuć złości na starej poduszce (sfrustrowany, wściekły, zagniewany, czuję się, jakby uszło ze mnie powietrze itd.); do poszewki włóżcie coś miękkiego, w co można by walić,
- czarodziejską różdżkę: laska pokryta błyszczącą farbą,
- kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”: kapelusz z wiadomością; do starego kapelusza doczepcie etykietkę „Zwróćcie na mnie uwagę”,
- maski uczuć: na talerzach papierowych narysujcie twarze przedstawiające różne emocje, wytnijcie dziury na oczy i doklejcie ręce z patyczków do lodów; wykonajcie tyle masek, żeby wystarczyło na całą gamę uczuć,
- lusterko, chusteczkę higieniczną, kilka lalek, „karty zdolności”

Oto przykłady wykorzystania każdego rekwizytu:

- Poduszka złości. Jeśli dziecko potrzebuje fizycznie wyładować gniew, po wiedz mu, żeby wyciągnęło z pudła poduszkę złości i zbiło ją porządnie lub użyło do wojny na poduszki z dowolnym członkiem rodziny. Kiedy już wyładowuje swoją agresję, poproś je, żeby odnalazło na poszewce nazwę uczucia, które nim owładnęło. Teraz porozmawiajcie o gniewie i prawidłowych sposobach wyrażania go.
- Magiczna różdżka. Z jej pomocą możesz pomóc dziecku poradzić sobie z rozczarowaniem. Powiedz mu, żeby machnęło magiczną różdżką i wy powiedziało życzenie, tzn. jak wołałoby, żeby się stało.
- Kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”. Zawsze, kiedy dziecko próbuje zwrócić na siebie uwagę marudząc, płacząc lub pokazując złe humory, powiedz mu, żeby włożyło kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”. Poinformuj je, że jeśli ktokolwiek zakłada go na głowę, jest to dla ciebie sygnał, że jesteś mu potrzebna. Gdy założy kapelusz, nagródź je i zwróć na niego uwagę. Zajmij się nim od razu lub bezzwłocznie umów się na konkretną godzinę, kiedy będziecie mogli poświęcić swój czas wyłącznie dziecku.
- Lalki i maski uczuć. Wykorzystaj lalki i maski uczuć do odegrania sytuacji z prawdziwego życia. Zabawki mogą pomóc dziecku w wyćwiczeniu panowania nad emocjami i przygotować na potencjalnie stresujące sytuacje, na przykład wyprawę do sklepu z zabawkami po prezent urodzinowy dla innego dziecka.
- Karty uczuć. Pomogą dziecku w sprecyzowaniu uczuć.
- Lusterko. Niech dziecko popatrzy w lusterko i opowie, co widzi (zagniewaną twarz, smutną twarz, szczęśliwą twarz).
- Karty zdolności. Jeśli dziecko w nieodpowiedni sposób da wyraz swoim uczuciom, powiedzcie mu, żeby zajrzało do swoich kart zdolności i spróbowało wpaść na pomysł, jak to zrobić lepiej następnym razem.
- Chusteczka higieniczna. Chusteczka jest tutaj na wypadek płaczu — jak najbardziej dozwolonego sposobu wyrażania uczuć.

Za każdym razem, kiedy dziecko zaczyna tracić nad sobą panowanie, po wiedzcie mu, że może albo skorzystać z „pudełka uczuć”, albo musi liczyć się konsekwencjami takiego zachowania. Jeśli tylko możecie, razem z nim

zaglądajcie do pudełka uczuć, zachęcajcie do właściwego stosowania rekwizytów i kształtujcie prawidłowy sposób wyrażania uczuć. Jeśli nie uda się wam osiągnąć innych rezultatów, dzięki „pudełku uczuć” wasze dziecko przynajmniej przekona się, że traktujecie jego uczucia poważnie.

### **Safari uczuć**

*Wasze dziecko szuka sposobów okazywania uczuć w książkach i czasopiśmie.*

wiek: od 3 do 10 lat

Jeśli udacie się na safari uczuć, zacznie się dla was i dziecka wielka przygoda. Wasz cel: znaleźć całą gamę ludzkich uczuć. Do tego, by zacząć, musicie zaopatrzyć się w solidny stos czasopism, gazet, książek i zdjęć (dobre są albumy ze zdjęciami). Dorosły wypowiada nazwę uczucia, a zadaniem dziecka jest zapolowanie na zdjęcie osoby, która je okazuje w przygotowanych materiałach. Jeśli chcecie grać w więcej osób, użyjcie „kart uczuć” (patrz s. 139). Rundę wygrywa ten, kto pierwszy odnajdzie poszukiwane uczucie w książce lub piśmie. Zwycięzca zatrzymuje kartę uczuć. Całą grę wygrywa osoba, która zbierze najwięcej kart.

### **Ekspresja poprzez sztukę**

*Dziecko przez sztukę poznaje uczucia.*

wiek: od 3 lat

Mówiąc wprost, sztuka jest autoekspresją. Kiedy dzieci formują grudkę gliny lub gdy dorośli nakładają farby na płótno, pozwalają światu wejrzeć do swego wnętrza. Jeśli wprowadzicie dziecko w świat sztuki, pokażecie mu nowy sposób komunikowania się. Sztuką jest wszystko, co dziecko stworzy. Zastanówcie się nad możliwościami: malarstwo, rysunek, ceramika, dziewiarstwo, tkactwo, hafciarstwo, fotografia, taniec, teatr, pisanie, śpiew, muzyka itd. Zbierzcie wiadomości na temat dziedziny, którą wybierze malec, i upewnijcie się, że on wie, że i wy interesujecie się jakąś formą pracy artystycznej. Być może okaże się, że macie podobne zainteresowania i będziecie mogli wymieniać doświadczenia.

### **Termometr uczuć**

*Pomaga ocenić intensywność uczuć innych osób*

Wiek: od 3 do 8 lat

Materiały: karton z bloku

Na kartonie namalujcie duży termometr. Zaznaczcie na nim skalę od 1 do 10. Przy dziesiątce napiszcie „bardzo, bardzo, bardzo”. Przy jedynce – „tylko odrobinę”. Piątką oznaczcie wskaźnikiem „średnio”. Teraz niech każdy sobie przypomni jakiś szczególne wydarzenie i na termometrze wskaże poziom swoich emocji w tym czasie. Zabawy, które uczą panowania nad gniewem

### **Kącik złych humorów**

*Takie miejsce w domu, gdzie bezpiecznie można wpadać w złość.*

wiek: od 2 do 5 lat

Pozwólcie dziecku na napady złości, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Pokażcie mu „kącik złych humorów”, a może nawet postawcie w nim znak „Wstęp tylko dla złych humorów!”. Za prowadźcie je tam (lub nawet zanieście, jeśli będzie taka potrzeba) za każdym razem, kiedy zacznie się wściekać. Wtedy zupełnie je ignorujcie. (Może będziecie musieli użyć techniki TAP, żeby powstrzymać się przed jakimś działaniem.) Mały może opuścić swój kącik, kiedy zły humor już mu przejdzie. Wtedy zapytajcie go, co się stało, jak mógłby zapanować nad tym uczuciem oraz w jaki inny sposób mógłby je wyrazić. Dajcie mu parę propozycji, na przykład technika STAR (Stop, Think, Act Right), [Zatrzymaj się, Pomyśl, Działaj Prawidłowo]. Połączcie tę metodę z innymi, które pomogą dziecku w znalezieniu alternatywnych sposobów wyrażania złości. Zawsze nagradzajcie i chwalcie, kiedy awanturnik sam pójdzie do „kącika złych humorów” lub też w inny sposób rozwiąże problem. Spróbujcie odwrócić jego uwagę – nic lepiej nie powstrzymuje napadów wściekłości, jak przekonanie, że są ciekawsze rzeczy do zrobienia. Bądźcie dla niego przykładem. Także korzystajcie z kącika złych humorów, kiedy tracie nad sobą panowanie. Gdy wybieracie się w podróż, zabierajcie ze sobą znak informacyjny, wskazujący to miejsce. Starajcie się zaplanować, przygotować i zapobiegać wszystkim sytuacjom, które dla dziecka mogą być trudne do opanowania. (Na przykład bardzo zmęczone i nadmiernie pobudzone dzieci nie czują się dobrze na zakupach w supermarkecie.)

## **„Krzeseł do myślenia”**

Czas na myślenie.

wiek: od 2 do 10 lat materiały: krzesło

„Krzeseł do myślenia” to inna nazwa dobrze znanej techniki behawioralnej nazywanej „time out”. I faktycznie, „krzesło do myślenia” ma przypominać dziecku o przemyśleniu swego zachowania. Kiedy młody człowiek straci nad sobą panowanie, zaprowadź go do krzesła. Ma to podwójną korzyść — daje wam obydwójgu konkretną procedurę, według której będziecie postępować, oraz miejsce, w którym można ochłonać. Metoda ta jest najbardziej efektywna w korygowaniu powtarzających się zachowań, nacechowanych impulsywnością, wrogością, agresją lub nadpobudliwością. Są to emocje, które dziecku najtrudniej kontrolować i które prawdopodobnie najbardziej denerwują rodziców. „Krzeseł do myślenia” jest w takich razach nieocenionym sposobem ułatwiającym zażegnanie wojny i utrzymania na wodzy wymykających się spod kontroli emocji. Oto kilka sugestii, jak za stosować tę technikę:

1. Krzesło ustawiamy w spokojnym miejscu, z dala od zabawek i telewizora.
2. Kiedy wyjaśniamy dziecku, do czego ono służy, bardzo wyraźnie mówimy, jakie zachowanie może spowodować wizytę w tym miejscu.
3. Gdy nadejdzie pora na wykorzysta nie naszego krzesła, wyjaśniamy dziecku pokrótce, dlaczego tam idzie oraz o czym ma myśleć, siedząc na nim. Pamiętajmy, żeby nie wdawać się w szczegóły. Zbytnie rozwodzenie się nad sprawą da tylko winowajcy pretekst do wykręcenia się sianem.
4. Zawsze określamy, jak długo dziecko ma siedzieć na krześle. Bardzo dobrze sprawdza się zasada „jedna minuta na każdy rok życia” (cztery la ta równa się cztery minuty).
5. Używamy zegarka z budzikiem. W ten sposób dziecko nie będzie miało powodu, żeby co chwila pytać, czy już minęło dość czasu. Możemy pozwolić mu na kontrolowanie w pewnym sensie sytuacji — niech pilnuje, ile minut jeszcze zostało.
6. Kiedy zadzwoni budzik, pytamy dziecko o jego przemyślenia. Jeśli właściwie i w stopniu adekwatnym do wieku potrafi skomentować swoje złe zachowanie, może zejść z „krzesła do myślenia”; jeśli nie — prawdę podobnie potrzebna jest mu jeszcze jedna sesja.
7. Nie mówimy do dziecka, kiedy siedzi ono na krześle. Ten czas przeznaczony jest dla niego po to, żeby mogło pomyśleć o sobie. Na krótką metę celem tej techniki jest przerwanie i natychmiastowe zakończenie szczególnie niewłaściwych zachowań. W dalszej perspektywie prowadzi ona do wykształcenia w dziecku umiejętności zastanowienia się nad sobą i zachęca do samokontroli.

## **Uspokajający guzik**

*Uporządkowanie uczuć*

Wiek: od 2 do 8 lat

Wyobraźcie sobie, że wasze dziecko na zainstalowany na szyi przełącznik, który pozwala ci na ściszenie zbytnio podniesionego głosu, wzmocnienie głosiku zbyt nieśmiałego lub wyłączenie „jojczenia”. To taki dyskretny sposób przypomnienia małemu, żeby kontrolował ton, jakim mówi.

*Źródło: Co dzień mądrzejsze Denise Chapman Weston, Mark S. Weston*