



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

**DLA RODZICÓW**

# Rola wychowania w procesie rozwoju dzieci / zdrowe relacje





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Rola wychowania w procesie rozwoju dzieci / zdrowe relacje

ISBN: 978-83-67802-12-3

Autor: Katarzyna Warchoł-Biedermann

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — **Jak budować zdrowe więzi z własnymi dziećmi**
- 2** — **Niemowlęctwo (od urodzenia do ukończenia 1. roku)**
- 3** — **Wczesne dzieciństwo (od 1. do 3. roku życia)**
- 4** — **Okres od drugiego do trzeciego roku życia**
- 5** — **Okres przedszkolny (3–6 lat)**
- 6** — **Wiek wczesnoszkolny (6–8 lat)**
- 7** — **Średnie dzieciństwo (9–11 lat)**
- 8** — **Okres dorastania (12–18 lat)**

# Wprowadzenie

Ta książeczka poświęcona jest wychowaniu dziecka i budowaniu z nim zdrowych relacji. Podzieliliśmy ją na części, w których opisujemy zasady wychowania w poszczególnych okresach życia i wieku dziecka. O wychowaniu nie można bowiem pisać "ogólnie", choćby dlatego, że przedszkolak różni się od dziecka w pierwszych latach szkoły podstawowej lub nastolatka.

Zmienia się jego myślenie, wartości, zainteresowania, relacje z rodzicami i rówieśnikami. Warto jednak zaznaczyć, że nie można co do dnia określić, kiedy dziecko wejdzie w określony etap rozwoju. Jest to proces, w którym ramy czasowe mają do pewnego stopnia charakter orientacyjny. Zwykle można zauważyć pewne różnice między dziećmi. Tematyka ta, podobnie jak zagadnienie wychowania dzieci, jest przedmiotem wielu badań naukowych.

**Istnieje wiele podejść do zagadnienia rozwoju dziecka, ale ogólnie można wyróżnić następujące etapy w rozwoju**

**Niemowlęctwo (do ukończenia 1. roku)**

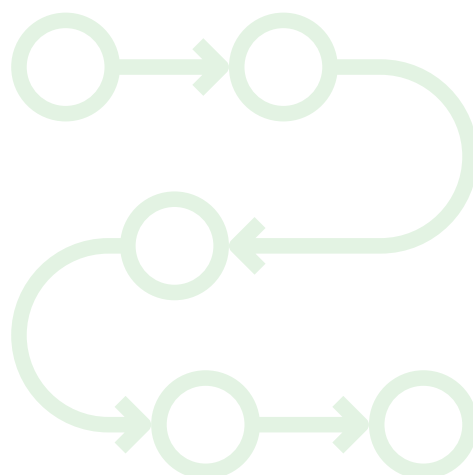
**Wczesne dzieciństwo (od 1. do 3. roku)**

**Okres przedszkolny (3–6 lat)**

**Wiek wczesnoszkolny (6–8 lat)**

**Średnie dzieciństwo (od 6. do 12. roku)**

**Okres dorastania (12–18 lat)**



Mówiąc o wychowaniu i o dzieciach, będziemy się odnosić do kamieni milowych w rozwoju dziecka. Kamienie milowe to umiejętności, które większość dzieci – z pewnym niewielkim odchyleniem – opanowuje w określonym wieku.

**Kamienie milowe dotyczą np. samodzielnego poruszania się i sprawności ruchowej, emocji i radzenia sobie z nimi (rozwoju emocjonalnego), zainteresowania światem, mowy i myślenia (rozwoju poznawczego) oraz stopniowego usamodzielniania się dziecka i zmian w relacji z innymi (rozwoju społecznego)**

Szczególnie skupimy się na tych kamieniach milowych, które są najważniejsze z punktu widzenia budowania Twoich relacji z dzieckiem i relacji jego z innymi osobami. Dobre stosunki z dzieckiem są podstawą jego prawidłowego rozwoju społecznego. Możesz mieć wrażenie, że rozwija się ono "samo z siebie", ma wrodzoną chęć i motywację do zdobywania kolejnych umiejętności. Jednak jako rodzic masz za zadanie pod każdym względem wspierać nie tylko jego rozwój społeczny, ale również poznawczy i emocjonalny.

Chcemy jednak podkreślić, że twoim zadaniem jest wspieranie rozwoju twego dziecka, a nie przyspieszanie go. Wśród badaczy i praktyków – zarówno pediatrów, jak i psychologów dziecięcych – istnieje zgoda co do tego, że proces ten nie można przyspieszyć. Na przykład dziecko może nauczyć się siedzieć dopiero, kiedy jego układ ruchu (np. kręgosłup i mięśnie) jest na to gotowy.



# Jak budować zdrowe więzi z własnymi dziećmi

---

Więź z dzieckiem budujesz od pierwszych chwil, a wasza relacja bardzo zmienia się w czasie. Niemowlę pod każdym względem polega na opiekunach, którzy spełniają jego potrzeby i reagują na płynące od niego sygnały. Odpowiednia komunikacja jest podstawą tzw. przywiązania ufnego.

W przyszłości pozwoli ono budować pozytywne relacje z innymi, które będą oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Z biegiem czasu zauważysz, że twoja więź z dzieckiem jest w coraz większym stopniu oparta na wzajemności. Polega ona na tym, że dziecko zacznie zauważać również twoje potrzeby. Najpierw będzie biegło, by cię przytulić na znak miłości albo pocieszyć, kiedy będziesz smutny.



Pozwalaj dziecku na okazywanie uczuć i sam je okazuj, nawet jak dorośnie. Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu, okazuj mu zainteresowanie i rozmawiaj z nim jak najwięcej. W pewnym momencie dziecko zacznie przymierzać się do wyręczania cię w obowiązkach domowych. Przyjmowanie odpowiednich do wieku zadań pozwoli w przyszłości na rozwijanie poczucia odpowiedzialności we wszystkich dziedzinach życia. Ty również pamiętaj o sobie, o dzieleniu obowiązków opiekuńczych z partnerem lub innymi bliskimi. Znajdź czas na odpoczynek. Dziecko jest bardzo ważne, ale twoje samopoczucie jest również cenne.


Istotnym elementem zdrowej relacji jest życzliwe zainteresowanie życiem dziecka. Rodzice mają za zadanie zachęcać potomka do poznawania świata, nauki i rozwijania zainteresowań. Powinni "kibicować mu" oraz wspierać jego rozwój i potencjał. Szczególnym aspektem zdrowej relacji jest również akceptacja tego, że młody człowiek coraz bardziej się usamodzielnia, a miejsce i znaczenie rodzica w jego życiu cały czas się zmienia.

# Niemowlęstwo (od urodzenia do ukończenia 1. roku)


---

## Kamienie milowe w rozwoju niemowlęcia do ukończenia 1. roku


Zaraz po urodzeniu dzieci są całkowicie zależne od opiekunów i raczej mało zainteresowane otaczającym światem. Przez pierwszy rok życia jednak niezwykle się zmieniają. W 12 miesiącu stoją i samodzielnie siedzą. Coraz bardziej interesują się światem wokół.



Umieją skupiać wzrok na innych i sięgać po przedmioty (np. zabawki). Potrafią wskazywać na lalkę, misia czy grzechotkę i podawać je innym. Umieją się również bawić z osobami wokół np. w "a kuku".



Niemowlęta około pierwszego roku życia mówią pojedyncze słowa i używają ich, aby oznajmiać otoczeniu to, co jest z ich punktu widzenia ważne.



Mogą być nieśmiałe wobec osób, których nie znają czy rzadko spotykają. Mogą płakać, jeśli taka osoba chce je wziąć na ręce. Dziecko może tak reagować na babcię lub ciocię. Jest to tzw. "lęk przed obcymi", który jest całkowicie zgodny z normą rozwojową.



## Zasady wychowania niemowląt



Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu, trzymaj je na kolanach, przytulaj lub baw się z nim, dawaj do potrzymania zabawki. Mów do niego spokojnym głosem, powtarzaj, że je kochasz. Jeśli wydaje dźwięki (np. aguu albo auu), to odpowiadaj, nazywaj i pokazuj przedmioty w pobliżu. W ten sposób uczysz dziecko mówić. Czytaj mu bajki dla dzieci lub śpiewaj.

Możesz też grać na instrumencie lub puszczać muzykę z odtwarzacza czy z zabawki grającej. Spokojnie reaguj na sygnały dziecka (na przykład płacz lub wokalizację). W okresie przedwerbalnym, kiedy dziecko jeszcze nie umie mówić, płacz, krzyk i wokalizacja (np. "aaaa", "eeee", "uuuu") są głównym sposobem komunikowania się z otoczeniem. Może mieć szereg znaczeń. Zwykle jednak to znak, że dziecko czegoś potrzebuje (np. jest głodne).



Ucz się cierpliwości i spokoju, które bardzo przydają się w wychowaniu dziecka. Niezależnie od osobowości, każdy z nas może te cechy rozwijać. Ważne jest, abyś spędzał z dzieckiem jak najwięcej czasu. Jeśli możesz, trzymaj dziecko na kolanach, przytulaj i baw się z nim. Jeśli ma dość zabawy i jest rozdrażnione lub ty jesteś zmęczony, to zróbcie przerwę. Chwal dziecko jak najwięcej, nie tylko za nowe umiejętności. Mamy, jeśli tylko mogą, powinny starać się jak najdłużej karmić dziecko piersią.



Na tym etapie szczególne znaczenie ma budowanie więzi z rodzicami i innymi osobami bliskim. Spędzanie z dzieckiem czasu i odpowiednie reagowanie na sygnały dziecka jest podstawą budowania więzi, która daje mu poczucie bezpieczeństwa. Ten typ więzi badacze nazywają "przywiązaniem ufnym" i wpływa ono nie tylko na twoją relację z dzieckiem, ale również w przyszłości pozwoli mu budować dobre relacje z innymi.

# Wczesne dzieciństwo ( od 1. do 3. roku życia)

---











## Kamienie milowe w okresie wczesnego dzieciństwa

W drugim roku życia maluch zwykle robi pierwszy krok i zaczyna chodzić. Jest bardziej ruchliwy i wykorzystuje nowe umiejętności ruchowe, bo chce odkrywać świat. Staje się coraz bardziej samodzielny i interesuje się wszystkim dookoła: nie tylko zabawkami czy przedmiotami, ale i ludźmi. Rozpoznaje znane mu osoby, uśmiecha się w odpowiedzi na ich mowę lub uśmiech. Cieszy się na powitanie i macha na pożegnanie.



Maluch chętnie naśladuje inne osoby: dorosłych i starsze dzieci. Umie już spełniać proste jedno- lub dwuwyrzadowe polecenia. Pod koniec tego etapu jednak chętniej okazuje własną niezależność, coraz częściej buntuje się i mówi "nie" lub "nie ście" ("nie chcę").

# Zasady wychowania dzieci od 1. do 2. roku życia

-  Codziennie czytaj maluchowi, to pogłębi waszą więź i wspomogę rozwój mowy
-  Proś dziecko, aby przynosiło ci określone przedmioty i baw się z nim w ulubione zabawy
-  Zachęcaj dziecko do poznawania świata, trzymając się zasady, że bezpieczeństwo jest najważniejsze
-  Przejdź na kolanach cały dom i sprawdź, czy w zasięgu dziecka nie ma kontaktów i innych miejsc potencjalnie niebezpiecznych
-  Zabieraj syna/córkę na spacer i pokazuj otoczenie. Niech ogląda świat "na żywo", a nie przez ekran smartfona lub telewizora
-  Pozwól dziecku na samodzielną aktywność - wpłynie to pozytywnie na jego rozwój motoryczny
-  Wspieraj samodzielność dziecka przy jedzeniu i ubieraniu się
-  Staraj się być jak najbardziej cierpliwy np. przy treningu toaletowym. Nie okazuj złości albo niechęci, jeśli dziecku zdarzy się "awaria"
-  Bądź nastawiony na chwalenie dziecka za właściwe zachowanie lub na wskazywanie, jak ma postępować, a nie na karanie. Niech to będzie podstawą Twojego postępowania. Kilkulatek powinien wiedzieć i rozumieć, czego od niego oczekujesz.
-  Odpowiednia kara za powtarzające się niewłaściwe zachowanie to siedzenie bez zabawy (tzw. przerwa). Długość przerwy powinna być odpowiednia do wieku dziecka i wynosić tyle minut, ile lat ma dziecko. W przypadku dziecka rocznego kara trwa jedną minutę, dwulatka - dwie minuty itd. Jeśli dziecko będzie się chciało przytulić w czasie kary, nie odmawiaj mu.

# Okres od drugiego do trzeciego roku życia

## Kamienie milowe rozwoju dziecka w wieku od dwóch do trzech lat



Dzieci w tym wieku mają bardzo dużą potrzebę niezależności. Z tego powodu mówimy o "buncie dwulatka" lub o "strasznych dwulatkach". Około drugiego roku życia bowiem rozpoczyna się okres, który psychologowie nazywają etapem separacji i indywidualizacji. Proces separacji polega na tym, że dziecko na miarę swoich dziecięcych możliwości coraz bardziej oddala się od matki. Indywidualizacja z kolei jest związana z tym, że coraz bardziej uważa ono siebie za samodzielną, oddzielną osobę. Dzieci potrafią już spełniać kilkustopniowe polecenia.

## Zasady wychowania dzieci od 2. do 3. roku życia

Baw się z dzieckiem jak najwięcej. Wybierajcie częściej jego ulubione zabawy, ale wprowadzaj nowe formy, które znasz. Czytaj dziecku i rozmawiaj z nim, zachęcaj do mowy, ucz prostych rymowanek i piosenek. Ciesz się, kiedy je wykonuje. Spokojnie reaguj na słowo "nie" i nie bierz zachowania dziecka do siebie. Cierpliwie reaguj na napady złości lub gniewu. Ucz odpowiedniego okazywania emocji negatywnych. Dziecko uczy się przez naśladownictwo i może się zachowywać podobnie jak ty (naśladować twoje słowa i gesty).

Staraj się reagować na zachowania pożądane, a ignorować zachowania niechciane. Zabieraj dziecko na spacer, pokazuj mu świat. Jeśli jest ciepło, idźcie na plac zabaw. Niech pozna inne dzieci i bawi się razem z nimi. Reaguj spokojnie na takie zachowania jak "wrywanie sobie nawzajem zabawek", ale ucz dzielenia się z innymi. Dziecko może dowiedzieć się o świecie i o tym, jacy są inni ludzie (dzieci), tylko poznając ich.

# Okres przedszkolny (3–6 lat)

---

## Kamienie milowe rozwoju w okresie przedszkolnym

W tym wieku dziecko dobrze opanuje umiejętność nazywania kolorów i skakania na jednej nodze. Coraz lepiej pozna świat poza domem. W jego życiu pojawią się nowe koleżanki i koledzy oraz dorośli spoza kręgu rodzinnego tacy jak panie nauczycielki w przedszkolu. Ten świat poza domem będzie się stawał coraz ważniejszy. Dziecko będzie zadawać coraz więcej pytań.

## Zasady wychowania dzieci od 3. do 6. roku życia



Przez cały czas staraj się rozwijać swoją cierpliwość. Twoje dziecko jest coraz bardziej samodzielne, głośno wyraża swoje potrzeby i oczekuje, że je spełnisz. Pamiętaj, że twoje potrzeby też się liczą, znajdź czas na odpoczynek, akceptuj pomoc ze strony innych (babć lub cioć). Uświadamiaj dziecku, że chociaż je bardzo kochasz, to musisz czasem odpocząć lub zająć się swoimi sprawami. Zdrowe relacje polegają na współzależności. Jest to świadomość, że chociaż sami dla siebie jesteśmy centrum, to wokół żyją ludzie i ich potrzeby są również ważne jak nasze. W relacji dziecka z rodzicami potrzeby starszych też mają znaczenie. Już w tym etapie życia twego dziecka zachęcaj je o pomocy w najprostszych pracach domowych, chwal za starania. Kilkulatek czerpie dużą przyjemność z pomagania np. przy odkurzaniu. Powtarzaj dziecku, że je kochasz i dla ciebie jest najwspanialsze i najukochańsze.



Rozwijaj ego ciekawość, bo to skarb. Dziecko w tym wieku zadaje coraz więcej pytań. Odpowiadaj na nie, używając słów, które są dla niego zrozumiałe. Jeśli nie znasz odpowiedzi lub jesteś bardzo zajęty, powiedz, że odpowiesz później i tak zrób. Czasem najlepiej się zastanowić i przemyśleć odpowiedź. To, że czegoś nie wiesz, nie oznacza, że stracisz w oczach dziecka autorytet. Dzięki takiemu podejściu w przyszłości dziecko nie będzie się tak obawiać zadawać pytań i na pewno będzie ci kiedyś bardzo wdzięczne. Ponadto ciekawość sprawia, że dzieci chcą się uczyć nie tylko dla stopni, ale i dla wiedzy.



Jeśli dziecko zadaje pytania, które mogą być kłopotliwie (np. "skąd się biorą dzieci?"), odpowiadaj na nie stopniowo, przedstawiając zjawisko krok po kroku. Rozłóż taką odpowiedź w czasie. Na przykład najpierw powiedz, że dzieci są z brzuszka mamusi, a potem opowiadaj po kolei dalej w swoim tempie. Jeśli dziecko nalega, a ty nie jesteś gotowy, to powiedz, że nie chciałbyś na razie mówić wszystkiego. Pamiętaj - to normalne, że ci na początku trochę "głupio". Możesz również wprowadzić dziecko w temat adopcji. Możesz powiedzieć, że mama, która urodziła dzidziusia ("mama z brzuszka"), nie zawsze może się opiekować

dzieckiem i wtedy opiekuje się nim inna mama, która go bardzo kocha i jest mamą "z serduszka". Zawsze podkreślaj rolę miłości do dziecka i wzajemnego uczucia. Rozkładając informacje w czasie, możesz przyczynić się do tego, że twoje dziecko będzie bardziej cierpliwe. Uważa się, że ogólne informacje na temat tego, skąd są dzieci, mogą przekazywać oboje rodzice. Jednak w szczegółowe informacje na temat płciowości powinien dziecko wprowadzać rodzic lub bliska, zaufana osoba tej samej płci.

## Zasady wychowania dzieci od 3. do 6. roku życia

Kiedy chwalisz lub wprowadzasz dyscyplinę, mów za co. Niech dziecko wie, jak powinno się zachować i czego oczekujesz. Najlepsza kara to zaprzestanie zabawy na określony czas. Przemyśl, czy dziecko nie powinno pójść do kąta, jeśli mimo próśb rozrabia dalej. Bądź konsekwentny. Jeśli karzesz dziecko, to nie możesz z tego żartować lub nagradzać za to. Staraj się wziąć kilka oddechów, jeśli jesteś podenerwowany. Pozwoli ci to na spokojne reagowanie i poradzenie sobie ze stresem

Staraj się przy dziecku nie mówić negatywnie o innych ludziach, nie "obgadywać" ich za plecami. Dzieci tego nie rozumieją i mogą odczuwać pewien "mętlik" w głowie, jeśli widzą, że ktoś z jednej strony jest miły, a z drugiej strony mówi o kimś źle. Dziecko od samego początku powinno uczyć się otwartości, szczerości i wyrażania krytyki wobec innych w odpowiedni sposób.

Ograniczaj czas spędzany przed ekranem. Spotkanie z żywym człowiekiem jest o wiele ciekawsze niż film lub bajka. Zachęcaj dziecko do zabawy z innymi dziećmi, nie tylko rówieśnikami, ale i młodszymi oraz starszymi. Wszystkie te relacje wpływają na dziecko pozytywnie.

Daj dziecku trochę wolności, Niech samo zdecyduje o tym, w co się ubrać ("chcesz zieloną bluzę czy czerwony sweterek?"), w co się bawić ("chcesz pograć w piłkę czy iść na huśtawki?"), lub co zjeść ("wolisz jabłko czy banana?"). Staraj się negocjować i podawać argumenty, jeśli będzie chciało ubrać się w t-shirt i krótkie spodenki zimą.

Ucz dziecko rozwiązywania prostych problemów, jakie napotka (np. jak poradzić sobie z brakiem wiaderka w piaskownicy). Chwal za samodzielność.

Mów jasno, czego oczekujesz od dziecka np. "pójdź, proszę, umyć rączki".

# Wiek wczesnoszkolny (6-8 lat)

---

## Kamienie milowe dziecka w wieku wczesnoszkolnym

Dzieci w tym wieku mają dość dobrze opanowane umiejętności samoobsługowe takie jak ubieranie się lub zakładanie butów. Potrafią już pomagać w prostych pracach domowych np. przy zmywaniu talerzy lub podlewaniu kwiatów. Z miesiąca na miesiąc świat poza domem staje się coraz ważniejszy, a dzieci się coraz bardziej uniezależniają od rodziców. Coraz bardziej zauważają inne osoby wokół siebie i o nich opowiadają. Chciałyby, aby inni je lubili i akceptowali. Rozpoczynają szkołę, mają własny krąg koleżanek lub kolegów, swój świat. W klasie uczą się pracy zespołowej, współpracy i realizacji wspólnych celów. Coraz umiejętniej opisują swoje przeżycia, myśli i uczucia.








## Zasady wychowania dzieci od 6. do 8. roku życia



Zachęcaj do pomocy przy pracach domowych (np. nalania piaskowi wody do miski). Dziecko musi wiedzieć, że każdy w domu ma obowiązki, które powinien spełniać. Bądź wobec dziecka konsekwentny. Zanim coś obieca, niech zastanowi się, czy jest w stanie spełniać swoje małe zobowiązania (np. narysowanie obrazka dla mamy) i weźmie za nie odpowiedzialność. Jeśli coś obieca, to niech to przyrzeczenie spełni.



## Zasady wychowania dzieci od 6. do 8. roku życia

-  Dawaj dziecku inspirację do wyznaczania i realizacji własnych, realistycznych celów. Jeśli odniesie sukces, to podkreślaj, że jest się z czego cieszyć. Dziecko nauczy się satysfakcji z wykonanego zadania i będzie mniej zabiegało o akceptację ze strony innych.
-  Ustal jasne zasady dotyczące tego, jak długo dziecko może oglądać telewizję lub kiedy musi iść spać i trzymaj się ich. Jasno określ, jak powinno, a jak nie powinno postępować. Chwal jak najczęściej i mów za co (np. "wspaniale napisałeś zadanie domowe").
-  Ucz odpowiedzialności za składane obietnice i znaczenia "dawania komuś słowa". W odniesieniu do syna/córki samemu przestrzegaj zasad, które przekazujesz. Jeśli coś obiecujesz dziecku, to dawaj takie obietnice, które na pewno będziesz mógł spełnić.
-  Zachęcaj dziecko do uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych takich jak kółka zainteresowań, dzięki którym może nauczyć się pracy zespołowej oraz poznać rówieśników.
-  Okazuj szacunek dziecku i mów o znaczeniu odnoszenia się do innych z szacunkiem. W obecności dziecka mów z szacunkiem o osobach z rodziny (nawet nielubianych przez ciebie), nauczycielach, innych dzieciach i ich rodzicach.
-  Nieustannie dbaj o otwartość w relacji z dzieckiem. Jeśli jesteś zaniepokojony tym, co dziecko mówi o kontaktach z koleżankami i kolegami lub tym, co się dzieje w szkole, koniecznie skontaktuj się z wychowawcą klasy i psychologiem szkolnym. Nie bądź obojętny!
-  Nawet jeśli wyrażasz dezaprobatę dla dziecka, mów do niego z szacunkiem. Krytykując je, określaj dokładnie z czego jesteś niezadowolony. Dawaj wskazówki w taki sposób, żeby wiedziało, czego oczekujesz. Pytaj się, co myśli o twoich oczekiwaniach (np. konieczności słuchania nauczycieli i nie rozmawiania na lekcji) i jak daje sobie z nimi radę. Wyjaśniaj, dlaczego powinno zachowywać się w określony sposób (np. dlaczego nie wolno rozmawiać na lekcji). Używaj określeń, które są zrozumiałe dla dziecka (możesz mówić w sposób opisowy).

# Średnie dzieciństwo (9-11 lat)

---

## Kamienie milowe rozwoju w okresie średniego dzieciństwa

Dziecko coraz więcej czasu spędza poza domem, wśród rówieśników. Powoli stają się oni dla niego punktem odniesienia, czasem "wyrocznią" na każdy temat. Dzieci w tym wieku tworzą silne relacje oparte na przyjaźni i wspólnych zainteresowaniach.

Większą niż kiedyś uwagę zwracają na to, jak świat wygląda z perspektywy innych osób. Mogą odczuwać tzw. presję rówieśniczą, pod wpływem której mogą np. zachowywać się nieodpowiednio wobec innych dzieci lub nauczycieli. Z tego powodu w tym wieku duże znaczenie ma budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie, która pozwoli im oprzeć się naciskowi ze strony koleżanek i kolegów. W tym czasie dziecko wchodzi w okres dojrzewania biologicznego.



## Zasady wychowania dzieci od 9. do 11. roku życia

Wprowadź zasadę jednego wspólnego posiłku dziennie, kiedy cała rodzina może wspólnie rozmawiać o wszystkim i spędzać razem czas. Staraj się tak organizować czas wolny, aby móc go spędzić wspólnie z dziećmi. Pojedźcie razem na rower lub pójdźcie na spacer nad jeziorem.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego koleżankach i kolegach. Jeśli to możliwe, pozwól zapraszać do domu inne dzieci lub bawić się wspólnie poza szkołą. Zachęcaj dziecko do samodzielności, dając wskazówki, a nie rozwiązując problemy za niego. Dziecko samo poradzi sobie z takimi kwestiami jak wybór prezentu na Dzień Chłopca lub na Walentynki.

Tłumacz dziecku, że z punktu widzenia innej osoby świat (na przykład określone wydarzenia) może wyglądać inaczej. Ucz dziecko patrzenia się z perspektywy innych. Wyjaśnij znaczenie wybaczenia i używania słowa "przepraszam" w relacjach rówieśniczych. Jeśli jest powód, używaj słowa "przepraszam" wobec swojego dziecka.

Jeśli to możliwe, dawaj dziecku możliwość dokonywania własnych wyborów np. wyboru dania obiadowego, ubioru do szkoły czy miejsca wyjazdu na obóz w czasie ferii/wakacji. Negocjuj z nim i wskaż na znaczenie wspólnego poszukiwania kompromisu oraz rozwiązywania problemów z szacunkiem dla pozostałych osób. Ćwicz te umiejętności w praktyce. W ten sposób uczysz go asertywności.

Okazuj dziecku miłość, nawet jeśli nie jesteś z w pełni zadowolony z jego postępowania.

## Zasady wychowania dzieci od 9. do 11. roku życia

Rozmawiając z dzieckiem, przywiąż wagę do zasad uprzejmego traktowania młodszych dzieci i rodzeństwa.

Rozpocznij dawanie dziecku kieszonkowego, którym samo będzie rozporządzać. Sugerujemy najpierw mniejsze sumy tygodniowo, a potem większe co miesiąc.

Rozmawiaj z dzieckiem o koleżankach i kolegach. Poruszaj temat radzenia sobie z naciskiem ze strony rówieśników i prawie do własnych poglądów i wyborów. Sugeruj różne sposoby rozwiązywania konfliktów. Powiedz, co można zrobić i jak się zachowywać, jeśli inni są nieuprzejmi lub agresywni. Wskaż na konieczność szukania pomocy.

Traktuj wszystkie swoje dzieci sprawiedliwie i zwracaj uwagę na ich wzajemne relacje. Jeśli zauważasz konflikty między nimi, to zastanów się, co możesz zrobić, aby relacje między nimi były lepsze. Porozmawiaj o tym wspólnie z dziećmi.

Zachęcaj dziecko do przyglądania się różnym zjawiskom i ich analizie, wyrażania własnego zdania na różne tematy. Rozmawiaj z nim, ale nie narzucaj własnego zdania, nie poprawiaj dziecka i pozwól zobaczyć świat z własnej perspektywy. Pozwól mu nie zgadzać się z tobą.

Wyrażaj krytykę w taki sposób, aby wskazywać dziecku kierunek postępowania. Mów jasno, czego od niego oczekujesz. Motywuj je do pracy.

# Okres dorastania (12–18 lat)

---

## Kamienie milowe rozwoju młodszych nastolatków (12 - 14 lat)

Okres między dzieciństwem a dorosłością to czas przełomu i rewolucyjnych zmian nie tylko biologicznych, poznawczych, ale także emocjonalnych. Jest to również okres przeobrażeń w relacjach z innymi, w tym z rodzicami. Można mieć wrażenie, że nastolatek zmienia się każdego dnia. Młodzi ludzie mogą mieć niestabilną samoocenę i dużo czasu poświęcać na analizowanie tego, jak postrzegają ich inni. Z jednej strony chcieliby się wyróżniać, ale z drugiej mogą mieć obawy przed wyrażaniem własnego zdania.

Rozwijają poczucie dobra i zła. Mogą sprzeciwiać się obowiązującym obyczajom, ale też mieć skłonność do postaw konformistycznych. Znacznie więcej czasu niż kiedyś poświęcają wyglądowi zewnętrznemu. Rozwijają umiejętność mówienia o własnym nastroju, przeżywanych emocjach i uczuciach. Główną grupą odniesienia dla nastolatka jest grupa rówieśnicza, która może wywierać na niego presję. Mimo że młodzież w tym wieku może mieć tendencję do zachowań konfrontacyjnych i buntu wobec rodziców (i innych dorosłych), relacje z rodziną są w dalszym ciągu ważnym źródłem wsparcia i inspiracji.

## Zasady wychowania młodzieży od 12. do 14. roku życia

Zaakceptuj fakt, że twoje dziecko bardzo się zmienia. Powtarzaj sobie, że dasz radę z nastolatkiem.

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem jak najwięcej. Poświęcaj czas na rozmowę na temat jego relacji koleżeńskich. Zwróć uwagę, że każdy ma podobne prawa i nikt nie jest ważniejszy czy mądrzejszy. Rozmawiaj z dzieckiem o znaczeniu szacunku dla innych osób, ich przekonaniach i wartościach, wyrażaj się o innych z szacunkiem.

Zawsze znajdź dla dziecka czas. Zachęcaj do otwartości. Rozmawiaj z nim nawet bez powodu i zadawaj pytania otwarte. Bardzo poważnie podchodź do tego, co twoje dziecko tobie mówi. Ani nie bagatelizuj tego, co ci mówi, ani niepotrzebnie "nie rób z tego dramy".

Pozwól dziecku zdecydować o miejscu wspólnego wyjścia lub krótkiego wyjazdu np. na spacer do lasu lub wycieczkę rowerową.

Zwracaj uwagę na etykę postępowania (np. rolę dobrych intencji) w relacjach z innymi. Podkreślaj znaczenie takich wartości związanych z przyjaźnią jak prawda, szczerłość, zrozumienie siebie i innych oraz umiejętność dawania i przyjmowania wsparcia

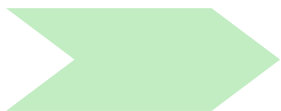
Mów o tym, jak w uprzejmy sposób komuś odmawiać lub o coś prosić. Odnoś się do konkretnych sytuacji np. w jaki sposób dziecko może ciebie poprosić, abyś wyszedł z jego pokoju, kiedy jest zajęte lub rozmawia z koleżanką.

Rozmawiając z dzieckiem, wprowadzaj i wykorzystuj metody aktywnego słuchania.

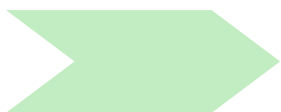
Podstawowe zasady aktywnego słuchania przedstawiamy poniżej



**UTRZYMUJ KONTAKT WZROKOWY I ZACHĘCAJ DZIECKO DO ROZMOWY, ZADAWAJ PYTANIA**



**NIE PRZERYWAJ I WYSŁUCHUJ JEGO ARGUMENTÓW. WSKAZUJ, ŻE TY DANY PROBLEM WIDZISZ INACZEJ**



**OKAZUJ SZACUNEK I UPEWNIJ SIĘ, ŻE DZIECKO TRAKTUJE CIEBIE Z SZACUNKIEM. POWIEDZ DZIECKU, JAK POWINNO SIĘ DO CIEBIE ODNOSIĆ, A JAK NIE POWINNO. POPROŚ DZIECKO O TO SAMO**

## Kamienie milowe rozwoju starszych nastolatków (15 - 17 lat)

To etap zmian w sposobie widzenia świata, kształtowania się wizji własnej przyszłości, który bezpośrednio poprzedza wejście w dorosłość. W tym czasie nastolatki posiadają zdolność myślenia abstrakcyjnego i osiągną niezależność emocjonalną od rodziców i innych dorosłych. To czas nawiązywania więzi romantycznych. Starsze nastolatki są w dalszym ciągu pod silnym wpływem grupy rówieśniczej.



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

## Zasady wychowania młodzieży od 15. do 17. roku życia



Pielęgnuj zasadę choć jednego wspólnego posiłku dziennie lub czasu spędzanego codziennie razem (np. przy herbacie lub na spacerze). Rozmawiaj otwarcie z dziećmi, staraj się szanować ich prawo do prywatności i własnego zdania. Nie pomniejszaj znaczenia problemów twego syna/córki, ale podkreślaj, że każdy (lub prawie każdy) problem można rozwiązać. W czasie rozmowy wykorzystuj aktywne słuchanie. Wyłącz telefon lub go ścisz, ten czas jest tylko dla twego nastoletniego dziecka.



Szanuj to, że twój nastolatek ma inne spojrzenie na świat, ale jednocześnie wskazuj, że istnieje wiele poglądów na rzeczywistość. Zachęcaj do argumentowania własnych opinii i sam również przedstawiaj własne zdanie. Rozmawiaj na temat wartości związanych z wolnością słowa i praw z tym powiązanych, które dotyczą wszystkich.



Ciesz się z rosnącej samodzielności i zrealizowanych planów twego nastoletniego dziecka. Podkreślaj to, co robi dobrze. Dawaj mu przestrzeń na własne życie i własne wybory, ale niech wie, że go kochasz. Zachęcaj dziecko do samodzielności i szukania sposobów na rozwiązywanie problemów, szczególnie tych, z którymi samo może sobie dać radę (np. w relacjach koleżeńskich, przy wyborze pracy na wakacje). Sugeruj różne rozwiązania, ale niech samemu dokonuje wyboru. Zwróć uwagę, że zawsze istnieje plan B, który może okazać się równie dobry co plan A.



## Zasady wychowania młodzieży od 15. do 18. roku życia



Spędzaj czas ze swoim dzieckiem, pojedźcie razem na rower lub chodźcie na spacer. Rozmawiaj z nastolatkiem jak najczęściej i zachęcaj do rozmowy na temat szkoły, koleżanek i kolegów oraz planów na przyszłość.



Staraj się jak najczęściej dowiedzieć na temat życia twojego dziecka, jakich ma przyjaciół, czym się interesuje i co jest dla niego ważne. Poznaj jego przyjaciół, porozmawiaj z nimi chociaż raz. Możesz spróbować zadawać pytania otwarte takie jak "czym się interesujesz?", "jakie przedmioty w szkole lubisz?".



Z drugiej strony jednak określcie wspólnie swoje granice. Dotyczą one np. tego, co wolno, a co nie we wzajemnych relacjach (np. jak się do siebie odnosić?). Zwracaj uwagę na znaczenie przestrzegania granic, które sobie wzajemnie wyznaczą. Przestrzegaj prawa nastolatka do prywatności i posiadania "swoich spraw".



Podkreślaj znaczenie równych praw w związkach romantycznych. Rozmawiaj na temat równouprawnienia w relacjach, równych wzajemnych zobowiązań i równych możliwości kobiet i mężczyzn. Możesz podjąć temat dotrzymywania obietnic, szczerości i wzajemnej odpowiedzialności w relacjach.



Chwal swoje dziecko i szukaj ku temu okazji. Mów precyzyjnie, co ci się w jego zachowaniu podobało. Zachęcaj i motywuj zamiast przymuszać.

## Wybrane piśmiennictwo

1. Appelt K., Wiek poniemowlęcy. Jak rozpoznać potencjał dziecka?, w: Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa, red. A. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2005.
2. Bakiera L., Rozwojowe współoddziaływanie pokoleń w rodzinie. Rodzice w wieku średnim i dorastające dzieci, „Psychologia Rozwojowa” 2008, nr 1.
3. Sonia Kędziora Kendall Ph.C., Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne, przeł. J. Kowalczewska, GWP, Gdańsk 2004.
4. Kielar-Turska M., M. Białecka-Pikul, Wczesne dzieciństwo, w: Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa 2005.
5. Obuchowska I., Adolescencja, w: Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
6. Oleś P., Rozwój osobowości, w: Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
7. Smykowski B., Wiek przedszkolny. Jak rozpoznać potencjał dziecka?, w: Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa, red. A. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2005.
8. Centers for Disease Control and Prevention. CDC's Developmental Milestones. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>
9. Dosman CF, Andrews D, Goulden KJ. Evidence-based milestone ages as a framework for developmental surveillance. Paediatr Child Health. 2012 Dec;17(10):561-8. doi: 10.1093/pch/17.10.561. PMID: 24294064; PMCID: PMC3549694.

# 0 Fundacji



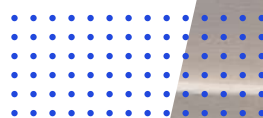
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-12-3



9 788367 802123