**Przyjrzyj się swojemu dziecku w wakacje!**

**Wakacje to doskonały czas na obserwowanie zachowań dzieci – ich potrzeb, sposobu myślenia o sobie i o innych oraz przeżywania przez nie emocji w różnorodnych sytuacjach. Jakie sygnały powinny nas zaniepokoić? Na co szczególnie zwrócić uwagę? – odpowiada Magdalena Sękowska, psycholożka i psychoterapeutka oraz dyrektorka Kliniki Rodzina-Para-Jednostka Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.**

Lato to dla dzieci czas wolny i powinien być przyjemny. Inny niż okres obowiązków szkolnych i domowej rutyny w ciągu roku. Wiąże się z odpoczynkiem, zadowoleniem, zabawą, uczeniem się poprzez  doświadczanie i współpracę.

*To, czy wakacje będą czasem radości czy napięcia, zależy od wzajemnie układanych stosunków pomiędzy rodzicami i dziećmi. To może też być ważny wskaźnik, co zmienić i na co zwrócić uwagę w kolejnym roku obowiązków i zobowiązań w życiu szkolnym i rodzinnym* – tłumaczy Magdalena Sękowska.

Wakacyjny czas to jednak nowy kontekst dla rodziców i dzieci. To inne warunki i otoczenie, inni ludzie, trochę „inni” rodzice i „inne” dzieci. Opiekunowie przyglądają się dzieciom z ciekawością. Jak moje dziecko teraz myśli, co czuje i jakie decyzje podejmuje, gdy napotka trudności. Z drugiej strony dzieci podpatrują rodziców.

*Jest to czas na wzajemne podpatrywanie się i dowiadywanie się czegoś nowego o sobie samym i najbliższych nam osobach. Podczas wakacji ważne jest, by rodzice uważnie obserwowali swoje dziecko, z ciekawością i zainteresowaniem, jak ono wchodzi w kontakt ze światem i ze sobą. Oznacza to, że rodzic nie tworzy założeń na temat dziecka, tylko pozwala swobodnie łączyć w sobie różnorodne wrażenia, intuicje i przeczucia na bazie obserwowanych zachowań podopiecznego. Na podstawie tego, co dzieci robią i czego nie robią, jak się zachowują, co wyrażają, jak o tym mówią, rodzice mogą tworzyć sobie obraz pewnych tendencji u dziecka, jego potrzeb oraz sposobów bycia w świecie* – mówi ekspertka.

Ze względu na specyfikę czasu wolnego od obowiązków szkolnych rodzic może zaobserwować więcej spontanicznych zachowań dziecka i przyjrzeć się temu, jak radzi sobie ono w trzech aspektach: jak zarządza swoim czasem, energią i aktywnością, jak funkcjonuje w świecie społecznym, jak radzi sobie z różnorodnymi emocjami.

**Dziecko – właściciel swojej energii i czasu**

Przyglądając się dziecku, ważne jest, by zwrócić uwagę na to, jak spędza ono czas – co robi, na ile jest samodzielne, a na ile potrzebuje innych osób (rówieśników czy dorosłych), na ile potrafi zorganizować się samo, a na ile ciągle potrzebuje uwagi, udziału czy podpowiedzi rodzica czy innych dorosłych.

Zadaniem rozwojowym w wieku szkolnym dzieci jest umiejętność wykonywania zadań i kontynuowania raz podjętych działań. W przeciwieństwie do dzieci w wieku przedszkolnym, gdy ważna jest inicjatywa dziecka do działania, dzieci w szkole podstawowej potrzebują potwierdzenia skuteczności swoich działań. Chcą wiedzieć, że zrobiły to, co planowały, że wytrzymały do końca zadania, że były ciekawe co będzie,  że ich działania doprowadziły do jakiegoś efektu.

Obserwacja dzieci oznacza widzenie dziecka w jego rytmie, w strategiach działania, w sposobie relacji z innymi. Gdy przyglądamy się dziecku w jego sposobie organizacji czasu, to ważne, aby zobaczyć: czy dziecko potrafi samo organizować sobie czas i jak reaguje na swoje refleksje typu „nudzę się”. Czy aktywność dziecka jest wyznaczana przez jego motywację, chęć, potrzebę oraz intuicję czy przez kogoś z zewnątrz (matkę, ojca czy inne ważne osoby z otoczenia), czy dziecko potrafi organizować sobie czas w sposób różnorodny, związany z byciem samemu, z kolegami lub koleżankami i rodzicami.

**Dziecko w świecie społecznym**

Wakacje są świetnym polem eksperymentowania naszych dzieci z relacjami społecznymi – nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, które są ważne i nowe. W czasie, który jest inny niż zorganizowane zajęcia, dzieci uczą się tego, jak są odbierane przez rówieśników, jak same na nich reagują, jakiego rodzaju kontaktu potrzebują i jak same organizują sobie swoje relacje. W tym okresie jest więcej niż na co dzień możliwości zaobserwowania zachowań dzieci, które mają charakter intuicyjny, spontaniczny, pokazujący ich ukryte nastawienia. Możemy zauważyć, czy dziecko chętnie uczestniczy we wspólnych doświadczeniach czy reaguje lękiem na sytuacje nowe, czy mimo trudności potrafi cieszyć się z danej sytuacji.

Ważne jest, by obserwować dziecko w całym spektrum jego zachowań – zbytnia zależność od innych, ciągłe bycie z innymi nie jest dobre, tak samo jak izolacja, odosobnienie i ciągłe bycie samemu. Przyglądajmy się dziecku, czy jego odosobnienie jest bardziej wyborem czy lękiem przed kontaktem z innymi. Czy jego nadmierna aktywność wobec innych jest chęcią przypodobania się innym i ulegania im. Czy w sytuacjach społecznych dziecko potrafi bardzo elastycznie się zachowywać – współpracować, ale też stawiać granice wobec zachowań naruszających jego poczucie własnej wartości.

**Emocje jako komunikaty**

*W świecie i dziecka i dorosłych emocje są komunikatami o potrzebach, o tym, co jest dobre i o tym, czego się obawiamy. Są naturalnymi reakcjami podpowiadającymi atak, obronę, przylgnięcie albo zamrożenie. Spędzając czas wakacyjny z dziećmi, rodzice mają możliwość zobaczyć to, jak dziecko reaguje na różne sytuacje. Czy boi się czy ciągle złości się, czy nie widzi zagrożenia tam, gdzie jest niebezpiecznie, czy bardziej martwi się niż cieszy w sytuacjach wygrywania w grach zespołowych* – wyjaśnia psycholożka.

Emocje dziecka są bardzo zmienne, co jest naturalne, bo sytuacje, które przeżywa są bardzo niestałe i różnorodne. Dla rodziców mogą być znakami niepokoju te emocje, które trwają mimo zmieniających się sytuacji, np. ciągły smutek, złość czy lęk. Wtedy warto przyjrzeć się,  co dzieje się z dzieckiem, czego ono potrzebuje i na co konkretnie reaguje.

W naszym życiu emocje złości, smutku, strachu i radości są naturalnymi reakcjami na sytuacje w życiu. Ich nieadekwatność do sytuacji bądź uporczywe trwanie mogą być wskaźnikami dla rodziców, że dziecko nie radzi sobie z regulacją emocjonalną. I wtedy jest potrzebna reakcja dorosłego – nazwanie emocji, przeżycie ich z dzieckiem i zaakceptowanie.

*Rolą rodzica jest przygotowanie dziecka do wyjścia w świat. W świat, który jest* r*óżnorodny, nieprzewidywalny, bezpieczny, ale bywa też zagrażający. Ważne, by czuło ono realność otaczającej go rzeczywistości i swoich możliwości. Do „walizki życia” rodzice mogą dodawać wszelkie informacje zwrotne do dziecka – jak je postrzegają, jaki widzą w nim potencjał, jak widzą ich radzenie sobie w różnych sytuacjach, jak widzą ich przeżywanie. W czasie wakacji jest mnóstwo okazji, by tak właśnie porozmawiać ze sobą. By dziecko usłyszało, a jednocześnie nauczyło się, jak wielką moc wzmacniającą mogą mieć słowa. Te wzmacniające i przyzwalające* – podsumowuje Magdalena Sękowska.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych   
z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.