

PSYCHOLOG RADZI

Autor: Ewelina Wilkos

Sześciolatki, część 1 (semestr 1)

Numer porady	Temat
1.	Akceptacja siebie – problemy z poczuciem własnej wartości u dziecka (s. 3–6)
2.	Stany i zaburzenia lękowe u dziecka, np. lęk separacyjny, lęk o zdrowie (s. 7–9)
3.	Problemy w relacjach rówieśniczych: rywalizacja, zazdrość, skłonność do konfliktów (s. 10–12)
4.	Dziecko w stresie – jak pomóc mu radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach? (s. 13–16)
5.	Adaptacja, przygotowanie do pójścia do szkoły (s. 17–18)
6.	Chęć bycia w centrum – przywłaszczanie rzeczy, krzyk, kłamstwa stosowane, żeby osiągnąć cel lub obejść zasady (s. 19–21)
7.	Radzenie sobie z niepowodzeniami, niezdolność do przyjmowania krytyki (s. 22–24)

1. Akceptacja siebie – problemy z poczuciem własnej wartości u dziecka

Drodzy Rodzice!

Wiele czynników wpływa na budowanie poczucia własnej wartości u dziecka. Oprócz predyspozycji genetycznych znaczącą rolę odgrywa wychowanie. Badania pokazują, że największym źródłem poczucia własnej wartości są rodzice, którzy podczas codziennych kontaktów z dzieckiem modelują jego poczucie własnej wartości – „...to, co kiedyś zostało powiedziane dziecku na jego temat, stanie się tym, co ono samo powie o sobie”. Dialog wewnętrzny, zarówno dziecka, jak i osoby dorosłej, zawiera wiele opinii o nas, naszych działaniach, przyszłych możliwościach, naszych zdolnościach itd. Na jakości tego dialogu opiera się poczucie pewności siebie lub jej braku.

Potrzeba poczucia własnej wartości rozwija się już we wczesnym dzieciństwie i motywuje dziecko do porównywania się z innymi, rywalizacji, dominacji, pełni więc ważną funkcję w rozwoju społecznym. Niezwykle istotna w kształtowaniu poczucia własnej wartości dziecka jest jakość relacji między nim a rodzicami. Nathaniel Branden (1998) podaje pięć warunków wysokiej samooceny dzieci: 1) akceptacja przez rodzica myśli, uczuć i wartości dziecka; 2) wyraźne określenie i narzucenie dziecku granic, które są uczciwe, nieopresyjne oraz negocjowalne; 3) doświadczanie przez dziecko poszanowania jego godności; 4) dostosowanie oczekiwań i wymagań wobec zachowania dziecka do jego możliwości; 5) rodzice sami mają wysoki poziom samooceny i stanowią model poczucia własnej skuteczności i szacunku do siebie.

Kłopoty z poczuciem własnej wartości w dużej mierze biorą się z niezaspokojonych potrzeb człowieka we wczesnych latach jego życia, takich jak: akceptacja, uwaga, uznanie, obecność, ciepło, cierpliwość, mądre rady, inspiracja, zachęta do poznawania świata i siebie. Brak relacji w dzieciństwie powoduje, że trudno docenia się swoją wartość. Znaczenie mają także wyniki własnych działań, ponieważ dziecko porównuje się z innymi i na tej podstawie ocenia siebie. Poczucie niskiej wartości kształtuje się wówczas, gdy dziecko odczuwa, że jest gorsze, otrzymuje mniej wzmocnień niż pozostałe, gdy przegrywa rywalizację.

W jaki sposób rodzice mogą wpływać na kształtowanie się u dziecka poczucia własnej wartości?

- Poprzez odpowiednią komunikację, w której okazują dziecku miłość i czułość, szacunek dla jego uczuć, a także dają szansę dokonania wyboru lub rozwiązania jakiegoś problemu. Rozwijają w ten sposób szacunek i zaufanie dziecka do siebie.
- Akceptując uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne. Rodzic jest najważniejszy dla dziecka w nauce wyrażania emocji. Wyrażanie przez dziecko uczuć, także negatywnych, umożliwia mu zdrowy rozwój emocjonalny. Rodzice powinni neutralnie przyjąć fakt doznawania przez dziecko przykrych emocji, uczuć, bez osądzania, czy – co gorsza – karania, bez przekazywania mu komunikatu, że jego uczucia są niestosowne.
- Akceptacja dziecka przejawia się „w słuchaniu dziecięcych myśli i uczuć, w unikaniu karania, spierania się, prawienia morałów, psychologizowania czy obrażania” (N. Branden 1998). Polega także na pokazywaniu dziecku, że rodzice wierzą w jego dobroć. Akceptacja nie oznacza jednak, że rodzic zawsze i na wszystko ma wyrażać zgodę.
- Licząc się ze zdaniem i potrzebami dziecka. Ucząc je mówienia o swoich potrzebach oraz ich zaspokajania – dorosły stanowi „wzorzec identyfikacji”.
- Ucząc i wzmacniając samodzielność (poczucie wewnętrznego sprawstwa i kontroli), pokazując, że wierzą w umiejętności i możliwości dziecka.
- Uważnie budując wypowiedzi i mądrze kierując doświadczeniami dziecka – zamiast posługiwać się strategią „nie” (*Nie rób..., Nie idź... itp.*), aby uchronić dziecko przed niebezpieczeństwem, można poprowadzić je ku przyjemnym i nieszkodliwym doświadczeniom, pokazując, ile innych rzeczy może robić. Można powiedzieć: *Chodźmy do..., Zróbmy tak..., Zobaczmy..., Zrób..., Idź i zobacz..., Posłuchaj...*
- Nadmierna kontrola w postaci pouczania czy sterowania dzieckiem powoduje w dziecku brak zaufania do siebie, hamuje swobodne wyrażanie swoich myśli i potrzeb.
- Wytyczając granice i mówiąc o swoich oczekiwaniach, ale takich, które dziecko jest w stanie spełnić, które nie powodują w nim nadmiernego stresu. Duże oczekiwania mogą występować np. w rodzinie nastawionej na sukces.
- Dając szansę na zmianę zachowania – zamiary i plany poprawy mogą być twórcze i stymulujące, jeżeli ich podstawą jest akceptacja. Każda pozytywna przemiana w punkcie wyjścia musi mieć akceptację, w przeciwnym razie stanie się bezpodstawnym wysiłkiem,

który najmniejsza porażka może zniweczyć. Dziecko nie potrafi samodzielnie dojść do takiej akceptacji samego siebie, potrzebuje do tego dorosłego.

- Wzmacniając pożądane zachowania u dziecka, czyli udzielając pochwał i nagradzając jego starania. Wypominanie wszystkiego, co „niewłaściwe”, nie jest wcale wychowawcze. Nie prowadzi do osobistej zmiany, ale przytłacza, tworzy negatywny obraz samego siebie: *Taki nie jestem, tego nie umiem, w tym popełniam błędy, to mi nie wychodzi...* (skupianie się na negatywach). Wzmacnianie zachowań pożądanych jest szybsze i skuteczniejsze niż próby hamowania zachowań negatywnych. Chwalenie dziecka pomaga budować zaufanie do własnej osoby, nieustanne krytykowanie powoduje poczucie niższości, bezradność, apatię i autodestrukcję.
- Wystarczająco dobrzy rodzice potrafią: przyznać się do błędu i przeprosić, przyjmować krytykę na swój temat, przyjmować komplementy, ale również obdarzać komplementami inną osobę (w tym również dziecko), zachować dystans do siebie i mieć poczucie humoru na własny temat.
- Budując wachlarz umiejętności społecznych, ucząc zasad, jakimi rządzi się świat – tak rozwija się w dziecku przekonanie, że potrafi się zachować i radzić sobie w różnych sytuacjach.
- Dając przykład tolerancji i akceptowania „błędów” własnym zachowaniem w niezliczonych, drobnych sprawach dnia codziennego. Zachęcając do próbowania, próbując razem z dzieckiem, by miało ono wsparcie w mierzeniu się z nowymi wyzwaniami. Nauka nowych umiejętności czasem wymaga ustąpienia na jakiś czas, co nie musi być równoznaczne z rezygnacją ani z poczuciem własnej nieudolności. „Sukces” i „porażka” to zasadniczo ocena, jaką sami wystawiamy doświadczeniu, a sposobu oceniania i klasyfikowania doświadczeń uczymy się w dzieciństwie. Indywidualne poczucie, że się coś umie lub nie, zależy od tego, jak długo pamięta się o sukcesach, i od wagi, jaką przypisuje się porażkom.
- Zapewniając słowa otuchy i psychicznego wsparcia, kiedy dziecko określa siebie w wymiarze negatywnym (nie potrafię, nie umiem), modyfikując ten przytłaczający punkt widzenia, ukierunkowując uwagę dziecka na to, co umie, potrafi. Jest to akt przywracania równowagi – dziecko ma zobaczyć wszystko to, czego nie potrafi, oraz sferę swoich zdolności.

Ewelina Wilkos, psycholog

Polecana literatura

- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, Ravi, Łódź 1998.
- Branden N., *Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości*, GWP, Sopot 2007.
- Cohen L.J., *Rodzicielstwo przez zabawę*, Mamina.
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Rozdz. *Pochwały*, Media Rodzina, Poznań 2001.
- Lewandowska-Kidoń T., Wosik-Kawala D., *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Wyd. Impuls, Kraków 2009.
- Santagostino P., *Poczucie własnej wartości*, eSPe, Kraków 2004.

2. Stany i zaburzenia lękowe u dziecka, np. lęk separacyjny, lęk o zdrowie

Drodzy Rodzice!

U dzieci sześć- i siedmioletnich ponownie mogą nasilać się stany lękowe właściwe dla poprzednich etapów rozwojowych, np. lęk przed ciemnością, różnymi dźwiękami, potworami chowającymi się pod łóżkiem. Lęki tego rodzaju mogą pojawić się w reakcji na ważne zmiany w życiu dziecka, takie jak nowe obowiązki i wymagania, którym dziecku trudno sprostać, przeprowadzka do innej miejscowości, pobyt w szpitalu. Dzieci na tym poziomie rozwoju intelektualnego są bardziej świadome występujących w otoczeniu zagrożeń.

Lęk jako naturalny stan emocjonalny może pełnić w życiu dziecka funkcję adaptacyjną, np. ostrzegać przed potencjalnym niebezpieczeństwem, i mobilizować do poradzenia sobie z daną sytuacją, a więc pomaga rozwiązać napotykaną problemy. Kiedy jednak zaczyna być nasilony nieproporcjonalnie do okoliczności (na przykład paraliżujący lęk, kiedy rodzice spóźniają się z odebraniem dziecka), jest wywoływany neutralnymi, nie stwarzającymi niebezpieczeństwa bodźcami, trwa nieproporcjonalnie długo w stosunku do wywołującego go bodźca, towarzyszą mu nasilone objawy fizyczne, to staje się lękiem dezadaptacyjnym, czyli zaburza codzienne funkcjonowanie dziecka (na przykład dziecko boi się samo zasypiać, boi się wsiadać do autobusu). Mówimy wówczas o zaburzeniach lękowych, które są częstym problemem u dzieci.

Zaburzenia lękowe negatywnie wpływają na rozwój psychospołeczny i szkolny dziecka, dlatego warto jak najszybciej zasięgnąć porady psychologa. Jednym z częstych, nasilonych lęków u dzieci sześciolletnich jest lęk separacyjny (rozłąka z rodzicami), a także lęk o zdrowie własne i bliskich osób, przed złodziejami, wypadkiem itp. Lęk separacyjny jest prawidłowym zjawiskiem u dzieci do 3. roku życia, a potem powinien stopniowo zanikać (do 5. roku życia).

Rodziców powinny zaniepokoić następujące zachowania dziecka:

- odczuwanie przez dziecko nadmiernego lęku, gdy spodziewa się rozłąki z opiekunem (najczęściej matką), w trakcie rozłąki lub gdy tylko sobie taką rozłąkę wyobraża;

- opór, płacz, czasem dolegliwości somatyczne (ból zęba, bóle brzucha, głowy) podczas prób separacji z opiekunem;
- w czasie nieobecności rodziców zamartwianie się przez dziecko, że opiekun zachoruje, umrze, będzie miał wypadek, koszmarne sny o takich treściach;
- nie chce samo spać.

Co mogą zrobić rodzice, kiedy podejrzewają u dziecka zaburzenia lękowe?

- Zrozumieć i przyjąć lęk dziecka. Strategia zaprzeczania jest popularną metodą wśród rodziców, polegającą na wmawianiu dziecku, że nie ma się czego bać. Bagatelizowanie i zaprzeczanie uczuciom dziecka na dłuższą metę jest szkodliwe, nie znajduje ono bowiem zrozumienia i zostaje ze swoimi obawami samo.
- Dbać o zaspokajanie potrzeb dziecka, zwłaszcza potrzeby bezpieczeństwa. Okazywać zrozumienie dla emocji i uczuć dziecka, dotrzymywać obietnic, pokazywać, jak konstruktywnie rozwiązywać sytuacje konfliktowe, przygotowywać je, odpowiednio wcześniej, na nowe wyzwania.
- Uczyć dziecko konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, w tym rozpoznawania sygnałów pobudzenia w ciele wywołanego przez lęk i strategii radzenia sobie z tym uczuciem. Modelować sposoby radzenia sobie, np. poprzez modyfikację lękowej mowy wewnętrznej (tzw. myśli automatycznych) – pokazanie dziecku, jak jego lękowe przewidywania wpływają na jego samopoczucie i zachowanie. Rodzice powinni zwrócić uwagę, jakie komunikaty werbalne i niewerbalne wysyłają dziecku. Wycofanie rodzica umacnia dziecko w przekonaniu, że trudnych sytuacji trzeba unikać zamiast je rozwiązywać, czyli utrwała dysfunkcyjny, lękowy mechanizm radzenia sobie z problemami (negatywne wzmocnienie).
- Udzielać dziecku konkretnych wskazówek (także za pomocą ciała), jak rozpoznać potencjalne lub hipotetyczne zagrożenie, a najlepiej realne niebezpieczeństwa, kiedy się pojawią, i jak sobie z nimi radzić (groźny pies, rozgrzane żelazko). Błędem jest ogólne ostrzeżenie przed hipotetycznymi niebezpieczeństwami.
- Zachęcać dziecko do wykonywania ćwiczeń ekspozycyjnych, które są stopniowane, aby osiągnąć po kolei nowe umiejętności. Można np. z dzieckiem narysować piramidę sytuacji wyzwających lęk i zbierać gwiazdki za każdy pokonany etap. Ćwiczyć nowo nabyte

umiejętności w sytuacjach wzbudzających lęk – ekspozycje w wyobraźni i ekspozycje na żywo.

- Bardzo ważne jest, aby nie izolować dziecka od środowiska rówieśniczego, ale wspierać je i zachęcać do uczestniczenia w życiu dziecięcej społeczności.
 - Stosować razem z dzieckiem metody relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe, np. ćwiczenia uważności, joga dla dzieci, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona dostosowana do wieku dziecka itp.
 - Często, szczególnie w przypadku lęku społecznego, bardzo pomocne jest zapisanie dziecko na trening umiejętności społecznych, w tym trening zachowań asertywnych.
 - Uważnie przyjrzeć się zmianom, jakie zaszły w rodzinie, w tym własnym lękowym wzorcom myślenia i zachowania, oraz rozpocząć pracę nad ich zmianą, co przekłada się w pozytywny sposób na atmosferę domową i jest ważnym czynnikiem wspierającym dla dziecka.
- Być może konieczna okaże się pomoc terapeuty rodzinnego w rozwiązywaniu konfliktów i napięć w rodzinie.
- Kiedy nasilenie niepokoju u dziecka jest silne, rodzice powinni zgłosić się po poradę do specjalisty. Podstawową metodą leczenia w przypadku stwierdzenia zaburzeń lękowych są oddziaływania psychoterapeutyczne, które w większości przypadków przynoszą dobre efekty. Jeśli objawy są bardzo nasilone, stosuje się dodatkowo leczenie farmakologiczne.

Ewelina Wilkos, psycholog

Polecana literatura:

- Wolańczyk T., Komender J. (red.) *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*, Wyd. PZWL, Warszawa 2014.
- Last C.G., *Jak pomóc dziecku, które się boi?*, Wyd. eSPe, Kraków 2012.
- Snel E., *Uważność i spokój żabki*, Wyd. Co Ja Na To, Warszawa 2015.
- Rapee R., Wignall A., Spence S., Lyneham H., Cobham V., *Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami*, WUJ, Kraków 2017.
- Kendall P.C., Hedtke K.A., *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci*, GWP, Sopot 2016.

3. Problemy w relacjach rówieśniczych: rywalizacja, zazdrość, skłonność do konfliktów

Drodzy Rodzice!

Rodzice są pierwszym wzorcem, od którego dzieci uczą się, jak wchodzić w relacje międzyludzkie. Dlatego tak ważne jest, w jaki sposób reagują na konfliktowe sytuacje między dziećmi, między dziećmi a nimi oraz między sobą. Czy pomagają im radzić sobie w trudnych dla nich sytuacjach z rówieśnikami? Jak zachowują się, kiedy dziecko jest wyśmiewane, wykluczane z grupy, popychane czy bite? Problemy w relacjach rówieśniczych są czymś powszechnym i praktycznie nieuniknionym, a rodzice mogą je obserwować u dzieci od najmłodszych lat – w grupie dzieci, w kontaktach z rodzeństwem.

Interwencja rodziców w sytuacji konfliktu między dzieckiem a rówieśnikami zależy od: wieku dziecka (im młodsze, tym większa pomoc potrzebna – małe dzieci nie potrafią jeszcze kontrolować swoich emocji, znają też mniej strategii radzenia sobie z problemami), stopnia nasilenia konfliktu i jego wpływu na dziecko, oczekiwań dziecka wobec rodzica. Rodzice mają bardzo ograniczony wpływ na to, czy dziecko znajdzie się w sytuacji konfliktu z rówieśnikiem. Mogą jednak przygotować je na takie sytuacje i pomóc mu lepiej sobie radzić. Zadaniem rodziców są przede wszystkim:

- budowanie poczucia własnej wartości u dziecka,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji i mówienia o nich,
- wyposażanie dziecka w umiejętności wyrażania własnego zdania i asertywnej obrony swoich poglądów,
- uczenie reagowania na krytykę,
- budowanie umiejętności odmawiania,
- rozmawianie z dzieckiem o jego prawach w kontaktach społecznych.

Na temat trudnych sytuacji i sposobów ich rozwiązywania warto rozmawiać z dzieckiem przy każdej okazji. Sposobnością do takich rozmów może być wspólna lektura, oglądanie bajki czy analiza konfliktów pojawiających się między rodzeństwem. Dziecko powinno wiedzieć, jak może się bronić, gdy jest atakowane, do kogo może zwrócić się o pomoc, jeśli samo nie jest w stanie sobie poradzić w trudnej sytuacji. Również rodzice

powinni wzmocniać swoje umiejętności rozwiązywania konfliktów zgodnie z zasadą wygrana – wygrana, umiejętności wypracowywania kompromisu i modelować odpowiednie zachowania. Dziecko obserwuje, jak w trudnych sytuacjach zachowują się ważne dla niego osoby, i naśladuje ich zachowania. Podobnie jak w wielu innych sytuacjach w życiu dziecka, tak i w tej powinno ono wiedzieć, że może z rodzicami rozmawiać o tym, co się dzieje, że zostanie wysłuchane, otrzyma wsparcie, nie spotka się z niezrozumieniem czy negatywną oceną.

Co mogą zrobić rodzice?

- Stwarzać dziecku odpowiednie warunki do nabywania i ćwiczenia takich umiejętności społecznych, jak nawiązywanie znajomości, dołączanie do zabawy, przepraszenie, prośenie o pomoc, dzielenie się.
- Zapraszać do domu inne dzieci, regularnie chodzić z dzieckiem w różne miejsca, gdzie może poznać nowych kolegów i nowe koleżanki.
- Bawić się z nim, odgrywając role – wczuwanie się w uczucia drugiej osoby (rozwijanie empatii), używanie asertywnych komunikatów, proponowanie konstruktywnych rozwiązań pojawiających się problemów.
- Wymagać od dziecka tego, czego wymaga od siebie i innych domowników, np. nieprzerywania, kiedy ktoś mówi, życzliwości, szacunku (oczywiście adekwatnie do wieku).
- Ustalać realistyczne cele, jeśli chodzi o dogadywanie się ze sobą dzieci, rodzeństwa – pamiętajcie, że Wasze dziecko wciąż potrzebuje mnóstwa niepodzielnej uwagi.
- Spędzać trochę czasu sam na sam tylko z jednym dzieckiem.
- Proponować alternatywę dla negatywnych zachowań, np. pozwalać dziecku/dzieciom przyzwyczaić się do podejmowania decyzji, by mogły czuć się odpowiedzialne, oraz nauczyć je, w jaki sposób samemu rozwiązywać problemy (podać przykład).
- Dyskretnie nadzorować zabawę dzieci.
- Czytać dziecku wybrane bajki, które promują zachowania, które chcieliby u dziecka wzmocnić, np. odmawianie, stawanie w obronie słabszych.
- Wytłumaczyć dzieciom (konkretnie, na przykładach), co się rozumie przez pojęcie „dogadywać się ze sobą” – chwalić dziecko/dzieci za takie zachowania. Wskazywać na zalety osiągnięcia porozumienia.

- Ignorować lub negatywnie odnosić się do zachowań takich jak: skarżenie, wypominanie sobie dawnych przewinień, wymuszanie krzykiem. Proponować lepsze sposoby komunikowania się.

Ewelina Wilkos, psycholog

4. Dziecko w stresie – jak pomóc mu radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach?

Drodzy Rodzice!

O stresie mówimy, kiedy zachwiana zostaje równowaga psychiczna i fizyczna między wymaganiami sytuacji a zasobami osoby. Czynnikiem powodującym stres mogą być czynniki umysłowe, fizjologiczne lub fizyczne. Stres, w powszechnym odbiorze, jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny, przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki, lub zbyt długotrwały. Jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań. Z kolei stres umiarkowany jest stresem pozytywnie mobilizującym do działania, zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny. Wielu badaczy określa stres jako podstawowy czynnik rozwoju. Jeśli jednak dziecko jest narażone na bodźce stresowe zbyt długo, przyczynia się to do rozwoju zaburzeń psychicznych, głównie lękowych (nerwicowych) i depresyjnych. Rodzice i rodzina mają decydujący wpływ zarówno na częstotliwość przeżywania przez dziecko różnego rodzaju napięć i generowania stresorów, jak i na zdolność radzenia sobie z nimi. Poza predyspozycjami genetycznymi podstawowe znaczenie ma to, w jaki sposób rodzice modelują u dziecka sposób myślenia (przekonania, postawy) i zachowania, w tym regulowanie emocji.

Wiele jest prawdy w powiedzeniu, że szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dziecko. W końcu dziecko, przebywając z rodzicami, obserwuje ich i naśladuje sposób postępowania (początkowo bezrefleksyjnie), a utrwalone nawyki kształtują jego charakter i osobowość (stałe cechy). Ponadto rodzice, czasami nieświadomie, mogą nagradzać bądź wygaszać pewne reakcje u dziecka, np. niemówienie wprost o uczuciach. Stabilni emocjonalnie rodzice, którzy umieją zachować spokój i uważność podczas interakcji z dzieckiem, a czasami przyznać się do błędu, nie wyzwalają w dziecku niepotrzebnego stresu.

U młodszych dzieci stres bardzo często daje o sobie znać pod postacią różnych objawów fizycznych, jak choćby przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, przyspieszony oddech, uczucie duszności, zawroty głowy, bóle głowy, brzucha. Dzieje się tak dlatego, że dzieci w wieku przedszkolnym mają stosunkowo słabo rozwinięte umiejętności komunikacyjne,

dopiero zdobywają doświadczenia w relacjach i często przeżywają i ujawniają stres nieco odmiennie niż dorośli, np. poprzez bardzo zmienne nastroje, problemy z utrzymaniem uwagi. Czasami ich zachowanie może być przez dorosłych odbierane jako „niegrzeczne”, zbyt powolne czy leniwe, a w rzeczywistości dziecko doświadcza nadmiernego stresu.

Co mogą zrobić rodzice, żeby pomóc dziecku lepiej radzić sobie ze stresem?

- Uważnie obserwować dziecko i gdy jego zachowanie wydaje się im dziwne, nietypowe, denerwuje ich czy irytuje, potraktować to jako sygnał alarmowy. Prawdopodobnie dziecko w ten sposób pokazuje, że nie daje sobie rady z jakimś problemem. Może jest zmęczone nadmiarem zajęć lub niepokój budzą w nim jakieś konkretne sytuacje poza domem, o których dziecko nie mówi. Należy monitorować, w jakie gry komputerowe dziecko gra i co ogląda w telewizji. Czasem niepokojące obrazy, omawiane tragedie czy klęski żywiołowe mogą poważnie nadszarpnąć nerwy dziecka.
- Przewidzieć i zapobiec niepożądanym reakcjom, np. przeznaczając odpowiednio więcej czasu na pewne czynności, zwracając uwagę na potrzeby fizyczne i psychiczne dziecka.
- Postarać się emocjonalnie dostrajać do dziecka, przyjmując jego perspektywę. Podczas rozmowy rodzice powinni poświęcać dziecku całą swoją uwagę: słuchać każdego słowa, wyczuwać jego stan emocjonalny i w czasie jemu poświęconym nie myśleć o niczym innym niż jego potrzeby. Nie oznacza to jednocześnie, że gdy dziecko domaga się uwagi, należy rzucić wszystko.
- Poświęcać dziecku czas i uwagę. Rozmawiać o sprawach bieżących – pozwolić, żeby opowiadało o swoim dniu, o tym, co je boli czy niepokoi, ale i opowiadać o sobie, pokazując przeżywane emocje. Nie krytykować i nie bagatelizować spraw dziecka. To, co dla rodziców może wydawać się błahe, dla dziecka stanowi poważne wyzwanie. Rodzice nie zawsze muszą dawać „dobre rady”. Najważniejsze, że są przy dziecku i je rozumieją.
- Wyznaczyć jasne zasady i wyraźne granice (mądra dyscyplina), a także pozwolić dziecku na decydowanie w „małych sprawach”, adekwatnych do jego wieku i możliwości, co pozwoli mu mieć większe poczucie kontroli. Takie zachowanie daje poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa.
- Dbać o zbudowanie silnej więzi z dzieckiem opartej na poczuciu zaufania i bezpieczeństwa oraz serdecznej atmosfery, pełnej miłości i zrozumienia. Przytulać dziecko – dotyk to prawdziwy uzdrowiciel, często jest warty więcej niż tysiące słów.

- Proponować dziecku zabawy, które relaksują, a także odpowiednią dawkę aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, co nie tylko pozwala pozbyć się napięcia, ale i buduje więź między rodzicami i dziećmi. Ćwiczenia fizyczne i stosowanie technik relaksacyjnych sprawiają, że dziecku łatwiej będzie stawić czoło stresującej sytuacji.

- Wygospodarować trochę czasu na odpoczynek – harmonogram rodziny jest zazwyczaj przeciążony, a dzieci mają bardzo mało czasu na swobodną zabawę, spacer, nudę. Tymczasem to w tych momentach mogą naładować swoje akumulatory.

- Ciekawym i udowodnionym naukowo podejściem w radzeniu sobie ze stresem jest mindfulness, tłumaczona na polski jako *uwaga*. Ćwiczenia uważności pomagają dzieciom i rodzicom uspokoić gonitwę myśli, doświadczać i akceptować myśli, uczucia i doznania z ciała. „Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego doświadczania chwili obecnej uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota.” (Eline Snel) [Program ćwiczeń uważności w: „Uważność i spokój żabki”].

- Czytać dzieciom bajki z terapeutycznym przesłaniem, samodzielnie wymyślać historie, w których bohaterowie przeżywają stresy, niepokoje i lęki i próbują stawić im czoło.

- Omawiać z dzieckiem różne przyszłe i potencjalnie stresujące sytuacje i wymyślać różne scenariusze poradzenia sobie z nimi. Pokazywać zasoby dziecka, jego mocne strony, przypominać o sytuacjach, w których dziecko sobie poradziło.

Oswajanie lęku poprzez nazywanie go, przeżywanie „na sucho” łagodzi obawę, że dziecko nie będzie umiało się odnaleźć w nowych sytuacjach. Nie chodzi o to, by dać mu gotowe recepty, ale uczyć je reagować elastycznie.

- Należy pomóc dziecku zidentyfikować jego niekontrolowane objawy stresu, choćby takie jak: bezsenność, wahania nastroju, nadmierna chęć na słodycze, tiki nerwowe, bóle głowy. Dziecko potrzebuje od nas komunikatów, że jest dla nas ważne, że nie jest samo, że jego objawy nie są niczym złym, lecz służą temu, aby pomóc mu wyrazić niepokój i poradzić sobie z nim.

- Bardziej zwracać uwagę na słowa wypowiedane w obecności dzieci. Często rodzice niechcący wciągają dziecko w swoje dorosłe sprawy, np. opowiadają o braku pieniędzy, kłopotach w pracy, problemach ze zdrowiem czy w relacjach z partnerem. Może to być dla dziecka zbyt skomplikowane, wywoływać niepokój i frustrację.

Ewelina Wilkos, psycholog

Polecana literatura

- Snel E., *Uważność i spokój żabki*, Wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2015.
- Hawn G., Holden W., *10 minut uważności*. Laurum, Warszawa 2013.
- Greenland Kaiser S., *Dziecko wolne od stresu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

5. Adaptacja, przygotowanie do pójścia do szkoły

Drodzy Rodzice!

Fakt pójścia do szkoły stanowi bardzo ważny moment w życiu dziecka i rodziców, którzy z jednej strony cieszą się i są dumni, że ich dziecko rozpoczyna ten ważny etap, z drugiej zaś mogą się niepokoić, czy da sobie radę, jakim będzie uczniem. To, w jakim stopniu dziecko poradzi sobie w nowej rzeczywistości, zależy od stopnia jego dojrzałości szkolnej. Pojęcie dojrzałości szkolnej – bo tak określa się gotowość do podjęcia przez dziecko zadań i obowiązków, jakie stawia przed nim szkoła – obejmuje zarówno jego rozwój psychiczny, fizyczny, umysłowy, emocjonalno-społeczny, jak i poziom opanowania umiejętności i wiadomości przygotowujących dziecko do podjęcia nauki czytania, pisania i liczenia.

O tym, czy dziecko wykazuje gotowość do podjęcia systematycznej nauki w szkole, decyduje wiele czynników. Należą do nich m.in.:

- czynniki indywidualne – są to przekazane drogą genetyczną lub wrodzone właściwości organizmu, a przede wszystkim ośrodkowego układu nerwowego, podłoża wyższych czynności psychicznych; należą tu również potrzeby, skłonności i dążenia dziecka;
- czynniki środowiskowe – są to głównie wpływy rodziny i przedszkola.

Istotnym czynnikiem wpływającym na dojrzałość szkolną dzieci jest fakt uczęszczania do przedszkola. Dzieci o długiej karierze przedszkolnej wyróżniają się lepszym uspołecznieniem niż inne dzieci oraz lepszym przygotowaniem do szkoły. W „zerówce” kształtuje się zdolności poznawcze i operacje umysłowe, takie jak porównywanie, uogólnianie, analiza i synteza, myślenie. Prowadzone są ćwiczenia usprawniające manualnie i graficznie po to, aby dziecko nie miało problemów z pisaniem. Kształtowane są postawy społeczno-moralne i cechy charakteru, rozwijane słownictwo dziecka.

Co mogą zrobić rodzice, żeby wspierać dziecko w osiągnięciu dojrzałości szkolnej?

Zanim dziecko pójdzie do szkoły:

- pozytywnie wypowiadać się o szkole, opowiadać o korzyściach z nią związanych, żeby budować w dziecku jej pozytywny obraz, ale jednocześnie informować o czekających je

zmianach i wymaganiach. Nigdy nie wolno straszyć dziecka szkołą i nauczycielami. Dziecko powinno uczestniczyć w zakupach przyborów szkolnych, wybrać to, co mu się podoba;

- wcześniej przygotować stałe miejsce do nauki – biurko, półkę na książki, przybory szkolne;
- zapewnić dziecku odpowiednie warunki, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka, takie jak: spokojna i przyjazna atmosfera w domu, przestrzeganie stałego rozkładu dnia, rozsądna ilość czasu spędzana na oglądaniu telewizji czy graniu na komputerze/tablecie, czas na aktywność ruchową, zabawę i odpoczynek, wyznaczanie granic;
- wzmacniać emocjonalny kontakt z dzieckiem poprzez interesowanie się jego sprawami, uczuciami, zaspokajanie jego potrzeb emocjonalnych, a nie tylko fizycznych;
- wdrażać do samodzielności, obowiązkowości i punktualności już w przedszkolu, na miarę możliwości dziecka, bez przytłaczania go nadmiernymi wymaganiami;
- zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami, stwarzać mu warunki do nawiązywania przyjaźni i dawać mu przykład, prezentując przyjazne kontakty z innymi.

Gdy dziecko zacznie już chodzić do szkoły:

- każdego dnia starać się rozmawiać z dzieckiem o tym, co się wydarzyło w szkole, czego ciekawego się dowiedziało – aktywnie słuchać i zadawać pytania (bez oceniania i moralizowania);
- wspólnie z nim przeglądać książki i zeszyty z zadanymi ćwiczeniami, przynajmniej przez pierwsze miesiące. Interesować się tym, co ma do zrobienia poza szkołą. Sygnalizować chęć pomocy, ale bez wyręczania dziecka w obowiązkach szkolnych – rodzic nie powinien wykonywać ich za dziecko;
- próbować pomóc dziecku, jeśli czegoś nie rozumie, bez irytowania się, czy krzyku, który może zniechęcić dziecko do proszenia o pomoc i zachwiać jego wiarą, że da sobie radę;
- chwalić wysiłek i obowiązkowość, zachęcać do pracy, pozytywnie motywować, np. podpowiadając różne sposoby na ciekawą naukę;
- współpracować z nauczycielami i innymi osobami ze szkoły, np. pedagogiem czy psychologiem.

Ewelina Wilkos, psycholog

6. Chęć bycia w centrum – przywłaszczanie rzeczy, krzyk, kłamstwa stosowane, żeby osiągnąć cel lub obejść zasady

Drodzy Rodzice!

Postawa egocentryczna utrudnia współdziałanie z innymi dziećmi. Narzucanie rówieśnikom swej woli bądź niechęć do wspólnej zabawy, w której obowiązują konkretne reguły, stwarzają problem często nie do pokonania. Takie zachowania i reakcje uczuciowe na ogół są utożsamiane z postawami dzieci młodszych i są określane jako dziecinne czy infantylne.

Zachowanie nacechowane płaczliwością czy jawnie okazywaną złością bądź gniewem jest objawem braku równowagi psychicznej dziecka. Należy pamiętać, że sześciolatek jest mniej stabilny emocjonalnie niż dziecko w wieku pięciu lat. Bardzo szybko zmienia uczucie przyjaźni we wrogość. Wykazuje skłonność do egocentryzmu, agresji, buntu i drażliwości, skrupulatnego przestrzegania rytuałów. Z jednej strony potrafi być kochający, przyjazny i z entuzjazmem współpracuje z innymi, z drugiej strony z trudem akceptuje brak własnego sukcesu i niełatwo pokonuje frustracje. Sześciolatnie dziecko coraz bardziej uniezależnia się od dorosłych, ale wymaga podbudowy i akceptacji dla własnych poczynań. W obcowaniu z innymi dziećmi bywa kłótlive, ale pragnie ich współpracy w zabawie.

U sześciolatków postawa egocentryczna, wyrażająca się niechęcią do wspólnych zabaw, może też świadczyć o niedojrzałości społeczno-emocjonalnej. Takim dzieciom brakuje wytrwałości podczas wykonywania różnych działań – coś zaczynają, ale już nie kończą. Problemem staje się podporządkowanie regułom i wykonywanie poleceń. Praca z takim dzieckiem, żeby wydobyć drzemiący w nim potencjał i możliwości umysłowe, jest trudna i wymaga dużej cierpliwości nauczyciela albo rodziców.

Oczywiście, opisane zachowania nie odnoszą się do każdego dziecka, bardziej prezentują ogólną tendencję. Każdemu dziecku zdarza się próba skupienia na sobie uwagi w negatywny sposób, osiągnięcia celu poprzez przywłaszczanie rzeczy, krzyk czy kłamstwa lub pokusa obejścia zasad przy niewystarczającej kontroli. To głównie od reakcji opiekunów na tego rodzaju zachowania zależy, czy zostaną one utrwalone, czy zastąpią je bardziej zdrowe nawyki.

Co mogą zrobić rodzice?

- Chwalić dziecko za dobre zachowanie – często rodzice traktują dobre zachowania swoich dzieci jak oczywiste, a więcej uwagi poświęcają zachowaniu, które jest uciążliwe czy zawstydzające.
- Unikać nadmiernego uogólniania typu: *ty zawsze...*, *ty nigdy...*, katastrofizowania – *jeśli dalej tak będziesz robił, trafisz do poprawczaka*, etykietowania – *jesteś kłamczuchem*, myślenia ksobnego – *chcesz mnie przyprawić o zawał serca* i podobnych postaw. Takie komunikaty podważają wiarę dziecka w to, że potrafi postępować inaczej i że z natury jest wartościową osobą.
- Wspólnie z dzieckiem ustalić ważne dla życia rodzinnego zasady, np. w naszej rodzinie mówimy sobie prawdę, nie krzyczymy na siebie, nie obrażamy się, nie bierzemy cudzych rzeczy bez pytania. Samemu stosować się do tych zasad, inaczej nie mają one sensu.
- Egzekwować stosowanie się do zasad. Robić to spokojnie, ale stanowczo. Dawać dziecku prawo do naprawienia popełnionego błędu, bez wypominania mu tego w przyszłości.
- Uczyć dziecko, od najmłodszych lat, szacunku do siebie i innych, np. poprzez komunikat, że wszyscy w rodzinie są tak samo ważni, mają swoje potrzeby, które trzeba respektować.
- Rozwijać w dziecku empatię, pytając o jego uczucia, mówiąc o własnych i zachęcając do wczuwania się w sytuację drugiej osoby.
- Uczyć dziecko, że oszukiwanie, przezywanie innych czy próba uniknięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie rani uczucia innych.
- Pomagać w tolerowaniu frustracji potrzeb, żeby dziecko rozumiało, że nie zawsze może mieć to, czego chce i kiedy chce. Nauczenie się, jak zarządzać negatywnymi emocjami w okresie dzieciństwa, w bezpiecznym środowisku takim jak rodzina, pomoże dziecku rozwinąć dojrzałość emocjonalną.
- Dbać o potrzeby emocjonalne dziecka. Pytać dziecko, czego potrzebuje, i starać się te potrzeby zaspokajać, zwłaszcza potrzebę bezpieczeństwa, miłości, uwagi, zabawy, bycia rozumianym i akceptowanym. Z drugiej strony rolą rodziców jest pokazać dziecku, że robienie czegoś z myślą o potrzebach i uczuciach innych również jest przyjemne, np. gotowanie dla taty, pocieszanie płaczącego brata, opieka nad zwierzątkiem.

- Zachować spokój w trudnych sytuacjach, czasami ignorować pewne zachowania, np. krzyk – spokój jest zaraźliwy, gdy ma się do czynienia z niezadowolonym dzieckiem.
- Pozwolić dziecku ponieść odpowiedzialność, np. kiedy zabierze zabawkę z przedszkola czy szkoły, wytłumaczyć, dlaczego nie może tak postępować, i dopilnować, żeby ją oddało i przeprosiło właściciela.
- Kiedy dziecko w niewłaściwy sposób próbuje zwrócić na siebie uwagę, stosować technikę „czasu na zastanowienie”, np. *Gdy robisz (powiedz co), tracisz okazję do zabawy. Przykro mi, że mnie okłamałeś. Teraz masz czas na zastanowienie, czy takie zachowanie jest w porządku.*
- Nie reagować przesadnie, np. kiedy dziecko kłamie lub używa obraźliwych określeń. Zastraszenie czy wpędzanie w poczucie winy może tylko zwiększyć problem. Nieadekwatna reakcja zmusza dziecko do dalszego oszukiwania, aby uniknąć rodzicielskiego gniewu.
- Zapewniać dziecku, że kocha się je bezwarunkowo, ale nie zaakceptuje się niektórych jego zachowań. Nie przyklejać dziecku negatywnych etykietek, które działają jak samospełniająca się przepowiednia. Dziecko, które często słyszy, że jest „niedobre”, „złe”, że jest „kłamczuchem”, uwierzy, że to, co robi, składa się na to, kim jest.
- Nie odbierać zachowania dziecka osobiście, np. że robi to specjalnie, żeby zdenerwować rodzica. Zamiast karać dziecko za odmawianie wykonania poleceń, lepiej w pozytywny sposób zachęcać je do współpracy (bez przekupstwa) i uczyć, jak należy robić różne rzeczy.
- Nie mówić / nie krzyczeć do dziecka z odległości – rozmawiać z nim twarzą w twarz, nawiązując kontakt wzrokowy. Rodzic pokazuje tym samym, że je szanuje i wymaga tego samego.
- Próbować zrozumieć, dlaczego dziecko zachowuje się w taki sposób. Przemyśleć, czy za niewłaściwym zachowaniem nie kryją się jego problemy, np. niepewność, lęk przed oceną rówieśników, odreagowywanie emocji.
- Pamiętać, że wszystkie dzieci od czasu do czasu zachowują się źle, nie tylko ich dziecko.

Ewelina Wilkos, psycholog

7. Radzenie sobie z niepowodzeniami, niezdolność do przyjmowania krytyki

Drodzy Rodzice!

Umiejętność godnego znoszenia niepowodzeń jest ważną kompetencją, zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu. Dzięki niej dziecko w obliczu porażki nie załamuje się i nie poddaje. Jest to możliwe, kiedy dziecko, a później dorosły, wierzy w siebie i ma stabilne poczucie własnej wartości. Sukcesy są ważne, bo dają poczucie przyjemności i satysfakcji, zaspokajają potrzebę sprawczości i podnoszą samoocenę. Jednak nadmierna koncentracja na sukcesie i posunięty do niezdrowych granic perfekcjonizm może prowadzić do warunkowej akceptacji siebie i nadmiernie obciążać psychikę dziecka, np. wywoływać w nim lęk przed odrzuceniem, jeśli nie sprostą oczekiwaniom.

Rolą rodziców jest wspierać dziecko w przeżywaniu niepowodzeń, ale też pokazywać, że znaczenie ma nie tylko samo osiągnięcie celu (czy bycie najlepszym), ale także praca, zaangażowanie, zabawa, które towarzyszą jego działaniu. Oprócz nauki radzenia sobie z porażką, bardzo ważną i łączącą się z tym umiejętnością jest umiejętne wygrywanie – szanowanie przeciwnika, który okazał się słabszy.

Dziecko bardzo dużą część nawyków i wartości wynosi z domu. Obserwując mamę, która złości się, kiedy ktoś w pracy zrobił lepszy projekt, czy tatę, który denerwuje się z powodu przegranej ulubionej drużyny, dziecko wnioskuje, że przegrana to okropna rzecz, dająca poczucie bycia gorszym, słabszym i do niczego. Dziecko obserwuje też, jak rodzice zachowują się, kiedy okażą się w czymś lepsi od innych, jak traktują przegranego i na tej podstawie buduje swoje zachowanie.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku lepiej radzić sobie z porażką?

- Obserwacja, jak rodzice radzą sobie w sytuacji przegranej, jest pierwszym krokiem do nauki radzenia sobie z porażką przez dzieci.

Rodzice nie powinni udawać ideału, lecz przyznawać się do popełnianych błędów, pokazując tym samym, że z każdego doświadczenia można wynieść coś pozytywnego. Pokazywać dziecku, że są gotowi stawiać czoła różnym sytuacjom życiowym, bez kreowania się na kogoś, kto się niczym nie denerwuje. Jeśli rodzicowi zdarzy się przegrać z dzieckiem,

warto mu pogratulować, powiedzieć, że mimo przegranej świetnie się bawił. Powiedzieć, że z chęcią zmierzy się jeszcze raz, nawet jeśli miałby znów przegrać. Zabawa jest tak świetna, że nie liczy się to, kto wygra. Dziecko wtedy podejdzie do każdej rywalizacji z większym dystansem.

- Szanować uczucia dziecka. Nie mówić, że nic się nie stało, i zapewniać, że i tak jest najlepsze. Takie reagowanie na frustrację i poirytowanie dziecka może sprawić, że dziecko poczuje się lekceważone. Jeśli coś mu się nie udało, zajęło ostatnie miejsce, to nieprawdą jest, że jest najlepsze. Nie w tej dziedzinie, nie w tym momencie. Rodzic powinien pozwolić dziecku odreagować stres na swój sposób, opowiedzieć o tym, co czuje. Dać mu czas na opłakanie niepowodzenia, na wykrzyczenie złości i rozczarowania. I przypomnieć, że akceptacja i miłość do niego nie zależą od jego osiągnięć.
- Pomóc w budowaniu realistycznego obrazu siebie, tzn. zwiększać świadomość swoich zalet i możliwości, ale też akceptację dla własnych (i cudzych) ograniczeń i trudności.
- Kiedy emocje już opadną, warto zastanowić się wspólnie, co można zrobić inaczej następnym razem. Pozwolić dziecku na samodzielne poszukiwanie strategii, nie podsuwać gotowych rozwiązań.
- Doceniać dziecko za nabywanie nowych umiejętności i za drobne rzeczy. Chwalić je często. Docenione dziecko dużo łatwiej poradzi sobie w momencie, w którym coś mu się nie uda. Nie będzie miało poczucia, że ciągle coś mu nie wychodzi. Nie będzie też odczuwało presji, by zadowolić opiekunów. Jeśli rodzice nie doceniają i nie chwalą dziecka, presja, by sprostać ich wymaganiom, jest tak ogromna, że przy każdej, nawet najmniejszej czynności, dziecko odczuwa ogromny stres, ponieważ bardzo chce usłyszeć od nich coś pozytywnego.
- Niezależnie od tego, czy dziecko w danej sytuacji jest wygranym czy przegranym, nie należy porównywać go z innymi dziećmi. Można wytłumaczyć dziecku, że każdy jest inny – rozwija się inaczej, ma inne cechy i umiejętności. Jeśli dziecko będzie stale porównywane do innych, może stracić pewność i wiarę w siebie.
- Wspierać i pomagać, ale nie wyręczać. Jeśli dziecko nie radzi sobie z jakąś rzeczą, nie robić od razu czegoś za nie. To podcinanie skrzydeł i demotywowanie dziecka. Można mu oczywiście pomóc, np. pokazując, jak lepiej i wygodniej wykonać daną czynność.

- Unikać krytyki. Jeśli dziecko będzie się czuło poniżone, krytykowane na każdym kroku, to przestanie w siebie wierzyć. Nie będzie miało siły i chęci do działania.
- Przestać wywierać presję poprzez ciągłe nakłanianie. Jeśli kolejny raz ta sama czynność nie udaje się dziecku, zaczyna się zniechęcać i irytować, trzeba mu pomóc, na chwilę odpuścić. Nie zachęcać na siłę poprzez ciągłe nakłanianie do próbowania kolejny raz. Jeśli rodzice będą ciągle naciskać i namawiać, dziecko poczuje, że nie umie sprostać ich wymaganiom. „Odpuszczenie” dziecku i sobie na moment umożliwi nabranie nowych sił i świeże spojrzenie.

Ewelina Wilkos, psycholog