

## KILKA SŁÓW O WYCHOWANIU, CZYLI MINI-PORADNIK DLA RODZICÓW

*Drodzy Rodzice,*

Wychowując swoje Dziecko, odgrywacie niezwykle ważną rolę w Jego życiu. Niejednokrotnie, Wasza postawa kształtuje postawy Waszych Dzieci. Dla Dziecka ważne jest, aby nawiązując z Nim ciepłe relacje, postępować mądrze, stanowczo i konsekwentnie, pamiętając, że *„Młodość jest piękna, nie tylko dlatego, że pozwala popełniać błędy, ale także dlatego, że daje czas aby je naprawić”*.

Informacje zawarte w niniejszym poradniku mają na celu zachęcenie Państwa do refleksji nad swoją postawą wychowawczą oraz zaprezentowanie wybranych metod, które można wykorzystać, porozumiewając się z Dzieckiem. Należy jednak pamiętać, że każde Dziecko jest indywidualnością, każde potrzebuje poczuć, że jest ważne, że dorośli zauważają jego potrzeby, darzą zaufaniem, poświęcają mu czas i uwagę oraz okazują szacunek dla podejmowanych przez niego wysiłków.

**W porozumiewaniu się z Dzieckiem:**

- **STAWIAJ ROZSĄDNE GRANICE**

Wyznaczenie Dziecku jasnych, rozsądnych granic to określenie akceptowanych i nieakceptowanych zachowań Dziecka, czyli norm i zasad, jakie obowiązują, zarówno w domu jak i w szkole. Wyznaczenie granic pozwala Dziecku na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa oraz pomaga mu określić swoje miejsce w otaczającej rzeczywistości. Ustalenie granic pomaga także w kształtowaniu umiejętności społecznych Dziecka oraz pozwala Rodzicowi wpływać na Dziecko przez odwoływanie się do ustalonych zasad. Dobrze jest, gdy wyznaczone granice nie są ani zbyt wąskie (nadmierna kontrola) ani zbyt szerokie (nadmierna swoboda). Granice nie powinny zależeć np. od nastroju rodzica, ważne także, aby były dynamiczne, to znaczy dopasowywane do rzeczywistości tak, by umożliwiać

dziecku optymalny rozwój. Zasady powinny być sformułowane w sposób pozytywny, aby mogły stanowić dla Dziecka wskazówki dotyczące zachowania.

▪ **AKCEPTUJ DZIECKO, NIE AKCEPTUJ ZŁYCH ZACHOWAŃ.**

Dla dziecka ważne jest, aby czuło się akceptowane. Pamiętaj jednak, że akceptacja dziecka nie jest równoznaczna z akceptacją sposobu, w jaki postępuje. Zwracaj więc uwagę na negatywne zachowanie dziecka, a rozmawiając z nim, staraj się koncentrować na rozwiązaniu problemu, w sposób, który jest korzystny dla obu stron.

▪ **SŁUCHAJ DZIECKA AKTYWNIEM I POŚWIĘCAJ MU UWAGĘ**

Skup swoją uwagę na rozmowie z Dzieckiem. Uważnie wysłuchaj tego, co chce Ci powiedzieć. Dziecku łatwiej jest mówić o swoich problemach, gdy wie, że naprawdę go słuchasz. Pamiętaj także, że nie zawsze musisz mówić. Czasami najważniejsze dla niego są Twoja uwaga i okazane mu zrozumienie.

▪ **AKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA, ALE ZWRACAJ UWAGĘ NA SPOSÓB ZACHOWANIA WYNIKAJĄCY Z DANYCH UCZUĆ.**

Pamiętaj, że tak jak każdy człowiek, Twoje Dziecko ma prawo do odczuwania różnych emocji, takich jak na przykład radość, zdziwienie, smutek, zniechęcenie czy wreszcie złość. Natomiast ważne jest, aby zachowanie, jakie prezentuje Dziecko w odpowiedzi na odczuwaną emocję, było akceptowane społecznie.

▪ **BĄDŹ ASERTYWNY**

Pamiętaj, że czasami musisz odmówić Dziecku. Ważne jednak, aby robić to w sposób spokojny i stanowczy oraz, aby dziecko wiedziało, dlaczego czegoś nie wolno mu zrobić i znało powód zaistniałego stanu rzeczy.

## ▪ NAGRODY I KARY

Wprowadzenie systemu kar i nagród stanowi jedną z możliwych do zastosowania metod w wychowaniu dziecka.

Z założenia, nagroda ma stanowić bodziec wzmacniający i utrwalający pozytywne zachowanie. Może także dawać poczucie sukcesu i motywować do podejmowania wysiłku.

Formami nagradzania Dziecka mogą być:

- nagradzanie pochwałą i uznaniem- słowna aprobatą dotyczącą pozytywnego zachowania dziecka, docenienie zarówno jego osiągnięć jak i starań i wysiłku włożonego w podjęte działanie,
- nagradzanie poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego w sposób atrakcyjny dla Dziecka np. wspólny spacer, zagranie w ulubioną grę Dziecka np. pójście do kina,
- dodatkowe przywileje- wśród dodatkowych przywilejów, które mogą stanowić nagrodę dla Dziecka wymienić można na przykład: wydłużenie czasu oglądania telewizji czy gry na komputerze o np. 10- 15 minut,
- wyrażanie aprobaty dla pozytywnego zachowania. Stanowi nie tylko nagrodę, ale daje także dziecku informację zwrotną dotyczącą sposobu jego postępowania.

Oczywiście wachlarz możliwości nagradzania Dziecka jest dużo szerszy niż wymienione tutaj, przykładowe metody. Ważne, aby były one adekwatne do aktualnych potrzeb i zainteresowań Dziecka.

W sytuacji pojawienia się u Dziecka niewłaściwych zachowań jednym ze sposobów zareagowania może być wyciągnięcie określonych konsekwencji. Na przykład odebranie jakiegoś przywileju, jak skrócenie czasu oglądania telewizji czy konieczność wcześniejszego powrotu. Za karę uznać można także wyrażenie, w krótkim, jasnym komunikacie, dezaprobaty dla ZACHOWANIA Dziecka w danym momencie. Należy pamiętać, że czasami łagodniejsza, ale konsekwentna kara przynosi lepsze efekty niż kara surowa. Ważne jest aby konsekwencja uczyła Dziecko prawidłowego postępowania w określonych sytuacjach.

▪ **STOSUJ KRÓTKIE, JASNE KOMUNIKATY DOTYCZĄCE ZACHOWANIA DZIECKA- ZACHĘCAJ DO WSPÓŁPRACY.**

Wiadomo już, że metody takie jak porównywanie, obwinianie, straszenie dziecka czy prawienie długich, moralizujących wykładów często nie przynoszą zamierzonych efektów. Zamiast tego można zachęcić dziecko do współpracy:

- Opisać sytuację, którą się widzi lub przedstawić problem
- Udzielić krótkiej informacji
- Porozmawiać z Dzieckiem o swoich odczuciach czy przemyśleniach związanych z daną sytuacją.

Poza tym należy pamiętać, że każde Dziecko posiada określone, własne i indywidualne potrzeby, cechy i oczekiwania, dlatego też warto, aby, w przypadku każdego Dziecka dobór sposobów efektywnego porozumiewania się miał charakter indywidualny i stanowił odpowiedź na Jego aktualne potrzeby i możliwości.

LITERATURA:

- 1.A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 2012
- 2.T. Gordon, Wychowanie bez porażek, IW PAX 2007
- 3.R. Mac Kenzie, Kiedy pozwolić, kiedy zabronić, Jasne reguły pomagają wychowywać, Gdańsk 2013
4. [www.ppp1.wroc.pl](http://www.ppp1.wroc.pl)