

## 10 ZASAD POZYTYWNEGO WYCHOWANIA

Większość rodziców naprawdę pragnie dobrze wychować swoje dzieci. W rzeczywistości jednak wielu z nich jest tak bardzo zajętych codziennymi sprawami, że wychowywanie schodzi na drugi plan. Wychowanie dzieci nie jest procesem biernym i powinno zajmować ważne miejsce w hierarchii wartości rodziców. Czy jesteśmy tego świadomi czy nie, większość rzeczy, które robimy jako rodzice, wpływa na nasze dzieci. Być rodzicem znaczy starać się nauczyć dziecko, jak być niezależnym i odpowiedzialnym dorosłym człowiekiem.

### ZASADA PIERWSZA

#### UNIKANIE WPAJANIA BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ

##### Błędne przekonanie 1. "WE WSZYSTKIM MUSZĘ BYĆ DOBRY"

Większość rodziców zachęca dzieci do tego, by wszystkie zadania, których podejmują się w życiu, wykonywały jak najlepiej. Subtelna jest granica pomiędzy motywowaniem dzieci do tego, by starały się robić jak najlepiej to, czego się podejmują, a zaszczepieniem im błędnego przekonania, że muszą być we wszystkim najlepsze. Kiedy pułapka myślowa zostanie już wbudowana w system przekonań dziecka, zaczyna spadać jego samoocena. Dziecko po prostu nie jest w stanie być we wszystkim najlepsze.

Aby uniknąć skutków zaszczepiania omawianego błędnego przekonania, należy dzieciom umożliwić podejmowanie rozmaitych działań i zachęcać je do angażowania się w te, które je interesują. Dzieci powinny się zachęcać do pielęgnowania własnych zainteresowań i zalet, a nie tych, które chcielibyśmy rozwijać my- rodzice.

Rodzicu:

Poparcie dla wysiłków dziecka, a nie dla stopnia jego osiągnięć, zwiększy samoocenę i motywację do podejmowania wysiłków w przyszłości. Zachęcaj dziecko do tego, by starało się jak najbardziej, a sukces oceniaj na podstawie tego, jak mocno się starało.

Błędne przekonanie 2. "ZNACZĘ TYLKO, CO MOJE OSIĄGNIĘCIA" Jest ono bliskie przekonaniu numer 1. Trzeba zrozumieć, że dzieciom trudno jest odróżnić aprobatę i dezaprobatę wobec tego, co robią, od oceny tego, kim są jako jednostki. Pochwała rodzica za jakieś osiągnięcia może być zinterpretowana przez dziecko jako oznaka miłości. Dezaprobatą może zostać odczytana jako odrzucenie lub odmówienie miłości przez rodzica. Występuje to szczególnie u młodszych dzieci.

Dzieci chcą czuć, że rodzice je kochają i aprobują niezależnie od sukcesu lub porażki doświadczanej w danej chwili. Zjawisko to nazywamy miłością bezwarunkową. Oznacza to, że nasze dzieci czują, iż absolutnie nic nie może spowodować odrzucenia naszej miłości do nich.

Rodzicu:

Upewnij się, że twoja aprobata lub dezaprobata dla określonych zachowań dziecka nie jest tożsama dla niego z miłością lub jej brakiem. Dokonuj oceny zachowań a nie ludzi.

Zapewnienie dziecka o swojej miłości nawet wtedy, gdy nie zrobiło niczego szczególnie godnego uwagi, przesyłaj informację, że twoja miłość do niego nie opiera się tylko i wyłącznie na jego dokonaniach. Dzieci, które są otaczane przez rodziców bezwarunkową miłością, czują się bezpieczniej i ich samoocena jest wyższa. Stają się bardziej pewne własnej wartości i częściej zaczynają polegać na swoich wewnętrznych możliwościach. Jako dorośli są zwykle spokojniejsi i wewnętrznie poukładani. Natomiast dzieci, które czują, że miłość rodziców jest warunkowana konkretnym zachowaniem, są niepewne i uzależnione od aprobaty innych.

**Błędne przekonanie 3. "NEGATYWNE UCZUCIA SĄ ZŁE"**

Rodzice często wpajają dzieciom błędne przekonanie, że odczuwanie emocji negatywnych, takich jak złość, rozczarowanie, frustracja czy żal jest niestosowne, złe. Przekazują oni dzieciom nieumiejętność wyrażania silnych emocji i odpowiedniego reagowania na nie. Mówiąc takie wyrażenia: "Chłopcy nie płaczą" lub "Nie powinieneś się tak złościć", tłumią naturalne uczucia. Wypowiedzi te mogą komunikować, że dzieci nie mają prawa odczuwać danej emocji lub że to, co czują, jest nieważne.

Rodzicu:

Twoim celem powinno być uzmysłowienie dzieciom, że mają prawo do swoich uczuć a silne emocje są zupełnie normalne, doświadczanie ich jest naturalne i zdrowe. Ważne jest wskazywanie odpowiednich sposobów wyrażania tych emocji, a nie ich tłumienie. Im bardziej nasze dzieci żyją w zgodzie ze swoimi uczuciami, tym bardziej otwarte i szczodre będą w przyszłych związkach z innymi ludźmi. Jeśli negatywne emocje zaczynają dominować w życiu dziecka, przede wszystkim zastanów się dlaczego się tak dzieje i staraj się eliminować czynniki, które je wywołują.

**Błędne przekonanie 4. "WSZYSCY MUSZĄ MNIE LUBIĆ"**

Od małego jesteśmy uczeni nawiązywania dobrych kontaktów z innymi ludźmi. Bardzo ważne jest nauczanie dzieci, jak żyć z innymi i kiedy trzeba podporządkować się autorytetom. Ważne jest jednak również zachowanie równowagi pomiędzy potrzebą przystosowania się do innych a zrozumieniem, że konflikty to coś normalnego i nie do uniknięcia. Co więcej, musimy nasze dzieci nauczyć tego, jak wyrażać swoje uczucia w odpowiedni sposób i czuć się przy tym pewnie. Dzieci, które dorastają w przeświadczeniu, że muszą zadowalać wszystkich, będą w przyszłości pełne lęków i wątpliwości co do swojej osoby. Ich poczucie własnej wartości pozostanie pod kontrolą innych.

Rodzicu:

Uświadom dzieciom, że nie da się uniknąć konfliktów oraz, że chociaż należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, równocześnie trzeba obstawać przy swoim, jeśli jest się przekonany o swojej racji.

Godząc się jako rodzice na to, by dzieci się z nami czasami nie zgadzały, możemy je zapewniać, że ich uczucia i potrzeby są tak samo ważne i cenne jak nasze, nawet jeśli nie są takie same.

Zachęcając nasze dzieci do tego, by polegały na własnych przekonaniach i opiniach, nawet w obliczu dezaprobaty innych, wzmacniamy w nich umiejętność radzenia sobie z presją otoczenia.

**Błędne przekonanie 5. "POPEŁNIANIE BŁĘDÓW LUB PROSZENIE O POMOC JEST ZŁE"**

W wychowaniu przekazujemy czasem dzieciom informację dotyczącą popełniania błędów, mianowicie taką, że należy ich unikać za wszelką cenę, a kiedy się już przydarzą, ukrywać je. Natomiast popełnianie błędów leży w naturze ludzkiej. Dzieci, które rozumieją, że błędy są naturalne i nieuniknione, mają wyższą samoocenę. Unikają one autodestrukcyjnej skłonności do obwiniania siebie za nieustający proces "prób i błędów", jakim jest życie.

Rodzicu:

Uprzedź dziecko, że wykonując różnorodne zadania należy się spodziewać błędów i na nich się uczyć, przygotuj dziecko do tego jak radzić sobie z rozczarowaniami i niepowodzeniami, zaakceptować własną omyłność i czerpać z niej korzyści.

Z problemem popełniania błędów ściśle wiąże się mniemanie, że prośba o pomoc oznacza niekompetencję i słabość. W naszych wysiłkach, by dzieci stały się

samodzielnymi, niezależnymi osobami dorosłymi, możemy nieopatrznie wpoić błędne przekonanie typu: "Musisz wszystko robić sam", co w obecnym skomplikowanym świecie jest trudne do zrealizowania i wyczerpujące.

Rodzicu:

Naucz dziecko prosić o pomoc, gdy tego potrzebuje. Umiejętność tę rozwijasz w dziecku, gdy utrzymujesz wspierającą i pomocną atmosferę w domu.  
ZASADA DRUGA

NAUCZ SIĘ DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ZACHOWANIA SWOJEGO DZIECKA I NAGRADZAĆ JE UWAGĄ I POCHWAŁĄ

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę. Uwielbiają kiedy są chwalone. Z drugiej strony wolą raczej być przez rodzica skrzyzczane i pouczone niż kompletnie zignorowane.

Rodzice często oczekują, że dzieci będą godzinami zajmować się same sobą, nie przeszkadzając rodzicom. Zapominają pochwalić dzieci, gdy one coś dobrze zrobią lub gdy nie sprawiają kłopotów, uważają, że tak powinno być. Rodzice reagują na zachowanie dziecka dopiero, gdy te coś źle zrobi i dopiero wtedy zaczynają zwracać na nie uwagę. W efekcie, by skupić na sobie uwagę rodziców, dzieci zaczynają się źle zachowywać. Często problemy złych zachowań dzieci stwarzają sami rodzice, którzy poświęcają dziecku mało czasu i uwagi, koncentrują się tylko i wyłącznie na złym zachowaniu swoich pociech. Nieświadomie skupiając uwagę na niegrzecznym zachowaniu, wzmacniają je w ten sposób u dzieci.

Rodzice muszą się nauczyć szukać pozytywnych zachowań u swoich dzieci a potem nagradzać je swoją uwagą i pochwałą. Żeby osiągnąć lepsze efekty, pochwały rodziców muszą być skierowane na konkretne zachowania, a nie na te, które można opisać ogólnymi stwierdzeniami. O wiele lepiej jest powiedzieć: "Dziękuję, że otworzyłeś mi drzwi" niż "Dzisiaj byłeś grzeczny".

Rodzice powinni też wzmacniać brak zachowania negatywnego. Czasami trzeba nagradzać mały kroczek na drodze do celu.

Rodzicu:

Wszystkie dzieci wymagają czasu i uwagi.  
Nagradzaj dzieci swoją uwagą za dobre zachowania, a nie za złe.  
Nagradzaj konkretne zachowania; nie stosuj pochwał ogólnych.  
Próbuj "wyłapać" dobre zachowanie dziecka i je nagradzaj.

Chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu.  
Czasem trzeba nagradzać brak złego zachowania.

### ZASADA TRZECIA

#### BĄDŹ KONSEKWENTNY

Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami(również przez Ciebie) i logiką. Jeśli ustalasz jakąś zasadę lub straszysz następstwami jej nieprzestrzegania, postępuj zgodnie z tym, co zostało ustalone. Dzieci bardzo szybko uczą się sprawdzać, gdzie leży granica, szczególnie gdy rodzice składają oświadczenia i się z nich nie wywiązują. Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice. Ważne jest również, by rodzice konsekwentnie dotrzymywali obietnic oraz nagradzali.

Rodzicu:

Kiedy jesteś konsekwentny i postępujesz zgodnie z tym, co zapowiedziałeś, budujesz strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości rodziców. Rodzice powinni trzymać "jeden front" w wychowywaniu dziecka. Powinni być świadomi jak ważne jest, by oboje byli zgodni w sprawie zasad i konsekwencji. Rodzice powinni omówić kwestie sporne pod nieobecność dzieci oraz ustalić takie zasady, które oboje będą akceptować.

Rodzicu:

Zawsze postępuj zgodnie z zasadami.  
Daj jedno ostrzeżenie, a potem dopiero zastosuj odpowiednią karę.  
Konsekwentne zasady są dla dzieci źródłem struktury, która zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.  
Dbaj o konsekwentne wykonywanie porannych i wieczornych czynności.  
Stosuj krótkie i łatwe do zastosowania kary(nie cielesne).  
Nie wprowadzaj dyscypliny, kiedy jesteś zły.  
Rodzice powinni tworzyć jeden front.

### ZASADA CZWARTA

#### BĄDŹ OTWARTY I UWAŻNY GDY ROZMAWIASZ Z DZIECKIEM

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to bardzo ważna umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą rozmawiać z rodzicami o swoich sprawach,

czują, że są ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. W okresie dorastania, kiedy rodzice tracą zdolność bezpośredniego kontrolowania najbliższego otoczenia dzieci, otwarty i uczciwy dialog staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą. Porozumiewanie się z dziećmi może mieć charakter otwarty lub zamknięty. Tylko komunikacja otwarta ma charakter konstruktywny. Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice naprawdę wysłuchują ich z pełną i szczerą uwagą. Jeśli dzieci obawiają się, że próba nawiązania rozmowy z rodzicem wywoła z jego strony potok krytycznych uwag, po prostu zrezygnują z takiej próby. Do komunikacji zamkniętej doprowadzają następujące postawy wychowawcze: Rodzic autorytarny- w tym stylu komunikacji rodzic jest bardzo zajęty utrzymaniem kontroli. Stosując rozkazy, żądania lub groźby, autorytarny rodzic komunikuje, żeby dziecko po prostu pozbyło się uczuć, które postrzega jako niepotrzebne lub niechciane.

Rodzic pouczający- taki rodzic zwykle zamyka proces komunikacji, przechodząc od razu do wygłaszania tzw. "kazania, mówiąc co dziecko powinno czuć i robić". Jego ulubione słowo to powinieś. Najważniejszy jest dla niego fakt, aby doznawać tylko właściwych uczuć.

Rodzic obwiniający- ma on za podstawowy cel skłonienie dziecka, by zrozumiało, że rodzic jest starszy, mądrzejszy i zawsze ma rację. Czasami rodzic obwiniający, by postawić na swoim, wybiera sarkazm, obelgi i poniżanie. Rodzic bagatelizujący- takiemu rodzicowi wydaje się, że szybkie udzielenie wsparcia rozwiąże każdy problem. Rodzic bagatelizujący obawia się zaangażowania uczuciowego lub bywa zajęty innymi sprawami. Rodzicu:

Żeby zapewnić otwartą komunikację ze swoimi dziećmi, musisz nauczyć się być aktywnym słuchaczem. Zakłada to bardzo czynną postawę. Rodzice muszą wyjaśnić dzieciom, że są po to, by ich słuchać. Muszą być również uważnymi słuchaczami. Uważne słuchanie opiera się na uznaniu, że każdy porozumiewa się na dwóch poziomach: treściowym i emocjonalnym. Poziom treściowy każdej komunikacji to faktyczny temat omawianej sprawy. Poziom emocjonalny stanowią ukryte uczucia związane z treścią. Kiedy rodzice uznają emocjonalną treść informacji przekazywanych przez dzieci, pozwalają im uświadomić sobie, że są aktywnie słuchane. Uważne słuchanie zachęca do otwartej komunikacji i podtrzymuje ją.

Rodzicu:

Kiedy dzieci dorastają, otwarta komunikacja staje się najskuteczniejszą metodą

wychowawczą.

Otwarta komunikacja łagodzi konflikty między rodzicem a dzieckiem. Kiedy rozmawiasz z dziećmi lub nastolatkami, skupiaj na nich całą uwagę. Unikaj postaw wychowawczych, które doprowadzają do komunikacji zamkniętej-rodzic autorytarny, pouczający obwiniający, bagatelizujący. Słuchanie to proces aktywny. Kiedy to możliwe, staraj się wsłuchiwać zarówno w treść wypowiedzi dziecka jak i jego uczucia.

## ZASADA PIĄTA

### "NIE WYRĘCZAJ DZIECKA"

Dzieci w okresie dorastania będą napotykały na trudności i przeszkody oraz będą stały przed różnymi dylematami. Rodzice chcą wykorzystywać swoje doświadczenie życiowe, by ustrzec dzieci przed bólem i rozczarowaniem, którego sami doznali. W naturalny sposób chcą chronić dzieci przed popełnianiem błędów i podejmowaniem "mniej- niż- doskonałych" decyzji. Dążąc do bycia przewodnikiem i obrońcą dzieci, wielu rodziców wpada w pułapkę "zrobię to za ciebie".

Rodzicu:

Biorąc się za rozwiązanie problemów swoich dzieci, pozbawiasz je możliwości uczenia się na własnych błędach. Mimowolnie zachęcasz je do tego, by były zależne od Ciebie, zamiast uczyć je niezależności i samodzielności. Nie pozwalając dzieciom doświadczać konsekwencji swojego postępowania, powodujesz ich frustrację i zniechęcenie, ponieważ zostaje ograniczone ich naturalne pragnienie rozwoju i dorastania.

Zwyczaj wtrącania się w celu rozwiązania dziecięcych problemów często pojawia się jeszcze wtedy, gdy dzieci są małe. Codzienny pośpiech powoduje, że często wygodniej jest "mieć coś za sobą", zrobić coś za dziecko, niż poświęcać czas na uczenie go samodzielnego wykonania zadań. Pozwalanie dzieciom, by uczyły się na konsekwencjach swojego postępowania, to cenna umiejętność rodzica. Wyjątek stanowią sytuacje, gdy zagrożone bywa bezpieczeństwo dziecka lub postępowanie dziecka narusza prawa pozostałych domowników. W obu tych sytuacjach pożądane będzie bardziej bezpośrednie zaangażowanie rodziców.

W sytuacjach, gdy niezbędny jest aktywny udział rodziców w życiu dziecka, ważne jest, by angażować także dziecko. Kiedy pojawi się taka sytuacja, rodzic osiągnie więcej prosząc o pomoc dziecko i wspólnie rozwiązując problem, a nie po prostu

wydając rozkazy i dyrektywy. Rozwiązanie problemu zaczyna się od jasnego i spokojnego określenia jego istoty. Szczegóły trzeba omawiać wtedy, gdy nie działają już silne emocje. Następnym krokiem jest prośba do dziecka o przedstawienie listy ewentualnych rozwiązań. Omów każde z nich po kolei. Kiedy wybrane zostanie najbardziej obiecujące rozwiązanie, zawrzyjcie umowę (pisemną lub ustną), żeby je wypróbować i potem w określonym czasie sprawdzić, czy dobrze działa.

Rodzicu:

Kiedy to tylko możliwe, pozwalaj dzieciom uczyć się na logicznych konsekwencjach swojego postępowania.

Rozwiązywanie problemów za dzieci wywołuje ich złość i pogłębia zależność. Uczenie się na własnych błędach jest niewłaściwe tylko wtedy, kiedy zagraża to bezpieczeństwu dziecka lub naruszone zostają prawa innych. Pomagaj w rozwiązywaniu problemów tylko wtedy, kiedy konieczna jest twoja ingerencja.

ZASADA SZÓSTA

"DBAJ O JEDNOŚĆ W RODZINIE"

Niektóre rodziny przeżywają wyraźne poczucie, że ich członków dzieli jakaś sztuczna linia. Niekiedy przebiega ona pomiędzy rodzicami i dziećmi. Wtedy słyszy się "my przeciwko nim", a niekiedy każdy z członków rodziny funkcjonuje jak "samotny atom". Na relacje w każdej rodzinie decydujący wpływ mają rodzice. Brak równowagi sił zwykle narzuca autorytarny styl wychowania. W takiej sytuacji dzieci zazwyczaj zaczynają się złościć, są sfrustrowane i urażone, czyli przeżywają emocje, które najczęściej prowadzą do buntu i zaostrzonych konfliktów. Aby zapobiec takim sytuacjom, rodzice muszą przyjąć styl wychowywania bardziej nastawiony na współpracę, który jednoczy rodzinę i pozwala wspólnie rozwiązywać konflikty. Dzieci, które wiedzą, że śmiało mogą się zwrócić do rodziców o pomoc w rozwiązaniu problemów, są pewniejsze siebie i czują się bardziej doceniane niż dzieci, których rodzice są niedostępni. Czasem przyczyną braku jedności w rodzinie są ukryte problemy, konflikty między rodzicami.

Jedną z metod, jakie mogą być wykorzystywane przez rodziny w tworzeniu atmosfery współpracy jest spotkanie rodzinne, podczas którego członkowie rodziny omawiają bieżące kwestie, łącznie ze swoimi życzeniami, sugestiami, zmartwieniami, osiągnięciami, uczuciami i pytaniami. Każdy temat jest ważny. Regularne zwoływane spotkania dają każdemu z członków rodziny poczucie siły i kontroli. Wzmacniają także poczucie własnej wartości, ponieważ poglądy i troski każdego członka rodziny zostają



wysłuchane i docenione. Rzadziej dochodzi również do kłótni, gdyż cała rodzina ustala wspólne rozwiązania; każda osoba ma tu swój wkład. Część rodzin organizuje w ten sposób wspólne posiłki.

Rodzice rzeczywiście mają w rodzinie najwięcej władzy. Nie jest trudno wykorzystać tę władzę, by zmusić dziecko, aby się podporządkowało. Takie podejście wywołuje jednak złość i rodzi bunt. Zespołowe podejście do wychowania i życia rodzinnego jest o wiele skuteczniejsze. Wspiera ono wrażliwość i współpracę. Uczy dzieci bardziej efektywnej pracy z innymi i pomaga im poczuć się silnymi, kompetentnymi i cenionymi osobami.

Rodzicu:

Dbaj również o zachowanie właściwych proporcji między pracą zawodową czy obowiązkami domowymi a życiem rodzinnym. Każdego dnia staraj się spędzić przynajmniej godzinę czasu ze swoim dzieckiem a najlepiej z całą rodziną razem. Niech to będzie czas tylko dla was, przeznaczony na różnorodne zabawy integracyjne i aktywności fizyczne lub wspólne wyjścia z domu. W znalezieniu takiego czasu w napiętym harmonogramie dnia pomaga stworzenie uporządkowanego planu dnia w formie pisemnej.

Rodzicu:

Nastawienie "rodzice przeciwko dzieciom" wywołuje urazę i walkę. Spotkania rodzinne pomagają przyjąć skuteczniejszy styl wychowania, bardziej nastawiony na współpracę. Każdego dnia wygospodaruj czas na rzeczywiste bycie z rodziną.

ZASADA SIÓDMA

UNIKAJ STOSOWANIA TZW. "ŻELAZNEJ DYSCYPLINY" I "ZASAD DLA ZASADY"

W każdej rodzinie bywają sytuacje wymagające od rodziców wprowadzenia dyscypliny. Wynikają one najczęściej z naruszenia przyjętych w domu zasad i norm postępowania.

Rodzicu:

Wprowadzaj dyscyplinę, kiedy się już nie złościś. Budujący lub szkodliwy charakter dyscypliny zależy od kilku ważnych czynników. Kiedy puszczają nerwy, uczestnicy konfliktu bardziej zajmują się atakiem i obroną niż próbami znalezienia realnego rozwiązania problemu. Jeśli do problemu podchodzi się po wygaśnięciu gwałtownych emocji, pozytywne jego rozwiązanie jest bardziej prawdopodobne.

Próba karcenia dziecka pod wpływem złości ma też inne potencjalne wady. Nie tylko rodzic uniemożliwia komunikację i zaostrza konflikt, ale czasem również mówi rzeczy, których tak naprawdę nie myśli. Naprawienie szkody wyrządzonej bolesnymi słowami wypowiedzianymi w złości może zabrać rodzicowi wiele czasu.

Wyznaczaj takie kary, które możesz wyegzekwować. Kiedy rodzice są zdenerwowani, często stosują wobec dzieci kary zbyt surowe lub trudne do wyegzekwowania. Spotykamy wiele dzieci, które śmieją się z kar wyznaczanych im przez rodziców, ponieważ wiedzą, że rodzice i tak nie wyegzekwują ich do końca.

Wprowadzaj dyscyplinę, by uczyć.

Na ogół rodzice nie lubią karać dzieci. Kiedy jednak dyscyplina wprowadzana jest w odpowiedni sposób, może nauczyć dzieci wiele o ich zachowaniu, powinna być tak pomyślana, aby dawać dziecku lekcję na temat jego zachowania. Pamiętaj, że najważniejszym celem rodziców nie jest spełnianie swoich życzeń, ale nauczenie dzieci jak być samodzielnym, odpowiedzialnym i szczęśliwym dorosłym człowiekiem. Trzeba pamiętać, że w sytuacjach kiedy pożądana jest dyscyplina, jej celem jest zmiana pewnych zachowań a nie udowadnianie, kto ma rację, a kto jej nie ma. Stosowania takiego konstruktywnego podejścia sprzyja zmianie zachowania, ogranicza zbędne konflikty i daje dzieciom ważną lekcję życia. Przy tej okazji pamiętaj, że bijąc dziecko niczego go nie uczysz, a już na pewno niczego dobrego.

## ZASADA ÓSMA

**"UCZ DZIECI DOBREGO ZACHOWANIA, DAJĄC IM DOBRY PRZYKŁAD, A NIE MÓWIĄC, CO MAJĄ ROBIĆ"**

Rodzic w procesie wychowawczym stanowi wzór postępowania dla swojego dziecka. Dlatego też sam powinien być wzorem dobrego zachowania. Nasze podstawowe przekonania i wartości- czyli to, co czyni nas takimi, jacy jesteśmy- za sprawą naszych działań są wyraźnie komunikowane dzieciom. To, co robimy ma na nie o wiele większy wpływ niż to, co mówimy. Jeśli np. rodzic mija się z prawdą, rozmawiając z kolegą przez telefon, bo chce się wykręcić od niechcianego spotkania, nie powinien się dziwić, że dziecko kłamie, gdy jest pytane np. kto zbił wazon. Należy być świadomym tego, że rodzice ciągle uczą dzieci - zarówno rzeczy dobrych jak i złych, zachowując się w określony sposób. Jeśli rodzice współpracują z dzieckiem, będzie ono potrafiło współdziałać z innymi. Jeśli dziecko widzi, że rodzice szanują uczucia i potrzeby drugiego człowieka, też będzie tak postępowało. Jeśli poglądy nastolatka zostały wysłuchane i uznane, on również chętnie posłucha, co mają do powiedzenia rodzice.

Kiedy dzieci dorastają, zaczynają poszukiwać swojej tożsamości i systemu wartości, liczą więc na informacje z zewnątrz, w tym także od rówieśników i np. z mediów. Niestety, takie poszukiwania mogą doprowadzić do przyswojenia negatywnych wartości i zachowań. O ile w grę nie wchodzi jakieś poważne problemy życiowe, większość nastolatków zapoznaje się z różnymi systemami wartości, przekonaniem i zachowaniami, ale w końcu wraca do wartości, wśród których dorastała. Jeśli rodzice słowem i czynem przekazują dzieciom trwałe wartości, w większości będą one im towarzyszyły w dorosłym życiu.

Rodzicu:

Nie staraj się chronić dzieci przed wszystkimi złymi wpływami, ale raczej pomóż im rozwijać system wartości i umiejętności, które pozwolą poradzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Uczenie dzieci oceniania i radzenia sobie w różnych sytuacjach jest również ważne, ponieważ rodzice nie zawsze są w pobliżu, by uchronić dziecko przed złym wpływem otoczenia.

Rodzicu:

Ucz dzieci odpowiedniego zachowania dając im dobry przykład własną postawą. To, co rodzice robią, ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią. Rodzice mogą wpływać zarówno na pozytywne jak i negatywne zachowanie swoich dzieci.

Dzieci i nastolatki mogą ulegać wpływom rówieśników i mediów, ale najczęściej przyjmują wartości i postawy przekazywane przez rodziców.

## ZASADA DZIEWIĄTA

### NIE IGNORUJ SZCZEGÓLNYCH POTRZEB I TRUDNOŚCI DZIECKA

Wszystkie dzieci są wyjątkowe. Każde dziecko ma swoje zalety i wady, umiejętności i słabości. Połączenie doświadczeń życiowych i naturalnych predyspozycji sprawia, że dzieci różnią się między sobą poziomem aktywności, nieśmiałości, asertywności, tolerancji na frustrację i wieloma innymi cechami osobowości. Gdy dziecko dorasta, rodzice uświadamiają sobie wyjątkowość jego cech osobowości. Niektóre z tych cech są całkowicie pozytywne i powinno się je wspierać. Inne skłonności mogą stwarzać problemy i powinny zostać wyeliminowane. Sztuką jest rozpoznać, które cechy wzmacniać, a których się pozbyć.

Czasami zachowanie dzieci wskazuje na ukryty poważny problem. Rodzicom często trudno jest odróżnić mniejszy problem lub jakąś fazę przejściową od problemu, który może wymagać intensywnej opieki czy pomocy specjalistycznej. Rodzic powinien

zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli trwa ono przez długi czas lub jest niezwykle gwałtowne i wyraźne. Na poważny problem mogą wskazywać trudności dziecka w codziennym funkcjonowaniu spowodowane danym zachowaniem.

Do takich dziecięcych problemów wymagających pomocy specjalistycznej należą: Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

ADHD jest to najczęściej dziedziczne genetycznie zaburzenie neurologiczne. Dzieci te ujawniają takie objawy jak brak koncentracji, nadpobudliwość i impulsywność, które manifestują się z różnym natężeniem. Dzieci z zaburzeniami koncentracji często są nie zorganizowane i nie kończą swoich szkolnych zadań. Mogą być impulsywne i częściej ulegać wypadkom. Ich praca szkolna bywa niestaranna i niedokładna. Trudno jest im czekać na swoją kolej i lubią "rządzić". Pozostawione bez pomocy, dzieci z zespołem ADHD mogą stać się sfrustrowane i stracić zainteresowanie szkołą. Częściej opuszczają zajęcia szkolne, ulegają nałogom lub popadają w konflikt z prawem, ponieważ nie potrafią zyskać "pozytywnej" uwagi otoczenia. W kontaktach z tymi dziećmi ważną rolę odgrywają właściwe motywowanie, porządkowanie i wzmacnianie. Skuteczne postępowanie z dziećmi z zespołem ADHD wymaga współpracy rodziców, nauczycieli i odpowiednich specjalistów.

Trudności w nauce.

Niektóre dzieci cierpią na zaburzenia procesu uczenia się. Zaburzenia te dotyczą zdolności myślenia, interpretowania informacji z otoczenia lub łączenia informacji z różnych części mózgu. Nie muszą one mieć związku tylko z inteligencją dziecka. Dziecko może być bardzo bystre, ale cierpieć z powodu specyficznych trudności w nauce. Zaburzenia te utrzymują się przez całe życie, diagnozowane są przez specjalistów np. w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych jako tzw. dysleksja rozwojowa (trudności z czytaniem i pisanie), czy dyskalkulia (trudności z liczeniem). Dzieci z zaburzeniami procesu uczenia się wymagają specjalistycznej pomocy, dostosowania wymagań edukacyjnych do swoich potrzeb ale także miłości, uwagi, a przede wszystkim pozytywnej informacji zwrotnej. Ważne jest, by zrozumieć, że zaburzenia te komplikują nie tylko proces edukacji ale także wiele innych aspektów życia. Najważniejsze w procesie wychowywania jest skupienie się na indywidualnych talentach i szczególnych możliwościach dziecka, by zbudować u niego silne i wysokie poczucie własnej wartości.

Zaburzenia sfery emocjonalno-społecznej (m.in. depresja dziecięca, stany lękowe, nerwice).

Dzieci także mogą doświadczać depresji, chociaż nie zawsze można to rozpoznać, ponieważ o wiele trudniej opisać im to, co czują. Dlatego częściej przejawem ich depresji jest konkretne zachowanie. Obserwujemy wtedy oznaki częstego zamykania się w sobie, zmiany dotyczące apetytu lub snu, kontaktów społecznych, a także większą drażliwość, ospałość lub gorsze wyniki w nauce. Kluczem do rozpoznania depresji dziecięcej jest szukanie istotnych zmian w normalnym zachowaniu, utrzymujących się przez parę tygodni. Rodzice, którzy zauważyli w zachowaniu swojego dziecka opisane wyżej zmiany i martwią się, że może ono mieć depresję powinni skontaktować się z wykwalifikowanym specjalistą od zaburzeń psychicznych, który pomoże im ocenić zachowanie dziecka i udzieli skutecznej pomocy. Każdy z nas odczuwa lęk i strach. Strach jest zdrową reakcją adaptacyjną, dzięki której możemy uniknąć niebezpiecznych sytuacji. Strach staje się problemem wtedy, kiedy pojawia się w odpowiedzi na wyobrażenia lub gdy przeszkadza w normalnym, codziennym funkcjonowaniu, staje się lękiem. Wśród dzieci powszechne są różne rodzaje lęków, właściwe kolejnym etapom rozwoju. Większość dzieci przy mądrym wsparciu rodziców naturalnie z nich wyrasta. U niektórych jednak utrzymujący się lęk bądź doświadczenia urazowe mogą prowadzić do powstania tzw. nerwicy lękowej, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych albo fobii. U dzieci często spotyka się fobię szkolną. Stany lękowe wymagają pomocy specjalisty i odpowiedniego leczenia.

Rodzicu:

Wiele dzieci przejawia zachowania i nastroje, które mogą się wydawać dziwne, ale w rzeczywistości są normalne i mijają. U niektórych dzieci występują objawy zaburzeń wymagające interwencji specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego, lekarzy i/lub nauczycieli. Nie bój się poszukać pomocy dla swego dziecka. Powinieneś zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli utrzymuje się ono przez dłuższy czas, jest bardzo nasilone lub przeszkadza dziecku w codziennym funkcjonowaniu.

Niektóre zaburzenia, które wymagają pomocy specjalisty to: zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) trudności w uczeniu się depresja dziecięca nerwica lękowa fobie.

Jeśli dziecko ma szczególne potrzeby, rodzice powinni być jego zdecydowanymi

obrońcami wobec otoczenia społecznego, w którym funkcjonuje.  
ZASADA DZIESIĄTA

### NIE HAMUJ NATURALNEJ RADOŚCI ŻYCIA I CIEKAWOŚCI ŚWIATA

Dziecko "smakuje życie" w sposób bezpośredni i spontaniczny. Rzadko myśli o tym, co stało się miesiąc temu lub co wydarzy się za tydzień. Każdego dnia poznaje świat poprzez obraz, dźwięk, dotyk, zapach i wyobraźnię. Jego świat jest pełen magii, cudów i silnego poczucia, że wszystko jest możliwe. Mówi się, że naprawdę szczęśliwe są te osoby, które aktywnie walczyły, by zachować w sobie coś z dziecka, nie będąc jednocześnie dziecinnym.

Rodzicu:

Ucząc dzieci samodzielności i odpowiedzialności, pielęgnuj ich naturalną ciekawość świata i radość, jaką wnoszą w życie. Najlepiej nauczyć je doceniać wartość tej umiejętności poprzez uczestnictwo we wspólnej zabawie i obowiązkach. Cała sztuka polega na tym, aby rodzice mieli pełną świadomość bycia z dzieckiem tu i teraz. Oznacza to odnajdywanie radości w codziennych, małych rzeczach, we wszystkim, co nas spotyka. Nawet nudne zadania lub codzienne obowiązki mogą stać się okazją do zabawy i ekscytujących przeżyć. Nauczenie dzieci czerpania radości z każdego dnia pomaga uodpornić je na niezliczoną liczbę potencjalnych problemów w przyszłości. Nie warto zatem podkreślać, że życie to nie zabawa, co wcale nie znaczy, że nie traktujemy poważnie zadań, które mamy do wykonania. Pomagając dzieciom nauczyć się śmiać z samych siebie, sprawiamy, że mniej poważnie podchodzą do niepowodzeń życiowych, których nie da się uniknąć. Są mniej podatne na depresję, lęki czy działania pod presją. Stają się bardziej skoncentrowane i szczęśliwe.

W oparciu o publikację Kevina Steede "10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców" opracowała Grażyna Ledzińska