

Piętnaście najważniejszych spraw dotyczących wychowania dzieci, na które powinni zwrócić uwagę rodzice dzieci w różnym wieku

1. Kształtujcie u dziecka poczucie własnej wartości

Postrzeganie przez dziecko samego siebie jako wartościowego albo bezwartościowego, zaczyna się kształtować jeszcze w okresie niemowlęcym, kiedy dziecko widzi siebie oczyma rodziców. Dzieci słyszą Wasz ton głosu, widzą mowę ciała, każdy wyraz twarzy. Wasze czynności i słowa w największym stopniu oddziałują na rozwój samooceny dziecka. Nawet zauważenie drobnych rzeczy i pochwała zachęcają je do bycia dumnym z siebie. Kiedy pozwalacie dziecku wykonać zadania lub działać samodzielnie, ma ono poczucie siły i przekonanie, że potrafi czegoś dokonać, bardziej ufa sobie. I na odwrót – kiedy słyszy negatywne komentarze i porównywanie do innych dzieci, czuje się bezwartościowe. Unikajcie umniejszających stwierdzeń i nie używajcie słów, które mogą poniżyć dziecko. Komentarze (*Jak możesz tak głupio postępować!* albo *Zachowujesz się jak Twój malutki brat!*) oddziałują na dziecko równie mocno jak kara fizyczna. Ostrożnie dobierajcie słowa i bądźcie uważni. Pozwólcie dziecku dowiedzieć się, że wszyscy popełniają błędy. Niech ma ono świadomość, że i tak je będziecie kochać, nawet jeżeli nie podoba Wam się jego zachowanie.

2. Zauważcie odpowiednie zachowanie

Czy kiedykolwiek zatrzymaliście się i pomyśleliście o tym, ile razy w ciągu dnia zareagowaliście na negatywne zachowanie dzieci? Możecie niespodziewanie odkryć, że częściej krytykujecie niż chwalicie swoje dziecko. Jak byście się czuli, gdyby Wasz pracodawca tak często podkreślał Wasze nieodpowiednie zachowanie, nawet jeżeli jego zamiary byłyby dobre?

Znacznie skuteczniejsze jest zauważenie tego, co dzieci robią dobrze: „Sam pamiętałeś i pościeliłeś sobie łóżko – bardzo się z tego cieszę!” albo *Widziałem, jak bawiłaś się z siostrą. Podobało mi się jak spędzałyście razem czas – dzieliłyście się zabawkami, rozmawiałyście.* Przy zachęcaniu dziecka do odpowiedniego zachowania, takie uwagi są efektywniejsze od zarzutów. Każdego dnia wymyślajcie, z jakiego powodu moglibyście pochwalić swoje dziecko. Nie żałujcie nagradzania – swojej miłości, objęć, pochwał. Ważne, by pochwały były wyczerpujące – wytłumaczcie, co dziecko zrobiło odpowiedniego. Szybko zauważycie, że coraz częściej zachowuje się zgodnie z Waszymi oczekiwaniami.

3. Ustalcie granice i bądźcie konsekwentni w wychowaniu

Pewne zasady są konieczne w każdej rodzinie. Stosując reguły, dążymy do tego, by pomóc dzieciom wybierać dobre zachowania i nauczyć je samokontroli. Ustalcie jasne zasady w domu. Wytłumaczcie dzieciom, jakie będą konsekwencje, jeżeli nie będą się ich trzymać. Możecie stosować system – dwa ostrzeżenia, po trzecim upomnieniu – konsekwencja. Kiedy dziecko nie słucha, spokojnie powiedzcie mu, żeby tak się nie zachowywało (*Proszę, nie hałasuj*) i czego oczekujecie w zamian, jakie zachowanie jest pożądane (*Mów cichutko, ponieważ siostra śpi*). Jednocześnie wskażcie na konsekwencje, jeśli dziecko Was nie posłucha (*Kochanie, jeśli będziesz dalej hałasować, to siostrzyczka obudzi się i będziemy musieli przerwać zabawę,*

bo będę musiał/a się nią zająć. Mów ciszej, jeśli chcesz się dalej bawić). Pochwalcie dziecko, jeśli posłucha.

Częstym błędem, który popełniają rodzice, jest brak konsekwencji w stosowaniu zasad. Z punktu widzenia dziecka istotne jest, aby rodzice zawsze taka samo reagowali na określone zachowania. Kiedy jesteście konsekwentni, dzieci wiedzą, czego mogą się po Was spodziewać i czują się bezpieczne. Dzieci mogą sprawdzać, gdzie są ustalone przez Was granice, które są potrzebne i bardzo ważne – dzięki nim z dzieci wyrosną odpowiedzialni ludzie. Ustalone zasady domowe pomagają dzieciom zrozumieć, czego od nich oczekujecie i kształtują w nich samokontrolę.

4. Poświęćcie czas

Często dzieciom i rodzicom trudno jest spotkać się i pobyć razem, jednak dla dzieci to największa radość. Wstańcie rano 10 minut wcześniej, żebyście mogli razem z dzieckiem zjeść śniadanie lub wyjdźcie razem po obiedzie pospacerować. Możecie przeznaczyć jeden „szczególny wieczór” w tygodniu, kiedy będziecie wszyscy razem. Dzieci, które nie doświadczają wystarczająco dużo uwagi, często próbują zwrócić ją na siebie w nieodpowiedni sposób, ponieważ wiedzą, że wówczas na pewno zostaną dostrzeżone. Zwrócenie uwagi nawet w sposób negatywny jest dla dziecka czymś lepszym niż pozostanie całkowicie niezauważonym. Nawet jeżeli ciężko jest Wam znaleźć czas, możecie okazywać uwagę na inne sposoby: kiedy Wasze dziecko czymś się zajmuje, zatrzymajcie się i zainteresujcie się tym, co robi, zapytajcie o tę czynność, opowiedzcie coś o swoim dniu, obejmijcie, połaskoczcicie, potrzymajcie za rękę (kontakt fizyczny jest bardzo ważny). Samoocena dziecka zależy nie tylko od tego, ile czasu przebywacie razem, ale również od tego, jak go spędzacie. Ponieważ jesteśmy bardzo zajęci, to często słuchając dziecka, już myślimy o tym, co musimy zrobić potem. W ten sposób nie koncentrujemy się w pełni na tym, co dziecko do nas mówi. Często tylko udajemy, że słuchamy albo po prostu ignorujemy wysiłki dziecka, by być z nami. Ważne jest, żeby nawet niewiele czasu spędzić razem z dzieckiem, robiąc coś, co podoba się obu stronom.

Dzieci są również skłonne do nieodpowiednich zachowań, kiedy się nudzą. Stwórzcie więc im możliwość do zabawy, rysowania, lepienia lub budowania czegoś.

5. Bądźcie dobrym przykładem

Małe dzieci uczą się zachowania, obserwując rodziców. Im są mniejsze, tym więcej rzeczy przejmują od Was. Zanim wybuchniecie gniewem na oczach dziecka, pomyślcie, czy chcecie, aby ono również tak się zachowywało, kiedy się rozgniewa. Starajcie się kontrolować zachowania, które widzą dzieci. Badania potwierdzają, że dzieci, które biją inne dzieci, często wcześniej były świadkami takich sytuacji w swoich domach. Również odwrotnie – chcąc nauczyć pewnych zachowań, najpierw sami je stosujcie, na przykład, rozmawiajcie z innymi grzecznie. Zaprezentujcie takie wartości, jakie chcecie wykształcić u swoich dzieci: szacunek, przyjaźń, uczciwość, dobroć, tolerancję. Pokażcie, jak zachowywać się nieegoistycznie – pomagajcie innym, nie licząc na wynagrodzenie, dziękujcie, chwalcie innych. Traktujcie swoje dzieci tak, jak chcecie, by inni traktowali Was.

6. Myślcie o długotrwałych skutkach

Często staramy się jak najszybciej opanować sytuację, znaleźć właściwe rozwiązanie. Dlatego nasze dzieci czują się niezdolne do tego, aby samodzielnie

poradzić sobie z problemem lub postąpić w inny sposób. Jeżeli dzisiaj szybciej i lepiej za dziecko wszystko zrobimy – uporządkujemy zabawki, spakujemy plecak, poprawimy błędy, to jako dorosłemu, będzie mu ciężko przyjąć na siebie odpowiedzialność za konsekwencje swojego zachowania. Jeżeli wychowując, będziemy starali się myśleć o tym, jakimi chcemy widzieć nasze dzieci już jako osoby dorosłe, to lepiej zaplanujemy swoje czyny i słowa. Na przykład, jeżeli stosujemy wobec dziecka kary fizyczne, to jako dorosły człowiek będzie wiedziało, że czynami agresywnymi może wyegzekwować to, czego zechce.

7. Przede wszystkim rozmawiajcie

Ważne jest wytłumaczenie dziecku, dlaczego trzeba postępować w taki czy inny sposób. Wyraźnie ustalcie i wytłumaczcie, czego spodziewacie się po dzieciach. Jeżeli pojawiają się problemy, nazwijcie je, wyrażcie swoje uczucia i podejmijcie decyzje. Możecie przedstawić kilka wariantów i pozwolić dzieciom wybierać. Kiedy dzieci same wybierają, są bardziej skłonne zaakceptować konsekwencje tych wyborów. Zawsze rozmawiajcie o tym, co się dzieje, a także o tym, co byście chcieli, żeby się działo. Jeżeli rozgniewane dziecko krzyczy i tupie nogami, pomóżcie mu, zachęcając, żeby powiedział słowami, czego chce, co mu się nie podoba. Podpowiedzcie, jak się zachowywać, współczujcie, rozmawiajcie, nie odwracajcie się plecami, nie milczcie.

8. Bądźcie elastyczni

Jeżeli często jesteście zawiedzeni zachowaniem swojego dziecka, to być może spodziewacie się rzeczy nierealnych. Rodzicom, którzy myślą w stylu *Musi tak być* (na przykład: *Moje dziecko musi już samo korzystać z nocnika*), może pomóc literatura na ten temat albo rozmowa z innymi rodzicami lub specjalistami w zakresie rozwoju dziecka (pediatrami, psychologami). Otoczenie mocno oddziałuje na zachowania dzieci, dlatego możecie modyfikować te zachowania, zmieniając właśnie otoczenie. Jeżeli zauważycie, że ciągle powtarzacie swojemu dwulatkowi *Nie można*, pomyślcie, gdzie możecie poukładać niektóre rzeczy tak, aby dziecko nie mogło ich osiągnąć. Zmniejszy to zarówno Wasz stres, jak i dziecka.

W miarę jak zmienia się dziecko, Wy także musicie stopniowo zmieniać swoje metody wychowawcze. Może okazać się, że to, co jest skuteczne dzisiaj, nie będzie działać za rok lub dwa.

9. Pokażcie, że Wasza miłość jest bezwarunkowa

Wasza odpowiedzialność jako rodziców to wychowanie i uczenie dzieci, jednak istotny jest sposób, w jaki to robicie. Od tego zależy, jak dziecko będzie reagować na Wasze uwagi i pouczenia. Kiedy chcecie coś powiedzieć dziecku, to unikajcie obwiniania i krytyki, ponieważ reaguje ono na to, jak na poniżenie, a to obniża jego samoocenę. Starajcie się nim opiekować i zachęcać, jednocześnie je wychowując. Pokażcie dziecku, że nawet jeżeli chcecie i spodziewacie się, że będzie zachowywało się inaczej następnym razem, to i tak kochacie je w każdym przypadku. Nie mówcie dziecku, że jest złe, ponieważ to również obniża jego samoocenę.

10. Odróżniajcie czyn od człowieka, który tego czynu dokonał

Pomóżcie dziecku zrozumieć i odróżnić, że to nie ono jako osoba Wam się nie podoba, ale że chcecie po prostu, żeby nie powtórzyło się jego nieodpowiednie zachowanie. To bardzo ważne dla dziecka, aby wiedziało, że jest kochane

bezw warunkowo, niezależnie od jego postępowania. W ten sposób kształtowana jest jego samoocena i wzmacniane zaufanie do siebie. Nie próbujcie dziecka motywować, mówiąc, że przestaniecie je kochać lub je opuścicie. Jeżeli nie wiecie albo macie wątpliwość, jak się zachować, to zapytajcie siebie, czy taka metoda wychowawcza wzmocni samoocenę dziecka.

Bardzo ważne jest zrozumienie, że uczucia nie są „dobre” lub „złe”. One po prostu są. Kiedy dziecko mówi: *Mamo, wcale się ze mną nie bawisz* (nawet jeżeli przed chwilą mama się z nim bawiła), to stara się jedynie wyrazić swoje uczucia. Najlepiej w takich przypadkach zaakceptować uczucia dziecka i powiedzieć: *Tak, rzeczywiście wydaje się, że już dawno czegoś razem nie robiliśmy.*

11. Pozwólcie dzieciom okazywać przewagę w odpowiedni sposób

Jeżeli tego nie będziecie robić, dziecko znajdzie nieodpowiednie sposoby, aby okazać swoją siłę. Dzieci czują, że coś znaczą, gdy zapytacie je o radę, udzielicie im prawa do wyboru, pozwolicie im pomóc Wam wykonać codzienne prace, przygotować jedzenie czy pójść na zakupy. Dwulatek może pomóc umyć plastikowe naczynia, opłukać warzywa. Często wyręczamy dzieci nawet w najprostszych pracach, ponieważ możemy je wykonać łatwiej i szybciej, jednak wtedy dzieci mogą czuć się nieważne.

12. Zauważcie swoje osobiste potrzeby i przyznajcie się do swoich wad

Musicie się zgodzić – nie jesteście idealnymi rodzicami. Macie zarówno mocne, jak i słabe strony. Postarajcie się rozpoznać swoje umiejętności, np. *Często chwałę i zachęcam swoje dziecko.* Starajcie też się pokonać swoje słabości – *Powiniem być bardziej konsekwentny i stanowczy.* Spróbujcie wzbudzać realne nadzieje i stawiać realne cele zarówno sobie, jak też swojemu współmałżonkowi i dziecku. Nie musicie znać wszystkich odpowiedzi – bądźcie wyrozumiali w stosunku do siebie.

Rodzicielstwo powinno być dla Was pracą, którą jesteście w stanie wykonywać. Skoncentrujcie się na tych dziedzinach, które wymagają najwięcej uwagi, nie starajcie się wszystkiego zmienić za jednym razem. Przyznajcie to przed sobą, kiedy czujecie się przemęczeni, wypaleni. Spróbujcie, chociaż raz na tydzień, znaleźć czas dla siebie i oderwać się na krótko od typowych codziennych czynności, tak żebyście mogli robić to, co Was osobiście (lub z partnerem) cieszy.

Jeżeli zwracacie uwagę na swoje potrzeby, nie oznacza to, że jesteście samolubni. Troszczycie się o swoje dobro, a to jeszcze jedna ważna wartość, którą przekazujecie dzieciom. Jeżeli będziecie czuli się dobrze, to również Wasze dzieci będą czuły się dobrze. Ciężko jest być dobrym rodzicem, jeżeli jest się zmęczonym, niespokojnym, przygnębionym, przeżywa się stres.

13. Stosujcie naturalne i logiczne konsekwencje

Według niektórych badań, codziennie wydajemy dzieciom ok. 2000 poleceń. Nic dziwnego, że one nas nie słyszą. Zamiast domagać się, aby dzieci wypełniały polecenia, możemy zapytać siebie *Co mogę zrobić?* Na przykład, jeżeli ciągle trzeba przypominać dziecku, żeby pilnowało swoich zabawek, to pokażcie mu, jakie są konsekwencje – nie będzie miało się czym bawić. Czyny przemawiają głośniej niż słowa. Jeżeli pozwalamy dzieciom przyjąć na siebie skutki ich działań, to stwarzamy im możliwość uczenia się na podstawie naturalnych konsekwencji własnego zachowania. Nie stosujcie naturalnych konsekwencji, jeżeli mogą one stwarzać zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa dziecka.

Często naturalne konsekwencje odczuwa się tylko w dalekiej przyszłości, więc dziecko może nie skojarzyć konkretnych czynności z następującymi po nich skutkami. Kiedy tak się dzieje, skuteczne jest stosowanie logicznych konsekwencji. Takie konsekwencje muszą być powiązane z określonym zachowaniem i dziecko musi być o nich uprzedzone. Na przykład, jeżeli dziecko nie posłuchało i nie uporządkowało zabawek, to rano „zabawki udały się w podróż” i dziecko nie może się bawić. Jeśli macie wcześniej ustaloną zasadę w domu, że bajkę dziecko może obejrzeć dopiero po posprzątaniu zabawek, to, skoro sprzątanie się przedłuża, już dziś nie starczy czasu na bajkę, bo trzeba np. iść spać. W ten sposób dziecko może doświadczyć, jaka jest logika Waszego wychowania.

14. Nie wdawajcie się w konflikt

Jeżeli czujecie, że dziecko testuje Waszą cierpliwość lub rozmawiając z Wami jest niegrzeczne, to najlepszą reakcją jest wyjście z pokoju albo powiedzenie dziecku, że będziecie w sąsiednim pokoju, jeżeli ono będzie chciało porozmawiać o tym, co się stało.

Jeżeli dziecko mocno się gniewa, kiedy czegoś nie dostało albo kiedy mu coś nie wychodzi, okażcie mu, że rozumiecie, co się dzieje, ale nie ustępujcie. Jeżeli Wasz syn albo córka tupie nogami i płacze w sklepie dlatego, że nie kupicie nowej zabawki, to powiedzcie: *Rozumiem, że jest Ci przykro, kiedy nie otrzymujesz tego, co chcesz, ale dzisiaj tej rzeczy nie kupimy, natomiast będziemy mogli pobawić się w domu razem jakąś inną zabawką.* Nie opuszczajcie dziecka, jeżeli jest zagniewane lub czuje się zawiedzione.

15. Bądźcie i delikatni, i stanowczy

Wyobraźcie sobie, że powiedzieliście córce, że jeżeli nie ubierze się w określonym czasie, Wy zaniesiecie ją do samochodu. Uprzedziliście, że wówczas będzie mogła ubrać się w samochodzie albo w przedszkolu. Jeżeli nadal się nie ubiera, to chociaż podnosicie ją i niesiecie, nie słuchając jej prośb czy wymówek, to róbcie to z miłością, delikatnie. Jeżeli macie wątpliwości, to możecie zadać sobie pytanie – *Czy motywuję ją poprzez miłość, czy poprzez strach?*

Opracowała Monika Król-Okopna

Na podstawie *Dorośnijmy razem – jak cieszyć się udanym rodzicielstwem*

www.fdds.pl