

10 zasad rodzicielskiego wychowania

Każdy rodzic jeszcze przed narodzeniem się dziecka, wyobraża sobie jakie ono będzie. Pragnie by było idealne, porównuje je z już znanymi wspaniałymi dziećmiakami. Tymczasem każde dziecko jest niepowtarzalną, jedyną w swoim rodzaju osobowością. Dlatego rodzice mogą rozwijać wymarzone cechy z większym lub mniejszym skutkiem, w zależności od predyspozycji jakie przyniosło ze sobą na świat. Aby mieć wpływ na rozwój konkretnych cech dziecka, należy je obserwować i wprowadzać korekty. Aby móc je obserwować trzeba spędzać z nim wiele czasu: rozmawiać, dyskutować na każdy temat. W czasie wspólnej zabawy rodzic ma okazję słuchać tego, co mówi dziecko, a więc poznawać jego problemy, pomagać w dokonywaniu pierwszych trudnych wyborów. Tak wspomaga się budowanie atmosfery otwartości, zaufania i empatii. Dzieci nie czują się samotne, wiedzą, że mogą liczyć na pomoc i wsparcie ze strony swoich bliskich. Dzieci mają też wtedy możliwość obserwowania swoich rodziców w różnych sytuacjach życiowych. Zyskują wzorzec do naśladowania. Zachowanie rodziców ma ogromny wpływ na funkcjonowanie dziecka. O wiele bardziej prawdopodobne jest to, że dziecko będzie się zachowywało tak jak zachowuje się rodzic, niż tak jak rodzic każe się zachowywać. Istotną rolę we wspólnym spędzaniu czasu wolnego odgrywa to, czym się zajmują. Inne zabawy są atrakcyjne dla trzylatka, a inne dla dwunastolatka. Do rodzica należy odkrycie zajęć, które sprawią przyjemność i dziecku i jemu. Poznanie ulubionych rodzajów aktywności dziecka pozwoli rozwijać jego zainteresowania i racjonalnie zagospodarować czas wolny. Im więcej czasu zajmą młodemu człowiekowi zainteresowania, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że zajmie się czymś, co może być dla niego niebezpieczne. Dlatego rodzice powinni wspierać, na wszelkie możliwe sposoby, rozwijanie zainteresowań swoich dzieci. Nie należy się przy tym zrażać częstymi zmianami i ciągłymi poszukiwaniami nowych zajęć. Dziecko szuka, sprawdza i dochodzi przez doświadczenie do tego, czym chciałoby się w życiu zajmować. Pozwólmy dziecku popełniać błędy nie tylko w wyborze zainteresowań, ale i w życiu codziennym. Zadaniem rodzica jest pomóc dziecku wyciągnąć wnioski z popełnionego błędu i zapobiec takim błędom, które mogą spowodować poważny uszczerbek w jego zdrowiu fizycznym lub psychicznym. Pamiętać trzeba też o tym, że dziecko, które poniosło porażkę wymaga nie kary lecz wsparcia. Sama porażka była dla niego dostateczną karą. Karanie to trudna metoda wychowawcza, która rzadko przynosi pozytywne efekty. Na skuteczność kary wpływa:

- rozumienie kary przez dziecko,
- konsekwencja w stosowaniu kar,
- stopniowanie kar od lekkich do dotkliwszych (grozi to niestety eskalacją aż do utraty kontroli i stosowania przemocy),
- adekwatność kary do przewinienia.

Karanie często wywołuje efekty uboczne. Dziecko karane może zacząć unikać karzących rodziców, bo czuje do nich urazę. Może stać się agresywne w stosunku do rówieśników, bo czuje chęć odwetu. Dlatego kary należy stosować z wielką rozważą, a jeżeli musimy ukarać niech to będzie pozbawienie dziecka przyjemności, czy odebranie na jakiś czas przywileju. Zawsze konieczna jest rozmowa, która wyjaśni nasze zdenerwowanie i niezadowolenie z zachowania dziecka. Niektóre, drobne przewinienia nie są warte, by angażować swoją energię w karanie (np. bałagan na biurku), wystarczy zwrócenie uwagi. Lepszym rozwiązaniem jest dostrzeżenie i pochwalenie wtedy, gdy dziecko zachowa się zgodnie z naszymi oczekiwaniami (posprząta biurko bez upominania). Przyniesie to lepszy efekt, gdyż dzieciom bardzo zależy na pochwałach, mają one charakter motywujący. Nagroda w formie pochwały powoduje wzmocnienie pożądaných zachowań. Rodzic musi zauważać, że jego

dziecko rozwija się i osiąga coraz wyższy poziom samokontroli. Tak wygląda droga do dorosłości; są to małe kroczki, które rodzic nagradza akceptując to, co robi młody człowiek. Stosowanie pochwał, nagród i pozytywnych określeń w stosunku do dziecka pozwala mu budować swój pozytywny wizerunek, kształtować wysoki poziom samooceny. Sukcesy należy doceniać, drobne porażki można ignorować, gdyż są one karą same w sobie. Bywają jednak momenty, w których rodzic musi interweniować. Dzieje się tak, gdy problem jest za trudny by rozwiązało je dziecko bez odpowiedniego doświadczenia, w dodatku problem ten zagraża jego bezpieczeństwu. Dzieci muszą wiedzieć, że istnieją granice dla ich postępowania oraz podejmowania samodzielnych decyzji. Granice te muszą być jasno i precyzyjnie określone, podobnie jak konsekwencje ich przekraczania. Dobry rodzic wychowując dziecko powinien stosować następujące reguły i zasady sformułowane jako "10 zasad rodzicielskiego wychowania":

Obfita miłość.

Konstruktywna dyscyplina.

Wspólne spędzanie czasu wolnego.

Zaspokojenie osobistych potrzeb wszystkich członków rodziny.

Rozwijanie wzajemnego szacunku w rodzinie.

Uczenie odróżniania dobra od zła.

Prawdziwe słuchanie.

Służenie radą.

Rozwijanie niezależności

Poczucie realizmu życiowego.

Aby zbliżyć się do ideału rodzica, warto pamiętać o tym, by:

1. Słuchać swojego dziecka. To pozwoli poznać jego potrzeby i wesprzeć w trudnych chwilach. Unikaj monologowania i ciągłego pouczania, ale rozmawiaj z dzieckiem.
2. Pomóc dziecku dobrze czuć się ze sobą. Okazuj dziecku podziw i aprobatę, uwzględniaj jego opinię przy podejmowaniu decyzji, podnoś samoocenę dziecka, co pozwoli mu przeciwstawiać się presji rówieśników, a w przyszłości dokonać wyboru właściwej drogi życiowej.
3. Pomóc dziecku zbudować jasny system wartości. Naucz je odróżniać dobro od zła.
4. Być dobrym przykładem. Dzieci są bystrzymi obserwatorami. Szkodliwa i niebezpieczna jest sytuacja, w której rodzic głosi poglądy sprzeczne ze swoim postępowaniem.
5. Pomóc dziecku radzić sobie w sytuacji nacisku ze strony kolegów. Ważne jest, by rodzice nauczyli dziecko mówić "nie" w taki sposób, który będzie do zaakceptowania przez innych.
6. Zachęcać dziecko do tego, co zdrowe i twórcze. W wychowawczych działaniach profilaktycznych ogromną rolę odgrywa rozwój zainteresowań i sposób spędzania wolnego czasu. Są to czynniki chroniące dziecko przed zagrożeniem uzależnieniami.
7. Porozmawiać z rodzicami innych dzieci. Rodzice powinni znać nie tylko kolegów swoich dzieci, ale także ich rodziców. Dobrze jest wiedzieć jakie mają poglądy na wychowanie i jakie wartości są dla nich ważne.

Konsekwentne stosowanie tych nieskomplikowanych wskazówek i rad pozwoli uchronić dziecko przed różnymi niebezpieczeństwami, a rodzicom oszczędzi niepowodzeń w wychowaniu.