



„Wychowanie bez błędów nie istnieje. I nie tylko nie istnieje, lecz wręcz nie powinno istnieć. Rodzice są ludźmi. Popołniają więc błędy i nie wiedzą wszystkiego. Natomiast odpowiedzialni rodzice nie są mitem. Przeciwnie. Dzieci mają prawo do odpowiedzialnych rodziców. Przyznawanie się do błędów albo niewiedzy jest prawidłowym zachowaniem ze strony rodziców. Powinno ono zarazem być uzupełnione przez dążenie do naprawiania błędów oraz poszukiwania odpowiedzialności”.

J.G.Woitz, amerykańska pedagog, psycholog i badaczka

Wychowanie dzieci to wyzwanie. A bycie rodzicem to codzienna praca. Z jednej strony praca nad relacją z dzieckiem, z drugiej wychowanie, kształtowanie, wprowadzanie w świat, bycie przewodnikiem. Aby wspomóc Państwa w tej trudnej misji, zapraszamy do skorzystania z cyklu artykułów, linków do wartościowych filmów i webinarów, które będą dla Państwa umieszczane na naszej stronie internetowej.

Na początek - najważniejsze zasady wychowawcze (według wielu psychologów i pedagogów), znane pod nazwą „Apel Twojego Dziecka”.

Apel Twojego Dziecka

1. Nie psuj mnie dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

Dzieci mają ogromny apetyt na życie, chcą czerpać z niego pełnymi garściami. Często trudno im odkładać przyjemności w czasie – chciałyby mieć wszystko natychmiast. Nie wiedzą, że istnieją ograniczenia lub trudno im się z tym pogodzić. Mają potrzebę ciągłego badania granic swoich możliwości. Potrzebują czasu, żeby nabrać doświadczenia i przekonać się, jak funkcjonuje świat.

Ważne, żebyś pamiętał, że **poprzez rozsądne reagowanie na prośby malucha pozwalasz mu uczyć się cierpliwości, mądrej rezygnacji, planowania i snucia marzeń.**

2. Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci czują się dużo bezpieczniej, kiedy rodzice jasno wytyczają im granice. **Reguły dają poczucie stałości i porządku**, są jak drogowskazy. Jeżeli dzieci wiedzą, w którym miejscu się znajdują, to nie czują potrzeby, by bez przerwy testować granice.

3. Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuje głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

Naturalne jest, że rodzice odczuwają lęki dotyczące bezpieczeństwa swoich dzieci. Martwią się o nie i dużo energii poświęcają na kontrolę zagrożeń. Natomiast dzieci równie dużo siły poświęcają na nieustanne badanie otoczenia. Tę potrzebę mają wpisana w proces rozwoju. To pozwala im zdobywać doświadczenia, dorastać, dojrzewać.

Rodzice – w dobrej wierze i w poczuciu troski – starają się ograniczać te dziecięce studia nadświatem. Taka postawa opiekuna budzi bunt malucha. Dziecko zaczyna walczyć o swoje prawo do odkrywania świata, robi na przekór rodzicom badając, czy rzeczywiście mają oni rację i zwyczajnie (jak to w walce, gdzie głównym celem staje się wygrana) popełnia błędy. Paradoksalnie, wychowawczym **rozwiązaniem jest zaufanie dziecku i danie mu przestrzeni na odkrywanie świata.**

4. Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

Karząc dziecko publicznie, rodzice budują w nim głównie poczucie wstydu; sprawiają, że maluch czuje się upokorzony, smutny i zły. Daleko stąd do celu, jakim było skorygowanie zachowania. **Uczenie norm dokonuje się w intymnym, serdecznym związku między rodzicem a dzieckiem, w atmosferze zaufania i akceptacji.** Upokorzone dziecko zajmuje się własnym upokorzeniem, a nie pracą nad tym, jak nie popełniać błędów. Stwarzając atmosferę spokoju i dyskrecji dajemy mu dobrą przestrzeń do korygowania swoich błędów.

5. Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

Dzieci tylko w miarę zdobywania własnych doświadczeń mogą stać się bardziej odpowiedzialne i zdolne do przewidywania skutków swoich decyzji. Uczą się myślenia przyczynowo - skutkowego, zaczynają kojarzyć jakie konsekwencje mają konkretne zachowania. Dzięki temu **nabierają poczucia wpływu na własne życie.** Zadaniem rodziców jest pozwolić dzieciom doświadczać zarówno sukcesów jak i porażek. Tylko wtedy nauczą się wybierać właściwą drogę, a w razie niepowodzeń –pozbiierać się po bolesnym upadku.

6. Nie przejmuj się zbyttnio, gdy mówię „Ja Cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

Dzieci w procesie rozwoju uczą się wyrażać, nazywać i kontrolować swoje emocje. To trudne i ważne zadanie w procesie stawiania się dojrzałym człowiekiem. Tak jak zwykle to bywa na początku nauki – zaczynają od pewnej nieporadności. To zupełnie jak z wylewaniem soku z kubeczka i przewracaniem się podczas stawiania pierwszych kroków. Z tą różnicą, że te fizyczne niezgrabności łatwo przyjmujemy i wybaczymy. Warto zdać sobie sprawę, że niezręczność może pojawić się także w przypadku wyrażania emocji. **Rodzic – jako najbliższy i najważniejszy dla dziecka człowiek – jest adresatem jego uczuć. Zarówno tych ciepłych i radosnych, jak i trudnych i smutnych.** Czasem maluch walczy w ten raniący dla rodzica sposób o bycie zauważonym. Traktujmy to jako coś naturalnego i rozwojowego.

7. Nie przejmuj się zbytmi moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

Od najwcześniejszego okresu życia dzieci doświadczają szczególnej troski rodzicielskiej, gdy są chore i cierpią. Bywa, że w trudniejszych momentach swojego życia tęsknią do tej troski i uwagi. Czasem wstydzą się prosić rodzica o czułość lub nie wiedzą jak to zrobić. **W zastępstwie siebie do zaopiekowania wysyłają bolący brzusek, ząb i palec.** Ważne jest, żebyśmy jako rodzice potrafili odpowiednio ciepło zareagować na tę potrzebę troski, ochrony i uwagi.

8. Nie gderaj. Będę się bronił, udając głuchego.

Niezaprzeczalnie wychowanie dzieci to wielokrotne powtarzanie wskazówek i zasad. Cała sztuka polega na **wycuciu różnicy między cierpliwością i rozumieniem błędów dziecka, a monotonnym gderaniem.** Pamiętaj, że nieustannie powtarzając najbardziej słuszne i najmądrzejsze zdania, bardziej kierujesz je do siebie – utwierdzając się w swoich racjach, odreagowując złość i walcząc z bezradnością. Wypróbowany przez pokolenia rodziców repertuar: „bo ty zawsze, bo ty nigdy, bo ty znowu, bo jak zwykle...” po prostu się nie sprawdza.

9. Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

Czasami trudno w to uwierzyć, ale jesteś, Rodzicu, najważniejszą postacią dla swojego dziecka. Ono właśnie Ciebie wybiera na swój wzór do naśladowania. **Spełniając obietnice, dajesz mu poczucie bezpieczeństwa i budujesz zaufanie** – do Ciebie i do świata. Natomiast gdy jej nie dotrzymasz, dziecko przeżywa rozczarowanie, czuje się lekceważone, mało dla Ciebie ważne. Dzięki Tobie może się nauczyć, że warto dbać o ludzi – tak jak Ty dbasz o nie.

10. Nie przeceniaj mnie. To mnie krepuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

Rodzice lubią zawyżać poprzeczkę. Robią to, żeby dziecko było bardziej ambitne i dało sobie radę w życiu. Obdzielają je uczuciami w zależności od osiągnięcia

wyznaczonych celów. Jeśli dziecku nie uda się spełnić ambicji rodziców, to ma poczucie, że zawiodło i że może utracić ich miłość. Receptą okazuje się kłamstwo – może ochronić przed zrobieniem rodzicom przykrości, utrzymuje dobry wizerunek dziecka, łagodzi lęk przed brakiem akceptacji i miłości. Zastanówmy się, czy zależy nam w relacji z dzieckiem na tego rodzaju iluzji? **Zróbmy w naszej rodzinie miejsce na akceptację dziecka takiego, jakim jest.** Dużo tego miejsca potrzeba...

11. Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

W wychowaniu dzieci ważne jest trzymanie się jasnych reguł. Dzięki nim dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa i wskazówki jak się poruszać po świecie. Wie co jest dobre, a co złe, jakie są zasady i oczekiwania, co jest nieprzekraczalne i obowiązuje niezależnie od okoliczności. **Rodzice muszą być czytelni i przewidywalni dla swoich pociech.** Jeżeli ustaliłeś, że nie wolno skakać po kanapie, to nie wolno, nawet wtedy gdy Ty chcesz spokojnie porozmawiać przez telefon.

12. Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informację gdzie indziej, ale chciałbym mieć w Tobie przewodnika po świecie.

Dla swojego małego dziecka jesteś najmądrzejszy i najważniejszy na świecie. W okresie buntu nastolatek czasami walczy z tym, co mu wcześniej przekazałeś. Takie jest prawo nastolatka. Im dziecko jest młodsze, tym bardziej świat wygląda tak, jak Ty to go przedstawiś. Ty budujesz jego korzenie, które wyposażą go w wiedzę, wartości i przekonania na dalsze życie. Sięgnie do nich bezwiednie mierząc się różnymi problemami. **Tłumacząc dziecku świat, oferujesz mu kawałek siebie – na zawsze.**

13. Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

Jako dorosły człowiek wiele w swoim życiu widziałeś, mierzyłeś się z wyzwaniem, pokonywałeś lęki, znasz zagrożenia. Dla Twojego dziecka to ziemia nieznana. Nowe rzeczy są nie tylko ciekawe, ale też budzą strach. Kiedy ma się 4 lata, to smok mieszkający pod łóżkiem jest realny i okrutnie prawdziwy. Dziecko zdecydowanie bardziej oczekuje, że wygonisz potwora i będziesz bohaterem w

jego oczach, niż tego, że się roześmiesz, powiesz, że bestii nie ma i zostawisz je samo, przerażone, ze swoim lękiem. Zapukaj do siebie i przypomnij sobie swoje przyspieszone bicie serca w momencie wizyty u dentysty – choć dziś wiesz, że to wcale nie boli. Jak widzisz – **niewiele trzeba, by się bać. Niewiele też – by ten strach ukoić.**

14. Nigdy nawet nie sugeruj, że Twoje cechy to doskonałość i nieomyślność.

Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że tak nie jest.

Dzieci kochają rodziców takimi, jakimi są. Najważniejsze, żeby byli autentyczni w kontakcie ze swoim dzieckiem. Wielki, nieomylny i doskonały jest tylko dziecięcy bohater – Superman. **Dziecko – widząc, że Ty nie jesteś idealny – może też łatwiej zaakceptować swoje niedoskonałości czy błędy i stać się dla siebie bardziej wyrozumiałe.** Dla Twojej pociechy dużo lepsze jest obserwowanie i uczenie się od Ciebie jak radzić sobie z problemami, niż udawanie, że ich nie ma.

15. Nigdy nie myśl, że usprawiedliwienie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

Rodzice na ogół myślą, że nawet, gdy popełnią błąd, to sprawa jest zamknięta i lepiej do niej nie wracać, bo stracą w oczach dziecka autorytet. Nie próbują jej naprawiać, wołają przemilczeć. Tymczasem w dzieciach jest dużo tolerancji dla naszych błędów. Kochają nas i chcą mieć z nami dobre relacje. Zdecydowanie lepiej odbierają, gdy przyznasz się, że się pomyliłeś i usprawiedliwisz się, przeprosisz, niż kiedy trwasz w obojętnym milczeniu. Właśnie wtedy dziecko jest zdezorientowane. Nie rozumie, czy to oznacza, że dalej się gniewasz, czy też tę trudną sytuację uważasz za nieważną i niewartą wspomnienia. **Dzieci wybaczą rodzicom nieskończenie wiele. Tym chętniej, im częściej przyznajesz się do swoich błędów.**

16. Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

Rodzice często żyją w naiwnej wierze, że przekazując dzieciom całą swoją mądrość życiową, uchronią je przed popełnieniem błędów, które oni robili i znajdą dla nich bardziej bezpieczne ścieżki życia. Ufają, że to uczyni najmłodszych bardziej szczęśliwymi, wolnymi od trosk i przykrych konsekwencji. Tymczasem dzieci, na każdym etapie swojego rozwoju, mają naturalną i intensywną ciekawość świata. To ona powoduje, że (zarówno maluch,

jak i nastolatek) ciągle potrzebują nowych doświadczeń, sprawdzają przekazywane przez rodziców informacje, nabierają doświadczenia i testują różne rozwiązania. Ta **eksploracja otoczenia to pewna naturalna mądrość, dzięki której człowiek uczy się żyć**. Przez to każdy w pełni staje się istotą ludzką, poznaje w czym jest dobre, kiedy może zaufać sobie i innym.

17. Nie zapominaj jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale – proszę Cię – postaraj się.

Rodzice muszą pamiętać, żeby rosnać razem ze swoimi dziećmi. Na początku wydaje to się łatwe: pędzisz za dzieckiem, które przemierza świat na trzykołowym rowerku i wydaje ci się, że nadążysz bez żadnego problemu. Potem Twój maluch przesiada się na większy i większy rower, więc i Ty musisz zmienić swoje tempo. Przez życie wędruje się na różne sposoby. Czasem razem, czasem osobno. Ważne, żebyś podczas tej wędrówki był gdzieś blisko, choćby w tle, ale czujny i gotowy udzielić wsparcia. **Dziecko – nawet gdy nabiera szybkiego tempa – nie chce Ciebie zupełnie zostawiać. Tak jak Ty nie chcesz zostawić jego.** Czasem dziecko, zmęczone eksperymentowaniem, potrzebuje usiąść przy Tobie i odpocząć. Wiedzieć, że jesteś, wysłuchasz, przytulisz i dasz mu ochłonąć od zgiełku świata.

18. I nie bój się MIŁOŚCI. Nigdy.



SŁOWA MAJĄ MOC - MOGĄ DAĆ SKRZYDŁA LUB JE PODCIAĆ

RODZICU, ZAPAMIĘTAJ PONIŻSZE ZWROTY

MÓW TO DZIECKU CODZIENNIE!

Dziękuję, że mi pomogłeś
Jak się cieszę,
że jesteś moim dzieckiem
Jesteś moim skarbem
Słucham cię uważnie
Masz dużo talentów.
Zobacz sam
Co Ty o tym myślisz?
Wiem, że sobie poradzisz
Widzę, jak bardzo się starasz
Lubię spędzać z Tobą czas
Masz prawo mieć swoje zdanie
Jaki pomysł, jak na to wpadłeś! WOW!



Jestem Twoim rodzicem. Kocham Cię

Jesteś dobrym człowiekiem
Kocham Cię i nic tego
nie zmieni.

Możesz na mnie liczyć

Jestem tutaj, powiedz
jeśli mnie potrzebujesz.
Przyjdę i razem sobie z
tym damy radę

Wierzę w Ciebie

Opowiedz mi o tym!

Pomogę Ci

Spróbuj sam!

Jesteś ważny



Kamila Olga Psychologia