**10 ZASAD POZYTYWNEGO WYCHOWANIA – pedagogizacja rodziców klas I- VII**

Wszyscy rodzice pragną dobrze wychować swoje dzieci. Być rodzicem znaczy starać się nauczyć dziecko, jak być niezależnym i odpowiedzialnym dorosłym człowiekiem. Czy jesteśmy tego świadomi czy nie, większość rzeczy, które robimy jako rodzice, wpływa na nasze dzieci.

**ZASADA PIERWSZA**

***UNIKANIE WPAJANIA BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ***

Błędne przekonanie: "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. 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:

* 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. 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.

Błędne przekonanie: "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.

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 przekonanym o swojej racji.
* Zachęcając dzieci do tego, by polegały na własnych przekonaniach i opiniach, nawet w obliczu dezaprobaty innych, wzmacniamy w nich umiejętność radzenia sobie presją otoczenia.

Błędne przekonanie: "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.

Rodzicu:

* Uprzedź dziecko, że wykonując różnorodne zadania należy się spodziewać błędów i na nich się uczyć, przygotowuj dziecko do tego jak radzić sobie   
  z rozczarowaniami i niepowodzeniami. Naucz dziecko prosić o pomoc, gdy tego potrzebuje.

**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 skrzyczane 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".

Rodzicu:

* Wszystkie dzieci wymagają czasu i uwagi.
* Nagradzaj dzieci swoją uwagą za dobre zachowania, a nie za złe. Nagradzaj konkretne zachowania.
* 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. 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.

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.
* 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 DZECKIEM***

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to bardzo ważna umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach, czują, że są ważne i kontrolują sytuację. 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.

Rodzicu:

* Kiedy dzieci dorastają, otwarta komunikacja staje się najskuteczniejszą metodą wychowawczą.
* Kiedy rozmawiasz z dziećmi lub nastolatkami, skupiaj na nich całą uwagę.

**ZASADA PIĄTA**

***NIE WYRĘCZAJ DZIECKA***

Dzieci w okresie dorastania będą napotykały na trudności i przeszkody oraz będą stawały 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". 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.

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.

Rodzicu:

* Dbaj 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 rodzina razem. Niech to będzie czas tylko dla was, przeznaczony na różnorodne zabawy i aktywności fizyczne lub wspólne wyjścia z domu.

**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 złościsz. 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 dzieci, które śmieją się z kar wyznaczanych im przez rodziców, ponieważ wiedzą, że rodzice i tak nie wyegzekwują ich do końca.

**ZASADA ÓSMA**

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

Rodzic jest wzorem 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. 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 wchodzą jakieś poważne problemy życiowe, większość nastolatków zapoznaje się z różnymi systemami wartości, przekonaniami 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.
* Ucz dzieci odpowiedniego zachowania dając im dobry przykład własną postawą. To, co rodzice robią, ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią.
* 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. 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. 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:

* Zespól nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.
* Trudności w nauce.
* Zaburzenia sfery emocjonalno-społecznej (m.in. depresja dziecięca, stany lękowe, nerwice).

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.

**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.

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. 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.
* 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" - Marta Więckowska – pedagog szkolny*