Dziesięć kroków ku temu by stać się lepszym rodzicem

1. **Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci.** Im częściej okazujesz dziecku miłość, przytulając je, całując i mówiąc mu „kocham cię", tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

2. **Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.** Interesuj się tym, co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób.

3. **Granice są potrzebne nawet w najbardziej kochającym związku,** w którym ludzie potrafią się słuchać. Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

4. **Śmiech pomaga rozładować napięte sytuacje.** Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

5. **Postrzeganie świata z perspektywy dziecka** i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Przypomnij sobie, jak się czułeś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem, i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

6. **Chwal i zachęcaj swoje dziecko.** Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrzędzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

7. **Szanuj swoje dziecko tak, jak szanowałbyś (szanowałabyś) dorosłego.** Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się, jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział(-a) to komuś dorosłemu. Przeproś, jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

8. **Ustal porządek dnia.** Małe dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów, jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej, jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

9. **W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady,** jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci. Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny(-a). Dzieci mogą się poczuć

bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

10. **Nie zapominaj o własnych potrzebach.** Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś, co sprawia ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

Jak można pomóc dziecku dobrze się zachowywać

Większość rodziców martwi się, czy postępuje właściwie. Oczywiście nie ma rodziców „doskonałych". Wszyscy rodzice miewają trudności i niepokoją się o to, czy wywierają na swoje dzieci dobry wpływ. Zadają sobie pytanie, co zrobić, aby dzieci dobrze się zachowywały. Dla wielu rodziców ten problem może się okazać bardzo trudny. Wydaje się, że każdy ma swoje zdanie na temat tego, jak należy wychowywać dzieci. Wiemy, że dzieciom są potrzebne granice, aby mogły czuć się bezpiecznie, ale wcale nie jest łatwo wyznaczyć owe granice.

W tej ulotce przedstawiono pozytywne sposoby zachęcania dzieci do tego, aby dobrze się zachowywały. Pozytywne podejście polega na chwaleniu dziecka i zachęcaniu go do pożądanych zachowań oraz upewnianiu się, że poświęcamy dziecku uwagę, kiedy zachowuje się we właściwy sposób. Pozytywne podejście nie obejmuje bicia dziecka. Niektórzy rodzice obawiają się, że jeśli nie będą stosowali kar fizycznych, to stracą nad dziećmi panowanie, jednak w rzeczywistości dzieje się zupełnie inaczej. Im częściej okazujemy dzieciom miłość i szacunek oraz im lepiej dzieci rozumieją, dlaczego chcemy, żeby zachowywały się w określony sposób, tym bardziej chcą spełniać nasze oczekiwania. Przyjęcie tego podejścia pozwala traktować wszelkie kary jako środek ostateczny.

Pozytywne wybory rodziców

Dawaj dzieciom przykład dobrego zachowania. Dzieci uczą się, naśladując zachowania innych. Z pewnością będą naśladować Twoje postępowanie. Zmieniaj otoczenie, a nie dziecko. Lepiej jest trzymać cenne, niebezpieczne lub kruche przedmioty poza zasięgiem dziecka, niż karać dziecko za jego naturalną ciekawość.

Wyrażaj swoje życzenia pozytywnie! Mów dzieciom, czego od nich oczekujesz, a nie tylko, czego sobie nie życzysz.

Pamiętaj o tym, aby zadawać sobie pytanie, czy Twoje wymagania odpowiadają wiekowi i sytuacji dziecka. Musisz okazać więcej cierpliwości, jeśli Twoje dziecko jest jeszcze bardzo małe, albo kiedy choruje lub jest zmęczone.

Nie polegaj zanadto na nagrodach i karach. W miarę, jak dzieci dorastają, kary i nagrody stają się coraz mniej skuteczne. Wyjaśniaj powody Twoich decyzji. Negocjuj ze starszymi dziećmi, stosuj taktykę odwracania uwagi w wypadku małych dzieci.

Wybierz wychowywanie bez bicia i krzyku. Na początku klapsy mogą się wydawać skuteczne, jednak może się okazać, że rodzice muszą uderzać coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dzieci lub nieustanne ich krytykowanie bywa równie szkodliwe i może doprowadzać do długotrwałych trudności emocjonalnych. Takie kary nie pomagają dziecku wykształcić w sobie samokontroli i szacunku dla innych.

To daje do myślenia! Fakty, które mogą cię zadziwić

Czasami niesforność i nieposłuszeństwo są oznakami zdrowia! Dzieci są z natury entuzjastyczne i ciekawskie. To sprawia, że czasami zachowują się w sposób, który rodzice nazywają niesfornością, jednak byłoby bardzo dziwne, gdyby dziecko nigdy nie próbowało nowych rzeczy ani nie popełniało błędów. Nie znaczy to, że dzieciom należy pozwalać na wszystko! Muszą poznać zasady obowiązujące w Waszej rodzinie i nauczyć się współdziałać z innymi. Pomaganie dzieciom w rozwijaniu samokontroli wymaga czasu i cierpliwości.

Dzieci często nie rozumieją, dlaczego zostały ukarane. Badania dowodzą, że zasady dorosłych często wydają się dzieciom bardzo niejasne. Dzieci nie zawsze rozumieją, co zrobiły źle. Dzieje się tak szczególnie wtedy, kiedy dziecko dostało klapsa, ponieważ jest tym zbyt rozzłoszczone i zdenerwowane, aby móc jasno myśleć.

Dając dzieciom wybór, pomagamy im lepiej się zachowywać. Nie spieraj się z dziećmi o sprawy, które nie mają znaczenia. Pozwól im dokonywać własnych wyborów – niech same decydują, w co się ubiorą lub co będą jadły, żeby nie czuły się dotknięte tym, że nieustannie je kontrolujesz. Takie postępowanie pomaga przeciwdziałać napadom złości i kłopotliwym zachowaniom.

Refleksja rodzica

„Wszystko zależy od tego, w jakim jestem nastroju. Staram się wyjaśniać dzieciom, dlaczego jakieś zachowanie jest niewłaściwe, albo ignoruję to zachowanie – oba sposoby są skuteczne. Jednak kiedy jestem w złym humorze lub tracę panowanie nad sobą – wtedy krzyczę albo daję dziecku klapsa".

Rodzice są tylko ludźmi, a wychowywanie dzieci wydaje się czasami ciężką pracą, szczególnie kiedy masz na głowie wiele innych spraw. Być może zdarza Ci się odreagować swój stres na dziecku, jednak zwykle czujesz się później winny(-a).

Można zrozumieć, dlaczego rodzice biją swoje dzieci. Jednak, jak pokazują wyniki badań, często nie chcą tego robić – biją z bezradności, pod wpływem stresu i źle się czują z tym, że nie potrafili się opanować. Bicie dzieci nie jest skuteczną metodą przekonywania ich, by dobrze się zachowywały – uczy agresji, rodzi bunt i osłabia więź pomiędzy rodzicem a dzieckiem.

Copyright © 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59
tel. 22 616 02 68;
biuro@fdds.pl,
www.fdds.pl

Opracowanie graficzne: Kasia Dippel
Skład: Norbert Grzelka
ISBN 83-919864-5-4







Skład i druk publikacji są współfinansowane w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą", finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne" realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Opracowanie broszury było inspirowane wydawnictwem NSPCC (National Society for Prevention of Cruelty to Children), A guide to better parenting. London 2002.

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.