

Jak mądrze wychowywać?



Rodzicu poznaj najważniejsze zasady, którymi warto się kierować, gdy chcemy, aby dziecko miało poczucie własnej wartości:

1. **Traktuj dziecko z szacunkiem** i licz się z jego potrzebami, ale wymagaj, by i ono tak Cię traktowało. **Daj mu mnóstwo czułości, miłości i ciepła.** Zadbaj, by wiedziało, że je kochasz (a nie domyślało się). Gdy o coś prosi, zastanów się, czego tak naprawdę potrzebuje. Dziesiątej lalki czy Twojej uwagi? **Ustal stały rytm dnia** (stałe godziny wstawania, zabawy, nauki, posiłków, snu itp.). To ważne. Potrzebuje tego już niemowlę.
2. **Wytycz jasne granice:** to wolno, a tego nie; to jest dobre, a to złe. Dzięki temu dziecko się uczy. Jeśli nie zareagujesz, gdy kogoś kopie, nie będzie wiedziało, że nie wolno tego robić. Nie rodzi się z tą wiedzą. W wypadku starszego dziecka ustal zasady wraz z nim.
3. **Wyznacz reguły, których nie wolno łamać pod żadnym pozorem:** nie wolno dotykać kuchenki, jeździ się tylko w foteliku, nie ma mowy o biciu, kopaniu innych itd.
4. **Nie mnóż zakazów bez potrzeby.** Lepiej, żeby było ich kilka niż kilkadziesiąt. Wtedy łatwiej je ogarnąć. **Ustal konsekwencje łamania zasad.** Najlepiej, gdy są skutkiem postępowania dziecka ("Nie posprzątałeś zabawek, więc nie zdążysz obejrzeć bajki").
5. **Mów konkretnie.** Sformułowanie: "Masz być grzeczny" niewiele malcowi mówi. Lepiej powiedzieć: "Przestań rzucać zabawkami", "Odłóż telefon na miejsce".
6. **Bądź stanowczy.** Twoje dziecko powinno wiedzieć, że „nie” to znaczy „nie”, a nie: "Wolałabym, żebyś tego nie robił, ale zdecyduj sam".
7. **Nie ulegaj, gdy maluch próbuje wymusić coś na Tobie krzykiem,** kładzie się na podłodze itd. Jeśli to zrobisz, nauczy się, że to skuteczna metoda i będzie tak postępować coraz częściej.
8. **W pewnych sprawach decyduj za dziecko.** Jeśli widzisz, że jest rozdrażnione i zmęczone, to ty powiedz: „Pora spać”.
9. **Nie bój się złości dziecka.** Ono ma do niej prawo, nie musi mu się podobać, że mu czegoś zabraniasz. A Ty nie musisz jego łzom ulegać.
10. **Daj się czasem przekonać.** Konsekwencja konsekwencją, ale nie trzymaj się zasad za wszelką cenę, tylko po to, by postawić na swoim.
11. **Im dziecko starsze, tym więcej tłumacz.** Nie wdawaj się w dyskusje z dwulatkiem, ale przedszkolakowi warto tłumaczyć, dlaczego czegoś nie może.

Rodzicu poznaj najważniejsze zasady, którymi warto się kierować w wychowywaniu dzieci:

1. **Poświęćaj dziecku czas.** Okazuj zainteresowanie dzieckiem i jego aktywnością; obdarzaj uwagą; słuchaj; **rozmawiaj** (zwracając na dziecko całą swoją uwagę); angażuj go w życie rodziny; pozwól samodzielnie wykonywać obowiązki i podejmować decyzje dotyczące własnej osoby, a także innych osób z rodziny.

2. **Zaspokajaj wszystkie potrzeby dziecka** - zarówno fizyczne jak i psychiczne (potrzebę bezpieczeństwa, bliskiego kontaktu, bezwarunkowej miłości, akceptacji, samodzielności, niezależności, przynależności, uznania społecznego, itd.).
3. **Stosuj tzw. pozytywne wychowywanie.** Dostrzegaj przede wszystkim pozytywne zachowania dziecka, wzmacniaj je poprzez obdarzanie dziecka uwagą, w momencie gdy jest grzeczne; chwal (zawsze konkretne zachowanie, nie ogólnie), nagradzaj (najlepiej poprzez wspólne spędzanie z dzieckiem czasu, wykonywanie z nim jego ulubionych zajęć), rób z tego święto; pamiętaj, że czasami sukcesem dziecka (a także rodziców) jest zwyczajny brak negatywnego zachowania!!!
4. **Jeżeli musisz karać rób to prawidłowo:**
 - o zanim ukarzesz dziecko spróbuj sam się uspokoić (zdenerwowany rodzic może być niesprawiedliwy i niekonsekwentny);
 - o przed zastosowaniem kary daj dziecku ostrzeżenie;
 - o stosuj kary bezpośrednio po nieprawidłowym zachowaniu i z odpowiednim komentarzem, tak żeby dziecko wiedziało, za co jest karane;
 - o stosuj kary krótkie i łatwe do zrealizowania; tylko jedną karę na raz;
5. **Unikaj wpajania dzieciom szkodliwych i destrukcyjnych dla ich psychicznego rozwoju przekonań typu:**
 - o "Nie mogę pozwolić sobie na negatywne emocje"
 - o "Proszenie o pomoc i popełnianie błędów jest złe"
 - o "Muszę być we wszystkim dobry"
 - o "Jestem wart tyle, ile w życiu osiągnę"
 - o "Wszyscy muszą mnie lubić"
6. **Stawiaj dziecku jasne i zrozumiałe granice, bądź konsekwentny w ich przestrzeganiu.**
7. **Rodzice powinni uzgodnić i ujednoczyć postawy i metody wychowawcze w stosunku do dzieci** (tzw. jednolity front), nie może to być jednak na zasadzie walki rodziców z dziećmi;
8. **Pamiętaj, że dziecko uczy się przede wszystkim przez naśladowanie.** Dawaj więc dziecku dobry przykład zachowania; unikaj sprzeczności między tym co mówisz, a tym co robisz (to co robisz ma na dziecko większy wpływ niż to co mówisz!!!!!!);
9. **Dostrzegaj trudności dziecka i rób wszystko co w Twojej mocy, żeby mu pomóc! Bądź obrońcą swojego dziecka!**
10. **Okazuj dziecku zaufanie i wiarę w jego możliwości. Umożliwaj mu, by mogło jak najczęściej doświadczać sukcesów, by kształtować w nim poczucie własnej wartości i pozytywną samoocenę!**
11. **Daj dziecku możliwość planowania lub naucz go tego:** następnego dnia, tygodnia, wakacji, sposobu spędzania wolnego czasu, własnego zachowania, itd.;
12. **Uśmiechaj się jak najczęściej, staraj się rozładowywać negatywne emocje.** Dzieciom bardzo udzielają się uczucia i nastroje rodziców!.
13. **Staraj się nie dawać wciągać w kłótnię, targi i bezowocną dyskusję z dzieckiem.** Powiedz dziecku jasno i prosto, jakie zachowanie nie jest przez Ciebie akceptowane.