

## „10 BŁĘDÓW POPEŁNIANYCH PRZEZ DOBRYCH RODZICÓW”-

/na podstawie książki Kevina Steeda/

Bycie rodzicem jest czymś wydawałoby się prostym i naturalnym, ale jednocześnie nie ma nic w życiu ważniejszego i trudniejszego jak wychowanie dzieci na ludzi zdrowych i szczęśliwych. W rzeczywistości wielu z rodziców jest tak zajętych codziennymi sprawami, że zwracają baczniejszą uwagę na swoje dzieci dopiero wtedy, gdy zaczynają mieć z nimi problemy. Każdy może być wspaniałym rodzicem, ale trzeba chcieć uczynić z wychowywania życiowy priorytet. Zamieszczone poniżej rady i wskazówki pomogą ustrzec się podstawowych błędów wychowawczych.

### BŁĄD I- WPAJANIE BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ

Błędne przekonania to przekazywanie dzieciom przez rodziców szkodliwych komunikatów, które mogą okazać się destrukcyjne, gdy dzieci już dorosną. Błędne przekonania, których nie wolno wpajać dzieciom to:

#### Warto zapamiętać:

1. „We wszystkim musisz być najlepszy”- wystarczy jeśli dziecko będzie starać się robić jak najlepiej to, czego się podejmie.
2. „Znacysz tyle, co twoje osiągnięcia”- dziecko zasługuje na miłość bez stawiania żadnych warunków, ponieważ ma wówczas szansę czuć się bezpiecznie, a jego samoocena jest wyższa.
3. „Negatywne uczucia są złe”- trzeba uzmysławiać dziecku, że ma prawo do swoich uczuć, a silne emocje są zupełnie normalne.
4. „Wszyscy muszą cię lubić”- nie da uniknąć się konfliktów , zawsze należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, a równocześnie obstawać przy swoim, jeśli jesteśmy przekonani o swojej racji.
5. „Popelnianie błędów lub proszenie o pomoc jest złe”- w domu powinna być wspierająca i otwarta na problemy dziecka atmosfera, by zapewnić dziecku pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

### BŁĄD II- NIEŚWIADOME PROWOKOWANIE ZŁEGO ZACHOWANIA

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę. Uwielbiają, kiedy je chwalisz, z drugiej strony, wolą raczej być przez ciebie skrzyczane i pouczone niż kompletnie ignorowane i niezauważane. Dzieci nie wolno ignorować!

#### Warto zapamiętać:

1. Zauważaj dobre zachowania, a nie tylko złe.
2. Chwal konkretne, dobre zachowania, unikaj pochwał ogólnych.
3. Zawsze próbuj „wyłapać” dobre zachowanie dziecka i je nagradzaj.
4. Chwal każdy, nawet mały krok ku pożądanemu zachowaniu.
5. Czasami trzeba nagradzać brak złego zachowania.

### **BŁĄD III- BRAK KONSEKWENCJI**

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice. Przyczyny to: brak czasu, roztargnienie, stres, nieuwaga. Bez względu na to, co jest tego powodem, brak struktury i konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych.

#### **Warto zapamiętać:**

1. Konsekwentne zasady zaspokajają dziecku potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.
2. Surowość czy zbytni liberalizm nie mają takiego znaczenia, jak stałe przestrzeganie ustalonych zasad i konsekwencja.
3. Dbaj o konsekwentne wykonywanie codziennych czynności.
4. Nie zaprowadzaj dyscypliny, kiedy jesteś zły.
5. Rodzice powinni tworzyć jeden front wychowawczy.
6. Daj jedno ostrzeżenie, a potem dopiero zastosuj odpowiednia karę.
7. Stosuj krótkie i łatwe do zrealizowania kary.
8. Pamiętaj o danych dziecku obietnicach.

### **BŁĄD IV- PUŁAPKI POROZUMIEWANIA SIĘ**

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej najważniejsza umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać o swoich sprawach z rodzicami, czują, że są ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, pokojowego rozwiązywania problemów i współpracy z innymi.

#### **Warto zapamiętać:**

1. Otwarta komunikacja jest najskuteczniejszą metodą wychowawczą.
2. Otwarta komunikacja łagodzi konflikty między rodzicem a dzieckiem.
3. Słuchanie to proces aktywny: kiedy rozmawiasz z dzieckiem skupiaj na nim całą swoją uwagę.
4. Staraj się wsłuchiwać zarówno w treść wypowiedzi dziecka, jak i jego uczucia.
5. Nie bądź rodzicem: autorytarnym, pouczającym, obwiniającym, bagatelizującym.
6. Unikaj komunikatów: „ty”- ty tak zawsze, przestań, jesteś źle wychowany, jak ty się zachowujesz?, powinieneś to wiedzieć, zachowujesz się jak niemowlę, jesteś okropny.
7. Stosuj komunikaty: „ja”- nie mam ochoty na zabawę, jestem zmęczona, nie mogę ugotować obiadu, bo w kuchni jest bałagan, jestem załamana, kiedy widzę co dzieje się w twoim pokoju, jest mi smutno, kiedy tak do mnie mówisz, bardzo mi przykro, gdy tak się zachowujesz.

### **BŁĄD V- „ZROBIĘ TO ZA CIEBIE”**

Bez względu na to, jak wspaniałymi jesteśmy rodzicami, nasze dzieci będą w życiu napotykały na różne trudności i przeszkody. Rodzicom nie jest łatwo patrzeć jak ich dzieci zmagają się z tymi wyzwaniami, chcą ustrzec je przed bólem i rozczarowaniem. W ten sposób mimowolnie pozbawiają je możliwości uczenia się na własnych błędach, uzależniają od siebie, zamiast uczyć samodzielności i niezależności.

#### **Warto zapamiętać:**

1. Kiedy to tylko możliwe, pozwalaj dziecku przewidywać logiczne konsekwencje swojego postępowania.
2. Ciągłe rozwiązywanie problemów za dziecko wywołuje jego złość i pogłębia zależność od rodziców.
3. Uczenie się na własnych błędach jest niewłaściwe tylko wtedy, gdy zagraża bezpieczeństwu dziecka lub narusza prawa innych.
4. Pomagaj w rozwiązywaniu problemów wtedy, kiedy twoja interwencja jest konieczna.

### **BŁĄD VI- „MY PRZECIW NIM”**

W wielu rodzinach istnieje poczucie, że jej członków dzieli od siebie jakaś sztuczna linia. Najczęściej przebiega ona pomiędzy rodzicami a dziećmi. Często słyszy się „my przeciwko nim”. Na relacje w każdej rodzinie decydujący wpływ mają dorośli. Ten brak równowagi sił zwykle narzuca bardziej autorytarny styl wychowywania. W takiej sytuacji dzieci zazwyczaj zaczynają się buntować, są sfrustrowane i urażone, mają poczucie krzywdy i niesprawiedliwości.

#### **Warto zapamiętać:**

1. Spotkania i debaty rodzinne pomagają przyjąć skuteczniejszy styl wychowywania, bardziej nastawiony na współpracę.
2. Wskazówki dotyczące prowadzenia spotkań rodzinnych:
  - spotkania rodzinne powinny odbywać się regularnie w ustalonym wcześniej czasie,
  - należy wspierać i prowadzić otwartą komunikację,
  - każdy w rodzinie powinien mieć szansę wypowiedzenia się,
  - lepiej jest najpierw pozwolić wypowiedzieć się dzieciom,
  - ustalenia poczynione w trakcie spotkania rodzinnego obowiązują wszystkich do następnego wspólnego zebrania,
  - rodzina powinna dążyć do osiągnięcia porozumienia w danej sprawie, ale ostateczna decyzja należy do rodziców.

### **BŁĄD VII- ŻELAZNA DYSCYPLINA**

W każdej rodzinie są sytuacje wymagające od rodziców wprowadzenia i stosowania dyscypliny. Rodzice mogą tu jednak popełnić wiele błędów, których dałoby się uniknąć dzięki planowi działania.

#### **Warto zapamiętać:**

1. Nie wprowadzaj i nie stosuj dyscypliny, kiedy jesteś zły.
2. Stosuj dyscyplinę w odpowiednim momencie.
3. Wyciągaj odpowiednie, sprawiedliwe konsekwencje.
4. Dawanie dzieciom wyboru kary zwiększa ich poczucie kompetencji i kontroli.
5. Wprowadzaj dyscyplinę świadomie, by uczyć.
6. Celem stosowania dyscypliny nie jest udowodnienie, kto ma rację, a kto jej nie ma.
7. Celem dyscypliny jest zmiana zachowania, które stwarza problemy.

### **BŁĄD VIII- „RÓB TO, CO MÓWIĘ, A NIE TO, CO ROBIĘ”**

Rodzice mają nadzieję, że dzieci darzą ich miłością i szacunkiem. Jeśli rodzicom w pełni udało się wzbudzić do siebie szacunek, nie powinni się dziwić, kiedy dzieci w sposób naturalny biorą z nich przykład. Jeśli nasze zachowanie ma taki głęboki wpływ na dzieci,

zobowiązuje to nas do zachowywania się właściwie. Rodzic nie może wymagać od dziecka określonego zachowania, jeśli sam tak się nie zachowuje.

**Warto zapamiętać:**

1. Ucz dziecko, dając mu dobry przykład.
2. To, co rodzice robią, ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią.
3. Rodzice wpływają zarówno na pozytywne, jak i negatywne zachowanie swoich dzieci.
4. Małe dzieci i nastolatki mogą ulegać wpływom rówieśników i mediów, ale najczęściej przyjmują wartości i postawy przekazywane im przez rodziców.

## **BŁĄD IX- IGNOROWANIE POTRZEB I TRUDNOŚCI DZIECKA**

Każde dziecko jest wyjątkowe, ma swoje zalety, wady, zainteresowania, umiejętności i słabości. Gdy dorasta, rodzice uświadamiają sobie tę wyjątkowość jego cech osobowości. Niektóre z tych cech są całkowicie pozytywne i należy je wspierać. Inne skłonności mogą stwarzać problemy i powinny zostać wyeliminowane.

**Warto zapamiętać:**

1. Wiele dzieci przejawia dziwne zachowania i nastroje, ale w rzeczywistości są one normalne i mijają.
2. U niektórych dzieci występują objawy zaburzeń wymagające interwencji specjalistów.
3. Rodzic powinien zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli utrzymuje się ono przez dłuższy czas, jest bardzo nasilone lub przeszkadza dziecku w codziennym funkcjonowaniu.
4. Zaburzenia wymagające pomocy specjalisty to:
  - a. zespół nadpobudliwości psychoruchowej ADHD,
  - b. zaburzenia procesu uczenia się,
  - c. depresja dziecięca,
  - d. nerwica lękowa,
  - e. agresywność dziecka,
  - f. fobie

## **BŁĄD X- HAMOWANIE NATURALNEJ RADOŚCI ŻYCIA I CIEKAWOŚCI**

Kiedy dorośniemy, często zapominamy, jak to było być dzieckiem. Dajemy się wciągnąć w wir codzienności, ograniczając swoje życie do zarabiania pieniędzy, spłacania rat i wychowywania dzieci. Zapominamy, że one również mogą nas czegoś nauczyć. Jeśli będziemy wrażliwi i uważni, pokażą nam, jak cudowne i fascynujące może być nasze życie, o czym w mniejszym lub większym stopniu zapomnieliśmy. Dzieci przypomną nam, jak żyć chwilą obecną.

**Warto zapamiętać:**

1. Uczyn z wychowywania najwyższą wartość.
2. Aktywnie uczestnicz w życiu dziecka.
3. Dawaj dobry przykład zarówno słowem, jak i czynem.
4. Ucz się od swoich dzieci, uważnie je obserwuj.
5. Baw się ze swoim dzieckiem!