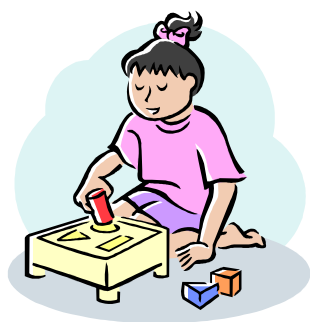


## 10 zasad wychowawczych, które zawsze przynoszą efekt



*Nie miej wobec dziecka nierealnych oczekiwań.*

*Trzymaj się ich, a twoje dziecko będzie szczęśliwe.*

### 1. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka

Nie mów "kolano nie może cię aż tak boleć", "co ty opowiadasz, na pewno lubisz Jasia", "to niemożliwe, żeby nie podobało ci się w przedszkolu, przecież tam jest tak fajnie". Postaraj się zaakceptować uczucia dziecka. Nawet te negatywne. Możesz przytulić dziecko albo powiedzieć np. "rzeczywiście musiałeś się mocno uderzyć". Możesz też opowiedzieć o swoich, podobnych doświadczeniach, np. zwierzyć się, że dla ciebie pierwsze dni w przedszkolu też były trudne. Dzięki temu dziecko poczuje, że je rozumiesz i w przyszłości będzie chętniej opowiadać o tym, co je trapi.

### 2. Mów jasno i krótko, czego oczekujesz

Dzieciom naprawdę czasem ciężko zrozumieć, czego właściwie od nich oczekujemy albo dlaczego się na nie złości. Zwłaszcza jeśli zalewamy je potokiem słów, z których trudno wyłowić prosty komunikat. Dlatego zamiast "posprzątaj pokój", mów: "włóż klocki do pudełka". Kiedy idziecie z wizytą, powiedz, że chcesz, by np. powiedziało "dzień dobry" i nie rzucało zabawkami zamiast "tylko dobrze się zachowuj".

### 3. Chwal zamiast krytykować

Pochwały są bardziej skuteczne od krytyki. Dzieci stają się takie, jakimi je widzimy. Powtarzają te zachowania, które zwracają naszą uwagę. Jeśli np. wciąż mówimy, że są niezdarne i znów nie umiały się porządnie ubrać, to prawdopodobnie jeszcze długo tak pozostanie. Jeśli natomiast będziemy dostrzegać każdy drobny sukces ("doskonale ci poszło zakładanie tej kurtki, nawet zamek błyskawiczny zapiąłeś"), to podbudowany malec będzie coraz lepiej sobie radził. Dzieci chcą zasłużyć na uznanie rodziców i są w stanie zrobić wiele, by ci byli zadowoleni. Ważniejsze od pochwał za to, na co dziecko nie miało wpływu ("jesteś śliczną dziewczynką"), są pochwały za to, co dziecko zrobiło, np. ładnie narysowało drzewo czy podziękowało babci za prezent. To one budują poczucie wartości dziecka.

### 4. Daj dziecku niewielki (!) wybór

Nie ulega wątpliwości, że dziecko powinno mieć wybór, ale niech on będzie dostosowany do jego wieku. Kilkulatek np. może zdecydować, czy woli zjeść jabłko, czy gruszkę, posłuchać bajki o Kopciuszku czy o Królewnie Śnieżce, albo czy włożyć zielone, czy granatowe spodnie. Nie powinien natomiast decydować o tym, czy pojedzie na wakacje w góry czy nad morze, czy pójdziecie całą rodziną na zakupy, czy do kina. Oczywiście przy podejmowaniu decyzji rodzice w wielu przypadkach powinni brać pod uwagę dziecko. Jeśli wiedzą, że np. wędrowki po górach są dla niego zbyt męczące a kąpiele w morzu dostarczają mu ogromnej przyjemności, to mogą stwierdzić, że najlepszą opcją będzie wyjazd do Sopotu. Natomiast dziecko nie może mieć poczucia, że to ono ma decydujący głos. Zbyt duży wybór jest dla dziecka obciążający i źle wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa.

## 5. Nie tłumacz się i nie negocjuj

Dziecko nie musi rozumieć wszystkich zasad, a tym bardziej się z nimi zgadzać. Dlatego wszelkie długie dyskusje na temat tego, czy powinno oglądać telewizję przez pół czy przez godzinę dziennie, są niepotrzebne. Nawet jeśli podamy słuszne argumenty, że np. to niezdrowo jeść zbyt dużo słodczy to jedynie otworzymy furtkę do dalszej rozmowy, w której łatwo stracić cierpliwość. Dziecko, zwłaszcza to starsze, będzie przekonywać, że dwa batoniki to nadal nie jest dużo, że koledzy jedzą trzy i też są zdrowi itd. Lepiej odwołać się do wcześniejszej umowy "ustaliliśmy, że jesz słodczy raz dziennie" i zapewnić dziecko, że zdania nie zmienimy.

## 6. Ustal jasne zasady i postaraj się ich trzymać

To jedna z najbardziej znanych, a jednocześnie najtrudniejszych do wprowadzenia w życie zasad. My dorośli sami często mamy problem z konsekwencją i zdarzają nam się odstępstwa od reguł. Dlatego nie przesadzaj z liczbą zasad, jakie wprowadzasz. Nie chodzi przecież o to, aby twój dom zmienił się w koszary. Warto zastanowić się co jest najważniejsze i na to postawić. Rodzice najczęściej ustalają godzinę, o jakiej dziecko powinno leżeć w łóżku, ilość zjadanych słodczy i ilość czasu spędzanego przed telewizorem. To te zasady, które wymagają przemyślenia i w różnych domach mogą być różne. Są jednak i takie, które wynikają np. z reguł życia społecznego. Te, do których my dorośli stosujemy się często automatycznie, np. ta, że mówimy "dzień dobry" czy "dziękuję". Warto pamiętać, że chociaż dla nas są one oczywiste, dziecko musi się ich dopiero nauczyć.

## 7. Pokaż dziecku konsekwencje

Zamiast karać dziecko za każde przewinienie w ten sam sposób, np. zakazem oglądania telewizji, postaraj się pokazać mu konsekwencje jego postępowania. To o wiele trudniejsze, ale też przynosi lepsze efekty. Na przykład jeśli dziecko źle się zachowuje podczas zabawy z tobą, powiedz, że jeśli nie przestanie, odeślesz go do jego pokoju i nie będziesz się z nim bawić. Jeśli to nie pomoże, dotrzymaj słowa i przerwij zabawę. W zależności od wieku dziecka i przewinienia przerwa we wspólnej zabawie może trwać godzinę albo do końca dnia. Z kolei konsekwencją bałaganu w pokoju może być schowanie na jakiś czas klocków, które były porzucane. Oczywiście pamiętaj, by w najbliższym czasie dać dziecku szansę poprawy zachowania i nie zapomnij pochwalić, jeśli się to uda.

## 8. Postaw się na miejscu dziecka

Przynajmniej czasami. Chodzi o to, by nie mieć wobec malca nierealnych oczekiwań. Nie planuj np. wspólnych zakupów w piątkowy wieczór, kiedy kolejki do kas wyprowadzają z równowagi niejednego dorosłego. Nie oczekuj, że kilkulatek, który ma za sobą 9 godzin spędzonych w przedszkolu zachowa stoicki spokój. Zastanów się, czy jest sens wybierać się na niedzielny obiad do restauracji, w której czeka się godzinę na jedzenie. A nawet jeśli się na to zdecydujesz, zastanów się, co może dziecku umilić oczekiwanie - może np. pudełko kredek i zeszyt rozwiążą problem.

## 9. Mów dziecku, że je kochasz

Dla ciebie to oczywiste, ale dla malca - niekoniecznie. To ważne, by uwierzył, że twojej miłości do niego nic nie jest w stanie zmienić. Postaraj się, by wiedział, że bez względu na to,

jak się zachowa, ty zawsze będziesz go kochać. Nawet kiedy będziesz na niego zła i kiedy nie spodoba ci się jego zachowanie.

### **10. Nie bij, nie krzycz, nie potrząśnij**

Przemoc fizyczna i werbalna fatalnie wpływa na rozwój malca, zaburza więź między nim i rodzicami oraz sprawia, że dziecko też staje się agresywne. Wbrew temu, co twierdzą zwolennicy "łania jako ostatniej deski ratunku", przemoc jest zupełnie nieskuteczna. Niczego dobrego nie uczy, nic nie wyjaśnia, nie kształtuje właściwych postaw, a jedynie rodzi strach i poczucie krzywdy.