

## Praktyczne rady przydatne w wychowaniu dzieci

### Dlaczego warto poszukiwać skutecznych metod wychowywania dzieci?

Może po to, aby dzieci:

- szanowały uniwersalne wartości,
- respektowały zasady i normy społeczne,
- potrafiły kochać,
- posiadały wewnętrzną motywację do działania,
- szanowały siebie i innych,
- potrafiły stawiać sobie cele i realizować je,
- były samodzielne w dokonywaniu właściwych wyborów,
- były uczciwe, pracowite, odpowiedzialne i zaradne życiowo,
- potrafiły rozpoznawać różne zagrożenia,
- były wolne od nałogów,
- były szczęśliwymi i wartościowymi ludźmi,

### Ważne narzędzia pozytywnych oddziaływań na dziecko:

1. Wzorce pozytywnych zachowań
2. Słowo
3. Kontrakt

Ad.1. O wzorcach zachowań, czyli dostarczaniu dziecku dobrego przykładu nie trzeba wiele mówić. Sprowadza się to do rzeczywistości, w której my, jako rodzice, zachowujemy się tak, jak chcielibyśmy, aby nasze dzieci zachowywały się w przyszłości.

Ad.2. Od jakości werbalnych komunikatów zależy skuteczność naszych wpływów na dziecko.

Oto przykłady komunikatów, jakich oczekują nasze dzieci i które to komunikaty warto kierować do nich po to, aby służyły ich rozwojowi:

- Doceniam twój wysiłek włożony w wykonanie pracy;
- Lubię, kiedy wracasz punktualnie do domu;
- Cieszę się, że pomogłeś bratu;
- Widzę, że z szacunkiem odnosisz się do brata. Cieszę mnie to!
- Potrafiłeś przyznać się do błędu - podziwiam to;
- Cieszę się, że tak sumiennie podchodzisz do obowiązków;
- Doceniam twoje starania;
- Widzę, że potrafisz przeprosić, to dla mnie bardzo ważne;
- Widzę, że jesteś zdenerwowany. Jak się uspokoisz, pomyśl, jak mógłbyś inaczej zareagować;
- Rozumiem, że masz odmienne zdanie na ten temat, za chwilę będziesz mógł je wyrazić
- Podziwiam twoje zaangażowanie. Gratuluję ci!
- Ważne dla mnie jest, że jesteś wytrwały i nie poddajesz się tak łatwo;
- To dobrze, że powiedziałeś prawdę, pewnie nie było to dla ciebie łatwe, gratuluję ci odwagi!

### Jak rozmawiać?

- planujemy czas na rozmowy, nawet w najbardziej gorącym okresie życia warto usiąść i porozmawiać z dzieckiem,
- szukajmy okazji do rozmów w codziennym życiu; wspólne bycie przy stole, spacer, zabawa, przejazd samochodem, nawet zakupy są okazjami do rozmowy,
- wykorzystajmy magię wieczoru, wieczór sprzyja dobrym kontaktom,
- słuchajmy aktywnie, pokazujmy, że rozumiemy, co dziecko mówi, mówmy, jak rozumiemy, potwierdzajmy, dopytujmy, jeśli czegoś nie jesteśmy pewni,
- patrzmy w oczy, to idealny pomysł na okazanie prawdziwego zainteresowania,
- przytulmy dziecko, pogłaskajmy w trakcie rozmowy, jeśli nadarzy się okazja.

Ad.3. Kontrakt jest umową opartą na zasadzie przyczyna-skutek, jest spisem obowiązków, najważniejszych zasad, spisem oczekiwań wobec dziecka, nakreśleniem ram i granic. Towarzyszy mu jasne określenie konsekwencji, jakie dziecko poniesie w wyniku nie przestrzegania kontraktu.

W opracowaniu kontraktu i konsekwencji ważne jest więc:

- nazwanie zachowania, którego rodzic nie akceptuje, które przekracza ustalone granice,
- wspólne określenie, jakie są skutki, jaki jest wpływ tego zachowania na dziecko i na rodzica,
- nazwanie, czego rodzic oczekuje od dziecka,
- wspólne z dzieckiem określenie korzyści, jakie przyniesie jemu i rodzicom przestrzeganie przyjętych zasad,
- wspólne ustalenie konsekwencji, jakie dziecko będzie ponosiło w przypadku łamania umowy.

### **POWODZENIA☺**

W oparciu o „Bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne dzieci i młodzieży. Rodzicu, warto żebyś wiedział” Regionalne Centrum Polityki Społecznej

opracowała mgr Dorota Miązek – pedagog, specjalista terapii pedagogicznej  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6 w Łodzi