

## **RODZICU KOCHAJ SWOJE DZIECKO I WYMAGAJ.**

Miłość rodzicielska i akceptacja dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i siłę na całe życie. Dziecko potrzebuje zapewnienia o miłości swoich rodziców poprzez ich zachowanie. Należy mu okazywać tę miłość i powinna to być miłość bezwarunkowa (nie za coś). Taka miłość oznacza akceptację dziecka takim jakie ono jest – z jego wadami i zaletami; z możliwościami i ograniczeniami. Rodzice akceptujący dziecko dają mu do zrozumienia, że jest kochane za to, że po prostu jest a nie za to co robi. Kontakt z dzieckiem jest dla nich przyjemnością i daje im zadowolenie a dziecku zapewnia poczucie bezpieczeństwa i radość życia. Postawa akceptacji sprzyja kształtowaniu się u dziecka zdolności nawiązania trwałej więzi emocjonalnej oraz zdolności do wyrażania uczuć.

### **Sposoby okazywania dziecku miłości przez rodziców – budowania więzi emocjonalnej :**

- **pelen miłości kontakt wzrokowy** – uczymy dziecko kontaktu wzrokowego. Patrzymy na nie ciepło z miłością, wzrokiem przekazujemy mu zapewnienie o miłości ( tzw. zrozumienie bez słów)
- **pelen miłości kontakt fizyczny** – przytulenie, poklepanie, pogłaskanie, podanie ręki
- **skupiona na dziecku uwaga** – rozmowa z nim, uważne słuchanie co dziecko ma nam do powiedzenia, okazywanie zainteresowania jego rozwojem, przeżyciami, jego sprawami. Przeznaczenie pewnej ilości czasu na przebywanie sam na sam z dzieckiem. Ciągłe poznawanie go i poszanowanie jego odrębności.
- **pełne miłości wychowanie** poprzez stawianie wymagań stosownych do wieku, przygotowanie do samodzielności, wdrażanie do działania.

**Nie ma wychowania jeśli zabraknie wymagań i zasad.** Dzięki nim dziecko wie, czego może się spodziewać, co mu wolno a jak nie należy się zachowywać.

***Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.***

Od malucha możemy wymagać tylko tego, co jest w zasięgu jego możliwości, czyli umiejętności, które już posiada plus nieco więcej, co może osiągnąć z naszą pomocą. Zbyt duże i zbyt trudne wymagania wywołują w dzieciach zniechęcenie, wycofanie, a nawet bunt, więc zanim zwrócimy się do dziecka, zastanówmy się, czy nie oczekujemy zbyt wiele. Minimalne natomiast wymagania i nieustanna pomoc ze strony rodziców nie sprzyja rozwijaniu samodzielności. Wyręczając dziecko nie pozwalamy mu na naukę nowych umiejętności i zachowań, uzależniamy je od pomocy innych. Dajemy mu do zrozumienia, że jakiejś czynności nie potrafi lub nie musi robić samo – uczymy je bezradności.

**Samodzielność daje dzieciom poczucie sprawstwa**, czyli tego, że dziecko wie, potrafi i jest w stanie sobie poradzić i jest skuteczne w swoich działaniach. Poczucie sprawstwa z kolei, wpływa na samoocenę i poczucie własnej wartości. Wiele więc zależy od dorosłych na ile pozwalają dziecku na samodzielne choć czasem niezdarne wykonywanie czynności.

**Co powinien umieć trzylatek?** Jest gotowy, by wykonywać samodzielnie proste czynności. Potrafi sam się ubierać, rozbierać - wkładać i zdejmować buty, skarpetki, zapinać guziki. Powinien samodzielnie jeść, myć ręce, zęby, korzystać z toalety. Nawet gdy ma trudności z tymi czynnościami, musimy być cierpliwi i nie wyręczać. Najważniejsze jest to że stara się być samodzielny.

**Od cztero- czy pięcioletka** możemy wymagać więcej. Jest sprawniejszy motorycznie, więcej rozumie. Potrafi reagować na polecenia rodziców. Powinien mieć swoje drobne zadania do wykonania, uczyć się dbać o porządek, np. sprzątać swoje zabawki, naczynia ze stołu itp. Ciekawość świata powoduje, że wiele rzeczy chce robić sam i po swojemu.

Samodzielne wysprzątanie pokoju to dla przedszkolaka za dużo. Ale porządkowanie po sobie zabawek, odkładanie ich na swoje miejsce to odpowiednie zadanie. Zachęcić dziecko można zmieniając sprzątanie w zabawę. Zbieranie klocków czy rozrzuconych na dywanie puzzli może być zawodami. Wystarczy powiedzieć: "Ciekawe, kto szybciej zbierze klocki" albo "Ciekawe, kto pozbiera więcej puzzli".

Stawiając wymagania wyrażamy się jasno i konkretnie. Zamiast powiedzieć: "Posprzątaj zabawki", powiedz dokładnie, co robić, np. "Ustaw bajki na półce", "Posadź lalki na łóżku". Tłumacz, jak, co i po co należy robić - dlaczego należy sprzątać, robić zakupy, myć ręce.

**Dziecko potrzebuje wzorców.** Uczy się przez naśladowanie - obserwując i powtarzając. Musimy mu pokazać jak np. układać kubki, wycierać ręce itp. oraz powiedzieć, dlaczego jest to potrzebne.

**Maluch chce być ważny i za coś odpowiedzialny.** Gdy widzisz, z czym sobie już radzi, przydziel mu jego drobne zadania, np. odnoszenie talerzyków do zmywarki czy wyjmowanie zakupów z torby.

Systematycznie powtarzaj i przypominaj o stałych czynnościach, np. że przed wejściem do domu wycieramy buty.

**Wdrażaj dziecko do przestrzegania obowiązujących reguł** w zachowaniu wobec innych. Wymagaj, aby przeprosił, podziękował, gdy trzeba, czy mówił "dzień dobry". Tłumacz, dlaczego trzeba tak się zachować, po co są takie zasady i co się dzieje, gdy ich brakuje.

**Doceniaj starania i pracę dziecka wówczas zmotywujesz je do powtarzania pożądanых zachowań i czynności.** Ono chce sprostać naszym oczekiwaniom i chce pochwalić się efektami swojej pracy, a my zamiast zauważyć te starania, skupiamy się na niedociągnięciach, np. zamiast pochwalić pięknie poukładane na półkach zabawki, krytykujemy bałagan zostawiony na biurku. Dziecko może dojść do wniosku, że nie warto się starać, bo i tak nikt tego nie docenia.

**Naucz swoje dziecko jak radzić sobie z emocjami** – jak odreagowywać złość, przełamywać strach czy przeżywać smutek. Im dziecko jest młodsze tym w mniej dojrzały sposób radzi sobie ze złością. Dzieci w wieku przedszkolnym **lubią wymuszać zgodę** na różne rzeczy przy pomocy technik, które wcześniej wypróbowały na swoich rodzicach. Techniki te są bardzo proste, należą do nich: krzyk, rzucanie się na podłogę, tupanie nogami, drapanie, zaciskanie pięści itp. Dziecko będzie powtarzało te zachowania jeśli prowadzą one do pożądanego i korzystnego dla niego rezultatu.

Dzieci również często wprost kopią **słowa i zachowania konkretnych dorosłych** lub starszych dzieci - **naśladują zachowania agresywne**. **Jeśli my damy się ponieść złości - uczymy tego samego nasze dzieci.**

Gniew wyrażany w nieodpowiedni sposób, odczuwany zbyt intensywnie lub zbyt często staje się problemem. Reagowanie wybuchem gniewu na różne sytuacje prowadzi do **wykształcenia nawyku reagowania wybuchem na podobne sytuacje.**

Rodzice powinni pomóc dziecku radzić sobie ze swoimi uczuciami, między innymi:

- **sluchać je bardzo uważnie** (koniecznie wtedy, gdy zwraca się do nich z problemem) z czułością i empatią zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Zapytaj „opowiedz mi co się stało” dając szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji.
- **nazwać uczucia** – pomagaj dziecku w rozpoznaniu i nazwaniu emocji. „Widzę, że jesteś smutny” .
- **nie narzucać dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”** ( smutek, stratę, żal itp.) **oraz nie zaprzeczać mówiąc „ Nic się nie stało”, „ Nie ma powodu do płaczu”.**

**Każde uczucie ma swoją wartość, wszystkie nam do czegoś służą i żadnego z nich nie należy tłumić.** Nie poprawimy w ten sposób samopoczucia dziecka i nie spowodujemy, że przestanie czuć to co odczuwa lecz przyczynimy się do poczucia braku zrozumienia.

Pamiętaj, że odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagasz mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiasz, że w przyszłości maluch nie będzie potrafił współodczuwać z innymi ludźmi. Rozpoznawanie nieprzyjemnych uczuć pomaga współodczuwać z innymi, gdy oni je przeżywają oraz cieszyć się z innymi przyjemnymi uczuciami. EMPATIA!!!!

Pamiętajmy również, że małe dzieci przejawiają silne emocje za pomocą ciała. Jeżeli nie mają możliwości wyrażania swoich uczuć, tłumią je w sobie i zaczynają przejawiać różnego rodzaju choroby somatyczne (problemy ze spaniem, trawieniem, wydalaniem, problemy skórne, nadmierną ruchliwość). Jeśli nie nauczymy dzieci poznawania swoich emocji i wyrażania ich słowami, sprawimy że staną się dorosłymi, którzy reagują objawami fizycznymi w obliczu doznawania emocji.

- **zaakceptować uczucia-** dziecko od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, stajemy się dla niego przykładem, co ma robić w sytuacjach budzących smutek bądź złość.

**Akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem.** Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy. Przeżywanie np. złości nie oznacza niewłaściwego zachowania pod jej wpływem. Podpowiadamy dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych (np. „Rozumiem, że czujesz złość na brata ale powiedz mu to słowami a nie pięściami.”)

- **nie oceniamy i nie krytykujemy dziecka!** To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości. Wysłuchajmy i udzielmy wsparcia emocjonalnego.

[Pomoc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami zaczyna się od uspokojenia się rodzica.](#)

Rodzic nie może wymagać od dziecka określonego zachowania, jeśli sam tak się nie zachowuje. Pamiętaj :

- ucz dziecko dając dobry przykład
- to, co rodzice robią ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią
- rodzice wpływają zarówno na pozytywne jak i negatywne zachowanie swoich dzieci
- posłuszeństwo dziecka powinno wynikać z rozumienia ustalonych zasad a nie z obawy przed karą

### **RODZICE POWINNI STWORZYĆ JASNE DLA DZIECI ŚRODOWISKO WYCHOWAWCZE - USTALIĆ PROSTE ZASADY I NORMY ORAZ DBAĆ O ICH PRZESTRZEGANIE.**

Należy i trzeba ustalić zasady i granice, często je przypominać metodą „zdarłej płyty”

- sformułować w prosty sposób swoje oczekiwania ( dziecko poczuje się pewniej wiedząc czego się od niego wymaga). Ma to działanie łagodzące i hamujące a nie karzące.
- egzekwować przestrzeganie zasad – należy to robić bez przerwy, od razu i wprost
- określić naturalne konsekwencje ( nie kary !!!) nieprzestrzegania zasad i przekraczania ustalonych granic.

**Negatywne konsekwencje mogą mieć formę:**

1. **naprawienia szkód** – posprzątanie rozrzuconych rzeczy, przeproszenie kolegi
2. **wyłączenia z sytuacji** – odesłanie do innego pokoju, pozbawienie przyjemności, brak uwagi, nie słuchać protestów, spokojnie poczekać
3. **ograniczenia swobody działania dziecka**
4. **zmniejszenia wzmocnień pozytywnych i odebranie przywilejów**

Nie należy dyskutować z dzieckiem o sprawiedliwości. Zasada brzmi np. „nie bijemy kolegów” konsekwencje jej złamania to „nie oglądasz bajki”. Więcej o tym nie rozmawiam. Wyciąganie konsekwencji powinno odbywać się ze spokojem.

Opracowali pedagodzy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gnieźnie:  
mgr Ewa Balicka i mgr Elżbieta Kwiatkowska