

Wychowawcze zakazy i nakazy

czyli jak mądrze wyznaczyć dziecku granice postępowania



Podstawą prawidłowego procesu wychowawczego jest wyznaczanie dziecku granic oraz kształtowanie poczucia dobra i zła.

Każdy rodzic i nauczyciel musi wypracować własne metody wychowawcze i system oddziaływań na dziecko, biorąc oczywiście pod uwagę to, że każde dziecko jest inne i nie istnieje uniwersalny system wychowawczy.

Czemu służą zakazy i nakazy ?

- ▶ Zakazy i nakazy przede wszystkim służą zachowaniu bezpieczeństwa dziecka. Nie pozwalamy na rzeczy, które mogą zagrozić zdrowiu i życiu dziecka. Z kolei każemy dziecku robić to, co chroni jego zdrowie i życie. Każdy zakaz lub nakaz powinien mieć uzasadnienie, powód.
- ▶ Jeżeli dziecko nie będzie chciało cię słuchać lub będzie protestować, przypomnijmy sobie ten powód, wytłumaczmy dziecku i nie zmieniamy swojego zdania.

Co działa na dziecko ?

► Współdziałanie

Wypracowanie między dzieckiem a dorosłym zasad współdziałania, opartych z jednej strony na pewnym dystansie i autorytecie, a z drugiej na poczuciu, że możemy sobie wzajemnie ufać i czuć się ze sobą bezpiecznie.

Małe dzieci uczą się przez naśladowanie, więc pamiętajmy, żeby zachowywać się wobec malucha w taki sposób, w jaki chcemy by on zachowywał się wobec nas.

➤ Konsekwencja

Starajmy się zawsze postępować konsekwentnie, nie zmieniać zdania. W ten sposób budujemy świat, w którym dziecko czuje się bezpiecznie, "zna reguły gry".

Dziecko wie też, że może na nas polegać, ufać nam, ponieważ nie rzucamy słów na wiatr. To, że dziecko czasem protestuje, wynika z chęci sprawdzenia, na ile może sobie pozwolić, czy da się obejść lub złamać zakaz bez konsekwencji.

➤ Konsekwencja

Konsekwentne stosowanie się do ustaleń wymaga nie lada samozaparcia. Nie możemy bowiem „odpuszczać” dziecku, gdy czujemy się zmęczeni, gdy nie mamy czasu, gdy nam się nie chce. Reagujemy za każdym razem, bez względu na wszystko, tłumacząc dziecku:

- ▶ co zrobiło źle
- ▶ jakie emocje wywołało jego zachowanie
- ▶ jak powinno postąpić
- ▶ jakie będą konsekwencje

Tylko takie postępowanie przyniesie oczekiwany efekt. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę z tego, że w przypadku jednego dziecka wystarczy kilka powtórzeń, by zniwelować niepożądane zachowania, a w przypadku innego będą to naprawdę długotrwałe działania- to sprawa indywidualnego charakteru dziecka.

Wyznaczanie granic dziecku

- ▶ Stawianie granic to określenie akceptowanych i nieakceptowanych zachowań dziecka, czyli norm i zasad obowiązujących dziecko.
- ▶ Granice stanowią odpowiedź na potrzeby i możliwości dziecka na danym etapie rozwoju dziecka.
- ▶ Wyznaczanie granic dziecku powinny opierać się na stałych zasadach, które rodzice będą także przestrzegać.

Korzyści płynące z określenia granic

- ▶ Porządkują świat dziecka -staje się on wtedy bardziej zrozumiały, przewidywalny. Dziecko może określić swoje miejsce w otaczającej go rzeczywistości
- ▶ Zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa-zarówno fizycznego i jak i psychicznego
- ▶ Pozwalają dziecku decydować o sobie, dokonywać wyborów, zmagać się z przeciwnościami w kontrolowanych warunkach
- ▶ Uczą społecznie akceptowanych zachowań, norm i zasad społecznych
- ▶ Pozwalają rodzicowi wpływać na dziecko poprzez odwołanie się do zasad i stosowanie konsekwencji zamiast karania
- ▶ Wspomagają rozwój dziecka , pokazują jakie ma kompetencje i z czym sobie nie radzi
- ▶ Pozwalają określić dziecku związki między ludźmi -stawiają je w pozycji podmiotu w relacji z rodzicem

Jak stawiać granice ?

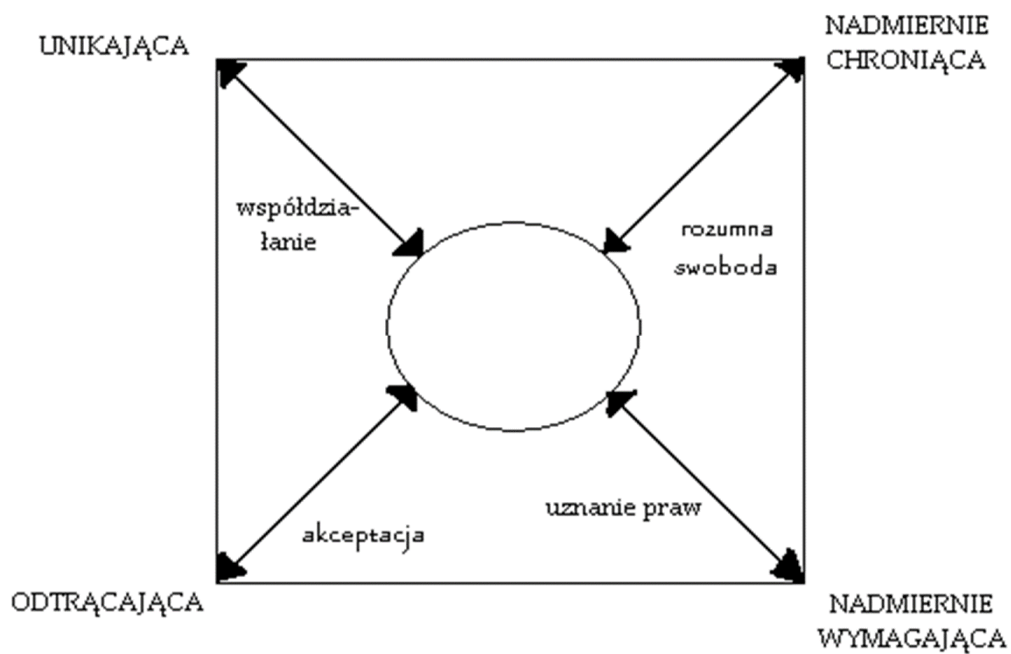
1. Wytyczanie granic powinno się opierać na rozsądnych ograniczeniach i mądrej swobodzie

- granice zbyt wąskie(nadmierna kontrola nad dzieckiem, mała swoboda)- uniemożliwiają dziecku testowanie i odkrywanie, nie przynoszą korzyści rozwojowych
- granice zbyt szerokie(niedostateczna kontrola, duża swoboda)-zachęcają do nadmiernego testowania, nie pozwalają dziecku ponosić konsekwencji swoich wyborów (mała odpowiedzialność)
- granice niestabilne (zmieniające się w zależności od sytuacji czy nastroju rodzica)-nie zapewnia dziecku poczucia stabilności, nie uczą odpowiedzialności
- granice zrównoważone(wolność oparta na odpowiedzialności)-pozwalają dziecku dokonywać ograniczonego wyboru i ponosić konsekwencję, uczą współpracy i poczucia odpowiedzialności

Jak stawiać granice ?

2. Granice powinny ukierunkowywać działania dziecka
3. Granice powinny być stałe- oznacza to, że trzeba je przestrzegać zawsze i przez każdego
4. Granice powinny być dynamiczne- system zasad dopasujemy do rzeczywistości, poziomu rozwoju dziecka, by umożliwić mu rozwój zmiany
5. Zasady określające granice powinny być formułowane krótko, by łatwo było je zapamiętać i przywołać
6. Zasady określające granice powinny być sformułowane w sposób pozytywny, tak by były wskazówkami postępowania dziecka
7. Na temat zasad określających granice w konkretnej sytuacji nie trzeba dyskutować - ich zasadność wynika z ich istnienia

Postawy rodziców wobec dziecka



Postawy właściwe

1. Akceptacja dziecka, czyli przyjęcie go takim, jakie ono jest, z jego cechami fizycznymi, usposobieniem, z jego umysłowymi możliwościami i łatwością osiągnięć w jednych dziedzinach a ograniczeniami i trudnościami w drugich. Akceptujący rodzice rzeczywiście lubią swoje dziecko i nie ukrywają tego uczucia. Kontakt z nim jest dla nich przyjemnością i daje im zadowolenie. Uważają je za godne pochwał i jawnie je aprobują. Kiedy źle postąpi lub coś przeszkobie dają mu do zrozumienia, że naganny jest ten właśnie izolowany fragment jego zachowania a nie jego osobowość. Akceptując dziecko, dają mu poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia.

2. Współdziałanie z dzieckiem, świadczące o pozytywnym zaangażowaniu rodziców w rozrywkę i pracę dziecka, a także wciąganie i angażowanie go w zajęcia i sprawy rodziców i domu - odpowiednio do jego możliwości rozwojowych. Współdziałających z dzieckiem rodziców cechuje aktywność w nawiązywaniu wzajemnych kontaktów.

W niemowlęctwie będzie to wrażliwość rodziców na bodźce ze strony dziecka i czujność na oznaki nawiązywania kontaktu przez dziecko. W miarę dorastania dziecka, wzrasta u rodziców także gotowość wyjaśniania, a więc rozszerzają oni zasób wiadomości u dziecka, a później wskazują na sposoby zdobywania wiedzy samodzielnie. Znajdują przyjemność nie tylko we wspólnym wykonywaniu czynności, ale i we wzajemnej wymianie uwag, obserwacji, zdań.

3. Dawanie dziecku właściwej dla jego wieku rozumnej swobody. Dziecko w miarę przechodzenia przez nowe fazy rozwoju coraz bardziej oddala się fizycznie od rodziców, ale przy tym rozbudowuje się świadoma więź psychiczna między rodzicami a dzieckiem i rodzice darzą je większym zaufaniem. W miarę dorastania dają dziecku coraz szerszy zakres swobody i pozwalają na zajęcia z dala od nich. Mimo, że pozostawiają dzieciom duży zakres swobody, potrafią utrzymać autorytet i kierować dzieckiem w takim zakresie, w jakim jest to pożądane. Dbając o zdrowie i bezpieczeństwo dziecka zarówno wobec fizycznych zagrożeń, jak i urazów emocjonalnych, rodzice dający swobodę dziecku są obiektywni w ocenie perspektywy ryzyka.

4. Uznanie praw dziecka w rodzinie jako równych, bez przeceniania i niedoceniania jego roli. Rodzice ustosunkowują się do przejawów aktywności dziecka w sposób swobodny, nie formalny i nie wścibski czy dyktatorski, dostosowując się przy tym do poziomu fazy rozwojowej, w jakiej się ono znajduje. Skłaniają do odpowiedzialności za własne działanie, a nawet oczekują dojrzałego zachowania. Przejawiają w ten sposób szacunek dla jego indywidualności. Kierują dzieckiem przez podsuwanie mu sugestii. Poddają wspólnej analizie i ocenie określone działania, a nie narzucają, czy wymuszają własnych treści. Są gotowi na propozycję dzieci. Logicznie uzasadniają swoje wymagania. Mają tendencję do oparcia dyscypliny na wzajemnych ustaleniach i racjonalnych podstawach. Dziecko wie, czego rodzice oczekują od niego, a te oczekiwania są na miarę jego możliwości.

Niewłaściwe postawy rodzicielskie

1. Odrzucenie, odtrącenie dziecka - dziecko czuje się niepotrzebne, pozostawione z boku.

Zmiany psychiczne powstające w wyniku takiej postawy rodziców u dziecka to:

- problemy w nawiązywaniu trwałych emocjonalnie więzi,
- problemy w dziedzinie wyrażania uczuć,
- niezaspokojona potrzeba miłości i akceptacji,
- niska samoocena
- silne mechanizmy obronne
- agresja
- nałogi, patologie.

2. Unikanie z nim kontaktu (lub stwarzanie pozorów kontaktu)
- brak okazywania uczuć, chłód, rekompensata przez rzeczy materialne.

Zmiany psychiczne powstające u dziecka w wyniku takiej postawy rodziców to:

- oschłość emocjonalna,
- potrzeba zwrócenia na siebie uwagi, usłyszenia pochwały
- silna potrzeba akceptacji - dla jej zdobycia potrafią dzieci wiele poświęcić,

3. Nadmierne ochranianie dziecka - zmiany psychiczne powstające u dziecka w wyniku takiej postawy rodziców to:

- uzależnienie od rodziców,
- dziecko jest egoistyczne i wymagające,
- brak odporności,
- bezradność w nowych sytuacjach,
- postawy roszczeniowe w stosunku do wszystkich,
- szukają bardzo opiekuńczego partnera.

4. Nadmierne wymagania - postawa ta wynika z perfekcjonizmu rodziców. Często ta postawa występuje u rodziców, którzy w dziecku widzą możliwość realizacji swoich niespełnionych planów, marzeń, aspiracji.

Powoduje to u dzieci:

- nerwicę spowodowaną ciągłym niedorastaniem do stawianych wymagań,
- podwójną moralność dziecka
- brak wiary we własne siły i możliwości,
- problemy z podejmowaniem decyzji.

Jak radzić sobie z agresją dzieci?


- ▶ Dzieci często posługują się agresją dla uzyskania konkretnych korzyści. Bezradność i brak reakcji dorosłych przekonują o słuszności obranej metody i posługiwania się nią na co dzień. Rodzina nie jest jednak jedynym wzorem dla zachowań dziecka. Wychowuje się ono na konkretnym podwórku, patrzy na swoich rówieśników i naśladuje ich. Duży wpływ na sposób bycia dzieci mają media.



- ▶ Zawsze jest łatwiej przeciwdziałać niepożądanym zachowaniom niż je eliminować. Zatem nie należy dzieci bić, ale chronić przed wpływem modeli agresywnego zachowania. Na co dzień trzeba pamiętać o rzeczywistych potrzebach dziecka. Przede wszystkim jednak nie można żałować dziecku miłości i akceptacji.
- ▶ Warto nauczyć dziecko mówienia o negatywnych emocjach - uczucia wówczas łagodnieją i nie są przyczyną gwałtownych wybuchów. Nie można pozwolić, aby dziecko uzyskało jakieś korzyści w wyniku swego agresywnego zachowania. Zawsze należy reagować na przejawy agresji słownej i czynnej, nie tylko w przypadku dziecka. Kara wywołuje na ogół strach, który powoduje zwiększenie się zarówno agresji, jak i frustracji. Zagrożenie łagodną karą jest skuteczniejsze niż surową. Surowa niesie ze sobą agresję, co prawda wstrzymywaną w domu, ale ujawniającą się poza nim.

Jak sobie radzić z dzieckiem agresywnym

- ▶ Okazywać dziecku serdeczność, dać mu poczucie bezpieczeństwa i spokoju, bez względu na formy jego zachowań. Poświęcać dziecku więcej czasu na rozmowę, wysłuchanie tego co ma do powiedzenia.
- ▶ Rozwijać u dziecka umiejętność: komunikowania się, współpracy, rozwiązywania konfliktów i problemów, samooceny i samodyscypliny, radzenia sobie z własnymi często negatywnymi emocjami, budowanie poczucia własnej wartości i wiary w siebie.
- ▶ Nigdy nie pozostawiać zachowań agresywnych bez reakcji i komentarza. W sytuacjach konfliktowych stanowczo wyrazić dezaprobatę zachowania dziecka przez krótkie stwierdzenia, na przykład : Nie zgadzam się na takie zachowanie.

- 
- ▶ Na przejaw agresji, czy złości dziecka reagować spokojnie, starać się je stłumić, wyciszyć. Należy postępować według zasady: „Jeżeli chcesz aby dziecko reagowało spokojnie, sam wystrzegaj się gwałtownych reakcji wobec niego i innych”.
 - ▶ Rozmowa z dzieckiem na temat tego, że uczucie złości jest częścią naszego życia, i że wszyscy musimy nauczyć się jak z nią walczyć. Należy przedstawić dziecku sposoby (najlepiej poprzez zabawę) rozładowania negatywnych emocji, w formie nieszkodliwej dla samego dziecka, jak i dla innych osób. Kiedy widzimy, że dziecko jest rozłoszczone, warto powiedzieć dziecku, że widzimy ten problem, a jednocześnie spróbować porozmawiać na temat, co wywołało takie stan.

- ▶ Ustalenie z dzieckiem norm, reguł zachowania zarówno w domu, przedszkolu, jak i w innych miejscach (na przykład na podwórku), konsekwentne ich przestrzeganie w momencie, kiedy dojdzie do agresywnego zachowania z jego strony. Wówczas dziecko czuje się współautorem określonych zasad i będzie w większym stopniu skłonne do przestrzegania przyjętych norm.
- ▶ Ograniczyć czas spędzony przez dziecko przed telewizorem lub komputerem. Wspólnie dobierać programy, które dziecko może oglądać. Najlepiej wybierać takie programy, które ubogacą dziecko w wiedzę, wyobraźnię. Po obejrzeniu programu, wskazane jest aby przeprowadzić z dzieckiem rozmowę o treściach w nim zawartych.

- ▶ Wskazane jest, aby przydzielić dziecku stałe obowiązki, i co istotne, sumiennie rozliczać z obowiązków. Jeżeli dziecko, nie wypełniło obowiązku, musi ponieść tego konsekwencje, na przykład w formie małej kary. Jednocześnie, trzeba pamiętać, aby ustalić reguły postępowania wedle obowiązków jemu powierzonych .
- ▶ Ważne jest aby dziecko uczestniczyło w zajęciach dodatkowych przez co nauczy się lepszego gospodarowania czasem, co istotne nie będzie się nudziło.
- ▶ Uczyć dziecko (na własnym przykładzie- modelownie), w jaki sposób można poradzić sobie z negatywnymi emocjami, jak należy je wyrażać, jak rozładowywać, aby nie uległy stłumieniu i wyparciu z obawy przed odrzuceniem, krytyką, karą.

- ▶ Istotne jest, aby unikać własnych reakcji agresywnych, na przykład krzyków, złośliwych uwag. Obserwacja zachowania rodzica skuteczniej wpływa na umiejętności społeczne dziecka niż jego tłumaczenie.
- ▶ Obecnie często bywa tak, że dziecko jest mało samodzielne, przez co rodzice wyręczają je w wszelkiego rodzaju czynnościach. Dziecko mało samodzielne ucieknie w agresję, wtedy kiedy pojawi się przed nim problem, z którym nie będzie mogło sobie poradzić, a rodziców blisko niego nie będzie.
- ▶ Należy pamiętać, że dziecko ma silną potrzebę bycia w grupie. Ważne jest, aby tego nie zabraniać dziecku, jednocześnie jednak kontrolować towarzystwo w jakim się dziecko znajduje. Istotne jest by dziecko przebywało w grupie, która będzie pozytywnie wpływała na jego osobę.

O czym warto pamiętać, by wychowanie było wspólną drogą - Twoją i dziecka, a nie musiało być trudem?

- ▶ Wyznaczaj dziecku jasne zasady i wyjaśnij skutki ich przestrzegania i łamania, ale nie groź dziecku - dziecko łatwiej przyjmie zasadę, jeśli wie, po co ma się tak a nie inaczej zachowywać.
- ▶ Bądź konsekwentny w egzekwowaniu zasad, to zapewni Tobie i dziecku poczucie bezpieczeństwa i spokoju.
- ▶ Motywuj dziecko do pracy chwaląc je.
- ▶ Pochwała ma moc zachęcającą, nawet jeśli to, co ma zrobić dziecko jest dla niego nieprzyjemne lub trudne.
- ▶ Korzystaj z własnych doświadczeń - sam lepiej pracujesz będąc chwalonym i docenianym niż krytykowanym - dziecko odczuwa tak samo.
- ▶ Porażka jest zawsze czymś trudnym dla dziecka.

- ▶ Dziecko uczy się różnych zachowań tak samo jak czytania, pisania i liczenia - nie wystarczy mu raz powiedzieć, by już potrafiło „się zachować”.
- ▶ Jeśli popełni ono błąd, to musi ponieść naturalne konsekwencje, które na ogół same w sobie są nieprzyjemne.
- ▶ Pamiętaj, że nawet w Kodeksie Karnym za to samo przestępstwo nie karze się 2 razy.
- ▶ Wspieraj dziecko, rozmawiaj z nim o tym, co się zdarzyło, co nie znaczy, że mu pobłażasz - dla Twojego dziecka poczucie, że zawiodło Cię i sprawiło Ci przykrość jest karą samą w sobie.

- ▶ Spędzaj z dzieckiem tyle czasu, ile możesz, pamiętaj, że dla dziecka jesteś najważniejszy na świecie
- ▶ Organizuj wspólny czas, by uczyć dziecko aktywności, zdrowego i przyjemnego stylu odpoczynania - wiedz, że dziecko uczy się biorąc z Ciebie przykład
- ▶ Dbaj o to, by rozwijać zainteresowania dziecka, ale nie proponuj mu zbyt dużej ilości zajęć dodatkowych - dziecko dlatego, że jest dzieckiem pracuje mniej niż 8 godzin dziennie.
- ▶ Bądź na przedstawieniach, imprezach i pokazach, w których Twoje dziecko uczestniczy - pamiętaj, że spośród publiczności jesteś najważniejszy.

- ▶ Najlepszą profilaktyką wszelkich zachowań niepożądanych i warunkiem prawidłowego rozwoju Twojego dziecka jest Twoja miłość, akceptacja i zainteresowanie nim.
- ▶ Kiedy zdrowe dziecko czuje się akceptowane, kochane przez Ciebie, nie boi się odrzucenia, kiedy popełni błąd, ale też liczy się z Twoim zdaniem, wtedy nie ma powodu być stale niegrzeczne i kłopotliwe.

