## Dla Rodziców

**JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECI?**

Porównując siebie z innymi, zawsze możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.

**Pochwały i zachęty:**
– pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
– dodają wiary we własne możliwości,
– pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
– dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalącej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

**Aby pochwalić bez oceniania:**
– Opisz, co widzisz (słyszysz): Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.
– Opisz, co czujesz: Miło jest wejść do takiego pokoju.
– Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grami. To się nazywa porządek.

**Pułapki i szanse dobrej pochwały:**
– Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”.
– Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.
**– Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.**
– Lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko.
– Oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

**JAK OKREŚLAĆ DZIECKU GRANICE?**

***"Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia,*** ***które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe"***

*R. Coles*

Czasem słyszy się takie stwierdzenie: „To przekracza wszelkie granice”. O co chodzi?

O jakie granice? Co zostało przekroczone?

W wychowaniu codziennością są sytuacje, w których rodzice i wychowawcy zmierzają się z pragnieniami czy kaprysami dzieci, ich dobrym bądź uciążliwym czy wręcz nieznośnym zachowaniem.

Oto kilka przykładów:

* Nie będę tego jadł. To jest niedobre.
* Kup mi grę. Aaaaaaaaaaaaa…!!! (wrzask na cały sklep).
* Pani w szkole jest głupia i wstrętna. Nie pójdę tam więcej.
* Nie zostawiaj mnie w przedszkolu. Nie kochasz mnie.
* Co się pani czepia? Zawsze tylko mnie pani widzi!

Nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą do jednego i drugiego dzieci mają prawo. Dopiero reakcja dorosłego może przyczynić się do tego, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo – wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno. Życie dziecka jest jak droga. Jeśli droga jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel.

**Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać.**

Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Dzięki nim wiemy, czego się spodziewać. Mogą także pomóc w takim porozumiewaniu się z ludźmi, aby nie ranić siebie nawzajem.

Aby móc dziecku określać granice, trzeba najpierw poznać swoje granice, trzeba otworzyć
się na prawdę o sobie. Nasze granice budują poczucie własności i odpowiedzialności. Kiedy wiem, jakie mam granice, wiem też, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie: jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych, ale nie jestem odpowiedzialny za myśli
 i uczucia innych. Dziecko dopiero uczy się ustawiania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem do innych dorosłych – by móc w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów w taki sposób, aby nie ranić siebie i innych.

**Jak określać dziecku granice?**

**KROK PIERWSZY: SŁOWA**

**1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka** – skoncentruj się na zachowaniu,

a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

**NIE**

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

**TAK**

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

**2. Bądź bezpośredni i konkretny** – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka,

oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

**NIE**

Tylko nie wracaj zbyt późno!

**TAK**

Wróć na kolację o wpół do siódmej.

**3. Dokładnie określaj konsekwencje.**

**NIE**

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

**TAK**

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

**4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.**

**KROK DRUGI: CZYNY**

**5.** **Popieraj słowa działaniem** – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. „*Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdziesz z psem”* lub *„Jeśli po sobie nie* *posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”.*

**6. Materiał do autorefleksji**

**Ćwiczenie 1**

Poniżej podano sposoby, które stosują rodzice przy wytyczaniu granic. Każdy z tych sposobów stwarza inne warunki dla rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat określonych zasad i reguł. Przeczytaj uważnie opisy kilku sytuacji. Zastanów się i zakreśl te opisy, które są ci najbliższe.

* Jeśli spóźnię się na obiad, mama mi go odgrzeje i poda.
* Jeśli mam po sobie posprzątać to zwlekam i głośno marudzę, a wtedy mama sprząta za mnie.
* Jeśli nie wstanę na czas, rodzice zawsze podwożą mnie do szkoły.
* Jeśli spóźnię się na obiad, nie dostanę go wcale.
* Jeśli nie chcę sprzątać po sobie, mama krzyczy i zabiera mi zabawki.
* Jeśli nie wstanę na czas, w domu jest okropna awantura.
* Jeśli spóźnię się na obiad, muszę sam sobie odgrzać lub zrobić sobie kanapkę.
* Jeśli nie posprzątam po sobie, mama stanowczo mówi mi, jakie będą konsekwencje,
gdy tego nie zrobię (i dotrzymuje słowa).
* Jeśli nie wstanę na czas, rodzice nie czekają, aby mnie podwieźć do szkoły.

**Ćwiczenie 2**

Które z podanych niżej zdań określa granice w jasny sposób:

* Czy nie powinieneś już iść do łóżka?
* Chcę, abyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu.
* Niestety, dzisiaj masz szlaban na komputer!
* Sto razy mówiłam, żebyś tego nie ruszał!
* Kiedy zamierzasz posprzątać swój pokój?
* Mleko służy do picia, a nie do zabawy!
* Jeśli chcesz jeździć na rowerze, załóż kask! Inaczej nie ma jazdy!
* Weźmiesz się wreszcie za lekcje, czy nie!
* Następnym razem oddasz resztę, prawda?
* Możesz wyjść na dwór, jeśli najpierw wywiążesz się z dyżuru przy zmywaniu!
* Nie pozwalam na niszczenie ściany! Do malowania służą kartki!
* Chcesz wstać już teraz, czy za 5 minut?

**Ćwiczenie 3**

Zastanów się i odpowiedz:

* Kiedy trudno jest ci stawiać dzieciom jasne granice?
* Co robisz, gdy dzieci testują twoje zasady?
* Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat dzieci otrzymują na temat twoich zasad, jednoznaczny czy sprzeczny?
* Czy wysyłany przez ciebie komunikat pomaga dzieciom uczyć się określonych zachowań i postaw?

**JAK OKREŚLAĆ DZIECKU GRANICE?**

DZIECI POTRZEBUJĄ JASNO WYTYCZONYCH GRANIC,  ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ WYBIERAĆ MIĘDZY DOBREM, A ZŁEM.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach
lub wartościach. ***„****Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza”.*
2. Bądź bezpośredni i konkretny: „*Wróć na kolację o wpół do siódmej”.*
3. Dokładnie określaj konsekwencje: *„Rowerem możesz jeździć na chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu”.*
4. Popieraj słowa działaniem *„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdziesz z psem”.*
5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

 Źródło: Internet