

JAK KOCHAĆ I WYMAGAĆ ?

Dzieci są największym cudem i skarbem dla swoich rodziców. Bardzo ważne jest aby utworzyła się między nimi więź emocjonalna, która nacechowana jest bezwzględną akceptacją, zrozumieniem, a przede wszystkim miłością. Taka postawa rodzicielska z pewnością zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa. Naukowcy dowiedli, iż zaburzenia w zakresie budowania pozytywnej więzi rodzic-dziecko, mogą doprowadzić do nieprawidłowości w późniejszym życiu i funkcjonowaniu danej jednostki. Wynikiem czego mogą wystąpić negatywne postawy takie jak: agresja wobec siebie, rodzica lub rówieśników; problemy w nauce; trudności w budowaniu pozytywnych więzi z rówieśnikami; trudności wychowawcze; używanie wulgaryzmów i tym podobne zachowania.

Prawidłowa i pozytywna relacja pomiędzy rodzicem i dzieckiem jest niezwykle ważna w dążeniu do skuteczności oraz uzyskania sukcesów w procesie wychowawczym.

Trzeba pamiętać, że nie tylko miłość i akceptacja wywołują u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Składa się na to o wiele więcej czynników, między innymi ustanowienie dziecku granic oraz zasad.

Maluch nie jest w stanie określić tego, co jest dla niego dobre, a co złe. To właśnie na rodzicach i opiekunach spoczywa ciężar utworzenia u niego takiej świadomości.

Należy dziecku wyznaczyć tory, po których będzie podążało przez całe swoje życie do uzyskania dorosłości.

Wprowadzanie zasad i wymagań

Istnienie zasad w życiu dziecka, czy nawet dorosłych zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzięki nim, mamy świadomość oraz możemy przewidzieć co

się wydarzy, czego się spodziewać oraz jak odnieść się do zaistniałej sytuacji. Jeżeli rodzic postanowi wprowadzić w życie swojego dziecka zasady, powinien zacząć od samego siebie. Zatrzymać się na chwilę w biegu codziennych zajęć, usiąść i zastanowić nad własnym działaniem. Szczerze odpowiedzieć na pytanie: **Czy to jak funkcjonuje, daje mojemu dziecku prawidłowy wzorzec do powielania ?** Rodzice są dla małych dzieci wzorem do naśladowania. Każdy ich ruch, nawet nie zapisany w swojej świadomości, jest dla nich nauką. Wprowadzając zasady postępowania rodzic powinien kierować się etapami:

Etap 1 Słowa kierowane do dziecka.

- Mowa rodzica powinna być zrozumiała, dostosowana do poziomu oraz wieku dziecka.

Jeżeli rodzic do 3- letniego dziecka użyje komunikatu:

Jeżeli nie przestaniesz krzyczeć wyciągnę z tego należyte konsekwencje;

Dziecko na pewno nie zaprzestanie owego działania, a tym bardziej nie zrozumie, co rodzic ma na myśli. Natomiast jeżeli wypowie następujące słowa, będzie zupełnie inaczej:

Rozumiem, że jesteś zdenerwowany. Bardzo głośno krzyczysz. Chodź porozmawiamy o tym co Cię zdenerwowało.

Komunikat powinien być krótki i zrozumiały. Podczas rozmowy rodzic powinien zniżyć się do poziomu swojego dziecka (schylić się lub kucnąć) oraz spokojnym tonem głosu (co nie zawsze jest łatwe) wyjaśnić z dzieckiem powód zaistniałej sytuacji.

- Rodzic powinien być wobec dziecka konsekwentny. Nie chodzi tu o karanie dziecka, nic z tych rzeczy. **Należy jednak dotrzymywać danego słowa.** Na przykład:

Nie wolno jeździć hulajnogą po ulicy, ponieważ może potrącić cię samochód!

Dziecko jeszcze na tym etapie swojego życia, nie jest w stanie przewidywać rozwoju sytuacji, dlatego też nie wywoła to u niego większej reakcji. Natomiast jeżeli rodzic powie:

Hulajnogą jeździmy po chodniku. Jeżeli będziesz uciekał i wyjeżdżał na ulicę, schowam ją do garażu.

Po usłyszeniu takiego komunikatu dziecko jest świadome tego, co może się stać po złamaniu zasady. **Bardzo ważne jest to, aby być konsekwentnym i dotrzymywać wypowiedzianych przez siebie słów.** Ton głosu powinien być stanowczy, ale nie wywoływać u dziecka poczucia dyskomfortu.

Etap 2 Czyny i działanie.

- Reagować natychmiastowo.

Jeżeli dziecko zaczyna malować farbami, a rodzic wydał polecenie, aby posprzątało swój pokój, należy mu przypomnieć.

Jak posprzątasz klocki, będziesz mógł pomalować farbami.

Jeżeli dziecko w dalszym ciągu nie wykona naszego polecenia, uprzedzić.

Jeżeli nie posprzątasz klocków, to do końca tygodnia nie będziesz mógł oglądać swojej ulubionej bajki.

- Dotrzymywać słowa.

Jeżeli rodzic ustali ze swoim dzieckiem, że po wykonanej czynności dziecko dostanie upragnioną nagrodę, **musi wywiązać się z obietnicy.**

Jest to konieczne.

Na przykład:

Idziemy do sklepu. Kupię ci wybraną jedną rzecz.

Lub

Jak posprzątasz swój pokój, pójdziemy razem na plac zabaw.

- Starać się unikać w swych wypowiedziach słów o negatywnym brzmieniu, na przykład „nie” i „nigdy”.

Zamiast:

Nie skacz!

Wytłumaczyć:

Martwię się, że jak spadniesz złamiesz sobie nogę.

**Etap 4 Stawiać dziecku wymagania, adekwatne do jego wieku
i umiejętności.**

Zadania oraz zasady wprowadzane muszą być dostosowane do obecnego poziomu rozwoju dziecka. Nie mogą być za trudne, gdyż nie wykonanie ich może wywołać u dziecka zniechęcenie i poczucie porażki.

WIEK	UMIEJĘTNOŚCI
Rok	<ul style="list-style-type: none">- dziecko podejmuje próby wykonywania poleceń przyjdź, przynieś, odłóż;- podejmuje próby samodzielnego spożywania posiłków;- dziecko dotyka przedmiotów, poznaje kształty,- wraz z pomocą rodzica wykonuje wiele czynności;
2 lata	<ul style="list-style-type: none">- odkładanie zabawek na miejsce;- przynoszenie sztućców do stołu i swojego talerzyka;

	<ul style="list-style-type: none"> - odnoszenie po posiłku swojego talerzyka/ miseczki; - mycie zębów, rąk, szczotkowanie włosów, - sprzątanie swojego miejsca do zabawy; -rozbieranie się;
3 lata	<ul style="list-style-type: none"> - zbieranie oraz odkładanie swoich zabawek na miejsce; - spożywanie samodzielnie posiłku; - ubieranie się i rozbieranie się (czasem z niewielką pomocą opiekuna); - mycie zębów; - odkładanie przedmiotów na miejsce; - pomoc rodzicom przy przygotowywaniu posiłku; - mycie i wycieranie rąk;
4 lata	<ul style="list-style-type: none"> - ścieranie kurzu; - układanie ubrań w szafie; - pomoc przy zakupach (może nosić lekkie torby; - karmienie zwierząt domowych; - pomoc w zmywaniu; - sianie łóżka; - pomoc przy odkurzaniu; - układanie w szafie; - przygotowywanie kanapek, sałatek;

Samodzielnie wykonywanie zadań wywołuje u dzieci poczucie sprawstwa. Czują się odpowiedzialne za pewne rzeczy i nawet jeśli nie potrafią wykonać ich w sposób zadowalający dla rodzica, nie należy ich poprawiać. Z wiekiem na pewno zaczną wykonywać zadania znacznie lepiej, a ciągle zwracanie uwagi oraz krytykowanie, nie zmotywują ich do dalszego działania.

Co w sytuacji kiedy dziecko nie chce wykonywać zadań samodzielnie ?

Co zrobić aby zachęcić je do samodzielności ?

Kochany rodzicu, to jest bardzo proste:

- ➔ Uważnie słuchaj co Twoje dziecko ma do powiedzenia, nie przerywaj mu;
- ➔ Pozwól mu na dokonanie wyboru;
- ➔ Nie umniejszaj jego marzeń (chce zostać pilotem ? Powiedz mu, że będzie najlepszym!);
- ➔ Wspieraj go, (we wszystkim!);
- ➔ Chwal po wykonaniu czynności;
- ➔ Nie zadawaj zbyt wielu pytań;
- ➔ Nie odpowiadaj za dziecko, poczekaj aż ono wyrazi to co chce powiedzieć;
- ➔ Bądź jego cieniem, wsparciem gdy ma trudność;
- ➔ Kochaj swojego malucha całym sercem, a wyrośnie na cudownego i samodzielnego, dorosłego człowieka!

Bibliografia:

Sakowska, J., (2016) *Jak kochać i wymagać ? Poradnik dla rodziców*.
Wydawnictwo Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Opracowała: Marta Gendek – Opiekun grupy IV „Skrzaty”