

ABC bezpiecznej rodziny czyli bezpieczeństwo dziecka zaczyna się od rodziców

Współczesne wychowanie stawia przed rodzicami wiele wyzwań oraz obaw o to, z czym przyjdzie zmierzyć się jeśli chodzi o przygotowanie dziecka do dorosłego życia. Jest to szczególnie trudne ponieważ komunikacja pomiędzy ludźmi w dużej mierze coraz częściej oparta jest o brak komunikowania potrzeb, zaniebawiania, egoizm, pogoń za rzeczami materialnymi. Na czym zatem skupić rodzicielską uwagę, aby nasze działania były spójne, jak najbardziej efektywne,

a jednocześnie odpowiadały na sygnały, które wysyła dziecko? Spróbuj zachęcić Cię rodzicu/opiekunie do podejścia, które być może dla niektórych będzie rewolucją, dla niektórych odświeżeniem pewnych myśli i wartości. Jeżeli jesteś rodzicem - stoisz przed wyzwaniem, do którego nikt nie przekazał gotowego poradnika, spróbuj pokazać Ci, że istnieją pewne rozwiązania, które w procesie wychowania mogą spowodować szybsze osiągnięcie rodzicielskich zamierzeń. Zadaniem dorosłych jest przede wszystkim bycie drogowskazem na drodze życia swojego dziecka - co to zatem oznacza? Ścieżki, którymi ma podążać mały człowiek muszą być właściwie oznakowane. Rodzic powinien stworzyć szansę wzrastania w poczuciu wartości i przynależności, do rodziny, nauczyć społecznych i życiowych umiejętności, zadbać o to by czuć się kochane. Zadaniem dorosłego jest sprawienie, by dziecko w całym procesie rozwoju czuło się wyjątkowo, czuło, że jest dla mamy i taty najważniejszą osobą.

To pozwala zapewnić poczucie bezpieczeństwa. W jaki sposób zatem oznaczyć ową drogę? Można posłużyć się wyznacznikami, które propaguje nurt Pozytywnej Dyscypliny, która nie ma nic wspólnego z kontrolowaniem i stosowaniem kar. Wspomniana metoda to katalog propozycji, które uczą i pokazują czym jest rodzicielskie wsparcie, nauka, przygotowanie do różnych zadań w życiu, skupienie się na rozwiązaniach określonych problemów. Zadaniem rodzica jest przekazywanie pomocy na każdym etapie rozwoju w duchu optymizmu, miłości. Jeśli dzieci stają na rozdrożu swoich dróg rodzic pomaga znaleźć optymalne rozwiązanie problemu, które wzmocni wiarę we własne siły. Podstawą wychowania są relacje, w których szanuje się zarówno dziecko jak i rodzica potrzeby. To lekcja życia, która uczy i uniezależnia od do-



EDYTA KOWALSKA
- specjalista Ośrodka Interwencji Kryzysowej, prowadzi warsztaty umiejętności wychowawczych, nauczyciel nauczania zintegrowanego i pedagog, społeczny kurator sądowy, mama dwóch wspaniałych córek.

rośniętą, która pokazuje że dziecko ma moc. W wychowywaniu opartym na Pozytywnej Dyscyplinie nie ma miejsca na pobłażliwość i surowość. Liczy się codzienna pomoc i towarzyszenie.

Przyjrzyjmy się zatem, co staje się ważne?

ZYCZLIWOŚĆ I STANOWCZOŚĆ

Rodzice często przypisują sobie poczucie winy w związku z określoną sytuacją wychowawczą. Czasami są zbyt wymagający - „ja tu rządzę”, czasami „za szybko odpuszczają”. Niektórzy łączą te dwie postawy, ale przechodzą ze skrajności w skrajność. Co jest zadaniem rodzica życzliwego i stanowczego? Należy zrobić krok w tył, obserwować sytuację i podejmować refleksję, zanim przejdzie się do działania. Rodzic swoją postawą na co dzień powinien pokazywać dziecku jak powinno postępować, a nie stale mówić „To rób”, „Tego nie rób”. Powinien bezwarunkowo przyjmować to, że dziecko może popełniać błędy. Warto pokazywać w określonej sytuacji, że skupiamy się na jednym problemie i szukamy jego rozwiązania.

POWIEDZ CO ZAMIERZASZ ROBIĆ, A POTEŃ TO RÓB

W relacji rodzica i dziecka najważniejsza jest spójność w łączeniu słów i działania. Kiedy dorosły zaczyna pracować nad zmianą swojego zachowania, odkrywa, że powinien być przykładem, zanim cokolwiek powie, powinien się zastanowić co chce przekazać. Zamiast obiecywać coś, czego w rzeczywistości nie zamierza z dzieckiem zrobić i być w niezręcznej sytuacji, powinien „zrobić krok w tył” i poświęcić sprawie więcej uwagi.

DZIAŁAJ ZAMIAST MÓWIĆ

Każdy dorosły był świadkiem lub uczestnikiem sytuacji, w

której histeryczne dziecko, próbowało osiągnąć swój cel np. podczas wyjścia na zakupy. Wówczas błaganie o spokój, bezsilność, brak zmiany w zachowaniu.

Pojawia się dużo słów, a mało praktycznego działania. Co mogłoby pomóc? Mniej słów! Zamiast powtarzać wielokrotnie, warto poczekać, aż dziecko się uspokoi, jeśli zachodzi taka potrzeba należy wyjść ze sklepu. Jeśli niszczy coś określonym przedmiotem, należy zabrać go zamiast mówić, aby przestał. W sytuacjach wychowawczych unikamy pytania dzieci o sprawy, które są oczywiste: „Czy możesz przynieść zjeść obiad?” Stawiając wymagania precyzyjnie formułujemy prośby, krótko i w odniesieniu do zasad panujących w domu. Ważne jest, aby być blisko dziecka, utrzymywać kontakt wzrokowy. Wówczas jest większa szansa na wysłuchanie.

DOPROWADZAJ SPRAWĘ DO KOŃCA

Konsekwencja wychowawcza, jest gwarantem osiągania sukcesów wychowawczych. Pozwala skłonić dzieci do słuchania i współpracy. Na czym to polega?

1. Poświęcamy sprawie dziecka jak największą uwagę
2. Przyjmujemy wszystkie uczucia dziecka, które pojawiają się w związku z sytuacją i mówimy o naszych zamiarach „chciałbym spełnić Twoje marzenia.”
3. Mówimy, co dziecko ma robić, a nie czego ma nie robić
4. Wspólnie poszukujemy rozwiązań
5. Rozmawiamy szczerze, również o tym co czujemy, pokazujemy własne granice
6. Robimy, to co zapowiadamy! Dzięki takiej postawie dzieci uczą się, że nasze słowa mają moc, uczą się szanowania potrzeb obu stron.

Zastąp karę podaniem infor-

macji oraz stwarzaniem okazji do popełniania błędów

Ww. podejściu nie ma miejsca na stosowanie kar ponieważ traktowane są one przez dzieci jako forma krzywdy, która obniża poczucie wartości i sprawia, że dziecko działa na podstawie strachu, który staje się napędem do działania. Wielu rodziców stosuje kary, ponieważ myślą, że to pozwoli im zapanować nad sytuacją. Nic bardziej mylnego. Kiedy dorośli popatrzą na sytuację obiektywnie dochodzą do wniosku, że wielokrotnie karzą dziecko za to samo zachowanie. Warto w trudnych wychowawczych sytuacjach zastępować karę okazją do nauzenia się czegoś. Przykład: dziecko zapomina o domowym obowiązku: większość dorosłych w takich sytuacjach daje szlaban, a praca nie jest wykonana. Ważny jest kon-

takt wzrokowy i odwołanie się do ustaleń: „Czas to zrobić, chcę żebyś dotrzymał obietnic”.

POPRAWIAJ WŁASNĄ UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKACJI

Jednym z obowiązków rodzica jest przekazywanie dziecku wiedzy, ale nade wszystko nauka samodzielnego myślenia. Drogą jest rozwijanie umiejętności słuchania. Jak to osiągnąć? Pomóż dziecku rozwijać umiejętność samodzielnego myślenia, kiedy będziesz jako rodzic zadawał pytania pełne ciekawości - „co się zdarzyło?”, „dlaczego Twoim zdaniem tak się wydarzyło?”, „Jak się w związku z tym czujesz?”, „Jak wykorzystasz tę wiedzę następnym razem?”. Zamiast podawać dziecku gotowe rozwiązania stwarzaj przestrzeń do poszukiwania odpowiedzi na pytania, które zadaje. Bądź towarzyszem w rozmowie. Zamiast przejmować inicjatywę, pomóż w przemyśleniu sprawy i konfrontacji z emocjami. Można to uczynić:

1. Praktykując słuchanie z odzwierciedleniem - zadaniem rodzica jest powtarzanie tego, co usłyszał od dziecka najlepiej z użyciem nieco innych słów
2. Rozwijając słownictwo emocjonalne - należy używać słów opisujących emocje
3. Słuchając - daj czas dziecku na wypowiedzenie myśli, nie próbuj pouczać oraz nie przejmuj inicjatywy

4. Komunikując „zauważyłem, że” - nie używaj podchwytliwych pytań, aby „złapać dziecko na kłamstwie”

DAWAJ OGRANICZONY WYBÓR

W sprawach do załatwienia z dzieckiem dawaj mu wybór biorąc pod uwagę aspekt „odpowiednie” i „akceptowalne”. Nie dajemy wyboru, gdy chodzi o względy bezpieczeństwa. Młodsze dzieci zachęca komunikat „sam wybierz”, starsze nastolatki potrzebują przestrzeni, traktowania zgłoszonych problemów, spraw jako ważne, a nie komunikowania decyzji dorosłych w określonej sprawie.

W profilaktyce zachowań krzywdzących ważne jest propagowanie jasnego stawiania granic, gdzie adekwatnie do zachowań rodzic wyciąga konsekwencje wychowawcze pozwalając wziąć dziecku odpowiedzialność za swoje postępowanie. Podążając za myślą Marshalla B. Rosenberga. propagującego nurt Porozumienia bez przemocy w relacjach rodzinnych kluczem do rozwiązania wielu problemów dnia codziennego jest wzięcie pod uwagę potrzeb osób żyjących obok nas. Zmiana świadomości, podążanie za tym co komunikuje drugi człowiek jest kluczem do osiągnięcia sukcesów wychowawczych. Daje to również szansę, na kształtowanie przestrzeni rodzinnej bez użycia przemocy.



Aktywni Obywatele | Fundusz Regionalny

PRAWO DO ŻYCIA W ŚWIECIE BEZ PRZEMOCY

31.12.2021-30.09.2023

Lider projektu:  **TKOPD**
TERENOWY KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA W ZIELONEJ GÓRZE

Partnerzy projektu:  **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** w Zielonej Górze
 **ROPS**
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze

Kwota dofinansowania: 83 319,53 EURO, nr wniosku: K1d/0158

Projekt finansowany przez Islandię, Lichtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny