

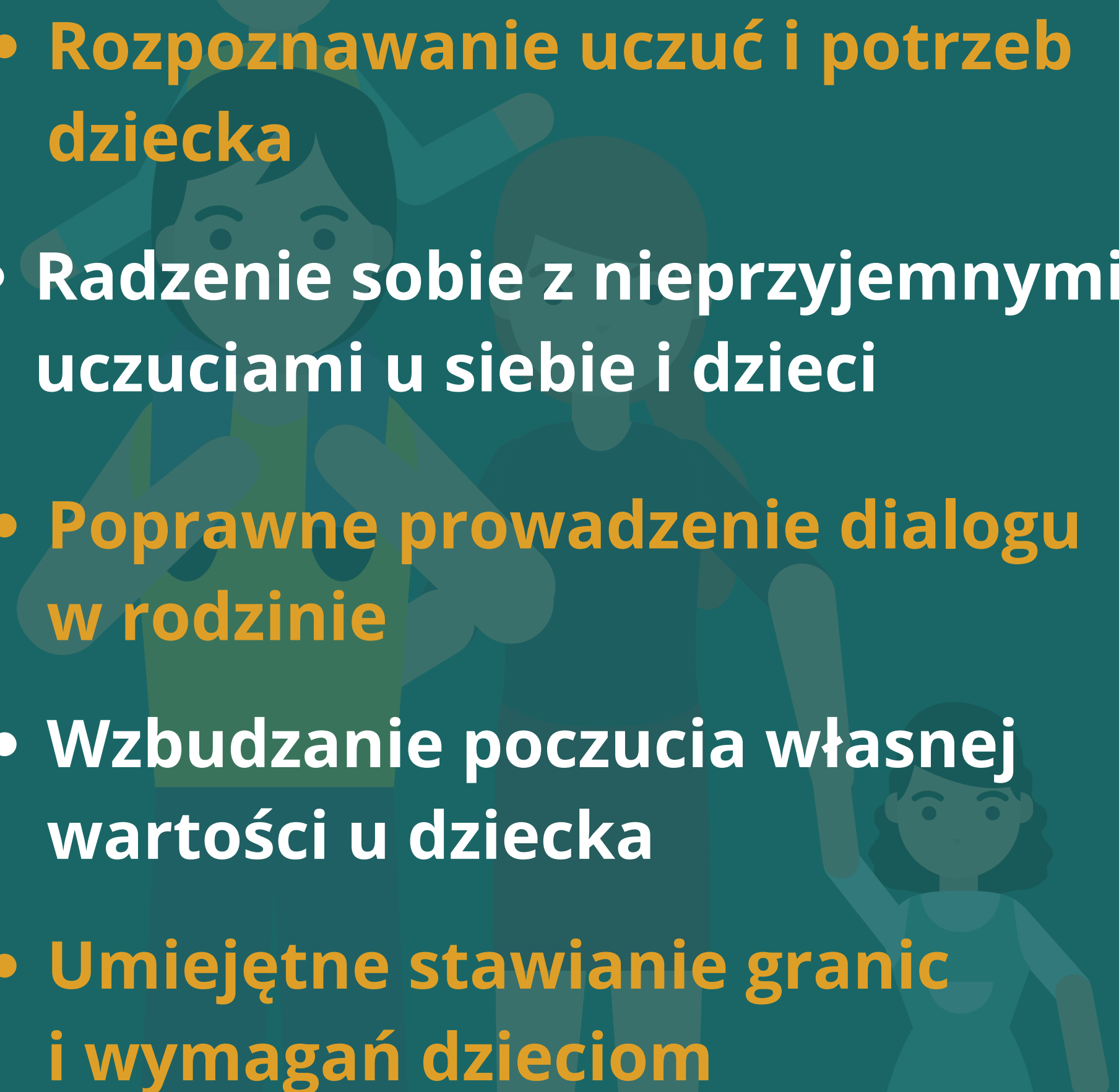
Ekursyonline.pl

# Trening kompetencji rodzicielskich





# Zagadnienia omawiane w poradniku:

- **Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka**
  - **Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci**
  - **Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie**
  - **Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka**
  - **Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom**
- 



# Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka





# Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka

## Jakie potrzeby mają nasze dzieci?

W psychospołecznym rozwoju dziecka, istotną rolę pełni zaspokajanie jego podstawowych potrzeb, które dzielimy na **biologiczne i psychiczne**. Potrzeby biologiczne czyli m.in. picie i jedzenie, oddychanie, sen czy unikanie bólu są wrodzone. Potrzeby psychiczne zaś rodzą się stopniowo wraz z naszym rozwojem, wciąż są jednak niejako połączone z potrzebami biologicznymi. Niezaspokojone potrzeby mogą prowadzić do narastającej frustracji, a następnie do zaburzeń w zachowaniu, nieprzystosowania społecznego czy trudności wychowawczych.

Do najważniejszych potrzeb psychicznych należy m.in. **poczucie bezpieczeństwa**. Niezaspokojenie jej może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Psychologowie i psychiatrzy, pomagając ludziom borykającym się z nerwicami, u których podstawy leży lęk, dopatrują się ich początku już we wczesnym dzieciństwie. Dlatego tak ważne są odpowiednie postawy rodzicielskie i ich oddziaływanie wychowawcze. Kolejną z potrzeb psychicznych jest **potrzeba poznawcza**. Jest ona bardzo ważna szczególnie w wieku szkolnym i może być zaspokajana przez dziecko poprzez naukę czy realizację swoich pasji.





# Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka

Oprócz zapewnienia podopiecznym odpowiednich warunków do kształcenia się, rodzice powinni także zadbać o kształtowanie przez dziecko odpowiedniego stosunku do siebie i własnych osiągnięć. Rodzice, poprzez swoje zbyt wysokie wymagania, mogą tłumić i ograniczać potrzebę aktywności, która jest jednym z najważniejszych czynników rozwoju. Gdy nieustannie karcimy dziecko, by było cicho, nie biegało i nam nie przeszkadzało, ograniczamy zaspokojenie jego **potrzeby aktywności**, co może prowadzić do bierności, lub buntów, napięć i konfliktów. Ma to także wpływ na samopoczucie dziecka, a także uniemożliwia zaspokojenie jego innych potrzeb, takich jak bezpieczeństwa i akceptacji.

Dzieci w wieku 7-9 lat odczuwają bardzo silną **potrzebę samodzielności, wzrostu, rozwoju i osiągnięć**. Zauważają wtedy zmiany w swojej fizyczności dotyczące ich wzrostu i wagi, a także postępy w czytaniu, pisaniu czy liczeniu. Rodzice powinni pomóc dziecku w spełnianiu tej potrzeby w sposób wszechstronny, obejmujący jego uzdolnienia i możliwości.





# Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka

Nawet u małych dzieci możemy dostrzec **potrzebę kontaktu emocjonalnego, społecznego**. Dzieci już w wieku przedszkolnym potrzebują kontaktów z szerszym gronem osób, niż sami rodzice. W szkole nasila się potrzeba kontaktu z rówieśnikami, dlatego rodzice powinni umożliwiać dziecku wspólne zabawy na podwórku, czy wzajemne odwiedzanie się.

Rodzina jest pierwszą grupą społeczną, do jakiej należy dziecko, co odpowiada na ich **potrzebę przynależności**. Z czasem dzieci przejawiają potrzebę przynależności do innych grup społecznych; klasy w szkole czy koleżeńskiej paczki. Pragną się wtedy upodobnić do pozostałych członków grupy, przy jednoczesnym zaznaczeniu swojej indywidualności.





# Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka

W każdej fazie życia człowieka obecna jest niewątpliwie **potrzeba akceptacji i uznania**. Dlatego tak ważna jest pozytywna opinia rodziców o możliwościach ich dziecka. Kiedy w domu przeważają uwagi, krytyka i ciągle niezadowolenie z zachowania, dziecko będzie o wiele bardziej skłonne do rezygnowania z wysiłku, myśląc, że i tak wszystko robi źle, więc jego starania będą bezsensowne. Może też zachowywać się agresywnie, być aroganckie, dokuczać kolegom i mieć bardzo niskie poczucie własnej wartości. Co robi dziecko nieakceptowane? Bardzo często szuka innej grupy, w której znajdzie uznanie, zdarza się, że jest to grupa o charakterze aspołecznym, lub nawet przestępczym.





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

## Radzenie sobie z emocjami

Podstawą radzenia sobie z trudnymi emocjami jest umiejętność ich nazywania i rozpoznawania. Aby przeżywać trudne emocje bez szkody dla siebie i otoczenia, pomocne będzie dowiedzenie się, jak działają emocje i co dzieje się w naszym ciele, gdy je odczuwamy. Kluczowa jest też świadomość, że każdy z nas, zarówno my, jak i nasze dzieci **mają prawo** odczuwać radość, ale też złość, smutek, rozgoryczenie czy frustrację. Układ nerwowy najmłodszych jest mniej dojrzały, a co za tym idzie - zmniejsza się ich możliwość do kontrolowania swojego zachowania pod wpływem emocji. Chcąc pomóc dzieciom, powinniśmy od najmłodszych lat pokazywać im jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Pamiętajmy, że dzieci naśladują zachowania innych osób, najpierw rodziców i innych domowników, a na dalszym etapie rozwoju - swojego otoczenia, np. w szkole, gdzie obiektem do naśladowania może stać się nauczyciel. Dzieci **nieustannie obserwują dorosłych**, a później naśladują ich zachowania. Dlatego ważne jest, aby w pracy nad trudnymi emocjami zacząć od samych siebie.





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

To, co mówimy do dziecka ma bardzo duży wpływ na jego umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dorośli bardzo często lekceważą problemy i uczucia dziecka, mówiąc: „Nie wstydz się”, „Przestań płakać, przecież nic się nie stało”, „Nie bądź taki zły/smutny”. Przez to dzieci uczą się, że takie emocje są niepożądane i złe. **Jest zupełnie odwrotne!** Smutek, rozżalenie czy złość towarzyszą nam na codzien, ważne jest znalezienie właściwego sposobu na obchodzenie się z nimi. Pamiętajmy, że emocje są **komunikatem o potrzebach dziecka**. Kiedy dziecko jest spokojnie nie dlatego, że wynika to z jego natury, lecz pod naciskiem dorosłych, rodzi się wiele niebezpieczeństw.

**Nie ma dobrych i złych emocji.** Możemy podzielić je na te przyjemne i mniej przyjemne, jednak wszystkie są ważne i bardzo potrzebne do normalnego funkcjonowania. Tłumienie tych mniej przyjemnych emocji może skutkować wycofaniem i ogólnym napięciem, a nawet bólem brzucha, czy głowy oraz prowadzić do zaburzeń kompulsywnych, zaburzeń depresyjnych czy zaburzeń osobowości.





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

## Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?

Bardzo ważne jest to, aby **rozmawiać z dzieckiem o emocjach**. Możesz to zrobić np. przy okazji wspólnego czytania. Zapytaj dziecko, jak myśli, co czuł dany bohater książki kiedy stłukł kubeczek. Był smutny? Zły? Co później sprawiło, że jego humor się poprawił? Możesz również przygotować zdjęcia twarzy wyrażające różne emocje. Ważne, by były one realistyczne. Obejrzyj je dokładnie z dzieckiem, zwracając uwagę na to, jak w poszczególnych stanach emocjonalnych wyglądają oczy, brwi i usta tych osób. Spróbujcie nazwać emocje, które widzicie. Kiedy już skończycie, poproś dziecko, aby opisało, jak wygląda osoba, która się złości, smuci itd. Następnie na kartce papieru narysuj owal twarzy, a później, idąc za wskazówkami dziecka, jej poszczególne elementy.

Kluczowe jest także wspieranie dziecka w radzeniu sobie z emocjami, akceptacja, uważne słuchanie, i otwartość. Kiedy dziecko wykrzykuje, że nas nie lubi, nie bierzmy tych słów do siebie i postarajmy się dojść do tego, co stoi za tym komunikatem. To pokaże mu że jest słyszane, a jego emocje **są dla nas ważne**. Rozmawiajmy wtedy, gdy emocje już nieco opadną, zarówno u dziecka, jak i u nas. To buduje wzajemne zaufanie i daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

Rozmawiając o emocjach pozwalamy dziecku zrozumieć to co się mu przytrafia. Często najmłodszy nie rozumieją, co się z nimi dzieje i dlaczego tak zareagowali w danej sytuacji. Możemy zadawać pomocnicze pytania, takie jak: „Jaki według ciebie kolor ma radość, a jaki smutek?”, „Gdzie w ciele czujesz złość?”, „Jak wygląda ktoś smutny?”. Opowiadajmy dziecku też o **swoich emocjach**, zarówno o tych przyjemnych, jak i mniej przyjemnych. Dzięki temu nasz podopieczny wie, że wszystkie emocje są **nieodłącznym elementem życia**, a mówienie o nich jest dobre i nie trzeba się ich wstydzić, czy udawać, że nie istnieją.

Jak nauczyć dziecko radzić sobie z emocjami? Nie ma na to jednej, sprawdzonej recepty, ponieważ każdy z nas jest inny. Jako dorośli wiemy, że istnieje wiele sposobów na radzenie sobie np. ze stresem. Jedni z nas wybiorą aktywność fizyczną, inni relaksującą kąpiel czy jogę. Dzieci w znalezieniu idealnego dla nich sposobu na samoregulację potrzebują naszej pomocy, dlatego warto jest pokazywać im różne rozwiązania.





# Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

Jedną ze skutecznych metod może okazać się... oddech! Wspólnie z dzieckiem wykonaj ćwiczenie, gdzie wyobrażacie sobie, że każdy palec to zapalona świeczka na torcie, a długimi wydechami musicie zdmuchnąć je wszystkie po kolei. Gdy świeczka zgaśnie, zwijamy jednego palca, aż cała dłoń zostanie złożona w pięść. Gdy skończycie, zapytaj dziecko, jak się mu podobało, co czuje, gdy oddycha głęboko albo np. czy myśli, że oddech może mu pomóc, gdy czuje złość, lęk, bądź gdy nie może zasnąć. Pomocna może być również cisza, bądź uspokajanie się dzięki odgłosom natury. Spróbujmy na spacerze przez minutę wsłuchać się w jej odgłosy. W domu leżąc czy siedząc wygodnie, zaproponujmy wsłuchanie się w ciszę. Może okazać się, że brak bodźców dźwiękowych pomaga dziecku w uspokojeniu się. Jeśli jednak widzimy, że nie jest zaangażowane w te ćwiczenia, a wręcz wzbudzają one w nim irytację, powinniśmy poszukać innych rozwiązań, które będą dla dziecka odpowiednie. Może być to wyrażanie smutku, frustracji czy złości poprzez rysowanie, bieganie, czy tańczenie. Dotyk jest równie skutecznym sposobem na wspieranie dziecka odczuwającego w danym momencie silne emocje. Pamiętajmy jednak, że **musi być na to zgoda**. Jeśli dziecko krzyczy „nie ruszaj mnie, zostaw” powinniśmy zrezygnować z tej formy wsparcia.





# Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie





# Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie

## Rodzina jako wspólnota

Rodzina to wspólnota, w której bardzo ważna jest **komunikacja**. Kiedyś postrzegana była głównie jako środowisko wychowawcze, dlatego szczególną uwagę przywiązywano do relacji między rodzicami, a dziećmi. Było to nawiązanie do psychoanalizy, w której kluczowe dla późniejszego życia były pierwsze doświadczenia dziecka w rodzinie. Z czasem zaczęto jednak zwracać uwagę na pozostałe relacje w rodzinie, np. między mężem a żoną, z rodzeństwem, czy ze starszym pokoleniem. Współcześnie oprócz analizowania interakcji między członkami rodziny, dużą rolę pełni ujmowanie człowieka jako członka grupy rodzinnej. Dzięki temu zwraca się uwagę nie tylko na relację np. matki z dzieckiem, a na działanie całego systemu, gdzie każdy zależy od siebie nawzajem (np. dziecko zależy zarówno od matki, a także ojca, siostry, brata itd.).

Przykładowo, jeśli sytuacja między rodzicami jest dobra, pozytywnie wpływa to na dziecko. Jeśli jednak dziecko jest świadkiem kłótni i awantur, zdecydowanie traci poczucie bezpieczeństwa, co może wpływać na jego zachowanie. Podobnie dzieje się, gdy komunikacja między dzieckiem, a jednym z rodziców nie przebiega pomyślnie. Może odbijać się to np. na relacji rodziców, powodując kłótnie między małżonkami, tak jak w przypadku gdy jedno z nich ma konflikt z teściem/teściową.





# Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie

Często **błędnie** myślimy, że na poprawną komunikację ma wpływ sam fakt rozmawiania ze sobą. Poszczególnych członków rodziny może łączyć wiele spraw dnia codziennego, a mimo tego z łatwością ich relacje mogą przemienić się w te podobne do relacji między obcymi sobie osobami, które przypadkowo znalazły się obok siebie. Kiedy więc można powiedzieć, że rodzina przestała ze sobą rozmawiać? Wbrew pozorom nie są to tylko tzw. ciche dni, kiedy członkowie rodziny starają się ukarać siebie nawzajem milczeniem. Śmiało możemy stwierdzić, że rodzina przestała ze sobą rozmawiać, gdy rodzice jedynie wydają polecenia dzieciom, a dzieci, zajęte swoimi sprawami nie interesują się rodzicami. Również wtedy, gdy ograniczamy się do informowania o sprawach organizacyjnych, w stylu: „Obiad stoi na kuchence”, „Wrócę późno”. Nawet częsta nieobecność w domu może być komunikatem o obojętności lub niechęci.





# Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie

## Jak więc rozmawiać?

Kluczem dobrej komunikacji jest otwartość, szczerowość i empatia. Należy pamiętać, że w rozmowie **umiejętność słuchania**, jest równie ważna co umiejętność mówienia. Empatyczne słuchanie tego, co mówi druga osoba zamiast przypisywania jej złych intencji już na samym początku rozmowy jest niezmiernie ważne. To, czy potrafimy się wczuć w sytuację drugiej osoby zależy m.in od naszych własnych doświadczeń, dlatego warto uzyskać informacje zwrotną by upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy jej intencje. **Nie warto ukrywać swoich intencji**, gdyż to utrudnia dialog, a nasza otwartość zwiększa otwartość osoby, z którą rozmawiamy. Mówienie szczerze i otwarcie o tym, co czujemy i czego oczekujemy jest oznaką otwartości oraz przeźroczystości. Posługiwanie się komunikatami „typu ja” (np. To co zrobiłeś sprawiło mi przykrość) nie obraża drugiej osoby, a jedynie pokazuje skutki jej postępowania, kiedy komunikat „typu ty” (np. Zachowałeś się okropnie) jest oceniający i może zranić osobę, z którą rozmawiamy. Trzeba jednak uważać, aby nie używać bardzo ostrych zwrotów, które mogą zniszczyć relację na długi czas. Często nasze niekontrolowane wyrzucenie z siebie emocji może okazać się dla naszego rozmówcy przykre i trudne do zapomnienia.





# Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka





# Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka

## Czym jest poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważnym elementem naszego życia - bez względu na to, czy jest wysokie, czy niskie. Na przestrzeni lat zmienia się jego wartość i nasilenie. Kluczowe w rozwoju samooceny jest nasze **dzieciństwo**, a później etap dorastania. Zmienia się jednak źródło samooceny, np. dzieci będące w wieku szkolnym, dużą wagę przywiązują do tego, co myślą o nich dorośli.

Co wpływa na poczucie własnej wartości u dziecka? Jest to między innymi rozdźwięk pomiędzy tym, czego dziecko pragnie, a tym, co udaje mu się osiągnąć, a także wsparcie od bliskich i ważnych mu osób (samoocena dziecka jest wyższa, jeżeli wie, że jest akceptowane takim, jaki jest). Równie ważna jest również jego sprawność fizyczna, wygląd zewnętrzny, czy pochodzenie, a nawet wykształcenie rodziców i ich pozycja społeczno-ekonomiczna. Fundamentalny wpływ na zdrową samoocenę ma to, czy dziecko jest akceptowane i nie osądzone przez osoby bliskie i dla niego ważne. Najmłodszy uczą się poczucia własnej wartości w rodzinie, bo to właśnie w tej grupie ocenia się między innymi jego zachowanie.





# Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka

## Jak kształtować pozytywną samoocenę dziecka?

Kluczową rolę pełnią tu rodzice, którzy **bezwarunkowo je akceptują**. Ważne jest też jasne zakreślenie granic psychologicznych w relacjach z dzieckiem, a później ich przestrzeganie. Właśnie dlatego szacunek i tolerancja wobec dziecka powinna odbywać się z jednoczesnym respektowaniem przyjętych granic. Kiedy damy dziecku poczucie bezwarunkowej akceptacji, podchodząc do niego z empatią i zrozumieniem, będzie ono znacznie bardziej skłonne wierzyć w swoje siły i możliwości. Bardzo ważne jest również zapewnienie mu **bezpieczeństwa**, zarówno fizycznego jak i psychicznego oraz troska o budowanie relacji. Dzięki temu, że dziecko czuje się kochane, jest ono bardziej otwarte na komunikaty które rozwijają jego poczucie własnej wartości. Bardzo ważne są również relacje między domownikami, np. to, czy odnoszą się do siebie życzliwie i z szacunkiem. Warto mieć zaufanie do instynktów badawczych dziecka, pokazując mu możliwości, jakie daje świat, nie dostrzegając we wszystkim zagrożenia. Wzmacniać jego samoocenę pozytywnymi komunikatami, chwaleniem go, a także okazywaniem czułości.





# Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka

## Co wpływa negatywnie na samoocenę dziecka?

Niezaprzeczalnie **niedozwolona jest przemoc wobec dziecka**, a także jego ośmieszanie czy poniżanie. Negatywny wpływ na poczucie własnej wartości ma także stawianie dziecku wymagań, którym nie jest w stanie sprostać, oraz ciągle niezadowolenie z tego, co robi, jak się zachowuje itd. Rodzice nadmiernie surowi i perfekcjonistyczni również nie pomagają dziecku budować wysokiej samooceny. Czy to oznacza, że dziecko należy tylko chwalić, chroniąc je z całych sił przed całym światem? Bynajmniej! To może budować obraz samego siebie, w którym jest miejsce wyłącznie na pozytywne cechy. Rozmawiając o błędach i złych zachowaniach dziecka, pamiętajmy o zasadzie empatii i zrozumienia.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

## Relacja rodzic-dziecko

W wychowaniu kluczowe jest to, jaka jest **jakość relacji** między rodzicem (wychowawcą), a dzieckiem. Więzy emocjonalna również odgrywa dużą rolę - jeśli jest silna, chroni dziecko przed ryzykownymi zachowaniami, takimi jak agresja, używki, łamanie prawa, czy zbyt wczesna inicjacja seksualna. Więzy umożliwia również dziecku identyfikację z dorosłym, co pozwala na modelowanie zachowań, które są przez nas pożądane. Nie ma wątpliwości, iż prawidłowa relacja powinna opierać się na miłości, szacunku i akceptacji. Należy jednak pamiętać, że równie ważne jest stawianie jasnych granic i posiadanie pewnych wymagań wobec dziecka. Często pomimo dobrych intencji, działania rodziców nie przynoszą odpowiednich rezultatów. Pamiętajmy jednak, że warto dążyć do budowania dobrych relacji.

Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Kiedy rodzic stawia jasne granice, dziecko czuje że rodzic jest oparciem, można na niego liczyć i że poprowadzi je on we właściwym kierunku. Zasady mogą także pełnić kluczową rolę w kształtowaniu poczucia samodzielności, czy uczeniu się odpowiedzialności.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

Zasady są bardzo ważne w procesie uczenia się najmłodszych i odkrywania przez nich świata; jeśli zrobi bałagan - musi go posprzątać, jeśli zniszczy zabawkę - jest ona zniszczona i nie nadaje się już do zabawy, jeśli sprawił komuś przykrość - należy tę osobę przeprosić. Stawianie granic określa także ścieżkę akceptowanych zachowań, dzięki nim dziecko wie, czego się od niego oczekuje, do czego może się posunąć i jakie będą konsekwencje nierespektowania ustalonych zasad.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

## Jakie powinny być granice?

Granice powinny być **dynamiczne**, czyli dostosowane do wieku i poziomu rozwojowego dziecka, **mocne i elastyczne** czyli konkretne, ale dopuszczające zmiany, np. gdy dziecko nabędzie nowe umiejętności, **stabilne** - bez ustępstw, jeśli czegoś nie wolno - należy się tego trzymać oraz **zrównoważone** co oznacza stawianie granic, zapewniających rodzicowi kontrolę, jednocześnie nie odbierając dziecku swobody koniecznej do zdobycia przez niego nowych umiejętności.

**Wspólnie ze domownikami** ustalcie zasady, panujące u was w domu. Ważne, aby każdy uczestniczył w naradzie i mógł współdecydować. Reguły powinny być dla wszystkich jasne i zrozumiałe - możecie spisać je na kartce, którą powiesicie w widocznym miejscu. Wraz z ustaleniem zasad, należy określić, jakie będą konsekwencje ich złamania a także upewnić się, że dziecko wszystko zrozumiało. Pamiętajmy, aby trzymać się tego, co zostało ustalone, a panującym w domu zakazom nie dawać ustępstw. Kiedy dziecko zacznie próbować przesuwać granice, przypomnij o konsekwencjach, jakie nastąpią, gdy nie zmieni swojego zachowania. Pamiętaj, aby zawsze wyciągać konsekwencje, jeśli zasady zostały złamane.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

W komunikacji z dzieckiem warto koncentrować się nie na jego postawie, lecz na **konkretnym zachowaniu**. Zamiast mówić „Przestań, nie widzisz że jestem zajęta?” Powiedz: „Muszę zrobić coś bardzo ważnego do pracy, a twój krzyk i bieganie mi przeszkadzają”. Twoje oczekiwania wobec dziecka powinny być konkretne, nie pozwalające na niedomówienia: „Wróć do domu przed 22” a nie „Nie wracaj zbyt późno!”.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

## Jak wyciągać konsekwencje?

System kar i nagród jest bardzo ważny. Nagrody **wzmacniają** pożądane przez rodziców zachowania dziecka, a zastosowanie kary pomaga w **eliminowaniu** tych niepożądanych. Wyciąganie konsekwencji jest dla dziecka jasnym komunikatem jakie zachowania są właściwe oraz kto kontroluje sytuację. Dzięki doświadczeniu skutków nieprawidłowych zachowań i wyborów, jest to także lekcja odpowiedzialności. Rodzice również w tym obszarze powinni współpracować, a wysyłane przez nich komunikaty muszą być spójne. Ważne jest, aby konsekwencje wyciągane były bezpośrednio po złamaniu przez dziecko ustalonej zasady oraz żeby te same wydarzenia pociągały za sobą te same konsekwencje. Powinny mieć także określony czas ich trwania - pamiętaj, nie zawsze dłużej znaczy lepiej.

Pozwól dziecku doświadczyć naturalnych konsekwencji pewnych zdarzeń. Nie sprzątaj strąconej doniczki z kwiatkiem. Jeśli dziecko jest dostatecznie duże, pozwól jemu to zrobić, z twoją ewentualną asystą. Kiedy odkładało naukę i odrabianie prac domowych przez długi czas, a w niedzielne popołudnie okazuje się, że nie wyrobi się ze wszystkim, nie łap za długopis, żeby zrobić coś za dziecko - niech doświadczy skutki swojego zachowania w postaci złej oceny na własnej skórze.





# Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom

Równie ważnym narzędziem w wychowywaniu dzieci są nagrody. Dzięki nimi możemy wzmacniać **pożądane zachowania dziecka**. Mogą być one materialne, np. czekolada czy zabawka, bądź w postaci wyjścia do kina czy parku trampolin. Najprostszą nagrodą po jaką możemy sięgnąć jest jednak pochwała. Dzieci potrzebują pochwał by odnaleźć się najbliższym otoczeniu a także by wzmacniało się ich poczucie własnej wartości. Pochwały dodają **wiary we własne możliwości**, ułatwiają radzenie sobie z problemami i dają poczucie bezpieczeństwa.

Jak chwalić dziecko? Nie chwal ganiąc jednocześnie, np. mówiąc „ładnie poodkurzałeś, ale zbyt długo ci to zajęło”, bądź ukazując jego uprzednią słabość „wreszcie nauczyłeś się tego wierszyka”. Pochwały powinny być **autentyczne**. Spróbuj skonkretyzować swoje komplementy, zamiast mówić „ładny obrazek”, powiedz „Podoba mi się, jakich kolorów tutaj użyłeś/aś, a ta technika naprawdę robi wrażenie!”. Opisz to, co widzisz lub słyszysz „Widzę pościelone łóżko, starte kurze i poskładane ubrania, brawo!”. Pokaż, że wysiłek dziecka sprawił ci przyjemność „Miło jest wejść do tak czystego pokoju”. Bardzo ważne jest również to, aby nie nagradzać tylko za efekt, ale też **za wysiłek!**

