

AKO BYŤ DOBRÝM RODIČOM

Príručka

2016



Milí čitatelia,

žiakom, rodičom a učiteľom zo siedmich európskych krajín (Bulharsko, Česko, Lotyšsko, Poľsko, Portugalsko, Slovinsko a Slovensko), ktoré sú zapojené do projektu Erasmus+ „Efektívna komunikácia – úspešný budúci život“, sme položili rovnakú otázku :

Ako byť dobrým rodičom?



Ak ste zvedaví na ich názory a odpovede, prečítajte si našu príručku!



Úvod

Byť rodičom je jedným z najuspokojujúcejších a najnapíňajúcejších zážitkov nášho života. Čo ale neznamená, že je to ľahké. Nezáleží na tom, koľko rokov vaše deti majú, vaša práca sa nikdy nekončí. Aby ste boli dobrým rodičom, musíte zabezpečiť, aby sa vaše deti cítili cenné a milované, zatiaľ čo ich učíte, čo je správne a čo nie. A na konci každého dňa musíte vytvoriť atmosféru, v ktorej sa vaše dieťa dokáže rozvinúť v nezávislého, sebavedomého a láskyplného dospelého.



Deklarácia práv dieťaťa

Medzinárodná deklarácia práv dieťaťa je dohoda, ktorá bola prijatá Valným zhromaždením OSN v roku 1989.



Medzinárodná deklarácia práv dieťaťa dáva každému dieťaťu právo na rodinu. Toto právo poskytuje dieťaťu okrem iného ochranu. Deti, ktoré sú oddelené od svojich rodín, sa ľahšie stávajú obeťami násilia, týrania, diskriminácie a iných typov zneužívania.

Čo je komunikácia?

Komunikácia je proces vybudovania, udržania a rozvoja kontaktu medzi ľuďmi. Rodina je zložená z rodičov a detí. Členovia rodiny sa snažia vytvoriť dôveryplný vzťah, ktorý im umožní navzájom si rozumieť a podporovať sa. Otvorená a čestná komunikácia vytvára atmosféru, v ktorej sa členovia rodiny neboja vyjadriť vlastné názory ako aj vzájomnú lásku a obdiv. Dobrá komunikácia v rodine umožňuje rodičom a deťom uspokojovať vlastnú potrebu lásky a akceptácie, rozvíjať svoje schopnosti a naplňovať ciele. Ak je komunikácia v rodine pozitívna, môžu byť jej členovia úspešnejší aj v mimorodinných aktivitách.

Keď hovoríme o dobrej komunikácii medzi deťmi a rodičmi, hovoríme o spôsobe, akým by sa mali správať rodičia k svojim deťom, čiže o dobrom rodičovstve. A keďže rodič je ten, kto má vedomosti a skúsenosti, mal by to byť on, kto urobí prvý krok k dieťaťu, kto s ním rozvíja vzťah a ukazuje mu, ako komunikovať a riešiť životné úlohy.

Desať základných princípov dobrého rodičovstva

Americký profesor psychológie Laurence Steinberg zhrnul výsledky svojich výskumov v knihe „Desať základných princípov dobrého rodičovstva“ (2005). Tieto princípy sú jednoduché a všeobecne známe.

- Záleží na tom, čo robíte.
- Nemôžete byť príliš milujúci.
- Buďte súčasťou života vášho dieťaťa.
- Prispôbte spôsob výchovy svojmu dieťaťu.
- Vytvorte a nastavte pravidlá.
- Podporujte nezávislosť svojho dieťaťa.
- Buďte dôslední.
- Vyhnite sa tvrdej disciplíne.
- Vysvetlite svoje pravidlá a rozhodnutia.
- Správajte sa k vášmu dieťaťu s rešpektom.

Čo je dôležité pre dobrú komunikáciu medzi deťmi a rodičmi?

Rodičia by mali brať do úvahy potrebu a individuálne kvality svojich detí, na ich základe stanoviť jednoduché a jasné pravidlá a dôsledne ich dodržiavať. Tiež by sa mali zaujímať o život svojich detí a byť jeho súčasťou. Rovnako by mali nájsť rovnováhu medzi ich kontrolou a autonómiou dieťaťa. Rodičia by mali načúvať svojim deťom a pomôcť im, keď to potrebujú. Ale najdôležitejšie sú láska, rešpekt a akceptovanie – rodičia by mali milovať a akceptovať svoje deti také, aké sú, bez ohľadu na to, čo urobia alebo neurobia. A ak sa rodičom podarí dobre komunikovať so svojimi deťmi, dostanú od nich to isté.

Dajte svojmu dieťaťu lásku a náklonnosť

Najlepšou vecou, ktorú viete dať svojmu dieťaťu, je láska. Nežný dotyk a láskavé objatie mu ukážu, ako veľmi vám na ňom záleží. Nepodceňujte dôležitosť fyzického kontaktu so svojim dieťaťom. Tu je niekoľko spôsobov, ako mu prejaviť svoju lásku a náklonnosť:

- Nežné pritúlenie, jemné povzbudenie, porozumenie, uznanie alebo hoci len úsmev môžu podporiť sebavedomie a dobrý pocit vášho dieťaťa.
- Každý deň mu povedzte, že ho ľúbite, bez ohľadu na to, či ste naňho nahnevaní.
- Veľa ho objímajte a bozkávajte, aby si zvyklo na prejavy lásky už od narodenia.
- Ľúbte ho bezpodmienečne, netlačte ho do ničoho len preto, aby si zaslúžilo vašu lásku. Dajte mu najavo, že ho budete ľúbiť navždy.



Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

„Rodičia dávajú svojmu dieťaťu lásku, starostlivosť a čas.“

„Rodičia by sa mali starať o svoje deti, zaujímať sa o ich život a nikdy ich neopustiť.“

Chváľte svoje deti

- Chválenie detí je súčasťou dobrého rodičovstva. Určite chcete, aby vaše deti boli hrdé na seba a svoje úspechy. Ak im nepodporíte sebavedomie, aby mohli byť v živote samostatné, budú sa cítiť neisté a závislé. Keď urobia niečo dobre, dajte im najavo, že ste si to všimli a že ste na ne hrdí.
- Zvyknite si chváliť svoje deti trikrát viac, ako ich hrešíte. Hoci je dôležité povedať deťom, keď robia niečo zlé, rovnako dôležité je budovať u nich pozitívny pocit zo seba samých.
- Ak sú príliš malé, aby to úplne pochopili, oceňte ich potleskom a množstvom lásky. Ak ich budete vo všetkom povzbudzovať, od používania nožničiek až po získavanie dobrých známok v škole, pomôžete im tak viesť šťastný a úspešný život.



Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

*„Odmení vás za dobré veci, ktoré ste urobili,
a potrestá za tie zlé.“*

*„Dobří rodičia veria vo svoje deti a dávajú im nádej.
Pomáhajú im vybudovať dobrý život
s nezabudnuteľnými spomienkami na detstvo. Dávajú
im všetko, čo potrebujú, aby boli šťastné a úspešné.“*

Vyhňte sa porovnávaníu svojich detí s inými, zvlášť so súrodencami.

Každé dieťa je individuálne a jedinečné. Tešte sa z jeho odlišností a vdýchnite každému dieťaťu túžbu po naplnení vlastných túžob a snov. Ak to neurobíte, môžete v ňom vyvolať pocit menejcennosti, myšlienku, že vo vašich očiach nikdy nebude dosť dobré. Ak im chcete pomôcť zlepšiť ich správanie, hovorte o dosahovaní cieľov v rámci ich vlastných možností, nehovorte im, že sa majú správať ako sestra či sused. Toto im pomôže rozvíjať zmysel pre seba samého namiesto pocitu menejcennosti.

- Porovnávanie jedného dieťaťa s druhým môže viesť k súrodeneckej rivalite. A vy predsa chcete, aby mali medzi sebou pekný vzťah a nie, aby navzájom súperili.
- Vyhňte sa uprednostňovaniu. Výskumy ukazujú, že väčšina rodičov má svojho obľúbenca, ale väčšina detí si myslí, že sú to práve ony. Ak sa vaše deti hádajú, buďte nestranní a spravodliví.

Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

Dobrý rodič...

...dodržiava sľuby.

...učí svoje dieťa rešpektovať seba aj iných.

...ľúbi, ľúbi, ľúbi.

...stará sa o svoje dieťa.

Načúvajte svojim deťom

Je dôležité, aby komunikácia s vašimi deťmi bola obojstranná. Nemali by ste iba presadzovať dodržiavanie pravidiel, ale aj načúvať, keď majú problém. Mali by ste byť schopní prejavíť záujem o vaše deti a stať sa súčasťou ich života. Dôležité je vytvoriť atmosféru, v ktorej môžu vaše deti za vami prísť so svojimi problémami, či už s malými alebo veľkými. Dokonca si môžete každý deň vyčleniť čas na to, aby ste s nimi hovorili. Môže to byť počas raňajok, počas cesty do školy, či pred spaním. Považujte tento čas za posvätný a nenechajte sa počas neho rušiť mobilom ani ničím iným.

- Ak vám vaše dieťa povie, že vám chce niečo povedať, berte to vážne. Ak je preňho ten správny čas práve teraz, nechajte všetko tak a pozorne ho počúvajte. Ak to nie je možné, určite čas, kedy sa mu budete môcť naplno venovať. Nepodceňujte inteligenciu vašich detí. Často vycítia, keď je niečo (ne)správne. Nájdite si čas načúvať im.

Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

„Rodič, ktorý je vždy pripravený počúvať o našich problémoch a hovoriť s nami.“

„Dobří rodičia nás učia, ako sa dobre správať. Dávajú nám dobrý príklad vlastným správaním. V ťažkých chvíľach nám podajú pomocnú ruku a povedú nás.“

Urobte si čas na svoje deti.

Trávte čas so svojimi deťmi individuálne. Ak máte viacej detí, snažte sa medzi ne spravodlivo rozdeliť svoj čas.

- Počúvajte a rešpektujte svoje deti. Rešpektujte ich právo naložiť so svojim životom tak, ako chcú. Pamätajte si však, že ste rodič. A deti potrebujú hranice. Dieťa, ktoré má dovolené správať sa, ako chce, narazí v dospelosti na problém s dodržiavaním pravidiel spoločnosti. NIE ste zlý rodič, ak dieťaťu nedovolíte všetko, čo chce. Môžete povedať nie, mali by ste mu však vysvetliť dôvod zákazu, prípadne mu ponúknuť alternatívu. „Lebo som povedal“ nie je správne zdôvodnenie.
- Vyčleňte si deň na prechádzku do parku, na návštevu zábavného parku, múzea alebo knižnice podľa záujmu svojich detí.
- Venujte sa s deťmi aj škole. Robte si s nimi domáce úlohy. Chodte za učiteľom počas triednych schôdzok, aby ste sa dozvedeli, ako sa im v škole darí.

Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

„Najlepší rodič je ten, ktorý je aj tvojim najlepším kamarátom. Ten, kto takéhoto rodiča má, sa môže nazývať šťastným.“

„Dobrý rodič je ten, kto je nežný, starostlivý, čestný a ľúbi svoje deti nadovšetko.“

Byť dobrou autoritou vyžaduje rozumné pravidlá

- Presadzujte pravidlá, ktoré sa dajú aplikovať na reálnych šťastných a produktívnych ľudí – nie vzorové pravidlá ideálnej osoby. Je dôležité nastaviť pravidlá, ktoré vášmu dieťaťu pomôžu rozvíjať sa. Nestanovte ich tak prísne, aby sa bálo, že nech urobí čokoľvek, bude to zle. V ideálnom prípade by vás malo vaše dieťa viac ľúbiť, než sa báť vašich pravidiel.
- Stanovte svoje pravidlá jasne. Deťom by mali byť jasné následky ich správania. Ak im uložíte trest, buďte si istí, že rozumejú dôvodu aj vlastnému previneniu. Ak neviete jasne formulovať jeho dôvod a chybu dieťaťa, nebude mať trest taký výchovný efekt, aký by ste chceli.
- Uistite sa , že ste nie len stanovili primerané pravidlá, ale ich aj primerane uplatňujete. Vyhnite sa príliš drsným trestom, neprimerane prísny trestom za malé priestupky alebo čomukoľvek, čo vaše dieťa zraňuje fyzicky.



Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

„Dobrý rodič je energický, veselý, zdravý a silný.“

*„Dobrý rodič je zodpovedný, múdry, trpezlivý, pokojný,
spravodlivý a chápaný.“*

„Dobrý rodič nekričí bez dôvodu.“

„Dobrý rodič nebije svoje deti.“

Ovládajte svoj temperament najviac, ako môžete

Keď zavádzate alebo uplatňujete svoje pravidlá, mali by ste zostať čo najviac pokojní a rozumní. Chcete predsa, aby vás vaše deti brali vážne a nie, aby sa vás báli, alebo vás považovali za výbušných. Môže to byť poriadna výzva, zvlášť, keď sa vaše deti predvádzajú alebo vás privádzajú do šialenstva. Ak cítite, že čoskoro zvýšite hlas, urobte si prestávku, zhlboka sa nadýchnite, alebo upozornite svoje deti, že už začínate byť nahnevaní.

- Všetci bývame nahnevaní a strácame kontrolu. Niekedy. Ak povieť alebo urobíte niečo, čo následne ľutujete, mali by ste sa svojim deťom ospravedlniť a povedať im, že ste urobili chybu. Ak sa budete tváriť, že sa nič nestalo, vaše deti vás budú napodobňovať.



Kto je to „dobrý rodič“ pre dieťa?

„Mojí dobrí rodičia ma vždy trpezlivo a chápano počúvajú, ľúbia ma, oceňujú, to čo som urobil, aj keď to nie je dokonalé. Nikdy na mňa nekričia len preto, že sú unavení alebo nahnevaní, vždy nájdu spôsob, ako sa upokojiť.

Dobrý rodič je ten, kto je nežný, starostlivý, úprimný a navyše miluje svoje deti.“

Buďte s vaším partnerom jednotní vo výchove

Ak máte manžela/manželku, je dôležité, aby vás vaše deti vnímali ako zohranú jednotku – ako dvoch ľudí, ktorí hovoria „áno“ a „nie“ na rovnaké veci. Ak si deti myslia, že ich mama vždy povie „áno“ a otec zasa vždy „nie“, budú si myslieť, že jeden z rodičov je „lepší“ alebo ľahšie manipulovateľný ako ten druhý. Mali by vás brať ako jednotku, potom sa nedostanete do ťažkostí, keď sa s partnerom nezhodnete na spôsobe výchovy svojich detí.

To ale neznamená, že musíte so svojim partnerom súhlasiť na sto percent vždy a vo všetkom, čo sa týka vašich detí. Znamená to ale, že by ste mali pri riešení problémov vo výchove spolupracovať a nie stáť oproti sebe. Nemali by ste sa s partnerom pred deťmi hádať. Inak sa naučia hádať medzi sebou presne tak, ako to robíte vy. Ukážte im, že aj keď ľudia spolu nesúhlasia, môžu si svoje názory pokojne vydiskutovať.

Moji milovaní rodičia:

mamička a ocko sú môj celý svet!



Kto je to „dobrý rodič“ pre učiteľa?

Komunikácia je obojsmerná cesta. Rodičia očakávajú, že učitelia budú svojich žiakov sprevádzať pri učení tak, aby mali úspech. Učitelia očakávajú, že rodičia budú svoje deti podporovať v učení doma. Keď sú tieto očakávania jasne sformulované, rodičia aj učitelia lepšie pochopia svoje úlohy vo vzťahu rodič – učiteľ.

Úloha oboch strán, rodičov aj učiteľov, je dôležitá. Ich úlohy sa navzájom nenahrádzajú, ale skôr posilňujú. Chápanie rodičov a učiteľov ako partnerov odkazuje na túto snahu o dosiahnutie spoločného cieľa.

Keď sa rodičia aj deti cítia byť podporovaní učiteľom a naopak, budú mať žiaci väčšiu výhodu pokiaľ ide o ich budúcu úspešnosť. Je to výhra pre všetkých!

Kto je to „dobrý rodič“ pre učiteľa?

Nemôžeme očakávať, že učitelia budú jediní, kto bude vzdelávať naše deti. Keď sa mama s otcom zapoja do života školy, zlepšia sa známky, správanie aj emočná pohoda detí.

Učitelia veľmi rýchlo zistia, že nemôžu byť na vzdelávanie sami a že potrebujú pomoc rodičov. Samozrejme, učitelia chcú, aby rodičia sledovali školské výsledky detí a pomohli im, ak to potrebujú, ale to čo chcú viac je, aby rodičia prejavovali učiteľom ich detí úctu.

A to z dobrého dôvodu: deti vo všeobecnosti dosahujú v škole lepšie výsledky, keď rodičia preukazujú rešpekt voči učiteľovej autorite a kompetencii a keď deti vidia svojich rodičov a učiteľov ako jednotný tím, ktorý sa snaží dosiahnuť spoločné ciele.

Kto je to „dobrý rodič“ pre učiteľa?

Ak dieťa cíti, že jeho rodičia nerešpektujú učiteľa, je postavené do nepríjemnej pozície, kedy si musí vybrať jednu zo strán. Väčšina detí vyrieši túto dilemu tým, že prijme perspektívu svojich rodičov. Výsledkom je, že sa budú menej snažiť spĺňať učiteľove požiadavky a reagovať na jeho pokyny.

Učitelia budú cítiť podporu, ak budú rodičia robiť nasledovné:

- Jednať s učiteľmi s rešpektom.
- Vyjadrovať úctu k autorite učiteľov.
- Nekritizovať učiteľov v prítomnosti svojich detí.
- Uvedomiť si požiadavky a obmedzenia v práci učiteľov.
- Sledovať školské výsledky detí (ale nerobiť úlohy za ne).
- Nehovoriť „nikdy som nebol dobrý v matematike“, lebo to dáva dieťaťu zámienku nepokúsiť sa o to.
- Pochopiť, že učiteľ nemôže zadávať inštrukcie individuálne každému dieťaťu v každej triede.

Učítelia budú cítiť podporu, ak budú rodičia robiť nasledovné:

- Podporovať učiteľov v prípade výchovných opatrení.
- Informovať učiteľa o situácii v rodine, ktorá môže ovplyvňovať školské výkony dieťaťa.
- Kontaktovať učiteľa v súvislosti s akoukoľvek obavou spojenou s triedou ich dieťaťa.
- Neobviňovať učiteľa, ktorého nemajú radi, zo zlého prístupu.
- Domáce úlohy sú pre deti, nie pre rodičov – ak je to skutočne nad ich schopnosti, budú o tom informujte učiteľa.
- Pokúsia sa zabezpečiť, aby deti chodili do školy oddýchnuté.

Učitelia budú cítiť podporu, ak budú rodičia robiť nasledovné:

- Ak doma vzniknú problémy, budú o tom informovať učiteľa. Problémy v rodine často vedú k tomu, že dieťa bude mať problémy v škole, takže informovanosť učiteľa môže prispieť k určitým úpravám.
- Rodičia ponúknu pomoc v škole – stanú sa súčasťou školy!



Projekt Erasmus + No: 2015-1-BG01-KA219-014230_7
„Efektívna komunikácia – úspešný budúci život.“

Zúčastnené školy:

- | | |
|--|-----------------|
| • Jelgavas 6.vidusskola | Lotyšsko |
| • OU "Hristo Botev“ | Bulharsko |
| • Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo | Portugalsko |
| • Osnovna Sola Smihel | Slovinsko |
| • Základní škola Ostrava | Česká republika |
| • Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II | Poľsko |
| • Základná škola, Jelenia 16, Bratislava | Slovensko |

Preklad a distribúcia:

Základná škola, Jelenia 16, Bratislava

Za obsah tejto publikácie zodpovedajú výhradne autori, nepredstavuje stanovisko Európskej únie. Európska komisia nezodpovedá za prípadné použitie informácií obsiahnutých v tomto dokumente.

