

JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM?

Przewodnik



2016

Drodzy czytelnicy,

Uczniowie, rodzice i nauczyciele z siedmiu europejskich krajów : Bułgarii, Portugalii, Polski, Słowenii, Słowacji, Czech i Łotwy biorących udział w programie partnerstw strategicznych Erasmus+ pt. „Efektywna komunikacja kluczem do życiowego sukcesu” odpowiedzieli na to samo pytanie.

Jak być dobrym rodzicem?



Jeśli chcesz poznać ich opinie, przeczytaj nasz poradnik!



Wstęp

Bycie rodzicem może być jednym z najbardziej satysfakcjonujących i dającym poczucie spełnienia doświadczeniem w życiu, co nie oznacza, że łatwym. Niezależnie od tego w jakim wieku są twoje dzieci, twoja rola nigdy się nie kończy. Bycie dobrym rodzicem, oznacza zapewnienie dzieciom poczucia wartości i miłości, przy jednoczesnym nauczaniu go odróżniania dobra od zła. Najważniejszą sprawą jest stworzenie środowiska, w którym dzieci będą mogły harmonijnie się rozwijać i wyrosnąć na pewnych siebie, niezależnych i troskliwych ludzi.



Konwencja Praw Dziecka

Międzynarodowa Konwencja Praw Dziecka została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w 1989 roku.



Międzynarodowa Konwencja Praw Dziecka daje wszystkim dzieciom prawo do posiadania rodziny. Prawo do posiadania rodziny bierze także pod uwagę znaczenie tradycji i wartości kulturowych każdego narodu dla ochrony i harmonijnego rozwoju dziecka oraz zapewnia ochronę przed pogwałceniem tych praw. Dzieci oddzielone od swoich rodzin stają się łatwymi ofiarami przemocy, wykorzystania, dyskryminacji i innych rodzajów nadużyć.

Czym jest komunikacja?

Komunikacja jest procesem zapoczątkowania, utrzymania i rozwijania kontaktu pomiędzy ludźmi. W rodzinie są to rodzice i dzieci. Członkowie rodziny zazwyczaj tworzą atmosferę prywatności i wzajemnego zaufania, co pomaga w zrozumieniu siebie nawzajem. Otwarta i szczerą komunikacją pozwala członkom rodziny wyrazić różnice w myśleniu, jak również miłość i wzajemny podziw. Dobra komunikacja pozwala rodzicom i dzieciom osiągnąć satysfakcję w potrzebie miłości, akceptacji, dobrego samopoczucia, szczęścia i realizowaniu założonych celów. Jeżeli w rodzinie panuje pozytywna komunikacja, ludzie są bardziej efektywni również poza obszarem własnej rodziny.

Gdy mówimy o dobrej komunikacji pomiędzy dziećmi a rodzicami, mówimy o sposobie w jaki rodzice powinni zachowywać się w stosunku do swoich dzieci- o dobrym rodzicielstwie.

Rodzice posiadają wiedzę i doświadczenie. To oni powinni zrobić pierwszy krok w stronę dziecka, rozwijać z nim kontakt i dawać przykład jak się komunikować i rozwiązywać życiowe zadania.

Dziesięć Podstawowych Zasad Dobrego Rodzicielstwa

Amerykański profesor psychologii Laurence Steinberg streścił rezultat swoich badań w książce pt. “The Ten Basic Principles of Good Parenting”, 2005.

Zasady te są proste i znane nam wszystkim.

- To co robisz się liczy
- Nie możesz być zbyt kochający
- Bądź zaangażowany w życie dziecka
- Dostosuj rodzicielstwo do swojego dziecka, ustal zasady
- Pielęgnuj niezależność swojego dziecka
- Unikaj surowej dyscypliny
- Wytłumacz swoje zasady i decyzje
- Traktuj dziecko z szacunkiem

Co jest ważne w dobrej komunikacji pomiędzy dziećmi i rodzicami?

Rodzice powinni zauważać potrzeby swoich dzieci, ich indywidualne cechy, ustanowić proste, zrozumiałe zasady i ich nie łamać. Rodzice powinni interesować się i angażować się w życie dzieci oraz znaleźć równowagę pomiędzy kontrolowaniem i autonomią swoich pociech. Rodzice powinni słuchać co mówią dzieci i im pomagać kiedy tego potrzebują ale najważniejsza oczywiście jest miłość, szacunek i akceptacja- rodzic powinien kochać i akceptować swoje dziecko takim jakie jest, niezależnie od tego co robi. Jeżeli rodzice ze swej strony wykształcą dobrą komunikację ze swoimi dziećmi, to dzieci odpłacą im tym samym.

Daj dziecku miłość i zrozumienie

Czasami najlepszą rzeczą jaką możesz dać dziecku jest miłość i zrozumienie.

Ciepły dotyk lub troskliwe przytulenie pokazuje dziecku jak bardzo ci na nim zależy.

Kontakt fizyczny jest bardzo ważny w relacjach z własnym dzieckiem.

Niektóre sposoby na okazanie miłości i zrozumienia.

- Delikatne przytulenie, mała zachęta, docenienie, pochwała lub uśmiech mogą rozbudzić pewność siebie twojego dziecka. Codziennie mów mu, że go kochasz, nawet jeśli jesteś na niego zła.
- Przyulaj swoje dziecko i dawaj mu buziaki. Spraw by czuło się komfortowo z miłością i zrozumieniem od urodzenia.
- Kochaj je bezwarunkowo; nie zmuszaj, aby było tym kim ty sądzisz, że powinno być. Daj mu do zrozumienia, że będziesz go zawsze kochać.

Co oznacza “dobry rodzic” dla dziecka?

“Rodzice dają dzieciom swoją miłość, troskę i czas”.

*“Rodzic powinien troszczyć się o swoje dzieci,
interesować się ich życiem oraz nigdy ich nie
opuszczać”.*



Chwal swoje dzieci

- Chwalenie dzieci jest ważną częścią bycia dobrym rodzicem. Chcesz przecież, aby dzieci czuły się dumne ze swoich osiągnięć. Jeżeli nie dasz im pewności siebie, której potrzebują, to zamkną się w swoim świecie. Następnie, nie będą się czuły na siłach, aby stać się niezależnym i śmiałym człowiekiem. Jeżeli zrobią coś dobrego, powiedz im, że zauważyłaś to i jesteś dumna.
- Przyzwyczaj się do tego, aby chwalić dzieci co najmniej trzy razy częściej od negatywnych komentarzy. Jednak, równie ważne jest mówienie dziecku co zrobiło źle.
- Jeżeli dziecko jest za małe , aby w pełni nas zrozumieć, chwal go brawami i dużą ilością miłości.

Co oznacza "dobry rodzic" dla dziecka?

"Nagradza Cię za dobre rzeczy, a karze za złe".

"Dobry rodzic wierzy we własne dzieci i daje mu nadzieję. Pomaga dzieciom wieść szczęśliwe życie z niezapomnianymi wspomnieniami z dzieciństwa. Daje im wszystko co potrzebne, aby być szczęśliwym i odnieść sukces".



Unikaj porównywania twoich dzieci do innych, a w szczególności do rodzeństwa

Każde dziecko jest unikalną jednostką. Podkreślaj ich różnice i zachęcaj do realizowania zainteresowań i marzeń. Jeżeli tak nie postąpisz możesz wywołać u dziecka kompleks niższości, poczucie, że dziecko nigdy nie będzie wystarczająco dobre w twoich oczach.

Jeżeli chcesz, aby poprawiło zachowanie, rozmawiaj z nim o osiągnięciu celów swoimi metodami, zamiast mówić, że ma zachowywać się jak siostra, czy sąsiad.

- Unikaj faworyzowania. Badania pokazują, że większość rodziców ma swoich faworytów, a większość dzieci uważa, że to oni są faworytami. Jeżeli dzieci się kłócą, nie stawaj po żadnej stronie. Bądź sprawiedliwy i neutralny.

Co oznacza "dobry rodzic" dla dziecka?

Dobry rodzic

... dotrzymuje obietnic.

... uczy szacunku do siebie i innych.

... kocha, kocha, kocha.

... opiekuje się dzieckiem.

Słuchaj swojego dziecka

Ważne jest, aby komunikacja z twoimi dziećmi była dwukierunkowa. Nie powinieneś tylko egzekwować zasad, ale także słuchać dzieci kiedy mają problem. Musisz wykazać zainteresowanie własnymi dziećmi i włączyć się w ich życie. Powinieneś stworzyć taką atmosferę, aby dziecko chciało przyjść do ciebie z własnymi problemami. Możesz nawet ustalić czas na codzienne rozmowy z własnym dzieckiem. Może to być czas przed pójściem spać, podczas śniadania, albo podczas powrotnej drogi ze szkoły do domu. Traktuj ten czas jako wyjątkowy, unikaj sprawdzania telefonu, albo rozpraszania się.

- Jeżeli twoje dziecko mówi ci, że musi z tobą porozmawiać, podejź do tego poważnie. Jeżeli czas jest odpowiedni, odłóż wszystko, aby wysłuchać dziecko.

Docień inteligencję swojego dziecka. Ono często chce się podzielić spostrzeżeniami, albo powiedzieć ,że coś jest złe lub dobre. Poświęć czas na wysłuchanie ich zdania.



Co oznacza „dobry rodzic” dla dziecka?

“Rodzic, który jest zawsze gotowy, aby wysłuchać naszych problemów, rozmawia z nami”.

“Dobry rodzic uczy cię jak odpowiednio się zachowywać. Daje dobry przykład własnym zachowaniem. W trudnych chwilach podaje Ci pomocną dłoń”.

Poświęć czas swoim dzieciom

Spędzaj czas z każdym z dzieci z osobna. Staraj się dzielić czas równomiernie pomiędzy swoje dzieci.

- Słuchaj i szanuj swoje dziecko, oraz to co chce zrobić ze swoim życiem. Jednak pamiętaj, że jesteś rodzicem. Dzieci potrzebują ograniczeń. Dziecko, któremu się na wszystko pozwalało, będzie miało problem z przestrzeganiem zasad społecznych w dorosłym życiu. NIE JESTEŚ złym rodzicem, jeśli nie pozwolił swoim dziecku na wszystko. Możesz powiedzieć NIE, ale powinieneś podać powód, albo alternatywę. “Ponieważ tak mówię” jest niewystarczające!
- Bierz udział w życiu szkoły. Odrabiajcie wspólnie zadania domowe. Bierz udział w rozmowach z nauczycielami, aby dowiedzieć się jak twoje dziecko radzi sobie w szkole.

Co oznacza “dobry rodzic” dla ucznia?

“Najlepszy rodzic to ten, który potrafi być twoim najlepszym przyjacielem. Ci, którzy mają takich rodziców, są szczęściarzami”!

“Dobry rodzic jest tym kto jest czuły, opiekuńczy, sprawiedliwy i kocha swoje dzieci ponad życie”.

Dobra dyscyplina wdraża rozsądne zasady.

- Wdrażaj zasady, które odnoszą się do każdej osoby prowadzącej szczęśliwe i produktywnie życie- nie modelowe zasady odnoszące się do twojej idealnej osoby. Ważne jest aby ustalać takie zasady, które pozwalają twojemu dziecku rozwijać się i rosnać, a nie takie , które go ograniczą i będzie się bał, że zrobi coś źle. Twoje dziecko powinno cię bardziej kochać niż bać się twoich zasad. Przedstaw swoje zasady w sposób przejrzysty. Dziecko powinno znać konsekwencje swoich czynów. Jeżeli zostanie ukarany, upewnij się, że rozumie powód kary. Jeżeli tego nie zrobisz kara nie zniechęci go do ponownego popełnienia tego samego błędu.

- Upewnij się , że nie tylko ustaliłeś rozsądne zasady, ale również wdrażasz je w sposób rozsądny. Całkowicie unikaj ciężkich form kary, rygorystycznych kar za niewielkie naruszenie zasad, czy kar cielesnych.



Co oznacza “dobry rodzic” dla dziecka?

“Dobry rodzic jest energiczny, radosny, zdrowy i silny”.

“Dobry rodzic jest: rozsądny, mądry, cierpliwy, spokojny, uczciwy, wyrozumiały”.

“Dobry rodzic nie krzyczy bez powodu”.

“Dobry rodzic nie bije dzieci.”

Nie trać panowania nad sobą

Ważne jest, aby starać się być spokojnym podczas tłumaczenia i wdrażania swoich zasad. Chcesz, aby dziecko traktowało cię poważnie, a nie bało się ciebie lub myślało, że jesteś niestabilny emocjonalnie? Oczywiście, to może być dla ciebie wielkie wyzwanie, w szczególności, gdy dziecko się wygłupia lub wyprowadza cię z równowagi. Jeżeli czujesz, że zaczynasz podnosić głos, zrób sobie przerwę, wytłumacz się lub powiedz dziecku, że zaczynasz się denerwować.

- Wszyscy tracimy cierpliwość, czy panowanie nad sobą. Jeżeli zrobisz lub powiesz coś czego żałujesz to powinieneś przeprosić dziecko dać mu do zrozumienia, że się pomyliłeś. Jeżeli pokażesz, że takie zachowanie jest normalne, to dziecko będzie próbowało cię naśladować.



Co oznacza “dobry rodzic” dla dziecka?

“Mój dobry rodzic zawsze cierpliwie mnie słucha, okazuje zrozumienie, kocha mnie, docenia to co zrobiłem nawet jeżeli nie zrobiłem tego idealnie. Nigdy na mnie nie krzyczy tylko dlatego, że jest zmęczony lub zły. Dobry rodzic jest czuły, opiekuńczy, uczciwy i kocha swoje dzieci najbardziej na świecie”.

Postępujcie jednomyślnie jako rodzice

Jeżeli masz współmałżonka, to dzieci muszą widzieć, że zgadzacie się ze sobą - jako dwoje ludzi, którzy jednym głosem mówią TAK i NIE. Jeżeli dzieci zobaczą, że mama zawsze mówi TAK, a tata NIE, to pomyślą, że jeden rodzic jest "lepszy" lub można nim bardziej manipulować. To nie znaczy, że małżonkowie muszą zgadzać się ze sobą w 100% jeśli chodzi o wychowywanie dzieci. To znaczy, że muszą współpracować, aby rozwiązać problemy dotyczące dzieci, zamiast kłócić się ze sobą. Nie powinni się kłócić w obecności dzieci. Dzieci nauczą się jak się kłócić z innymi w ten sam sposób jaki kłócą się rodzice. Pokaż dzieciom, że jeżeli ludzie się w czymś nie zgadzają mogą rozmawiać w sposób pokojowy.

*Moi kochani rodzice:
mama i tata są
moim całym światem!*



Co oznacza “dobry rodzic” dla nauczyciela?

Komunikacja jest drogą dwukierunkową. Rodzice oczekują od nauczycieli tego, aby proces nauczania odniósł sukces. Nauczyciele oczekują od rodziców wsparcia procesu nauczania dalej w domu. Kiedy oczekiwania są jasno wypowiedziane, to nauczyciele i rodzice lepiej zrozumieją swe miejsce w relacji rodzic-nauczyciel.

Rola rodzica, jak i nauczyciela jest równie istotna; ról tych nie można zastąpić, one się raczej uzupełniają. Mówiąc, że rodzice i nauczyciele to “partnerzy” mamy na myśli ich wspólny wysiłek w osiągnięciu tego samego celu. Kiedy dziecko i rodzic czują wsparcie ze strony nauczyciela i vice versa, uczniowie wykażą większą chęć w osiągnięciu sukcesu. Jest to wygrana dla wszystkich.

Co oznacza “dobry rodzic” dla nauczyciela?

Nie możemy oczekiwać od nauczycieli, że tylko oni będą uczyć nasze dzieci. Gdy mama i tata są zaangażowani w szkolne życie ucznia, to jego oceny, zachowanie i podejście emocjonalne jest lepsze.

Nauczyciele wiedzą, że w trudzie nauczania potrzebne jest im wsparcie rodziców. Oczywiście nauczyciele chcą, aby rodzice monitorowali pracę dzieci, pomagali im, ale również co jest bardzo ważne przekazywali szacunek względem nauczycieli.

Dzieci w większości lepiej dają sobie radę w szkole, jeżeli są zachęceni przez rodziców do okazywania szacunku nauczycielom i ich pracy, oraz gdy widzą współpracę rodziców i nauczycieli mającą na celu dobro ucznia.

Co oznacza “dobry rodzic” dla nauczyciela?

Jeżeli dziecko widzi, że rodzic nie szanuje nauczyciela, to jest ono postawione w trudnej sytuacji wyboru którejś ze stron. Większość dzieci rozwiązuje ten dylemat poprzez poparcie postawy rodzica. Efekt tego jest taki, że uczniowie mniej chętnie wykonują polecenia nauczyciela i tracą do niego szacunek.

Nauczyciele będą czuć wsparcie, jeżeli rodzice postąpią według tych zasad:

- traktuj nauczycieli z szacunkiem
- nie krytykuj nauczycieli w obecności dzieci
- doceniaj wymagania pracy nauczyciela
- monitoruj szkolne zadania dziecka (ale nie wyręczaj dziecka)
- nie mów “ ja nigdy nie byłem dobry z matematyki” –będzie to wymówka dla twojego dziecka, aby nie próbować
- zrozum, że nauczyciel nie jest w stanie zindywidualizować poleceń dla wszystkich uczniów podczas lekcji

Nauczyciele będą czuć wsparcie, jeżeli rodzice postąpią według tych zasad:

- wspomóż nauczyciela jeżeli potrzebuje on pomocy w zdyscyplinowaniu ucznia
- Informuj nauczyciela o wydarzeniach w rodzinie, które mogą wpłynąć na zachowanie ucznia w szkole
- Kontaktuj się z nauczycielem w razie wątpliwości
- Nie obwiniaj nauczyciela za politykę szkoły, której nie lubisz
- Zadanie domowe jest dla dzieci, nie ich rodziców. Jeżeli trudność zadania przerasta możliwości dziecka powiedz o tym nauczycielowi.
- Upewnij się, że dziecko jest dobrze wypoczęte idąc do szkoły

Nauczyciele będą czuć wsparcie, jeżeli rodzice postąpią według tych zasad:

- Jeżeli pojawią się nowe problemy w domu, poinformuj o tym nauczyciela. Nauczyciel powinien zachować te informacje w sekrecie. Problemy w domu często są powodem problemów dziecka w szkole, dlatego wiedza o nich pomoże nauczycielowi zrozumieć zachowanie ucznia.
- Zaproponuj pomoc w szkole, jeżeli możesz- stań się częścią szkoły!



Project Erasmus + No: 2015-1-BG01-KA219-014230_7

“ Effective Communication - A Successful Future Life”

Schools Involved

- | | |
|--|----------------|
| • Jelgavas 6.vidusskola | Latvia |
| • OU "Hristo Botev“ | Bulgaria |
| • Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo | Portugal |
| • Osnovna Sola Smihel | Slovenia |
| • Zakladni skola Ostrava | Czech Republic |
| • Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II | Poland |
| • Zakladna Škola Bratislava | Slovakia |