

Na podstawie szkoleń dotyczących rozwijania umiejętności wychowawczych oraz książki „Sposób na trudne dziecko” Artur Kołakowskiego i Agnieszki Pisuli przygotowała Barbara Dac.

## PORADY DLA RODZICÓW

### O zasadach

Zasady są jednym z głównych elementów stawiania granic dzieciom. Są dla nich wskazówkami, podpowiedziami jak mają się zachowywać, jakie ich zachowania są przez dorosłych akceptowane (czyli pomagają w tworzeniu pozytywnych zachowań a nie tylko w unikaniu tych negatywnych). Dają też poczucie bezpieczeństwa dzięki przewidywalności (wiem czego rodzice ode mnie wymagają, nie zmienia się to w zależności od ich nastroju, wiem co będzie się działo, gdy się do nich dostosuję lub gdy je złamię). Dzieci potrzebują i chcą jasnych granic. Nawet wtedy, gdy są typem „sprawdzacza” i testują czy nowa zasada też będzie egzekwowana lub czy nowy dorosły będzie przestrzegał reguł.

Aby zasady były wskazówkami i spełniały swoje zadanie ważny jest sposób ich tworzenia i wprowadzania. Poniżej przedstawiam więc **zasady tworzenia zasad**.

**1) Zasady formułujemy krótko i pozytywnie.** Im mniej wyrazów, tym łatwiej zapamiętać

i powtórzyć. Pozytywnie – czyli konkretna i jasna informacja jakiego zachowania oczekujemy (zasady są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych, nieakceptowanych sposobów postępowania), np. „Obiad jemy siedząc przy stole”.

Gdy zasada jest zbyt ogólna, np. brzmi „Dbaj o porządek”, to wyjaśniamy dziecku na czym to polega dając mu szczegółową instrukcję typu:

„*Dbaj o porządek to znaczy:*

- 1. Chowasz buty do szafki.*
- 2. Po zabawie kładziesz zabawki na ich miejsce.*
- 3. Ubrania wieszasz na wieszaku.*
- 4. Chowasz książki do szafy.*
- 5. Odkurzasz swój pokój co najmniej raz w tygodniu.*
- 6. Ścielisz łóżko zaraz po wstaniu.*
- 7. W czwartek ścierasza kurze.”*

**2) Ważna jest ilość zasad.** Dziecko może przyswoić naraz nie więcej niż dwie lub trzy zasady, a pamięta maksymalnie o sześciu, ośmiu. Okazuje się zresztą, że dorosły też. Dlatego zasad nie może być zbyt wiele, aby dziecko i rodzice byli w stanie je zapamiętać oraz na bieżąco się do nich odwoływać. Najlepiej jest wprowadzać każdą zasadę po kolei, zwłaszcza gdy pracujemy z małym lub trudnym dzieckiem. Nową zasadę wprowadzamy dopiero, gdy poprzednia jest już dobrze utrwalona.

**3) System zasad jest dynamiczny.** Dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości. Jeśli dziecko znajdzie słaby punkt w naszym systemie zasad, to znaczy że potrafi myśleć twórczo. Naszym zadaniem jest odpowiednia modyfikacja tej zasady.

**4) Zasady obowiązują obie strony.** Jeżeli zależy nam na nauczaniu dziecka zasady, to powinni przestrzegać jej wszyscy domownicy (proces uczenia się przez naśladowanie).

**5) Zasady przypominamy tak często, jak to jest potrzebne.** Dzieci potrzebują czasu, żeby je sobie przyswoić.

**6) Zasad trzeba przestrzegać zawsze.** Gdy tak nie robimy, to dziecko przestaje wierzyć, że są one wprowadzane na serio. Dla wielu dzieci wyjątek oznacza przesunięcie granicy i stworzenie nowej zasady.

Przestrzeganie zasad nie może zależeć od nastroju lub samopoczucia rodzica, dlatego warto świadomie i dokładnie rozważyć na jakie zachowania zdecydowanie nie pozwalamy dziecku, a jakie akceptujemy. I tu, na marginesie, ale bardzo ważna kwestia akceptacji. Zasady są potrzebne, ale niemożliwością jest objęcie nimi wszystkich zachowań dziecka. Dzieci muszą mieć pewną swobodę w eksperymentowaniu swoim zachowaniem oraz prawo do popełniania niewielkich błędów. Przykłady urealnijające wymagania i zwiększające akceptację:

- jeżeli dziecko uważa w trakcie czytania bajki, to może leżeć lub turlać się zamiast siedzieć,
- jeżeli dziecko nie pościeliło swojego łóżka, to mogę to zaakceptować, gdy zamknie pokój i tego nie widzę,
- jeżeli biurko do nauki jest posprzątane, to mogę zaakceptować duży bałagan w pokoju.

Tu też pojawia się kwestia zasad i gości. Specjaliści uważają, że najlepszym i najbardziej racjonalnym zachowaniem jest stosowanie takich samych zasad, gdy są sami domownicy i gdy przychodzą goście.

W życiu oczywiście mogą zdarzyć się wyjątkowe sytuacje. Wtedy informujemy dziecko, że jest to szczególny przypadek zawieszenia danej zasady i podajemy dokładne wyjaśnienie.

Przykład: Gdy dziecko choruje informujemy; „Zasada „Dbaj o porządek” nie obowiązuje cię w czasie choroby”.

**7) Zasady muszą być dopasowane do możliwości dziecka.** Musimy pamiętać, żeby dostosowanie się przez dziecko do zasad nie było wyzwaniem ponad jego siły (ze względu na wiek czy jakieś ograniczenia rozwojowe np. niezgrabność ruchową). Najlepiej dawać dziecku zadania możliwe do wykonania. Zbyt łatwe lub zbyt trudne powodują coraz większy opór.

**8) Nie pozwalamy na dyskusję o zasadach w odniesieniu do konkretnej sytuacji.**

Dobłą praktyką jest tworzenie zasad całą rodziną. Najpierw rodzice wspólnie opracowują zasady, które oboje zgadzają się przestrzegać, a następnie omawiają je z dzieckiem i ewentualnie je trochę modyfikują.

Gdy dzieckiem zajmują się i rodzice i dziadkowie:

- Oczywiście najlepiej jest, gdy da się ustalić jednolity sposób działania,
- Gdy niemożliwe jest wspólne realizowanie systemu zasad, to przyjmujemy wariant, że system zasad działa wtedy kiedy rodzice są w domu; kiedy dzieckiem opiekują się inni dorośli, zasady nie obowiązują. Zmniejsza to skuteczność, ale jest po prostu realne.

## Negocjowanie zasad z nastolatkami

Nastolatki buntują się przeciwko rodzicom, dorosłym i zasadom, ale to jest naturalne, bo jest drogą do osiągnięcia niezależności. **Rodzice powinni zmienić nastawienie i styl wychowywania w kierunku większej demokracji.** Skrajne metody wychowawcze w postaci autorytarnej kontroli lub całkowitego liberalizmu nie sprawdzają się z nastolatkami, a zwłaszcza z trudnymi nastolatkami.

### Zasady i nastolatki:

- zasady to drogowskazy – powinny ułatwiać funkcjonowanie rodziny; zakazy powinny dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się,
- nastolatek musi wiedzieć na co się zgadzamy a na co nie, ale błędem jest oczekiwanie, że będzie wykonawcą poleceń rodziców,
- wszystko co rodzic mówi z pozycji urzędu (zakazy, nakazy, polecenia) nie dociera do nastolatka,
- to co chcemy wyegzekwować musi być wynikiem umowy zawartej między rodzicem a dzieckiem (postaw wyżej poprzeczkę, żeby mieć z czego ustąpić, to uczy też dziecko negocjacji),
- gdy nastolatek próbuje przekraczać ustalenia powinien dowiadywać się jakie są konsekwencje tych zachowań (informacje o sankcjach),
- nie próbujemy nic za swoje dziecko naprawiać – pozwólmy mu ponieść konsekwencje; możemy jedynie pomóc w poszukiwaniu rozwiązania.

W przypadku tworzenia zasad dla nastolatków konieczne jest zrezygnowanie ze sztywnych poglądów i zastanowienie się, czy moje oczekiwania są możliwe do wyegzekwowania.

Można skorzystać z dwóch następujących metod:

**1) Tworzenie kontraktów na piśmie.** Warto spisać go precyzyjnie oraz jasno określić jakich zachowań dotyczy i jakimi konsekwencjami grozi jego nieprzestrzeganie, a z drugiej strony jakie korzyści płyną z jego przestrzegania. Przydadzą się też podpisy wszystkich stron. Spisana umowa będzie dokumentem, do którego każdy może się odwołać.

### 2) Podzielenie zasad na te podlegające i niepodlegające negocjacom.

a) zasady niepodlegające negocjacji – zwykle są to zasady dotyczące szkoły, seksu, używek, zachowań w społeczeństwie, wartości, moralności;

Pomimo, że są zasady nie podlegające negocjacji warto wytłumaczyć dlaczego za takie je uważamy. Nastolatki dużo łatwiej zaakceptują zasady ich dotyczące, jeśli będą one poparte logicznym uzasadnieniem, a nie jedynie władzą rodzicielską. Rodzice, tłumacząc dziecku przyczyny swoich decyzji, okazują mu szacunek jako istocie coraz bardziej niezależnej. Zastępowanie się władzą rodzicielską neguje samodzielność i inteligencję dziecka.

b) zasady podlegające negocjacji – dotyczące porządku w pokoju, godziny powrotu do domu, fryzury i tym podobne.

Włącz nastolatka w proces podejmowania decyzji. Jest to najważniejsza zasada właściwego wychowania nastolatka i podstawowa metoda kształtowania odpowiedzialnych, niezależnych

decyzji. Warto jasno powiedzieć, że to są negocjacje, więc na pewno włączenie w proces podejmowania decyzji nie polega na dyktowaniu rodzicom zasad.

W postępowaniu z nastolatkami ważne są jeszcze następujące kwestie:

- **Utrzymuj dobry kontakt.** Rodzice powinni znaleźć czas na wysłuchanie swojego nastolatka, jeśli ma ono potrzebę rozmawiania, jednak nie mogą oczekiwać, że będzie on zwierzać się regularnie.
- **Bądź najlepszym kibicem osiągnięć nastolatka i zachęcaj go do rozbudowywania własnych mocnych stron.** Nastolatek potrzebuje rodzica, który wierzy w jego możliwości, oklaskuje jego dokonania i kibicuje przedsięwzięciom a także pomaga rozpoznać swoje zainteresowania i talenty oraz pomaga w samorozwoju.
- **Często używaj wzmocnień.** Nastolatki często mają niską samoocenę, potrzebują więc informacji co robią dobrze oraz pozytywnych ocen ich wyglądu.
- **Kontroluj zachowanie nastolatka poza domem** (określ jasno zasady zachowania poza domem). Rodzice powinni zawsze potrafić odpowiedzieć na cztery podstawowe pytania: a) z kim przebywa ich dziecko?, b) gdzie przebywa?, c) co robi?, d) kiedy wróci do domu? Badania dowiodły, że dzieci rodziców, którzy nie potrafią odpowiedzieć na te pytania, są bardziej narażone na przebywanie w złym towarzystwie, nadużywanie substancji psychoaktywnych lub popełnienie czynów karalnych.
- **Zanim ukarzesz, zastosuj zachętę** – zastanów się jak uzyskać satysfakcjonujące cię zachowanie nastolatka bez używania kar. Rodzice mają tendencje do nadmiernego karania swoich dzieci, często odbierają dziecku tyle przywilejów, że nie ma on już czego utracić w wyniku złego zachowania.
- **Stosuj szybsze informacje zwrotne i konsekwencje.** Odroczone konsekwencje często bywają nieefektywne.
- **Bądź konsekwentny i trzymaj wspólny front z drugim rodzicem.**
- **Nie „truj” tylko działaj.** Często rodzice gderają (w sytuacji, gdy nastolatek nie wykonuje swoich obowiązków to powtarzają swoje uwagi). Kiedy zasady i konsekwencje zostały już ustalone, nie czas na „trucie”, czas na działanie.
- **Przewiduj sytuacje problemowe** – wiele spięć jest łatwych do przewidzenia, więc warto zaplanować, jak sobie z nimi poradzić.
- **Kształtuj odpowiedzialne, samodzielne zachowania i zachęcaj do nich** – aranżuj sytuacje, w których możesz pozwolić nastolatkowi na większą samodzielność w zamian za odpowiedzialne zachowanie (gdy nastolatek potrafi np. zadbać o dom zostając sam przez jedną noc to możemy pozwolić mu na zostanie samemu przez dwie noce a następnie przez weekend).
- **Ucz się wybaczać.** Rodzice muszą nauczyć się wybaczać zarówno sobie (błędy, które popełniają w trakcie wychowania dziecka), jak i nastolatkowi; oczywiście nastolatki powinny uczyć się odpowiedzialności za własne czyny i ponosić ich określone konsekwencje, jednak później należy odłożyć urazy na bok.