

## **"Czym dziecko żyje tego się nauczy"**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni,  
uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty,  
uczy się lubić siebie.**

**Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa,  
uczy się ufności.**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości,  
uczy się sprawiedliwości.**

**Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone,  
uczy się doceniać innych.**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty,  
uczy się ufności.**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji,  
uczy się bycia cierpliwym.**

**Jeśli dziecko jest zawstydzane,  
uczy się poczucia winy.**

**Jeśli dziecko musi znosić kpiny,  
uczy się nieśmiałości.**

**Jeśli dziecko doświadcza wrogości,  
uczy się walczyć.**

**Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki,  
uczy się potępiać.**

**Jeśli dziecku brak emocjonalnego kontaktu z rodzicami,  
uczy się samotności i obojętności.**

**Jeśli dziecku brak ciepła i miłości rodziców,  
uczy się chłodu i obojętności wobec innych ludzi.**

## CZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ?

***Wprawdzie nie jesteśmy rodzicami doskonałymi,  
ale wystarczająco dobrymi, jeżeli kochamy nasze dzieci  
i staramy się, najlepiej jak potrafimy, dobrze je wychować.***

Bruno Bettelheima

Cokolwiek jest dobre dla dziecka, jest dobre dla niego tylko we właściwych proporcjach, czyli **nawet jeśli coś jest dobre, większa tego "dawka" niekoniecznie okaże się lepsza.** Można to nazwać zasadą optymalnego efektu, a dotyczy ona różnych czynników mających wpływ na środowisko dzieci. Należą do nich: uwaga, serdeczność, motywacja, samodzielność, innowacje, urozmaicenie zajęć itd. Wszystko to jest dobre dla dzieci, ale jedynie w optymalnych proporcjach, częstotliwości i dawkach. Przyjąwszy taką zasadę, można ułożyć listę wyszczególniającą, czego potrzebuje każde dziecko dla właściwego rozwoju.

### 1. Poczucie bezpieczeństwa

**Małe dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa.** Chodzi tu o bezpieczeństwo emocjonalne, odczuwanie poczucia więzi, głębokiego przywiązania do innej osoby lub osób. Doświadczenie owej więzi czy przywiązania - czyli bezpieczeństwa - płynie nie tylko z faktu bycia kochanym, ale także z poczucia, że jest się kochanym, z poczucia, że jest się chcianym, z poczucia, że jest się kimś ważnym - w stopniu optymalnym (a nie maksymalnym). Akcent spoczywa tu bardziej na słowie poczucie niż na słowie bycie. Owo poczucie głębokiej więzi odczuwane przez dziecko nie wypływa jedynie z ciepła i serdeczności, jakimi obdarzają je rodzice czy opiekunowie. **Poczucie więzi jest wynikiem postrzegania przez dziecko, że innych naprawdę obchodzi to, co ono robi bądź czego nie robi - i to obchodzi do tego stopnia, że pocieszają je, złoszczą się na nie, lub nawet krzyczą.** Poczucie bezpieczeństwa wyrasta z ufności, że ludzie reagują nie tylko życzliwie, ale także w sposób autentyczny, zaangażowany i szczerzy.

### 2. Optymalne poczucie własnej wartości

Dotyczy to wszystkich dzieci, bez względu na to, czy pochodzą z zamożnych, czy z ubogich środowisk, czy mają specjalne, czy typowe potrzeby - niezależnie od ich wieku i płci. **Każde dziecko powinno mieć odpowiednie - a nie zawyżone - poczucie własnej wartości.** Poczucie własnej wartości kształtuje się w odpowiedzi na działania ważnych dla dziecka osób - dorosłych, rodzeństwa i innych dzieci - przez cały okres dorastania. Należy pamiętać, że poczucie własnej wartości jest wynikiem oceny samego siebie według kryteriów nabytych we wczesnym dzieciństwie. Kryteriów tych dostarczają rodzice i najbliższe otoczenie, a później także rówieśnicy i szeroko rozumiane społeczeństwo.

### 3. Poczucie, że warto jest żyć

**Każde dziecko musi mieć poczucie, że życie ma sens, daje sporo zadowolenia, jest ciekawe i prawdziwe.** Oznacza to, że należy włączać dzieci w zajęcia, które będą dla nich autentyczne, sensowne, atrakcyjne i absorbujące. Chodzi mi o to, że **w nowoczesnym społeczeństwie pojawiła się potencjalnie niebezpieczna tendencja - dla dzieci**

**tworzy się sztuczne, zmyślane, niepoważne i banalne otoczenie, gdzie oferuje się im sztuczne, zmyślane, niepoważne i banalne przeżycia.** W domu, przedszkolu czy w szkole dzieciom trzeba stworzyć możliwość przeżywania doświadczeń, dzięki którym zaczną postrzegać swoje życie jako autentyczne, wartościowe i satysfakcjonujące.

#### 4. Pomoc w zrozumieniu doświadczeń

Dzieci - zwłaszcza małe - potrzebują dorosłych, którzy pomogą im zrozumieć ich własne doświadczenia. Pewne pojęcia i sposoby rozumienia tych doświadczeń kształtują się jeszcze od wczesnego dzieciństwa. Niektóre mogą być błędne lub fałszywe, choć odpowiednie dla danego poziomu rozwoju. **Jednym z najważniejszych zadań jest pomóc dzieciom w lepszym, doskonalszym i pełniejszym zrozumieniu ich własnego świata oraz świata innych ludzi.** Co dzieci powinny rozumieć? Z pewnością innych ludzi - co robią i dlaczego, co odczuwają i jak się czują, a także siebie i inne żywe istoty w swoim otoczeniu - jak one same i inne stworzenia rosną, skąd pochodzą ludzie i rzeczy, jak rzeczy powstają i funkcjonują itd.

#### 5. Autorytet dorosłych

**Małe dzieci potrzebują dorosłych, którzy akceptują swój autorytet wynikający z większego doświadczenia, wiedzy i mądrości.** Oznacza to, że ani rodzice, ani nauczyciele nie powinni wahać się między dwoma skrajnościami: postawą autorytarną i permissywną. Postawę autorytarną można określić jako egzekwowanie władzy przy braku ciepłych uczuć, zachęty czy wyjaśnienia. Z kolei postawa permissywna to rezygnacja dorosłego z autorytetu i władzy, choć w tym przypadku dzieci mogą otrzymać ciepło, zachętę i wsparcie, jeśli tego potrzebują. Zamiast skrajnej postawy autorytarnej czy permissywnej, **dzieci potrzebują autorytetu dorosłych, którzy mając znaczącą władzę nad ich życiem, jednocześnie okazują im ciepło, wsparcie i zachętę oraz w jasny sposób wyjaśniają, dlaczego wytyczyli pewne nieprzekraczalne granice.** Autorytet oznacza również traktowanie dzieci z szacunkiem - liczenie się z ich poglądami, odczuciami, pragnieniami i pomysłami, nawet jeśli wywołują nasz sprzeciw. Nietrudno szanować kogoś, z kim się zgadzamy. Szanować kogoś, kto ma odmienne poglądy, pragnienia i odczucia, zwłaszcza takie, których nie aprobujemy, to oznaka mądrości rodziców.

#### 6. Dobre wzorce osobowe

**Małe dzieci potrzebują optymalnego kontaktu z dorosłymi oraz ze starszymi kolegami, którzy posiadają cechy charakteru, jakie chcielibyśmy w dzieciach rozwinąć.** Każdy rodzic może sporządzić listę takich cech. Z pewnością okaże się, że będą między nimi różnice, ale bardzo prawdopodobne jest też, że znajdą się na nich cechy identyczne, takie jak: troska o innych, prawdomówność, uprzejmość, akceptacja dla odmienności, chęć uczenia się itd. Warto odpowiedzieć sobie na pytania: Jak często nasze dzieci mają kontakt z ludźmi posiadającymi te cechy? Jak często nasze dzieci oglądają ludzi, którzy są zaprzeczeniem tych cech, a jednocześnie przedstawiani są jako osoby szczególnie atrakcyjne? Dzieci potrzebują tego, by ich otoczenie podjęło działania zabezpieczające je przed nadmiernym oglądaniem przemocy i zachowań przestępczych we wczesnych latach życia, kiedy ich charaktery są jeszcze nieukształtowane. **Potrzebują kontaktu z dorosłymi, którzy nie wahają się jasno określić, jak warto postępować, co warto mieć, co warto wiedzieć i o co warto zabiegać. Jest to szczególnie ważne dzisiaj, w dobie pluralizmu i wieloznaczności. Postawa pełna wahania może dawać**

**dziecku niejasne sygnały na temat tego, co warto wiedzieć, jak warto postępować i czego się od niego oczekuje.** Wyraźne określenie własnego systemu wartości nie zagwarantuje, że dzieci go zaakceptują ani że będą się z nim identyfikować. Chodzi jednak o to, że jeśli z przekonaniem i odważnie określimy własne wartości, tym samym ukażemy się dzieciom jako osoby myślące i troskliwe, które mają tyle szacunku dla siebie samych, że nie wahają się postępować zgodnie z własnymi przekonaniem i jasno sygnalizują, co uważają za słuszne.

## 10 kroków, by być lepszym Rodzicem

Propozycja dla Państwa 10 kroków ku temu, by stać się lepszym rodzicem:

1. Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci.
2. Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.
3. Wyznaczaj granice zachowań dziecka i bądź w tym konsekwentny (a).
4. Śmiech pozwala rozładować napięte sytuacje.
5. Postrzegaj świat z perspektywy dziecka.
6. Chwal i zachęcaj swoje dziecko.
7. Szanuj swoje dziecko tak jak sam chciałbyś (chciałabyś) być szanowana.
8. Ustal porządek dnia.
9. W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady.
10. Nie zapominaj o własnych potrzebach.

## Zasady kontrolowania złości

### Zasady kontrolowania złości

- Daj sobie czas, żeby ochłonać i tym samym uniknąć przemocy.
- Rozchmurz czoło i odpręż się.
- Przestań starać się kontrolować innych.
- Zaakceptuj odmienność.
- Proś zamiast żądać.
- Nagradzaj zamiast straszyć lub karać.
- Mów spokojnie.
- Bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz.
- Traktuj innych z szacunkiem.
- Mów innym, co cię trapi, bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy.
- Stosuj wypowiedzi typu "ja".