

STYLE WYCHOWAWCZE I ICH KONSEKWENCJE

(źródło I.A. Brzezińska, „Psychologiczne portrety człowieka”)

- styl autorytarny – rodzice stawiają dziecku wysokie wymagania, sprawują nad nim ścisłą kontrolę, nie dają mu ciepła i nie udzielają pomocy – w konsekwencji dziecko jest konformistyczne i uległe, przygaszone, agresywne, wymykające się spod kontroli
- styl pasywny, pobłażliwy – rodzice są wielkoduszni, pobłażliwi, wybaczący – w konsekwencji dziecko jest egoistyczne i niedojrzałe w kontaktach z rówieśnikami, gorzej radzi sobie w szkole w okresie dorastania, rzadziej podejmuje się zobowiązań, bywa agresywne
- autorytatywny (kompromis, negocjacje) – rodzice sprawują kontrolę, ale i darzą dziecko ciepłem, stawiają wyraźne granice, ale i są otwarci na potrzeby dzieci – w konsekwencji dziecko jest niezależne i wierzące w siebie, skłonne do współpracy i wrażliwe na potrzeby innych, ma wysoką samoocenę, osiąga wyższe niż inne oceny w szkole, jest pewne siebie
- niedbały/nieangażowany – rodzice nie interesują się dzieckiem, są mu niedostępni fizycznie i psychicznie, nie łączą ich z dzieckiem więzi emocjonalne, zajęci są z różnych powodów innymi sprawami niż dziecko – w konsekwencji dziecko jest impulsywne, aspołeczne, mniej sprawne w kontaktach rówieśniczych, mniej zainteresowane zdobywaniem nowych umiejętności w szkole

Pamiętajmy!!! Świadomie chwając i wyciągając konsekwencje, znacząco wpływamy na zachowanie naszych dzieci.

POZYTYWNE I NEGATYWNE POSTAWY RODZICIELSKIE

Ze stylami wychowania nierozzerwalnie wiążą się postawy rodzicielskie. Dzielimy je na dwie grupy: pozytywne i negatywne (wg Marii Ziemskiej)

POSTAWY POZYTYWNE:

- Postawa akceptacji to najogólniej mówiąc przyjmowanie dziecka takim jakie jest, ze wszystkimi wadami i zaletami. Nie oznacza bezkrytyczności ale zrozumienie jego potrzeb i trudności. Akceptacja dziecka stanowi podstawowy warunek prawidłowych stosunków w rodzinie.
- Postawa współdziałania przejawia się w gotowości rodziców do uczestnictwa w życiu dziecka, dawaniu mu do zrozumienia, że zawsze może na rodziców liczyć. To np. gotowość rodziców do udzielania odpowiedzi na liczne pytania, wyjaśnianie wątpliwości, wspólne dyskusje, okazywanie zainteresowania dzieckiem.
- Postawa rozumnej swobody polega na pozostawieniu dziecku pola do własnej inicjatywy i aktywności. Z wiekiem zakres swobody staje się coraz szerszy. Przy postawie rozumnej swobody nie ogranicza się działań dziecka i jego kontaktów, stwarzając warunki do rozwoju samodzielności i odpowiedzialności za własne postępowanie.
- Uznanie praw dziecka to traktowanie dziecka jako pełnoprawnego członka rodziny. Przejawia się to w dopuszczaniu go do spraw rodzinnych i wspólnego podejmowania decyzji. Szanuje się jego indywidualność, nie zmusza do czynności szczególnie dla niego przykrych.

POSTAWY NEGATYWNE:

- Postawa odrzucająca – odrzucanie aktywne. Przejawia się stosowaniem nieadekwatnych surowych kar, dokuczaniem, krytykowaniem i wyśmiewaniem dziecka, lekceważeniem jego osiągnięć.

- Postawa unikająca – postawę tę charakteryzuje chłód uczuciowy. W skrajnych przypadkach rodzice w ogóle nie dbają o dziecko, o jego podstawowe potrzeby, zdrowie, wyżywienie czy ubranie. W bardziej wyrafinowanej formie potrzeby materialne dziecka są zaspokajane, często nawet bardzo dobrze. Rodzice troszczą się o zdrowie dziecka, jego postępy w nauce, zapewniają zabawki, ubrania, kieszonkowe. Równocześnie rzadko znajdują czas dla dziecka, unikają kontaktów z nim. Rodzice nie okazują dziecku uczuć, lub ogranicza się to do wymuszonych deklaracji.
- Postawa nadmiernie chroniąca – charakteryzuje ją tendencja do ciągłego bliskiego kontaktu z dzieckiem i ograniczania jego stosunków społecznych z innymi. Może być wywołana przez poczucie winy rodzica względem dziecka. Rodzic taki z jednej strony rozpieszcza dziecko, ulega jego zachciankom, z drugiej hamuje jego aktywność i samodzielności w przekonaniu, że robi to dla jego dobra.
- Postawa nadmiernie wymagająca - cechuje rodziców o nadmiernie wysokich aspiracjach w stosunku do dziecka. Stawiają mu wygórowane wymagania, ograniczają jego swobodę i krytykują gdy nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom. Postawa taka sprzyja powstawaniu zaburzeń nerwicowych i lękowych u dzieci.

JAK RELACJE DZIECKA Z OSOBAMI ZNACZĄCYMI WPŁYWAJĄ NA JEGO DALSZE FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE I SPOŁECZNE – krótkie filmy warto zobaczyć:

- Wielka Moc – o budowaniu bezpiecznej więzi rodzic-dziecko
<https://www.youtube.com/watch?v=mRQqZ7IMDyo>
- Kiedyś Twoje dziecko rozwinię skrzydła, od Ciebie zależy czy będzie latać
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0Gj9SC75edk&feature=emb_title

PIELĘGNUJMY RODZINNE WIĘZI

Naszą rodzinę wzmocnią:

- **Wspólne posiłki** – w pędzącym świecie coraz trudniej znaleźć moment na spotkanie przy stole. Tymczasem przestrzeń wokół stołu powinna tętnić życiem. Posiłki, rozmowy, wymiana poglądów, śmieszne historie... Niech codzienne posiłki przy jednym stole staną się nawykiem.
- **Wspólne zainteresowania** – znajdziemy aktywność, która angażuje wszystkich członków rodziny. Podczas kolejnych weekendów warto spędzać razem czas, za każdym razem wykonując inne czynności. Pomoże to ustalić, jaka aktywność łączy członków rodziny.
- **Rozmawiajmy** – tylko dialog pozwala osiągnąć zamierzony cel i... pójście na kompromis. Ważna jest otwartość, opisywanie swoich uczuć, popieranie swojego zdania argumentami. Nie ma miejsca na odpowiedź „nie, bo nie!”
- **Celebруемy** – każdy dzień, tradycje, ważne momenty. Starajmy się kultywować tradycje rodzinne, pamiętajmy o urodzinach bliskich i rocznicach.
- **Bawmy się** – zabawa jest dla dzieci ważna! Bawmy się z dziećmi w to, co nam zaproponują. Pamiętajmy, że dzieci liczą inaczej wspólnie spędzony czas (rodzinna jazda samochodem nie jest dla nich tak wartościowa, jak zabawa w chowanego).
- **Dotrzymujmy słowa** – jeśli coś obiecujemy, a potem się z tego wycofujemy, dziecko może nie czuć się dobrze. Może zdarzyć się, że z jakiegoś powodu nie uda nam się wywiązać z deklaracji. I tu ważna jest rozmowa. Jeśli wytłumaczymy, dlaczego na ten moment nasza obietnica nie zostanie spełniona – prawdopodobnie dziecko to zrozumie. Pamiętajmy jednak, żeby okazać mu wsparcie i pozwolić wyrazić trudne emocje.

•**Praca wykonywana razem** – nie tylko przyjemności cementują rodzinę. Wypełnianie codziennych obowiązków również może być „wzmacniaczem” waszych więzi. Proś dzieciaki o sortowanie prania, rozładowanie zmywarki, róbcie wspólnie rodzinne porządki.

•**Fotografowanie i oglądanie zdjęć** – utrwalajcie na zdjęciach historię waszej rodziny – również te codzienne sprawy. Zabierajcie czasem aparat, gdy idziecie na zwykły niedzielny spacer do parku. Zorganizujcie konkurs – kto zrobi najlepszy portret, wygrywa lody. Mimo iż żyjemy w dobie cyfrowej, z niektórych zdjęć warto zrobić odbitki i założyć album rodzinny. Do albumu zagląda się dużo częściej niż do komputera! Waszym rodzinnym rytuałem może stać się wspólne oglądanie fotografii kilka razy w roku, np. przy okazji urodzin każdego z domowników. Warto oglądać też stare albumy waszych rodziców i dziadków, wspominając ich dzieje. Takie „seanse” integrują rodzinę.

Prawdziwy Skarb – gra online budująca relacje rodzinne <https://prawdziwyskarb.pl/online/>

PODSUMOWUJĄC - CZEGO DZIECI NAM NIE MÓWIĄ...

(źródło: Pracownia Dobrych Relacji Patrycja Juszkat)

1. Nie krzycz na mnie. Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro na mnie krzyczysz to ze mną musi być coś nie tak.
2. Słuchaj mnie. Kiedy opowiadam Ci o tym, co dla mnie ważne, patrz mi w oczy. Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.
3. Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie. Nie zmuszaj mnie do robienia rzeczy, na które jeszcze mam czas. Pamiętaj, że jestem dzieckiem i najlepiej odkrywam świat poprzez zabawę.
4. Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas. Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorosły będę z przyjemnością wracał.
5. Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników. Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.
6. Przytul mnie kiedy jest mi smutno. Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe. Tak samo jak Twoje.
7. Naucz mnie dbania o swoje potrzeby. Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi. Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.
8. Bądź przy mnie kiedy się boję. Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków. Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.
9. Kochaj mnie dlatego, że jestem. Nie dlatego, że szybko biegam, recytuję wiersze i jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy kiedy popełniam błędy i potrzebuję Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie także wtedy kiedy coś mi nie wyjdzie.
10. Okazuj miłość swojemu partnerowi/ partnerce. To od Was uczę się rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumienia czym jest prawdziwa miłość.
11. Pamiętaj, że najprawdopodobniej przejmę Twoje przekonania o mnie samym, o innych ludziach, o życiu. Znajdź czas, aby zastanowić się, czy Twoje przekonania są prawdziwe i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są źli i wykorzystują innych, w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.

12. Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze wszystkich sił. Pokaż mi, że gorsze dni i drobne potknięcia są częścią życia. Wyciągnij wnioski, zadbaj o swoje samopoczucie i wybacz sobie. Dzięki temu nauczę się reagować podobnie.

13. Uśmiechaj się do mnie. Twój szczerzy uśmiech działa na mnie kojąco. Czuję się wtedy bezpieczny i kochany.