**Radzenie sobie z problemami wychowawczymi**

Współcześni rodzice są w bardzo trudnej sytuacji. Wszelkim naszym poczynaniom i decyzjom towarzyszy niepewność i wątpliwości dotyczące wychowania naszych dzieci. Wydaje nam się, że nie wiemy wystarczająco dużo, że nie mamy odpowiednich kwalifikacji aby wziąć odpowiedzialność za kształtowanie charakteru drugiego człowieka. Obawiamy się, że popełnimy błędy, które odbiją się w życiu dorosłym naszych dzieci. Co to właściwie znaczy "być dobrym rodzicem"? Wszyscy popełniamy jakieś błędy wychowawcze a mimo to na świecie jest wielu wspaniałych, szczęśliwych, wartościowych, dobrze wychowanych ludzi. Potrafią kochać, wiedzą co jest w życiu najważniejsze i układają z innymi prawidłowe relacje interpersonalne.
Nikt z nas nie jest i nie musi być idealnym rodzicem. Tacy nie istnieją. Dlatego nie obwiniajmy się, że wychowując dziecko nie wszystko robimy dobrze. Nie znaczy to jednak, że nie należy się starać.

## Pamiętaj!

* Pełne partnerstwo między rodzicami a dziećmi nie jest możliwe ani dobre. Ktoś musi być kapitanem rodzinnej drużyny i lepiej aby rola ta przypadła rodzicom.
* Nie nadużywaj swojej pozycji - starszego i silniejszego. Zastanawiaj się czy w podejmowaniu decyzji kierujesz się rzeczywistym dobrem dziecka czy może raczej realizujesz własną potrzebę, bo tak jest wygodniej…
* Zakreślenie granic jest konieczne dla poczucia bezpieczeństwa i rozwoju dziecka, oprócz nakładania ograniczeń malcowi potrzebne jest również nasze wsparcie emocjonalne, zrozumienie i bliskość.
* Warto wprowadzić niezbędne, istotne ograniczenia i zasady w postaci przejrzystego kontraktu zawieranego między dzieckiem a rodzicem. Wymagajmy ale też pozwólmy dziecku podejmować część decyzji.
* Trzeba zaakceptować fakt, że dziecko jest odrębną osobą i przyznać mu tyle autonomii i władzy, ile jest ono gotowe przyjąć na danym etapie rozwoju.

## Starajmy się:

* na każdym etapie rozwoju dziecka dostrzec jego prawdziwe potrzeby i odpowiadajmy na nie,
* zakreślajmy dziecku pewne granice, bo ono ich potrzebuje, rosnąc i budując swoją osobowość,
* nie bądźmy nadmiernie wymagający i nie nadużywajmy swojej władzy nad dzieckiem, szanujmy dziecko jako osobę i przyznajmy mu prawo do współdecydowania o sobie.

## Każdy rodzic ma prawo:

* robić błędy, czasem mylić się, nie znać wszystkich dobrych rozwiązań,
* stracić cierpliwość, zdenerwować się, odczuwać niekiedy złość w stosunku do dziecka,
* być sobą, realizować inne życiowe pasje i zadania poza byciem rodzicem,
* nie dać z siebie zrobić "ofiary" poświęcającej się dla dzieci i rezygnującej z wielu życiowych przyjemności czy satysfakcji dla ich dobra.

Dorosłym trudno jest zachować dobrą kondycję emocjonalną, potrzebną przy takim trudnym zadaniu jakim jest wychowanie dziecka. Najbardziej powszechnymi problemami rodziców są : przygnębienie, zmęczenie i niepokój. Emocjonalna równowaga i umiejętność panowania nad sobą nie są wrodzone, trzeba się ich nauczyć. Jeśli rodzice chcą dobrze wychować pociechy, powinni umieć jasno i czytelnie wyrażać swoje uczucia, w trudnych sytuacjach umieć nad sobą panować i kontrolować swoją złość i gniew. Gdy zdarzy się wybuchnąć, można wybrnąć z tej sytuacji, a nawet przekształcić ją w coś pozytywnego, np. przepraszając dziecko za swoją zbyt gwałtowną reakcję - to dla niego przykład jak powinno zachować się w podobnej sytuacji.

**Rady dla rodziców, którzy chcą coś zmienić w swoim stylu wychowania dziecka:**

1. Określ temperament dziecka. Poobserwuj je w różnych sytuacjach, jak radzi sobie z trudnościami i z gniewem, jak nawiązuje kontakty społeczne, jakie role przyjmuje w grupie, itp.
2. Akceptuj je takim jakie jest. Szanuj jego osobowość, nie zmuszaj, żeby zachowywało się wbrew własnej naturze.
3. Motywuj swoje dziecko. Stosuj więcej nagród i pochwał i zachęt niż kar.
4. Szanuj samego siebie. Nie wszystko co sobie zaplanujesz przyjdzie ci łatwo. Nie załamuj się, gdy popełniasz błędy, bądź świadom własnych zalet i wad.
5. Nie bój się, że twoje dziecko przestanie cię lubić, jeśli zmienisz coś w dotychczasowym stylu wychowania.
6. Nie zapominaj, że czym innym jest przyzwolenie a czym innym jest pobłażanie.
7. Bądź uprzejmy ale stanowczy. Stwórz jasny, wyrazisty system wymagań i zakazów. Tyko wtedy dziecko ma szansę zrozumieć, czego od niego wymagają rodzice.
8. Ustanawiając reguły, jednocześnie oferuj dziecku pomoc, np. ucząc je innych, akceptowanych form wyrażania negatywnych emocji.
9. Kary za łamanie reguł zawsze nakładaj z rozwagą i spokojem a nie w złości. Nie można dodatkowo karać dziecka, kiedy daje wyraz temu, że nie podobają mu się zakazy. Ono ma przestrzegać zasad, chociaż zasad tych nie musi lubić.

**AUTORYTET - CO TO JEST I JAK GO BUDOWAĆ? RADY DLA RODZICÓW**

Autorytet - to "coś takiego" w rodzicu, co każe dziecku podporządkować się jego woli, aby poczuć się bezpiecznie i spokojnie oraz nie mieć wątpliwości, co powinno robić i jak się zachowywać. Dla małego dziecka matka i ojciec są jedynym źródłem poczucia bezpieczeństwa, tymi którzy potrafią rozwiązać każdy problem i rozproszyć każdą wątpliwość. Rodzicielski autorytet wynika z samej relacji pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Małe dziecko za poczucie bezpieczeństwa, bliskość i oparcie odpłaca rodzicom bezkrytycznym uwielbieniem, zaufaniem i wiarą. Tak się dzieje aż do okresu dorastania, czyli dopóki dziecko nie opanuje sztuki gromadzenia informacji, analizowania ich i uogólniania. Coraz starsze dziecko potrafi przeanalizować nasze zachowanie i dojść do wniosku, że często mijamy się z prawdą. Zaczyna dostrzegać, że tato wcale nie jest najsilniejszy a mama nie jest najmądrzejsza. Czy w tym momencie rodzicielski autorytet "skazany jest na upadek"? Wcale nie.

## Aby zachować dobre relacje z dzieckiem i swój autorytet:

1. Nigdy nie okłamuj swojego dziecka. Mów mu prawdę na poziomie jego rozumienia, albo odmawiaj jej ujawnienia, jeśli uważasz, że może jest to dla dziecka zbyt trudne lub niebezpieczne. Lepiej powiedz "Powiem ci później, kiedy będziesz starszy" niż udzielać dziecku odpowiedzi zbywającej, żeby mieć spokój.
2. Dbaj o zgodność słów z czynami. Nie rób czegoś, co potępiasz, i nie potępiaj czegoś, co robisz.
3. Nie udawaj, że coś wiesz, jeśli tak nie jest. Powiedz uczciwie, że nie wiesz, ale się dowiesz i dotrzymaj słowa.
4. W ogóle dotrzymuj słowa.
5. Bądź konsekwentny ale bez fanatyzmu. Niech zawsze możliwa będzie z tobą rozmowa i uczciwe negocjacje. Nie obawiaj się zmienić zdanie, jeśli padną sensowne argumenty.
6. Śmiało wypowiadaj swoje poglądy i broń ich, ale nie myl poglądów z nakazami i zakazami.
7. nie bój się przyznać przed dzieckiem do błędu, a nawet przeproś je, jeśli nie miałeś racji.
8. Nie bądź dwulicowy. Nie ciesz się ostentacyjnie z wizyty cioci, i gdy zamkną się za nią drzwi nie mów na nią złych rzeczy.
9. Nie tłumacz się okolicznościami jeśli czegoś zapomniałeś, lub nie dotrzymałeś słowa.
10. Nie wypowiadaj się pogardliwie w domu o ludziach, którym pierwszy kłaniasz się na ulicy.
11. Jeśli dziecko (bez względu na wiek) mówi do ciebie poważnie, poważnie go wysłuchaj i poważnie mu odpowiedz.
12. Nigdy nie ośmieszaj dziecka i nie stawaj przeciwko niemu, szczególnie w obecności rówieśników.

### Opracowała: Agnieszka Olędzka na podstawie:

"Encyklopedii - rodzice i dzieci" PPu "Park" Bielsko Biała 2002r.