*Najczęstsze błędy wychowawcze rodziców*

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami własnych dzieci i pomimo, że najczęściej kochają je, to jednak ten fakt nie daje im gwarancji uniknięcia błędów - nie zawsze są w stanie świadomie kontrolować swoje zachowanie względem dzieci, zwłaszcza w trudnych sytuacjach.

*„Kto nie potrafi twardo stąpać po ziemi, ma dzieci, które stąpają po nim.”*

przysłowie chińskie



Istnieje szereg definicji błędu wychowawczego, wydaje się jednak, że ze względów praktycznych (diagnoza, działania naprawcze) najwartościowsze jest spojrzenie Antoniny Guryckiej. Autorka twierdzi, że *błąd wychowawczy, to takie zachowanie wychowawcy, które stanowi realna przyczynę (lub ryzyko) powstania szkodliwych dla rozwoju wychowanka skutków.*

Każdy błąd wychowawczy popełniany w środowisku rodzinnym winien stać się przedmiotem czujnej uwagi i twórczego niepokoju, stanowić bowiem może potencjalne zagrożenie dla rozwoju osobowości dziecka. Utrwalone błędy wychowawcze doprowadzić mogą do powstania wadliwego środowiska wychowawczego. Specjaliści twierdzą, że nawet przysłowiowy “dobry rodzic” popełnia błędy co kilkanaście sekund. Jednak na co należy zwracać szczególną uwagę, aby ograniczyć ich ilość? Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice? Co zrobić, aby uniknąć ich konsekwencji?

**Błąd 1 – Wpajanie błędnych przekonań**

Przekazywanie szkodliwych komunikatów, które w przyszłości mogą okazać się destrukcyjne dla naszych dzieci, np.:

* „We wszystkim musisz być najlepszy”- wystarczy jeśli dziecko będzie starać się robić jak najlepiej to, czego się podejmie.
* „Negatywne uczucia są złe”- trzeba uzmysławiać dziecku, że ma prawo do swoich uczuć, a silne emocje są zupełnie normalne.
* „Wszyscy muszą cię lubić”- nie da uniknąć się konfliktów, zawsze należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, a równocześnie obstawać przy swoim, jeśli jesteśmy przekonani o swojej racji.

**Błąd 2 – Nieświadome prowokowanie złego zachowania**

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę. Uwielbiają kiedy je chwalisz,
z drugiej strony, wolą raczej być przez ciebie skrzyczane i pouczone niż kompletnie ignorowane i niezauważane. Dzieci nie wolno ignorować!

* Zauważaj dobre zachowania, a nie tylko złe.
* Chwal konkretne, dobre zachowania, unikaj pochwał ogólnych.
* Zawsze próbuj „wyłapać” dobre zachowanie dziecka i je nagradzaj.
* Chwal każdy, nawet mały kroczek ku pożądanemu zachowaniu.
* Czasami trzeba nagradzać brak złego zachowania.

**Błąd 3 – Brak konsekwencji**

Dzieci posiadają zdolność manipulowania dorosłymi w taki sposób, by osiągnąć swój cel. Niekonsekwencja rodziców polega na tym, że często ustalają z dzieckiem jakieś zasady postępowania, a potem ich nie egzekwują. Jeśli dziecko zauważy takie postępowanie od razu to wykorzysta, ponieważ dorośli dadzą mu powód, by sądzić, że każdym następnym razem także zapomną o zasadach. Wtedy będzie można postępować wg własnych zasad i pomysłów.

* Konsekwentne zasady zaspokajają w dziecku potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.
* Rodzice powinni tworzyć jeden front wychowawczy.
* Dziecko musi mieć świadomość, że reguły zawsze są przestrzegane i nie ma od nich odstępstwa.

**Błąd 4 – Pułapki porozumiewania się**

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej najważniejsza umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać o swoich sprawach z rodzicami, czują że są ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, pokojowego rozwiązywania problemów i współpracy z innymi.

* Otwarta komunikacja jest najskuteczniejszą metodą wychowawczą.
* Słuchanie to proces aktywny: kiedy rozmawiasz z dzieckiem skupiaj na nim całą swoją uwagę.
* Unikaj komunikatów: „ty”- ty tak zawsze; przestań; jesteś źle wychowany; jak ty się zachowujesz?; powinieneś to wiedzieć; zachowujesz się jak niemowlę; jesteś okropny.
* Stosuj komunikaty: „ja”- nie mam ochoty na zabawę; jestem zmęczona; nie mogę ugotować obiadu, bo w kuchni jest bałagan; jestem załamana, kiedy widzę co dzieje się w twoim pokoju; jest mi smutno, kiedy tak do mnie mówisz; bardzo mi przykro, gdy tak się zachowujesz.

**Błąd 5 – „Zrobię to za Ciebie”**

Wykonywanie obowiązków za dziecko, zastępowanie go w różnego rodzaju działaniach i chronienie przed wszelkimi zagrożeniami kształtuje w dziecku wyuczoną bezradność oraz bierną postawę na przyszłość. Zwiększa to ryzyko, że w życiu dorosłym takie dziecko nie będzie potrafiło poradzić sobie z napotykanymi trudności, a uczucie doznanej porażki będzie bardzo bolesne.

* Kiedy to tylko możliwe, pozwalaj dziecku przewidywać logiczne konsekwencje swojego postępowania.
* Ciągłe rozwiązywanie problemów za dziecko wywołuje jego złość i pogłębia zależność od rodziców.
* Pomagaj w rozwiązywaniu problemów wtedy, kiedy twoja interwencja jest konieczna.

**Błąd 6 – Żelazna dyscyplina/nadmierny rygor**

Rodzice wymagający od dziecka bezwzględnego posłuszeństwa i wypełniania swoich poleceń, nie dopuszczając do głosu racji dziecka, nie zdają sobie sprawy, że niepożądane zachowania będą miały miejsce poza domem: w szkole, przedszkolu, na podwórku. Dziecko idealnie grzeczne w domu, bez sprzeciwu wykonujące polecenia np. ojca, poza domem okazuje się agresorem przenosząc na grunt grupy rówieśniczej zachowania, których jest ofiarą w domu.

* Nie wprowadzaj i nie stosuj dyscypliny, kiedy jesteś zły.
* Stosuj dyscyplinę w odpowiednim momencie.
* Wyciągaj odpowiednie, sprawiedliwe konsekwencje.
* Celem stosowania dyscypliny nie jest udowodnienie, kto ma rację, a kto jej nie ma.
* Posłuszeństwo dziecka powinno wynikać z rozumienia ustalonych zasad, a nie z obawy przed karą.

**Błąd 7 – „Rób to, co mówię, a nie to, co robię”**

Rodzic nie może wymagać od dziecka określonego zachowania, jeśli sam tak się nie zachowuje. Nauka łączy się z dawaniem przykładu. Bez tego dziecko niczego się nie nauczy. Zdarza się także, że dziecko robi coś źle, bo nikt mu nie powiedział, że jest to złe i nie wie, że jego postępowanie nie jest właściwe.

* Ucz dziecko, dając mu dobry przykład.
* To, co rodzice robią, ma na dzieci większy wpływ niż to, co mówią.
* Rodzice wpływają zarówno na pozytywne, jak i negatywne zachowanie swoich dzieci.
* Małe dzieci i nastolatki mogą ulegać wpływom rówieśników i mediów, ale najczęściej przyjmują wartości i postawy przekazywane im przez rodziców.

**Błąd 8 – Ignorowanie potrzeb i trudności dziecka**

Każde dziecko jest wyjątkowe, ma swoje zalety, wady, zainteresowania, umiejętności i słabości. Gdy dorasta, rodzice uświadamiają sobie tę wyjątkowość jego cech osobowości.
Niektóre z tych cech są całkowicie pozytywne i należy je wspierać. Inne skłonności mogą stwarzać problemy i powinny zostać wyeliminowane.

* Wiele dzieci przejawia dziwne zachowania i nastroje, ale w rzeczywistości są one normalne i mijają.
* U niektórych dzieci występują objawy zaburzeń wymagające interwencji specjalistów.
* Rodzic powinien zaniepokoić się zachowaniem sprawiającym problemy, jeśli utrzymuje się ono przez dłuższy czas, jest bardzo nasilone lub przeszkadza dziecku w codziennym funkcjonowaniu.
* Zaburzenia wymagające pomocy specjalisty to:

- zespół nadpobudliwości psychoruchowej ADHD,

- zaburzenia procesu uczenia się,

- depresja dziecięca,

- nerwica lękowa,

- agresywność dziecka,

- fobie

**Błąd 9 – Hamowanie naturalnej radości życia i ciekawości**

Kiedy dorośniemy, często zapominamy, jak to było być dzieckiem. Jednak dzieci również nas mogą czegoś nauczyć. Mogą przypomnieć nam, jak żyć chwilą obecną. Ograniczanie spontaniczności oraz chęci poznawania świata poprzez przerywanie, zakazywanie czy zmianę aktywności dziecka daje mu do zrozumienia, że jego zainteresowania są nieistotne, bezwartościowe i rodzic nie liczy się z jego potrzebami.

* Uczyń z wychowywania najwyższą wartość.
* Aktywnie uczestnicz w życiu dziecka.
* Dawaj dobry przykład zarówno słowem, jak i czynem.
* Ucz się od swoich dzieci, uważnie je obserwuj.
* Baw się ze swoim dzieckiem!

**Błąd 10 - Obciążanie dziecka własnymi niespełnionymi marzeniami**

* Nie przenoś swoich niespełnionych założeń, planów, marzeń na dziecko.
* Zauważaj i rozwijaj zainteresowania dziecka, wspieraj go w ich realizacji.
* Nie zmuszaj do wykonywania zadań, które nie dają dziecku ani radości, ani satysfakcji.

Wychowywanie dzieci nie jest procesem łatwym, zatem wyeliminowanie wszystkich powyższych błędów nie jest możliwe. W wielu przypadkach podstawowym źródłem błędnych zachowań wobec dzieci są wzorce przekazane w dzieciństwie. Są one tak mocno zakorzenione, że trudno mieć nad nimi kontrolę. Dlatego też rodzice mogą traktować swoje dzieci w ten sam sposób, w jaki kiedyś sami byli traktowani przez swoich rodziców. Uświadomienie sobie tej zależności, refleksja nad swoim dzieciństwem i ustalenie celów oraz priorytetów określających obecne relacje z naszym dzieckiem,  pomoże zatrzymać przekazywane z pokolenia na pokolenie przyzwyczajenia i pozwoli postępować zgodnie z własnymi wartościami.

Błędem wychowawczym na pewno **nie jest** banalna, ale jakże przyjemna czynność, jaką jest **przytulanie**. 24 czerwca obchodzimy**Dzień Przytulania**, zatem wykorzystaj okazję, żeby go uczcić! Oczywiście zachęcamy, aby przesłanie tego dnia obowiązywało również w pozostałe dni w roku.

Bibliografia:

10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców, K. Steede, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2007

*Autor: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka*