

# 10 PRZYKAZAŃ DOBREGO WYCHOWANIA

*Dla rodziców*

## Przykazanie 1

*Ufaj swojej intuicji, ale też poznaj siebie.*

Najgorszą rzeczą w wychowaniu jest **niepewność rodzicielska**. Rodzic nie musi być doskonały. Należy jednak analizować własne postawy i ograniczenia wynikające np. z doświadczeń życiowych, aby nie "skrzywiały" one naszego stosunku do dzieci. Pamiętajmy, że w razie wątpliwości **lepsze są rozwiązania konserwatywne**.

## Przykazanie 2

*Nie rezygnuj z własnych potrzeb na rzecz dziecka.*

Rodzice, którzy ciężko pracują i poświęcają się dla swoich dzieci, oczekują od nich tego samego. A tymczasem jest odwrotnie. **Nasilone dawanie spotyka się z nasiloną roszczeniowością**. Poczucie własnej wartości rodziców nie może zależeć od szczęścia ich dzieci!

## Przykazanie 3

*Znaj swoje dziecko. Słuchaj słów, wnioski wyciągaj z zachowania.*

Rodzice nie mogą poprzestawać na powierzchownej znajomości swoich dzieci. Żadnemu nastolatkowi nie można ufać w 100%, a jego **prywatność jest przywilejem uzależnionym od występowania pozytywnych zachowań**. Miłość do dziecka powinna być bezwarunkowa, zaufanie nie!

## Przykazanie 4

*Od samego początku dbaj o rozwój pozytywnych wartości.*

Dziecku należy od początku wpajać, tradycyjne wartości – **uczciwości, ciężkiej pracy, samodyscypliny, troski o innych i traktowania ich w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani**. Wartości te powinny być w spójny sposób przedstawiane przez rodzinę, szkołę i Kościół. Rodzice muszą raczej **pokazywać niż mówić jak trzeba żyć**. Rodzice, którzy niestrudzenie ratują swoje dzieci z kłopotów, usprawiedliwiają je i tłumaczą, wychowują sobie DBOSLMY (Dzieci Bez Odrobiny Samodyscypliny lub Motywacji). Wbrew dobrym intencjom dzieci te mają niską samoocenę i nigdy nie nauczą się dorosłości.

## Przykazanie 5

*Podkreślaj znaczenie dobrych chęci, wysiłku i gotowości do emocjonalnego ryzyka.*

Dzieci nie rodzą się równe. Dlatego nie mogą osiągać takich samych wyników np. w szkole. Ale każdy może wykorzystać 100% swoich możliwości. **Za każdym razem, gdy człowiek jest gotów dać z siebie wszystko, wzrasta jego samoocena.** Rodzice nie powinni wymagać więcej, niż dziecko jest w stanie z siebie dać. Ale to nie znaczy, że mamy chronić nasze dzieci przed każdym ryzykiem emocjonalnym. **Nastolatek musi spróbować poradzić sobie z trudnymi sytuacjami.**

## Przykazanie 6

*Bądź rodzicem, a nie przyjacielem.*

Rodzice, którzy chcą być przyjaciółmi swoich dzieci, najczęściej sami mają taką potrzebę. Tymczasem rodzic powinien być przede wszystkim **autorytetem, który stawia ograniczenia**, bo nastolatki potrzebują oparcia i struktury. Co nie znaczy, że nie powinien być wrażliwy, okazywać wsparcia itp. Rola rodzica musi być jednak wyraźnie oddzielona od roli przyjaciela. Podobnie rzecz się ma z prawami dziecka. Nie negując absolutnie prawa dziecka do szacunku, pamiętajmy jednak, że **rodzice mają prawo do większej swobody i wolności niż dzieci, ponieważ przywileje wynikają z odpowiedzialności.**

## Przykazanie 7

*Wyznaczaj granice. "Nie" jest pełnym i skończonym zdaniem.*

**"Rodzice, którzy nie mają odwagi twardo stąpać po ziemi, mają dzieci, które stąpają po nich". Zakazy i ograniczenia są reprezentacjami realnego świata.** Gotowość rodziców do stawiania granic pozwala nastolatkom lepiej uświadomić sobie możliwość wyborów oraz ich konsekwencje.

## Przykazanie 8

*Utrzymuj dyscyplinę, ale nie karz.*

Dyscyplina to niekoniecznie kara, raczej **"informacja zwrotna" ze środowiska, która komunikuje nastolatkom, że to co robią, nie jest właściwe.** Dyscyplina ma pobudzać do uczenia się, a nie powodować krzywdę dziecka. W zasadzie żaden z tradycyjnych rodzicielskich sposobów utrzymania kontroli nie jest skuteczny. Nie działają krzyki, wymówki, groźby, "kazania", wywoływanie poczucia winy, czy wreszcie kary fizyczne. Zamiast tego autorzy proponują formę dyscyplinowania opartą na zasadzie przyczyny i skutku oraz na wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej – jest to **skorzystanie z pisemnego kontraktu behawioralnego.** Kontrakt składa się z reguł dotyczących różnych sfer życia: szkoły, kontaktów z przyjaciółmi, ubrania itp. Każdej regule towarzyszą konsekwencje za jej naruszenie. Szczególnie skuteczny jest **"czas do namysłu"** – nastolatek spędza 15 minut w cichym otoczeniu (bez telefonu, komputera itp.) i w formie pisemnej zastanawia się nad swoim zachowaniem. Kontrakt powinien być podpisany przez obie strony. Można go zmieniać tylko w czasie spotkań,

podczas których będzie analizowany. Rodzice zwiększając lub ograniczając zakres przywilejów nastolatka pokazują mu, **że wolność to raczej świadomość dokonywanych wyborów, a nie życie bez ograniczeń.**

### **Przykazanie 9**

*Rozmawiaj, nie komunikuj*

**Skuteczni rodzice powinni porozumiewać się z nastolatkami w sposób świadczący o ich autorytecie i przywództwie.** Sprawą zasadniczą jest spokojny, lecz autorytatywny ton głosu. Ponadto zwroty "zrobisz to", "oczekuję, że" są lepsze niż "proszę" czy "mam nadzieję". Kiedy nastolatek domaga się wyjaśnienia decyzji rodzica, **tłumaczenie powinno być krótkie i uwzględniać poziom dziecka.** Działa tu tzw. "prawo 30 sekund". Każde dłuższe tłumaczenie zazwyczaj kończy się kazaniem. Po upływie tego czasu nastolatek zacznie się wyklócać albo przestanie słuchać. Nie ma też sensu pytanie nastolatków "dlaczego?", **ponieważ nie są w stanie w sposób dojrzały wyjaśnić swego niedojrzałego zachowania.** Jednak rodzic musi także znaleźć czas na **zwyczajną rozmowę ze swoim dzieckiem.** I tu podstawowa zasada – **rodzicu, skup się na słuchaniu i "wczuwaniu się", nie pouczaj, nie oceniaj, nie dawaj dobrych rad! Po prostu daj znać, że słuchasz i rozumiesz uczucia nastolatka.**

Ponadto rodzice w kontaktach ze sobą powinni szanować własne uczucia i okazywać je nie tracąc nad sobą panowania.

### **Przykazanie 10**

*Zajmuj zdecydowane stanowisko w sprawach używek.*

W dzisiejszym społeczeństwie wiele osób to tzw. "ludzkie kameleony" – aby uchronić się od pogardy i lekceważenia, często zmieniają styl życia na taki, który jest akurat modny. Tymczasem **poglądy rodziców są dla dzieci kotwicą, nawet wtedy, gdy one absolutnie się z nimi nie zgadzają.** Rodzice powinni prezentować swoje przekonania i wartości w formie jasno ujętych norm. Bardzo ważne jest, aby były widoczne w sposobie ich życia, **gdyż wartości nie poparte realnym zachowaniem tylko podważają wiarygodność.** Restrykcje za używanie alkoholu czy narkotyków powinny być jasno określone i z całą stanowczością stosowane.

*Autorzy: John S. Leite; J. Kip Parrish*