



### **ZESPÓŁ PORADNI NR 3**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 6  
**Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji**

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30

tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90

[www.zp3.lublin.pl](http://www.zp3.lublin.pl) / e-mail: [poczta@zp3.lublin.eu](mailto:poczta@zp3.lublin.eu)

# **„10 BŁĘDÓW popetnianych przez DOBRYCH RODZICÓW”**

*na podstawie książki Kevina Steede’a*

Opracowanie: Katarzyna Ciopcia  
Beata wójtowicz

## Błąd 1. Wpajanie błędnych przekonań

### „We wszystkim muszę być dobry”

Należy umożliwić naszym dzieciom angażowanie się w interesuje dla nich aktywności. Nie zmuszać do działań nie budzących ich sympatii. Akceptować ich wybory. Pomóc w zrozumieniu, że każdy ma inne zainteresowania oraz predyspozycji i zdolności, jak również każdy posiada słabości.

***„... Bardzo subtelna jest granica pomiędzy motywowaniem dzieci do tego, by starały się robić jak najlepiej to, czego się podejmują, a zaczepieniem błędnego przekonania, że muszą być we wszystkim najlepsze...”***

### „Znaczą tylko, co moje osiągnięcia”

Dzieci mają trudność w odróżnieniu aprobaty/dezaprobaty wobec, tego co wykonują, od oceniania tego, kim są. Powinniśmy upewniać nasze dzieci, że nasza ocena wobec zachowań nie jest tożsama z miłością bądź jej brakiem. Pomocne do tego będzie prawidłowe formułowanie naszych stwierdzeń.

Zamiast mówić „**Jesteś niegrzeczny, zbitę wazon**”, warto powiedzieć „**Nie jestem na Ciebie zła. Jestem tylko zdenerwowana, bo miałam ten wazon od dawna**”.

### „Negatywne uczucia są złe”

Rodzice często wpajają swoim dzieciom błędne przekonania, że „**negatywne uczucia są złe**”. Przekazują nieumiejętność wyrażania emocji oraz prawidłowej reakcji na nie, np.: „**Chłopcy nie płaczą**”, „**Nie powinieneś się na nią złościć**”. Każda z tych wypowiedzi może komunikować, że dzieci nie powinny odczuwać danych emocji, że jest to złe, nieważne. Zamiast takiej reakcji powinniśmy akceptować uczucia dzieci, wspierać je oraz dostarczać doraźnych strategii jak sobie z nimi radzić: „**Widzę, że jesteś zła/zły ponieważ nie dostałaś/dostałeś loda**”. „**Naprawdę jest mi przykro, że jesteś smutna/y, to mi przecież też**”.

### „Wszyscy muszą mnie lubić”

**„ ...Dzieci, które dorastają w przeświadczeniu, że muszą zadawać wszystkim, będą w przyszłości pełne lęków i**

**wątpliwości, co do swojej osoby.  
Ich poczucie wartości będzie pod kontrolą innych. Jeśli mnie lubisz, to znaczy, że jestem w porządku, Jeśli mnie nie lubisz, to znaczy że coś ze mną nie tak ...”**

Zadaniem rodziców jest nauczyć dzieci jak żyć z innymi, kiedy należy się podporządkować autorytetom. Jednak należy zachować równowagę pomiędzy naturalną potrzebą przystosowania się a zrozumieniem, że konflikty są nieuniknione. Uświadamiać, że należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, równocześnie w odpowiedni sposób wyrażając swoje zdanie.

### **„Popelnianie błędów lub proszenie o pomoc jest złe”**

Popelnianie błędów jest naturalne dla każdego człowieka. Dlatego powinniśmy przygotować dzieci do tego, jak radzić sobie z rozczarowaniami oraz niepowodzeniami. Zapewniając bezpieczną i pomocną atmosferę rodzice mogą w swoich dzieciach rozwijać umiejętność proszenia o pomoc.

**„ ...Jeśli w domu utrzymuje się wspierająca atmosfera, dzieci najprawdopodobniej wyniosą z niego pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa...”**

## **Błąd 2**

### **„Nieświadome prowokowanie złego zachowania”**

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę. Poświęcony czas opiekunów jest dla nich nagrodą. Dlatego rodzice powinni wzmacniać brak zachowania negatywnego oraz szukać pozytywnych postaw u swoich dzieci, a następnie je nagradzać pochwałą oraz swoją uwagą.

**„...Niestety rodzice często dają się porwać wirowi spraw życia codziennego i zapominają pochwalić dziecko, gdy ono dobrze coś robi lub gdy nie sprawia kłopotów. Zamiast tego rodzice czekają, aż dziecko coś źle robi, by skupić na sobie uwagę rodziców...”**

(w ten sposób - poprzez uwagę, dorośli nieświadomie nagradzają, wzmacniają negatywne zachowania dzieci).



### **Błąd 3** **„Brak konsekwencji”**

**„...Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci swoim zachowaniem nie sprawdzają granic tolerancji oraz wytrzymałości rodziców...”**

Jeśli ustanowimy daną zasadę lub mówimy o konsekwencji jej nieprzestrzegania egzekwujemy ją w wytrwały sposób. Takie postępowanie stwarza dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz kontroli. Również istotny jest **„konsekwentny rozkład czynności”**. Uporządkowana struktura dnia sprawia, że dziecko wie jakie czynności kolejno powinno wykonać, **„...daje poczucie przewidywalności, które zapobiega przeistoczeniu się codziennych czynności w walkę pomiędzy rodzicem a dzieckiem...”** Konsekwencja również powinna być stosowana w odniesieniu do dyscypliny. Istotne jest aby rodzice tworzyli wspólny front, byli zgodni względem zasad oraz ich egzekwowania.

**„...Ważne jest również, by rodzice konsekwentnie dotrzymywali obietnic oraz nagradzali...”**

### **Błąd 4** **„Pułapki porozumiewania się”**

**„Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy ”**

Prawidłowa komunikacja jest otwarta oraz skuteczna. Rodzic jako osoba słuchająca powinien przyjąć **aktywną postawę**. W ten sposób dziecko poczuje, że jest słuchane z uwagą, będzie chętnie mówiło o swoich przeżyciach oraz obawach. Uważne słuchanie bazuje na uznaniu, że każdy porozumiewa się na poziomie **treściowym** oraz **emocjonalnym**. Poziom treściowy to rzeczywista treść rozmowy, natomiast emocjonalny to ukryte uczucia związane z danym tematem. Oto przykład komunikatu rodzic – dziecko, w której znajduje się odpowiedź na uczucia towarzyszące rozmowie:

D: „Moja nauczycielka nie pozwoliła mi oddać zadania domowego tylko dlatego, że był już jeden dzień po terminie.”

N: „To chyba frustrujące.”

D: „Chyba tak, ale przede wszystkim było mi wstyd...”

N: „Wyobrażam sobie, jakie to musiało być krępujące.”

Przy porozumiewaniu się warto zwrócić uwagę na komunikację niewerbalną. Sygnały wysyłane podczas rozmowy mówią wiele o nastroju, uczuciach oraz aktualnym stanie umysłu dzieci. Również ważne są niewerbalne komunikaty prezentowane przez rodziców. Oto kilka porad:

- przerwij aktualne zajęcie, skup całą uwagę na dziecku;
- utrzymuj stały kontakt wzrokowy;
- w momencie ważnego komunikatu pochyl się ku dziecku;
- nie przerywaj, pozwól dziecku wypowiedzieć się;
- w odpowiednich momentach uśmiechaj się, pokaż, że to co mówi dziecko jest dla ciebie interesujące i ważne.

### **Błąd 5** **„Zrobię to za ciebie”**

Rodzice chcąc chronić swoje dzieci przed błędami, podejmowaniem złych decyzji często wpadają w pułapkę „**zrobię to za ciebie**”. W konsekwencji zachęcają do tego aby były zależne od nich. Pozbawiają ich możliwości uczenia się na własnych błędach, doznawania konsekwencji swojego postępowania. Rodzice dają rady, które się sprawdzają.

Dzieci/nastolatki przypisują skuteczność działań rodzicom, nie dostrzegają wpływu własnych czynów. Podobnie jest tak, kiedy wskazówki się nie sprawdzają. Dzieci zwykle winią za to opiekunów, nie postrzegając konsekwencji własnego postępowania. Ważne jest aby młodzi ludzie nauczyli się rozwiązywać problemy.

**„Uczenie się na własnych błędach jest niewłaściwe tylko wówczas, kiedy zagraża to niebezpieczeństwu dziecka lub naruszone zostają prawa innych.”**



### **Błąd 6** **„My przeciwko nim”**

Błędne jest nastawienie „**rodzice przeciwko dzieciom**”, które wywołuje walkę w rodzinie. Dobrym rozwiązaniem jest przyjęcie stylu wychowania nastawionego na współpracę.

**„Jedną z najskuteczniejszych metod, jaką rodziny mogą wykorzystywać w tworzeniu atmosfery współpracy, jest spotkanie rodzinne”.**

Regularne zebrania, w czasie których członkowie rodziny – dzieci oraz rodzice - szczerze rozmawiają na tematy bieżące. Dzielą się swoimi sugestiami, propozycjami rozwiązywania problemów, zmartwieniami, uczuciami oraz osiągnięciami. Systematyczne spotkania dają poczucie siły i kontroli, wzmacniają poczucie wartości. Zmniejszają złość oraz bunt. Sprawiają, że kłótnie występują rzadziej, gdyż rodzina ustala wspólne rozwiązania.

### **Błąd 7** **„Żelazna dyscyplina”**

**„Jeden z najbardziej szkodliwych błędów polega na wprowadzaniu dyscypliny pod wpływem zdenerwowania.”**

Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie reguł, omówienie konsekwencji czy przebiegu kary dla dziecka, już po wygaśnięciu złych emocji. W spokojnej atmosferze jest większe prawdopodobieństwo pozytywnych rozwiązań. Zamiast głośnej awantury należy powiedzieć do dziecka: **„Teraz jestem bardzo zła/zły. Muszę mieć trochę czasu, żeby się**

**uspokoić i pomyśleć o tym wszystkim. Porozmawiamy o tym wieczorem.”** Narzucanie dyscypliny nie może odbywać się w obecności rówieśników dziecka. Konieczne jest unikanie wyzwisk, etykietowania.

**„Kolejny ważny czynnik dyscyplinujący to dawanie wyboru. Takie podejście zwiększa dziecięce poczucie kontroli i zmniejsza potrzebę reagowania buntem.”**

### **Błąd 8**

### **„Rób to co mówię, a nie to co robie”**

**„ Nasze podstawowe przekonania i wartości – czyli to, co czyni nas takimi, jacy jesteśmy – za sprawą naszych działań są wyraźnie komunikowane dzieciom. To, co robimy, ma na nie o wiele większy wpływ niż to, co mówimy.”**

My rodzice - musimy ciągle uważać na komunikaty jakie wysyłamy dzieciom poprzez nasze czyny. Dzieci instynktownie wyszukują rozbieżności pomiędzy deklaracjami a praktyką rodzicielską ( my kłamiemy - one kłamią, my stosujemy „brzydkie” słownictwo - one identycznie, rodzic palący - dziecko też). W młodszym wieku dzieci są wierną wizytówką swojej rodziny- rodzaj słownictwa, gestów, min, wrażliwości.



**„...Jeśli dziecko widzi, że rodzice szanują uczucia i potrzeby drugiego człowieka, też będzie tak postępowało.”**

Dorośli powinni uczyć dzieci oceniania i radzenia sobie z nimi - np.:

negatywny wpływ mass mediów czy rówieśników, ponieważ nie zawsze mogą uchronić dziecko przed złym wpływem otoczenia. W rodzinie na każdy temat należy rozmawiać.

### **Błąd 9** **„Ignorowanie potrzeb i trudności dziecka”**

**„Wszystkie dzieci są wyjątkowe. Każde dziecko ma swoje zalety, wady, zainteresowania, umiejętności i słabości...”**

### **Nadpobudliwość psychoruchowa i zaburzenia koncentracji uwagi.**

Dzieci z zespołem ADHD mają problemy z selekcją bodźców słuchowych i wzrokowych, co powoduje, że trudniej im się skoncentrować, szczególnie w klasie. Dzieci z zaburzeniami koncentracji często są niezorganizowane i nie kończą swoich szkolnych zadań. Ważną rolę ogrywa motywowanie, porządkowanie i wzmacnianie.

### **Trudności w nauce.**

Najczęściej są to zaburzenia, które dotyczą zdolności dziecka do prawidłowego interpretowania informacji pochodzących z różnych części mózgu. Nie ma to nic wspólnego z inteligencją dziecka. Zadaniem szkoły jest umożliwić adaptację dzieciom ze specyficznymi lub specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

**„...Najważniejsze w procesie wychowania jest skupienie się na indywidualnych talentach i szczególnych możliwościach dziecka, by zbudować u niego silne i wysokie poczucie własnej wartości, sprawstwa...”**

### **Depresja dziecięca.**

Samo dziecko nie nazwie w ten sposób swojego stanu emocjonalnego. Obserwujemy niepokojące objawy zachowania: częste zamykanie się w sobie, zmiany dotyczące apetytu lub snu, ograniczanie kontaktów społecznych, duża drażliwość, ospałość lub gorsze wyniki w nauce, kilkutygodniowe utrzymywanie się tych istotnych zmian.

**„...Nie wolno mówić dziecku, jak ma się ono czuć. Trzeba natomiast je zapewnić, że Mama i tata zawsze gotowi są je wysłuchać, a wszystkie jego uczucia są normalne...”**

### **Strach i stany lękowe u dzieci.**

Najczęściej źródłem strachu u dzieci jest hałas, upadek, zwierzęta, ciemność, kłótnie rodziców, wychodzenie rodziców z domu, zabiegi medyczne czy dentystyczne itp. Jeśli strach utrzymuje się długo i przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu to konieczna jest porada specjalisty. Leczenie fobii polega na stopniowym oswojaniu dziecka z sytuacją lub obiektem, którego się boi. Nerwice lękowe wiążą się z nadmierną potrzebą samokontroli i samozadowolenia, strachem przed odrzuceniem oraz zamartwianiem się przeszłością i przyszłością. Występuje u dzieci, których rodzice przekonują je, że muszą coś osiągnąć, by zyskać akceptację i zasłużyć na pochwałę.

### **Błąd 10**

#### **Hamowanie naturalnej radości życia**

Dzieci każdy nowy dzień przeżywają na nowo, spontanicznie na podstawie zmieniających się obrazów, dźwięków, dzięki wyobraźni. Od dzieci powinniśmy czerpać tę radość życia.

**„... Ucząc dzieci samodzielności i odpowiedzialności, rodzice powinni również pielęgnować ich naturalną ciekawość świata i radość, jaką wnoszą w ich życie...”**

Jeśli nauczymy dzieci śmiać się z samych siebie, to sprawimy, że mniej poważnie będą podchodzić do niepowodzeń życiowych. Osoby z poczuciem humoru rzadziej chorują, lepiej znoszą presję. Rodzina to kontakt jej członków. Dzieci lepiej czerpią naukę z tego co robi rodzic, niż z tego co mówi. Gdy rodzic cieszy się chwilą, to dziecko też staje się szczęśliwsze i zdrowsze, np. śpiewanie podczas sprzątania, opowieści w trakcie jazdy samochodem, wspominki, gdy przygotowujemy razem posiłki. Należy traktować obowiązki jako zabawę, nie rodzą się wówczas rodzinne konflikty.

**„...rodzicem się nie jest; rodzicem stajesz się przez to, co robisz!...”**





### **Literatura cytowana:**

10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców, Kevin Steede

### **Grafika:**

<https://www.google.pl/search?biw=1229&bih=568&tbm=isch&q=dzieci+w+szkole+rysunek&sa=X&ved=0ahUKEwjVlrnkzcTZAhWLkiwKHWhbDtEQhyYILw>