# Wskazówki Dla Rodziców

POZYTYWNE WYCHOWYWANIE DZIECI – PRZEWODNIK

# Wprowadzenie

## Zmiany w Prawie

We wrześniu 2006 roku zmianie uległo prawo dotyczące kar fizycznych. Jeżeli rodzic wyrządzi dziecku krzywdę karząc je fizycznie, obrona tego zachowania jako uzasadnionej kary rozpatrywana będzie tylko wówczas, gdy wyrządzona szkoda uznana zostanie za drobną.

Każdy zgodzi się z tym, że dzieci muszą nauczyć się rozróżniać dobro od zła i rozwinąć umiejętności współżycia z innymi. Należy jednak pamiętać o tym, że nie masz prawa karać dziecka fizycznie i dlatego powinieneś rozważyć inne metody, takie jak pozytywne wychowywanie dzieci.



Rodzicielstwo jest cudowne, jednak nie zawsze jest ono łatwe. Miejmy nadzieję, że informacje zawarte w niniejszej broszurce pokażą Tobie, jak stosować określone metody w celu wychowywania dzieci, zachęcania ich, bycia ich przewodnikiem, jak również podbudowywania Twojej pewności siebie jako rodzica.

Chcemy, aby nasze dzieci dobrze się zachowywały oraz:

- miały szacunek dla siebie i innych;
- były grzeczne wobec innych;
- wiedziały jak się zachować w różnych sytuacjach;
- potrafiły się skupić i uważać;
- potrafiły się dzielić i zmieniać z innymi;
- wiedziały jak wygrywać i jak przegrywać.

Jednak dzieci często zachowują się zupełnie inaczej, co może wywołać u nas gniew, frustrację i zażenowanie.

**Niniejsza broszurka zawiera pewne sugestie, które pomogą Tobie poradzić sobie z zachowaniem dziecka.**

Przed rodzicami nastolatków i dzieci niepełnosprawnych mogą stać dodatkowe wyzwania i presja, których tematu broszurka ta nie porusza. Jednakże zawarte są na jej końcu telefony organizacji, które mogą zaoferować pomoc.

# Spis treści


**Normalne zachowanie** **4**

**Co sprawia, iż dzieci zachowują się w sposób konfrontacyjny?** **4**

**Wskazówki jak radzić sobie z zachowaniem dziecka znajdując się pod presją?** **5**

Rada 1: Mów i słuchaj 6

Rada 2: Baw się 8

Rada 3: Zrozum zmiany u dorastających dzieci 9

Rada 4: Ustal granice 10

Rada 5: Nagradzaj i zauważaj dobre zachowanie 11

Rada 6: Buduj pewność siebie 12

Rada 7: Miej realistyczne oczekiwania i pozwól na konsekwencje 13

Rada 8: Pozytywnie radź sobie w przypadku kompletnego niepowodzenia 13

Rada 9: Dbaj o siebie 16

Rada 10: W przypadku trudności 17

**Organizacje** **18**

**Komentarz** **23**

## Normalne zachowanie

Dzieci mogą:

- mieć nagłe napady złości;
- krzyczeć i wrzeszczeć;
- uderzać rodzeństwo, rodziców, kolegów;
- nie wykonywać poleceń;
- psuć, rozlewać czy rozgniatać różne rzeczy;
- nie słuchać i nie skupiać się.

Nie stanowi to nic nadzwyczajnego. Dzieci uczą się w ten sposób, co się dzieje, kiedy mają nagłe wybuchy złości, uderzą inne dziecko czy powiedzą brzydkie słowa.



Zachowanie dzieci zawsze ociera o granice. Dzieci sprawdzają w ten sposób, gdzie ich rodzice ustalą granice - na co pozwolą, a na co nie. Pomaga to im zrozumieć, co wolno robić, a czego nie wolno. Rodzice wypracowują własne metody opieki nad dziećmi. Nie ma prostego sposobu; potrzeba czasu, aby dzieci nauczyły się zachowywać, a rodzice wypracowali najlepszą metodę uzyskiwania najlepszych rezultatów w wychowaniu dzieci.

## Co sprawia, iż dzieci zachowują się w sposób konfrontacyjny?

Dzieci zwykle nie zachowują się źle tylko po to, aby zrobić przykrość lub rozzłościć swoich rodziców. Zachowanie dzieci ma zazwyczaj swoją przyczynę.

- Może to być spowodowane tym, że dzieci:
- martwią się lub niepokoją z powodu szkoły;
- są zazdrosne o brata lub siostrę;
- chcą, aby rodzic ich wysłuchał;
- chcą, aby rodzic spędził z nimi trochę czasu.

Wzorce zachowań mogą się utrwalić. W pewnym momencie dzieci będą źle się zachowywać, aby zwrócić na siebie uwagę. Jeżeli rodzic nie poświęca dziecku zbyt wiele uwagi, kiedy dziecko dobrze się

zachowuje, niektóre dzieci będą „stroić fochy”, aby zwrócić na siebie uwagę, nawet, jeżeli efektem tego będzie upomnienie.

## Radzenie sobie z zachowaniem dziecka będąc pod presją

Radzenie sobie ze złym zachowaniem dziecka może być stresujące. Czasami wydaje się, że Twoje emocje sięgają zenitu.

Rodzice muszą znaleźć sposób na zmniejszenie napięcia w domu, a poprzez pozytywne wychowywanie dziecka wiele można uczynić, aby poprawić jego zachowanie.

Różnica między zachowaniem dziecka wymykającym się spod kontroli a jego lepszym radzeniem sobie w codziennych sytuacjach może zależeć od postępowania rodziców.

# Wskazówki jak radzić sobie z zachowaniem dziecka

## Rada 1: Mów i słuchaj

Jak wiadomo, wszystkie dzieci są wyjątkowe.

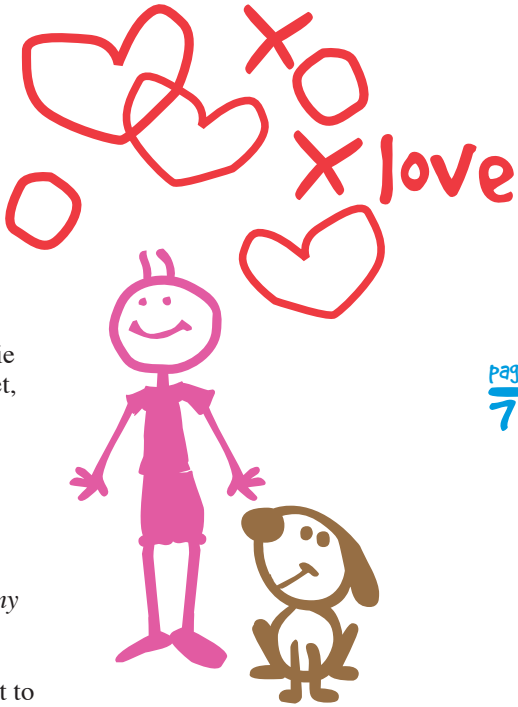
Poznanie własnego dziecka i rzeczy, które je złoszczą i wzburzają może zapobiec sytuacjom mogącym rozzłościć lub zmartwić Twoje dziecko.

Rozmowa i słuchanie dziecka pozwoli rodzicom zrozumieć co się dzieje:

- **Język:** Staraj się używać pozytywnych słów. Powiedz dziecku, co chcesz, aby robiło, a nie czego nie chcesz, aby robiło. Zamiast *„nie bałagań tyle”*, spróbuj powiedzieć *„proszę posprzątaj swoje zabawki”*. Stanowi to przykład pozytywnego wychowywania dzieci.

- **Zmień swój ton głosu:** Twój głos to potężne narzędzie. Czasami zmiana tonu głosu lub głośności mowy wystarczy, aby rozwiązać napiętą sytuację lub sprawić, aby dziecko wykonało Twoje polecenia. Działa to również w odniesieniu do starszych dzieci. Jeżeli zareagujesz lub odpowiesz w sposób zupełnie inny niż przez nie oczekiwany, dziecko może być zaskoczone.

- **Słuchaj:** Dziecko próbuje używać swojego nowego języka i potrzebuje, aby ktoś go wysłuchał. Zachęć dziecko, aby do Ciebie mówiło – usiądź przy nim – łatwiej mu będzie mówić do Ciebie i Ciebie słuchać, jeżeli nie będziesz nad nim stał.




- **Uczucia:** Pomóż dziecku znaleźć słowa, aby mogło Tobie powiedzieć jak się czuje, nawet, jeżeli trochę to potrwa.

- **Wyjaśniaj:** Jeżeli musisz powiedzieć „nie”, podaj dziecku zasadną przyczynę i zaoferuj alternatywę – *„Lalką bawi się teraz Róża, poszukajmy innej zabawki dla Ciebie”*.

- **Zaangażuj dziecko:** Jeżeli jest to możliwe, rozmawiaj z dzieckiem o regułach i o tym, czego od niego oczekujesz. Mów w sposób jasny i zrozumiały.

- **Dyskusja:** W miarę dorastania dziecka, dyskutuj z nim o ustalanych regułach.

Mów dziecku, że je kochasz i okazuj mu miłość uśmiechając się do niego, przytulając i całując je. Mów dziecku, kiedy jesteś zły albo niezadowolony z jego zachowania. Musi ono zrozumieć, że nie podoba się Tobie jego zachowanie, a nie ono samo.

## Rada 2: Baw się

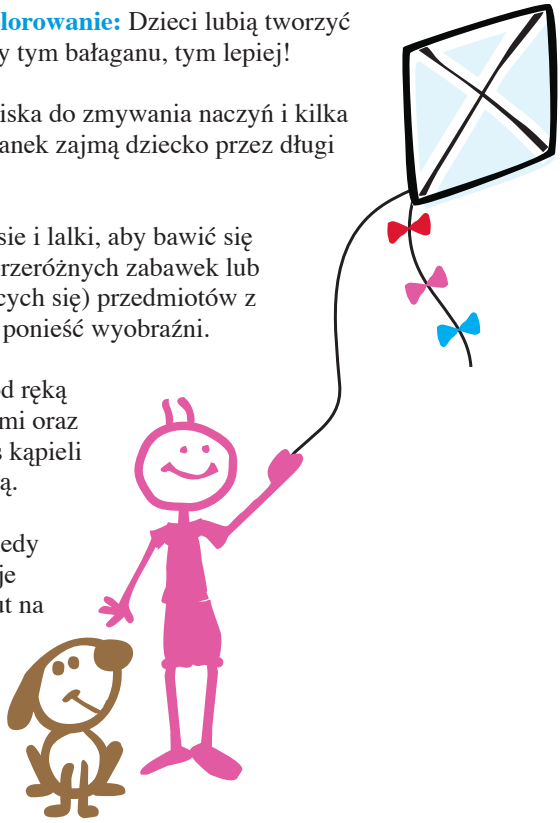
Kiedy dzieci się bawią, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że wyrzucą pilota do kosza czy będą się przepychać z bratem lub siostrą! Jeżeli masz dużo rzeczy do zrobienia w krótkim okresie czasu, zorganizuj zajęcie, która da tobie te niezmiernie ważne dodatkowe pół godziny czasu.

Zabawa jest ważna i przyjemna, a dzieci mogą się przez nią wiele nauczyć. Dzieci potrzebują czasu na zabawę samemu, z innymi oraz z rodzicami, pod warunkiem, że zabawa ta jest bezpieczna.

Oto kilka pomysłów na zabawę:



- **Malowanie, rysowanie i kolorowanie:** Dzieci lubią tworzyć dzieła sztuki i im więcej przy tym bałaganu, tym lepiej!
- **Woda:** Wypełniona wodą miska do zmywania naczyń i kilka filiżanek lub plastikowy dzbanek zajmą dziecko przez długi czas.
- **Wyobraźnia:** Wyciągnij misie i lalki, aby bawić się w przyjęcie, zoo złożone z przeróżnych zabawek lub w sklep, używając (nietłukących się) przedmiotów z szafek kuchennych – daj się ponieść wyobraźni.
- **Prosta zabawa:** Trzymaj pod ręką karton z zabawkami, kredkami oraz plasteliną i wykorzystaj czas kąpieli na zabawę z kubkami i gąbką.
- **Przyłącz się do zabawy:** Kiedy już załatwisz wszystkie swoje sprawy, przeznacz pięć minut na robienie tego, co robi Twoje dziecko - pokaż mu, że jest to dla Ciebie ważne.



## Rada 3: Zrozumienie zmian u dorastających dzieci

W miarę dorastania, dzieci potrzebują zrozumienia i nie można oczekiwać od dwulatka tego, czego oczekuje się od czterolatka.

- **Poznawanie:** Małe dzieci poznają świat poprzez dotyk, potrząsanie, smakowanie, wylewanie, ściskanie... lista nie ma końca! Nie jest to niegrzeczne zachowanie, lecz sposób poznawania świata. Zapewnij bezpieczeństwo dla dziecka w domu, chowając przez nim kosztowne i tłukliwe przedmioty, tak, aby mogło ono bezpiecznie poznawać świat. Bałagan w życiu z dzieckiem może być wyczerpujący, lecz pomyśl o nauce dziecka!

- **Niezależność:** Część procesu dorastania stanowi próba przesuwania granic i stawanie się jednostką. Możesz w tym dziecku pomóc, pozwalając mu jak najwięcej robić samemu - w przypadku małych dzieci, przechowuj zabawki na wysokości dziecka, pozwól mu samemu się ubierać i jeść.

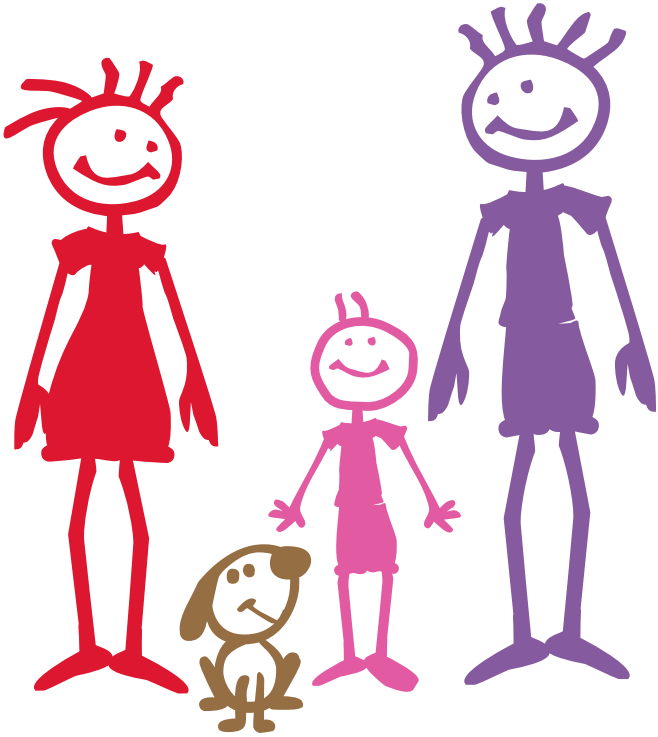
- **Zachęta:** Dziecko o tym, co wolno robić uczy się od Ciebie, więc chwal je i zwracaj uwagę na dobre zachowanie. Jeżeli zwracasz uwagę tylko na złe zachowanie dziecka, nauczy się ono źle zachowywać w celu zwrócenia na siebie uwagi.

## Rada 4: Ustal granice

**Dzieci potrzebują ustalenia jasnych reguł, granic i rutyny. Bądź konsekwentny.**

- Rodzice muszą ustalić reguły. Najlepiej będzie, jeżeli oboje rodziców przyjmie to samo podejście.
- Kiedy mówisz „nie”, niech oznacza to „nie”. Trzymanie się tych zasad może okazać się trudne, jednak jasne reguły będą korzystne dla Ciebie i Twoich dzieci.
- Jeżeli dajesz obietnice, dotrzymuj ich.
- Reguły powinny być proste i zrozumiałe.
- Ogranicz liczbę reguł do minimum.
- Każdorazowo wypróbuj jedną nową rutynę i spraw, by była ona efektywna, zanim przejdziesz do następnej.

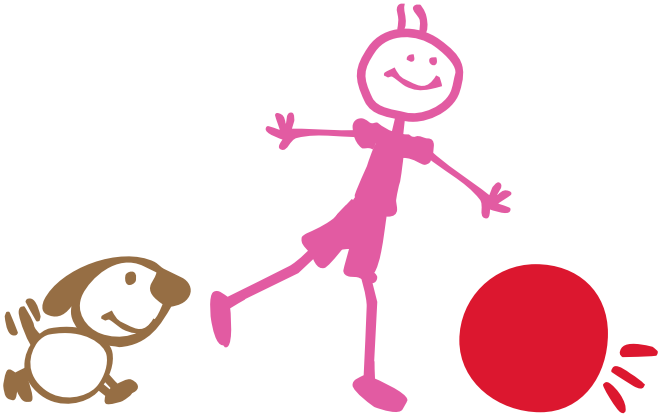




## Rada 5: Nagradzaj i zauważaj dobre zachowanie

Czasami łatwo jest zignorować dziecko, kiedy dobrze się ono zachowuje i zauważać je tylko wtedy, gdy zachowuje się źle. Dzieci uwielbiają, gdy rodzice poświęcają im uwagę, dlatego jeśli wymaga to złego zachowania, będą one niegrzeczne. Zamiast skupiać się na złym zachowaniu, często chwal dobre zachowanie.

- Nagrody nie muszą być materialne.
- Najlepsza nagroda to szczera pochwała i słowa zachęty, ponieważ mogą one podbudować dziecko, jego samoocenę i pewność siebie.
- Staraj się nie denerwować małymi rzeczami. Jeżeli chwalisz dziecko za to, co robi dobrze i ignorujesz drobiazgi, dziecko nauczy się, iż zachowywanie się w sposób nie do przyjęcia nie zwraca na nie uwagi.



## Rada 6: Buduj pewność siebie

Podbudowywanie pewności siebie dziecka pomoże mu w wypróbowywaniu nowych rzeczy, zawieraniu przyjaźni i radzeniu sobie ze smutkami i problemami napotykanymi podczas dorastania.

- **Poznawanie:** Daj dziecku szansę doznawania nowych doświadczeń i mierzenia się z wyzwaniami przy Twoim wsparciu.
- **Miłość:** Mów dziecku, że je kochasz; wspaniale jest uśmiechać się do niego, tulić je i całować.
- **Niezależność:** Nie próbuj rozwiązywać za dziecko każdego jego problemu – samodzielne ich rozwiązywanie zwiększy jego pewność siebie.
- **Pochwała:** Zgodnie z ogólną zasadą, należy starać się chwalić dziecko pięć razy częściej niż się je krytykuje.
- **Unikaj porównań:** Wszystkie dzieci są wyjątkowe. Nie porównuj swojego dziecka do innych dzieci, ani nie dziel się z nim swoimi spostrzeżeniami – dziecko dorośnie wówczas i będzie niekorzystnie porównywać się z innymi.

## Rada 7: Miej realistyczne oczekiwania i pozwól na konsekwencje

Dzieci są tylko dziećmi. Będą one bałaganić, hałasować i czasami będą nieposłuszne.

- Pozwól im popełniać błędy.
- Zachęć dziecko do samodzielnego myślenia i przyjęcia odpowiedzialności za swoje postępowanie.

## Rada 8: Pozytywnie radź sobie w przypadku kompletnego niepowodzenia

W każdej rodzinie będą miały miejsce trudne chwile – zwykle, gdy jest zbyt dużo do zrobienia w krótkim okresie czasu lub kiedy to, co musisz zrobić jest sprzeczne z tym, co chce robić dziecko.

### Rozpoznaj czynniki wywołujące złe zachowanie u dziecka

Mogą istnieć konkretne powody lub czas, kiedy dziecko źle się zachowuje. Bądź świadom ich istnienia i wypróbuj różne podejścia.

### Poranny pośpiech

- „Staram się przygotować dzień wcześniej ubranie oraz drugie śniadanie dla dzieci – daje mi to więcej czasu rano”.
- „Dobrze jest, gdy dzieci same wykonają pewne czynności, nawet, jeżeli jest to tylko wyciągnięcie miseczki i łyżki dla siebie. Dzieci czują wówczas, że pomagają i jest to jedna rzecz mniej dla mnie do zrobienia.”
- „Wstaję rano przed innymi i mam dla siebie pięć minut na szybką kawę”.

## Przy kasie w supermarkecie

- „Zanim dojdziemy do kasy, staram się znaleźć coś innego, co by ją zainteresowało – czasami nawet śpiewam, żeby nie zaczęła prosić o słodycze!”
- „Kiedy moje dziecko siedzi na wózku na zakupy, podaję mu towary do kładzenia na taśmę przy kasie i bardzo mu się to podoba.”
- „Podczas robienia zakupów planujemy coś „fajnego” do zrobienia po zakupach, na przykład obejrzenie ulubionego filmu na DVD lub spacer w parku”.

## Zabawa

- „Kiedy odwiedzają nas inne dzieci, chowam jego ulubione zabawki – zapobiega to późniejszej walce o nie”.
- „Jeżeli moja córka bardzo się zdenerwuje, staram się wziąć ją na bok, aby się uspokoiła - musi się ona nauczyć, że nie można się sprzeczać, lecz lepiej jest porozmawiać o tym w ustronnym miejscu”.

## Miedzy wczesnym wieczorem a porą spania

- „Kiedy wracam z pracy, staram się poświęcić pięć minut wyłącznie dzieciom - po wysłuchaniu opowiadań o tym, jak spędziły dzień, łatwiej jest im pozwolić mi robić swoje i przygotować kolację”.
- „Właśnie zaczęliśmy dawać synowi pięciominutowe ostrzeżenie, aby wiedział, że ma jeszcze chwilę czasu na zabawę, po czym musi iść spać”.
- „Mamy „rutynę przed snem” – kąpiel, książka, a potem sen”.

## Inne metody, które możesz wypróbować:

- **Odwracanie uwagi:** W przypadku małych dzieci, spróbuj odwrócić ich uwagę od tego, czego nie chcesz, aby robiły.

- **Przerwa w zabawie:** Alternatywą kary fizycznej jest umieszczenie dziecka na pewien okres czasu w nudnym, lecz bezpiecznym miejscu. Wiek i zdolności dziecka powinny być takie, aby rozumiało ono, iż ma pozostać w tym miejscu aż do czasu, gdy zakończysz karę. Limit czasowy powinien wynosić jedną minutę na każdy rok życia dziecka.

- **Wycofanie przywilejów:** W poważnych przypadkach złego zachowania, spróbuj wycofać przywileje, np. ulubione programy, gry, kieszonkowe, zastosuj „areszt domowy” itp.

- **Bądź przykładem do naśladowania:** Twoim obowiązkiem jest dawanie dziecku przykładu poprzez swoje zachowanie i podejście.

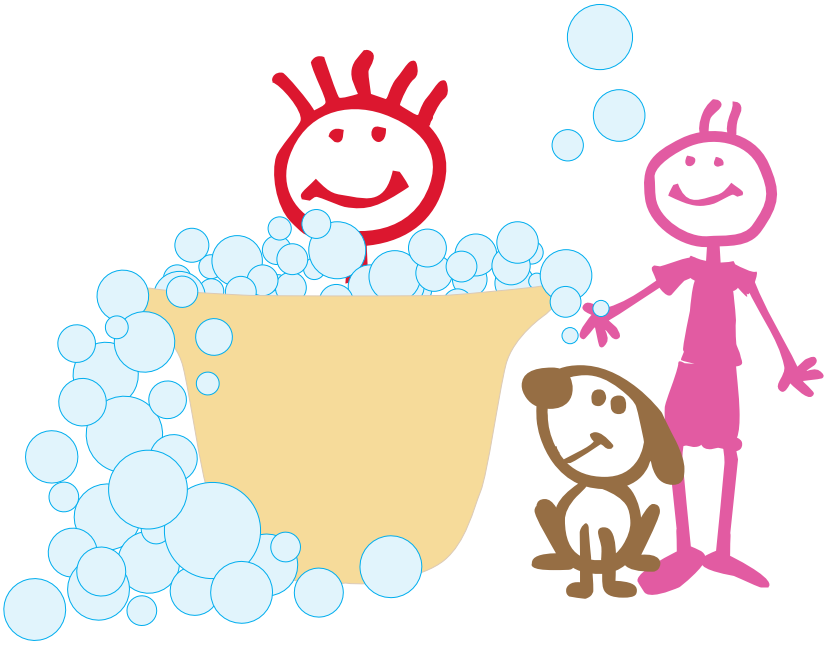
## Rada 9: Dbaj o siebie

Robienie sobie przerw na odpoczynek może Tobie pomóc w radzeniu sobie z dziećmi.

Spróbuj:

- zorganizować wolny czas dla siebie;
- mieć zainteresowania poza domem;
- przyjmować oferty pomocy składane przez rodzinę i przyjaciół;
- odpoczywać, kiedy nadarzy się okazja;
- dbać o swoje zdrowie;
- znać swoje granice;
- spotykać się z innymi rodzicami i ich dziećmi – dzieci również potrzebują towarzystwa.





## Rada 10: W przypadku trudności

- Zachowaj spokój.
- Jeżeli nie jest możliwe zachowanie spokoju, zostaw dziecko w bezpiecznym miejscu i na chwilę wyjdź z pokoju. Pozwoli to Tobie odetchnąć i przemyśleć sprawę.
- Po powrocie porozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co miało miejsce i co z tym zrobisz.
- Pomyśl o tym, co się wydarzyło, co spowodowało zachowanie dziecka, czy miało to wcześniej miejsce i czy można było postąpić inaczej.

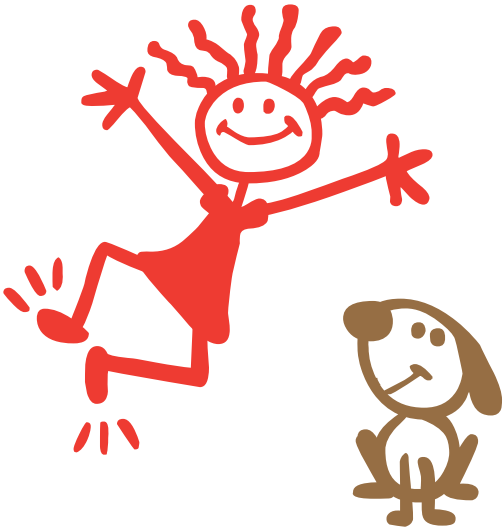


- Poproś o pomoc i radę – każdy popełnia błędy.
- Zgodnie z ogólną zasadą, należy starać się chwalić dziecko pięć razy częściej niż się je krytykuje.
- Nie staraj się zmieniać zbyt wielu rzeczy na raz - zastosuj jedną wskazówkę i opanuj ją, po czym wypróbuj kolejną radę.
- Dobre jest elastyczne podejście – życie może być chaotyczne i elastyczny stosunek do niego pozwoli dzieciom wypracować podobne podejście.

### I pamiętaj

Najważniejsze jest, aby dziecko czuło się kochane i szczęśliwe, nawet, jeśli mają miejsce problemy.

# Organizacje





**Barnardo's: 028 90672366**
Oferuje usługi dla dzieci, młodzieży i ich rodzin, jak również dzieci będących młodymi opiekunami.

www.barnardos.org.uk/northernireland

**Contact a Family (Kontakt z Rodziną):**
**Bezpłatna linia pomocy 0808 808 3555**
Zapewnia doradztwo, informacje oraz wsparcie dla rodziców i dzieci niepełnosprawnych oraz chorych.

www.cafamily.org.uk

**Disability Action (Akcja Niepełnosprawność):**
**028 90297880**
Działa w celu zapewnienia osobom niepełnosprawnym pełnych praw obywatelskich poprzez ich wspieranie.

www.disabilityaction.org

**Employers for Childcare (Pracodawcy na rzecz Opieki nad Dziećmi): 0800 028 3008**
Zapewnia pomoc w poszukiwaniu i utrzymaniu pracy pracującym rodzicom z dziećmi pozostającymi na ich utrzymaniu.

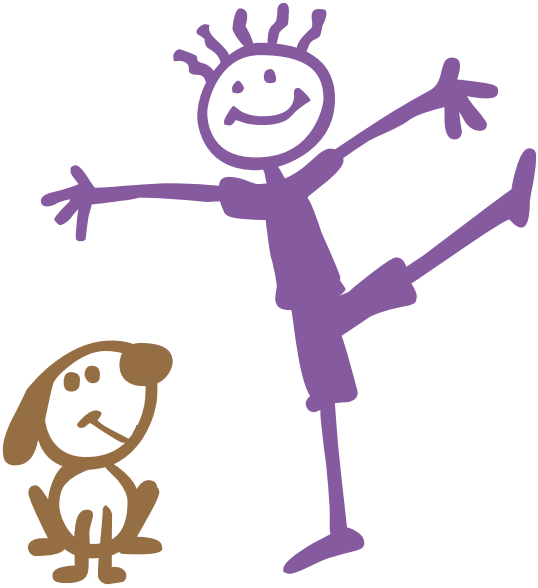
www.employersforchildcare.org

**Family Caring Trust (Fundusz Opieki nad Rodziną): 028 30264174**
Wspiera rodziców poprzez zapewnienie praktycznych, opartych na umiejętnościach zasobów w celu poprawy stosunków rodzinnych.

www.familycaring.co.uk

**Gingerbread: 0808 8088090**
Wspiera i działa na rzecz północnoirlandzkich rodzin z jednym rodzicem.

www.gingerbreadni.org



# Organizacje

**Home-Start Northern Ireland: 028 90460772**
Pomaga rodzinom z małymi dziećmi.

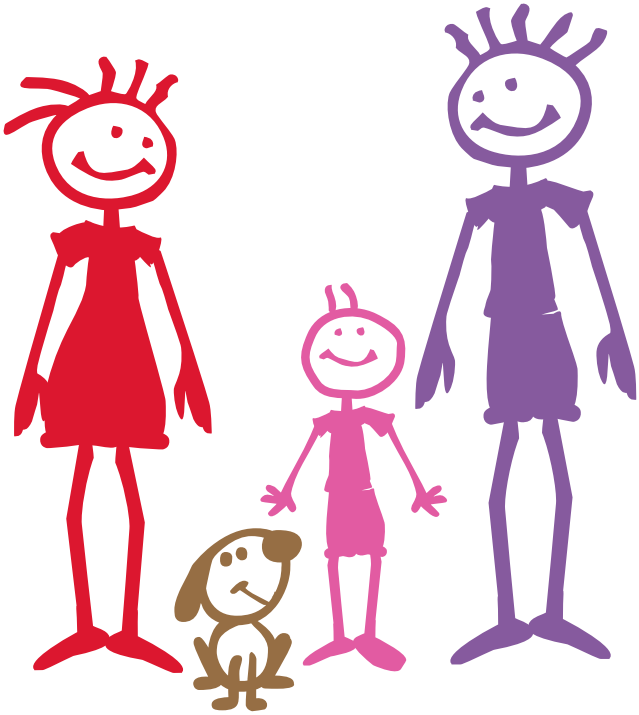
www.home-start.org.uk

**Lifestart Foundation (Fundacja Początek Życia):**
**028 71365363**
Projekt dotyczący wczesnych lat życia dziecka, skupiający się na dzieciach od urodzenia do piątego roku życia.

www.lifestartfoundation.org

**MENCAP: 028 90691351**
Informacje 0845 7636227
Współpracuje z osobami mającymi trudności w nauce, ich rodzinami i opiekunami.

www.mencap.org.



**NCH (Krajowy Dom Dziecka): 028 90460500**
Pomaga dzieciom, młodzieży oraz rodzinom stojącym w obliczu problemów, takich jak bieda, niepełnosprawność i nadużycia, w celu osiągnięciu przez nie swojego pełnego potencjału.

www.nch.org.uk

**NIPPA (Stowarzyszenie Przedszkolne w Irlandii Północnej): 028 90662825**
Promuje wysokiej jakości opiekę nad dziećmi do 14 roku życia oraz ich rodzinami.

www.nippa.org

**NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zwalczania Przemocy wobec Dzieci): 0808 8005000**
Działa na rzecz zwalczania przemocy wobec dzieci.

www.nspcc.org.uk

**Parents Advice Centre NI (Centrum Doradztwa dla Rodziców): Linia pomocy 0808 8010722**
Wspiera rodziców i innych członków rodzin w doskonaleniu ich zdolności funkcjonowania w rodzinie.

www.pachelp.org

# Komentarz

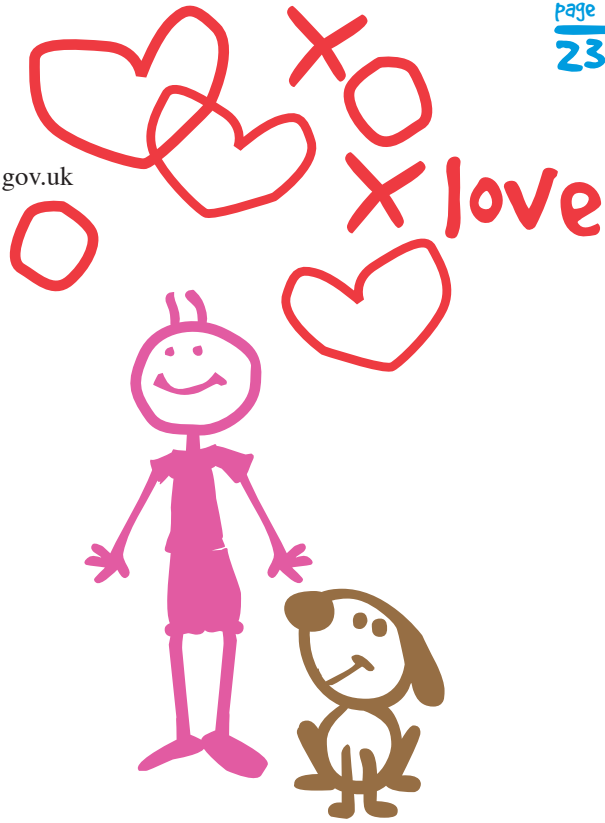
Z przyjemnością poznamy Twoje opinie na temat niniejszej broszurki.

- Czy okazała się ona pomocna?
- Co okazało się dla Ciebie najbardziej przydatne lub interesujące?
- Jakie dodatkowe informacje powinniśmy rozważyć pod względem ich udostępnienia?

Komentarze prosimy przesyłać na adres:
'Top Tips for Parents'
Family Policy Unit
Room C4.22
Castle Buildings
Stormont
Belfast
BT4 3SQ

**lub emailem na adres:**
familypolicyunit@dhsspsni.gov.uk

**bądź przekazać je dzwoniąc pod numer:**
028 90 520528



Wskazówki Dla Rodziców
Rodziców
Wskazówki Dla Rodziców
Rodziców
Wskazówki
Wskazówki
Wskazówki Dla Rodziców

# Notatki

Wskazówki Dla Rodziców
Wskazówki Rodziców
Rodziców
Wskazówki Dla Rodzi
Wskazówki
Wskazówki
Wskazówki
Wskazówki
Rodzico

**Broszurka ta stworzona została przez Międzywydziałowy zespół ds. pozytywnego wychowywania dzieci.**

**Zespół składa się z reprezentantów: Biura Reform Prawnych, DHSSPS, OFMDFM, DENI, Barnardo's NI, NCH, NIPPA, NSPCC NI oraz Centrum Doradztwa dla Rodziców.**

**Instytut Rodziny i Wychowania Dzieci oraz Zgromadzenie Walii wyraziły zgodę na użycie materiałów wchodzących w skład tej broszurki.**