



R^{estem} Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoju Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w godzinach mojej pracy.

Pedagog szkolny

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

Dostępne również w wersji elektronicznej na www.sp8krosno.pl (Szkoła / Dla rodziców)

Rok 3, numer 4/11

Data wydania: Kwiecień 2013

W tym numerze:

Idealny rodzic - czy to możliwe? (str. 1-6), Po szkole się nie nudzę, czyli jak wybrać zajęcia dodatkowe? (str. 6-8),

Idealny rodzic – czy to możliwe?

E. Kołkiewicz
źródło: *interklasa.pl*

Świat oglądany oczami 16-lątka wygląda całkiem inaczej niż widziany z perspektywy osoby dorosłej. Dzieci są małymi dorosłymi. Są niepowtarzalnymi osobowościami, które odbierają siebie i innych w sposób odbiegający gruntownie od widzenia rzeczy przez dorosłych. Dzieci zachowują się stosownie do własnego widzenia rzeczy, a nie według życzeń dorosłych. W miarę jak się rozwijają, pojawiają się różne konflikty i problemy. Własny osąd, podejmowanie decyzji i odpowiedzialność, doskonałe wraz z dojrzewaniem dziecka to szczególnie ważne umiejętności, na które i inni zainteresowani dorośli mogą wywrzeć pozytywny wpływ. Idealnego rodzica można scharakteryzować ogólnie jako człowieka:

- godnego zaufania, rzetelnego i konsekwentnego,
- panującego nad swoimi emocjami, a więc reagującego stosownie do zachowania dziecka, a nie własnego nastroju w danym momencie,
- tolerancyjnego wobec błędów,



- dostępnego dla swoich dzieci, a nie obecnego tylko wtedy, gdy je trzeba "wychowywać",
- wiedzącego zawsze, gdzie są i co robią jego dzieci,
- potrafiącego słuchać,
- próbującego pomóc swym dzieciom lepiej zrozumieć siebie i innych,
- potrafiącego we właściwy, nie destrukcyjny sposób

narzucać dyscyplinę swoim dzieciom.

Powszechnie lista ta może wywoływać raczej onieśmienie, jednak łatwiej jest rozwijać w sobie choćby niektóre z cech idealnego rodzica, jeśli wiemy, w którym kierunku powinniśmy podążać. To, co może być denerwujące lub trudne do zaakceptowania dla rodziców, to sposoby, w jakie dzieci próbują zaspokoić swoje potrzeby i zrealizować dążenia. Umiejętność pomocy naszym dzieciom w nauczeniu się społecznie akceptowanych

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

i dających osobistą satysfakcję sposobów zaspokojenia swoich (normalnych) potrzeb, jest kluczem do zostania dobrym rodzicem. Mało kto nie zgodzi się z poglądem, że okres dorastania jest czasem szczególnie pełnym stresów. Uwaga młodych ludzi koncentruje się na specyficznych zagadnieniach: relacje z innymi i bycie przez nich akceptowanym; tożsamość - kim są i jakie są ich społeczne role (zwykle próbują oni kilku możliwości); jaki kierunek kształcenia lub pracy zawodowej wybrać; chęć bycia bardziej niezależnym i samowystarczalnym. Z problemami tymi, a zwłaszcza z ostatnim z nich, młodym ludziom jest bardzo trudno sobie poradzić, ponieważ potrzebują pomocy rodziców, a jednocześnie czują niechęć do uzależnienia się od nich. Tak zwany bunt dojrzewania rodzi się głównie z zupełnie normalnego pragnienia niezależności i potrzeby uformowania własnej niezależności. Młodzi interesują się randkami, flirtem i seksem oraz zaspokajaniem przyjemności sposobami uzasadnionymi przez młodzieńczą fantazję i energię. Dzieci nie bywają "złe" ze względu na to, czego pragną, ale z powodu tego, jak chcą to pragnienie zaspokoić. Często mogą próbować realizacji swoich normalnych pragnień w sposób, który może być dla nich zgubny lub niebezpieczny. Pomoc dzieciom w nauczaniu się, jak mają sobie radzić za pomocą sposobów możliwych do zaakceptowania, stanowi jedno z najważniejszych wyzwań rodzicielstwa.

Przedstawiamy kilka porad, które powinny pomóc wam stać się możliwie dobrym rodzicem.



I. Przyjrzyj się dokładnie celom, które sobie stawiasz jako rodzic.

Po s w i ę c m y chwilę na zastanowienie się, czego spodziewamy się po rozwoju naszych

dzieci oraz jakie osobiste zalety cenimy i chcielibyśmy pomóc je nabyć naszym dzieciom. Wśród cech, które większość rodziców uważa za godne posiadania przez ich dzieci można wymienić:

- dostrzeżenie swojej wartości,
- wewnętrzne poczucie szczęścia,
- zaufanie do siebie,
- umiejętność zadbania o własne bezpieczeństwo,
- samowystarczalność,
- dobra kontrola nad swoim postępowaniem,

- zdolność do zrozumienia siebie i innych,
- samodyscyplina,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- odpowiedzialność i zaufanie do rodziców.

Spójrzmy realnie: żaden z rodziców nie może spodziewać się, że dziecko osiągnie wszystkie lub choćby tylko większość z wymienionych wyżej celów. Przedstawiłam je tylko po to, by dać przykład kierunku, w którym dobrze jest podążać. Jeśli poświęcicie nieco czasu, by wybrać z tej listy cechy, które uważacie za najbardziej warte posiadania, będziecie mieć pewnie wyobrażenie o tym, czego chcecie dla swoich dzieci. Obserwując swoje dzieci, możecie dostrzec kierunek, w którym podążają. Im ściślej określimy cele, tym łatwiej nam będzie je osiągnąć.



II. Odkryj rzeczy, których robienie będzie sprawiało przyjemność tobie i dziecku.

Nie można zajmować się czymś wspólnie przez dłuższy czas, jeśli zajęcie to nie będzie sprawiało wszystkim przyjemności. Rodzaje aktywności, jakie będziemy podejmować wspólnie z naszymi dziećmi, będą ulegać naturalnej zmianie w miarę ich dorastania. Z trzylatkiem możemy

bawić się przez pięć do 10 minut zabawkami, z 10-latkami - 20 minut w chowanego, a z 17-latkami spędzimy całe popołudnie na pieszej wędrowce albo grze w piłkę. Oczywiście, będziemy musieli zdecydować, jaki rodzaj aktywności będzie odpowiedni dla dziecka, co niewątpliwie będzie wymagać nieco kreatywności z naszej strony. Będziemy musieli poświęcić trochę czasu, by odkryć takie zajęcia, które spodobają się zarówno nam, jak i naszemu dziecku. Ten sposób spędzenia czasu daje najlepszą okazję do wywierania wpływu na dziecko, gdy jest to rzeczywiście potrzebne.

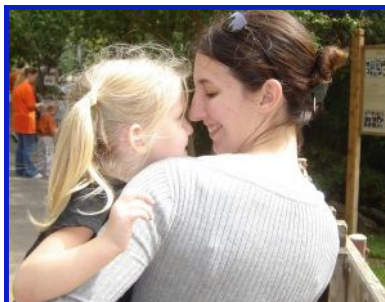


III. Pozwól dziecku popełniać błędy.

Nie powinniśmy dziecku wydwadzić nadmiernych zakazów, nadmiernie go chronić ani nadmiernie kontrolować. Cza-

(Ciąg dalszy na stronie 3)

sami warto powstrzymać się od interwencji, gdy widzimy nasze dziecko popełniające błąd czy nawet odnoszące większe niepowodzenie, ponieważ nauka metodą prób i błędów okazuje się najlepszą drogą. Cała sztuka polega na tym, by nie dopuścić do popełnienia przez dziecko błędu, który mógłby wyrzucić niszczący wpływ na jego stan fizyczny lub emocjonalny. Naszym zadaniem jest pomoc dziecku w wyciągnięciu nauki ze złych doświadczeń, a jednocześnie uniknięcie poważniejszych szkód. Jeśli poniesie ono porażkę, musimy dać mu wsparcie i zachęcać do niepoddawania się i podejmowania dalszych prób.



IV. Próbuj usłyszeć i zrozumieć, jakie są oczekiwania i uczucia twojego dziecka.

Dzieci, podobnie jak dorośli, mają czasem okresy, kiedy czują się źle; jest to nieunikniony element życia. Musimy podejmować skoordynowane wysiłki, by traktować ich uczucia poważnie i pamiętać, że to, co nam może wydawać się drobnostką, naszemu dziecku może jawić się jako prawdziwy koniec świata. Starajmy się nie wyskakiwać od razu z radami opartymi na "latach naszych doświadczeń". Nie próbujmy wyczarować łatwych rozwiązań; mówić mu "nie martw się" lub pouczać, co musi robić, by uniknąć podobnego problemu w przyszłości. Nie zmniejszymy stresu i emocjonalnego bólu naszego dziecka, mówiąc mu, że za bardzo się przejmujesz oraz że sytuacja nie jest aż tak zła, jak mu się wydaje. Po prostu słuchajmy i poświęćmy mu całą swoją uwagę. Przerwijmy na chwilę swoje zajęcia, spójrzmy mu w oczy, zbliżmy się do niego, a może nawet uściśnijmy je, jeśli wydaje się to akurat właściwe. Nie ma nic złego w dłuższych momentach ciszy; nikt nie musi przecież mówić przez cały czas. Uważne, pełne empatii wysłuchanie się często okazuje się wystarczające, by dziecko poczuło się lepiej.

Taki rodzaj wolnego od osądów, a pełnego empatii słuchania, jest ważnym elementem procesu otwartej, opartej na zaufaniu relacji. Pragnęlibyśmy, aby nasze dzieci czuły się w naszym towarzystwie wystarczająco dobrze, by chciały dzielić się swoimi osobistymi przemyśleniami i doświadczeniami. Stanie się tak, gdy nam zaufają, a my udowodnimy, że potrafimy słuchać, że nie jesteśmy skłonni do karania ich lub lekceważenia, gdy popełniają błędy. Umiejętność odbierania autentycznych emocji dzieci przyda się, gdy będziemy pomagali im wyrosnąć na dobrych ludzi mających pozytywny obraz siebie. Oczywiście nie możemy się spodziewać, że wszystko i zawsze będzie się działo tak, jakbyśmy chcieli, dlatego nie powinniśmy być rozczarowani, jeśli osiągniemy tylko częściowy sukces. Stworzenie relacji idealnej jest niezwykle trudne.



V. Pozwól dziecku uczyć się odpowiedzialności poprzez doświadczenie.

Zamiast mówić dzieciom, co jest złe, a co dobre, co słuszne, a co nie, powinniśmy raczej pozwo-

lić im na zdobywanie własnych doświadczeń. Najlepszym sposobem, w jaki rodzice mogą pomóc swym dzieciom nauczyć się odpowiedzialności, jest pozwolenie im na doświadczenie naturalnych wznoszeń i upadków codziennego życia.



VI. Pomóż dziecku, jeśli sytuacja zaczyna je przerażać.

Najlepiej jest pozwolić dzieciom, by uczyły się przez własne doświadczenia, o ile nie pociąga to za sobą ryzyka większego niebezpieczeństwa. Ale bywają momenty, kiedy trzeba pospieszyć im z pomocą. Kiedy nie ma wątpliwości, że dziecko nie jest

w stanie rozwiązywać problemu albo podjąć decyzji, czy to z powodu młodego wieku, czy zbyt małego doświadczenia, by ocenić ryzyko niebezpieczeństwa lub próbowało poradzić sobie samo, ale poniosło porażkę i problem trwa nadal - rodzice powinni wziąć odpowiedzialność na siebie.



VII. Zachowuj się w taki sposób, w jaki chciałbyś, aby zachowywało się twoje dziecko.

Bardzo dobrze wyraził to pisarz James Baldwin: "Dzieci nigdy nie potrafiły słuchać starszych, ale też nigdy nie zdarzyło się, aby nie potrafiły ich naśladować". Zdanie to jest aż nadto prawdziwe. Rzeczywiście, jest o wiele bardziej prawdopodobne, że nasze dzieci będą robiły to, co my robimy, niż to, co mówimy im, aby robiły. Jeśli będziemy demonstracyjnie okazywać niezadowolenie, by narzucić swoje

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

zdanie lub stosować kary w celu osiągnięcia kontroli, dzieci pójdą za naszym przykładem; jeśli jednak będziemy starali się rozumieć cudzy punkt widzenia oraz w kulturalny sposób wyrażać odmienne zdanie podczas dyskusji, nasze dzieci będą skłonne do naśladowania takich właśnie zachowań. Rady dotyczące postępowania, jakie dajemy naszym dzieciom, mają na nie znacznie mniejszy wpływ, niż obserwowane przez nie nasze zachowanie. Pamiętajmy, że nasze własne zachowanie ma decydujący wpływ na zachowanie naszych dzieci.



VIII. Używaj wobec swojego dziecka pozytywnych określeń i etykiet.

Bądźmy szczerzy - nie zniekształcamy, ani nie zakłamujemy prawdy, ale zwracamy uwagę na to, co nasze dzieci robią dobrze, a następnie używajmy wobec tego życzliwych określeń, np. "Jesteś dobrym uczniem. Zabrałeś się solidnie do pracy i dobrze ci to wychodzi. Jesteśmy z ciebie dumni". Naszych pochwał nie obwarujmy uwagami w rodzaju: "Chociaż dostajesz głównie czwórki i piątki stać cię na więcej. Czy nie wydaje ci się, że następnym razem mógłbyś przynieść same piątki". Używanie pozytywnych określeń i etykiet ma zwykle charakter samospełniającej się przepowiedni, podobnie jak ma to zresztą miejsce także w przypadku wypowiedzi negatywnych. Jeśli powiemy naszemu dziecku "żaden z ciebie uczeń, nie potrafisz też panować nad sobą", prawdopodobnie spowodujemy, iż nie będzie się ono starało pracować nad poprawą wyników w szkole - wiedząc, że tego się po nim nie spodziewamy, samo przestanie tego od siebie oczekiwać. Stanie się za to prawdopodobne, że nasze dziecko zacznie mieć wybuchy złości skoro my, jego rodzice, takiego zachowania oczekujemy i wierzymy, że do niego dojdzie. A jeśli nazywamy swoje dziecko głupim, tępym, nic niewartym lub jeszcze gorzej, nie powinniśmy się dziwić, że postępuje odpowiednio do tych określeń.



IX. Bądź hojny w pochwałach i zachętach.

Zamiast oczekiwać na błędy, jakie niewątpliwie popełniają nasze dzieci, obserwujemy uważnie, co im wychodzi najlepiej i wyrażajmy często wobec tego swoją aprobatę. Starajmy się być przeciwieństwem

"strażnika", który zawsze rozgląda się za tym, o co mógłby mieć pretensję. Zamiast tego bądźmy "pozytywnymi nauczycielami": kiedy widzimy, że nasze dzieci robią coś dobrze, nagradzamy je niezwłocznie naszą uwagą i pochwałami (taki oparty na systematycznym wyrażaniu akceptacji sposób podejścia do ludzi daje nam unikatową w dzisiejszym świecie zdolność przydatną zarówno w domu, jak i w pracy, w kontaktach z dorosłymi dziećmi). Jeśli możemy, bierzmy udział w konstruktywnej i prospołecznej działalności naszych dzieci. Na przykład, chociaż nie jest wskazane byśmy odrabiali za nie lekcje, warto wykazywać zainteresowanie tym, co mają do zrobienia. Być może są właśnie w trakcie lektury, którą my przeczytaliśmy całe lata temu, co daje nam okazję do wysłuchania ich opinii jako świeżych i autentycznie zainteresowanych czytelników. Tego rodzaju oddziaływanie i sposób wyrażania uwagi są zwykle przez większość dzieci bardzo dobrze odbierane i stają się zachętą do kontynuowania tych działań, w których możemy uczestniczyć - jak np. czytanie książek. Podobnie jak wspólna zabawa, posiadanie wspólnych zainteresowań z rodzicami nie tylko zachęca dzieci do ich rozwijania, ze względu na otrzymaną nagrodę w postaci uwagi ojca czy matki, ale także przyczynia się do powstania takiego rodzaju relacji, jaka umożliwia poradzenie sobie z trudnymi problemami - np. z piciem alkoholu.



X. Nagradzaj stopniowy rozwój swojego dziecka.

Nie spodziewajmy się, że nasze dzieci będą od razu robiły to, czego od nich chcemy, tylko dlatego, że powiedzieliśmy im, jakie są nasze oczekiwania i jak mają je zaspokoić. Zasada ta stosuje się do wszystkich sytuacji:

- osiągnięcia lepszej kontroli nad swoją złością,
- niedokuczania młodszemu rodzeństwu,
- otrzymania lepszych stopni w szkole,
- podejmowania mądrzejszych decyzji,
- bardziej kulturalnego wyrażania swojego odmiennego zdania podczas dyskusji.

Pamiętajmy, że rozwój jest procesem powolnym i stopniowym, żeby go dostrzec, trzeba być czasem bardzo uważnym. Ale gdy stanie się widoczny, oznacza to, że wraz z dzieckiem jesteśmy na właściwej drodze. Pilnie wypatrujemy i nagradzamy drobne kroki w stronę zdrowego zachowania.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)



XI. Skup się na rzeczach najważniejszych.

Zmaganie się z dziećmi, by wpływać czy wręcz kontrolować każdą, nawet najdrobniejszą rzecz, jaką ro-

bia, wskazane jest na niepowodzenie. Dlatego musimy bardzo starannie wybierać problemy na których chcielibyśmy się skupić. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że posiadamy ograniczone zasoby energii oraz ograniczony wpływ na nasze dzieci i dlatego nasze oddziaływanie będzie o wiele silniejsze, jeśli nie będziemy wdawać się w każdą utarczkę, do jakiej dojdzie. Naszym celem jest wygranie wojny, a nie wszystkich potyczek. Nie stoi natomiast przed nami zadanie zmagania się z dziećmi o przejęcie kontroli nad każdym krokiem, jaki czynią po to, by dowieść, że władza należy do nas.



XII. Ignoruj raczej niż karz drobne odstępstwa od oczekiwanego zachowania.

Dzieci robią bardzo wiele

rzeczy, których nie życzą sobie ich rodzice. Jeśli chodzi o rzeczy drobne, jak np. ubranie, fryzura czy bałagan na biurku, uczynimy zwykle lepiej ignorując je. Może nam to przychodzić z trudnością, lepiej jednak zachować energię dla spraw poważniejszych. Brak reakcji z naszej strony zwykle wywiera na dzieci efekt zniechęcający do kontynuowania pewnych zachowań, zwłaszcza jeśli nagrodą ma być nasza uwaga, a o nią zwykle walczą. Postępowanie dzieci może być sposobem na zwrócenie na siebie uwagi rodziców, jeśli jednak wykorzystujemy nasze zainteresowanie i uwagę dla wzmocnienia pożądanych zachowań i nie skąpimy jej naszym dzieciom, nie będą miały potrzeby uciekania się do nieznośnego zachowania po to, byśmy poświęcali im nieco cennego czasu.



XIII. Bądź oszczędny w stosowaniu kar.

Stosowanie kary niesie za sobą ryzyko. Najczęstszym motywem popychającym rodziców do karania dzieci

jest gniew - kierują agresję na dziecko, które wywołało w nich złość. Tego rodzaju karanie ma nie tylko ograniczoną skuteczność w eliminowaniu niepożądanych zachowań, ale zwykle wywołuje u dziecka złość i chęć unikania rodziców. Po to, by kara przynosiła skutek, rodzice muszą zachować samokontrolę i rozsądek, polegający na stosowaniu jedynie takich kar, o których wcześniej rozmawiali z dzieckiem i których znaczenie ono rozumiało. Mówiąc najogólniej, najlepszym rodzajem kary jest pozbawienie pewnych przywilejów lub innych pożądanych dóbr. Kary cielesne i werbalne (takie jak bicie czy wyzywanie) powinny być stosowane rzadko, o ile w ogóle w przypadkach zachowań zagrażających życiu. By utrzymać skuteczność kary, musi ona z biegiem czasu stawać się coraz cięższa, co może być bardzo nieprzyjemne dla obydwu stron. W dodatku kara budzi w dziecku uczucie niezadowolenia z siebie i złość wobec osoby karzącej. Jest ona odbierana subiektywnie jako rzecz wysoce nieprzyjemna i zachęca dzieci do jej stosowania jako model kontroli nad innymi w oparciu o siłę. Na przykład dzieci często karane cielesnie i werbalnie przez rodziców, częściej biją, krzyczą na swoje rodzeństwo i kolegów w celu uzyskania nad innymi kontroli.

Pamiętajmy, że łagodna i uczciwie zastosowana kara, może okazać się pomocna, o ile skłania dziecko do alternatywnego, pozytywnego zachowania, które może zostać nagrodzone np. ponieważ wróciłaś/eś dziś późno do domu, nie będziesz mogła wyjść jutro wieczorem, ale dam ci szansę pojutrze, żeby przekonać się, czy potrafisz wrócić na czas.

Wyjaśnienie i stosowanie jasnych konsekwencji niewłaściwego zachowania może zaoszczędzić wielu próżnych słów i traconej energii, jeśli robi się to we właściwy sposób. Konsekwencje ponoszone przez dziecko, muszą być odpowiednie do wagi jego przewinienia. Przykładami kar odpowiednich dla przewinień o mniejszej wadze mogą być: utrata prawa do wyjścia z domu przez jeden dzień jako kara za spóźniony powrót; zakaz wychodzenia w weekend, pójścia na prywatkę, korzystania z telefonu lub rodzinnego samochodu za nieodrobienie lekcji. Utrata przywileju korzystania z jakichś dóbr nie powinna trwać zbyt długo - kilka dni zwykle wystarczy. Tydzień wydaje się młodemu człowiekowi bardzo długim okresem, dlatego tylko poważne i powtarzające się przewinienia usprawiedliwiają stosowanie zakazów lub utraty przywilejów trwających siedem czy czternaście dni. Stosujmy właściwą miarę do oceny wagi niewłaściwych zachowań, uciekajmy się do kar z umiarem i dobierajmy odpowiednie metody karania, tak by były one pomocą, a nie narzędziem do zadawania bólu.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

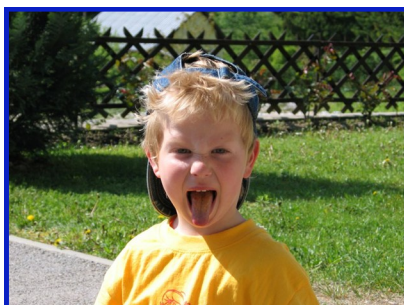
(Ciąg dalszy ze strony 5)



XIV. Zachęcaj do aktywności.

Im bardziej dzieci są zajęte, szczególnie działaniem konstruktywnym, tym lepiej. Mniej

prawdopodobnie staje się, że są znudzone zajmą się rzeczami głupimi, próżnymi lub potencjalnie niebezpiecznymi, jak spędzanie czasu na prywatkach i upijanie się. Starajmy się wpływać na dzieci, by podejmowały różne rodzaje aktywności. Możemy im w tym pomóc, aranżując sytuacje ułatwiające im zaangażowanie się. Zajęte czymś dzieci rzadko sięgają po alkohol lub narkotyki wiedzione nudą lub niespokojną energią.



XV. Ustanów granice i określ konsekwencje.

Dzieci powinny wiedzieć, że istnieją granice dla ich postępowania. Ustanowienie rozsądnych granic

nie stanie się przyczyną buntu czy kłótni, jak może to mieć miejsce w przypadku bardziej surowego podejścia. Jeśli chcemy aby nasze dzieci zaakceptowały ustanawiane dla nich granice, musimy się z nimi porozumieć i osiągnąć satysfakcjonujące obydwie strony zasady dotyczące określonych zachowań pociągających za sobą konsekwencje. Musimy wyrażać swoje stanowisko precyzyjnie i konsekwentnie, tak żeby dziecko wiedziało, co dokładnie rozumiemy przez nieakceptowane zachowanie i jakie konsekwencje grożą mu za nieprzestrzeganie reguł obowiązujących w rodzinie. By wzmocnić przystosowanie się dziecka do stawianych mu ograniczeń, możemy na przykład dać dodatkowe kieszonkowe za co-

dzienne punktualne przychodzenie do domu przez tydzień lub zakazać wyjścia z domu w sobotni wieczór za to, że w ciągu tygodnia dwukrotnie wróciło zbyt późno.



XVI. Naucz dziecko kulturalnego odmiennego zdania oraz posiadania własnej opinii.

Jeśli oczekujemy od naszych dzieci, że będą

potrafiły oprzeć się zachętom, czy nawet otwartemu przymuszaniu do picia alkoholu, muszą posiadać odpowiednie doświadczenie i praktykę w kulturalnym przedstawianiu własnego zdania, zwłaszcza jeśli oznacza to brak zgody z poglądami innych. Wynika z tego konieczność wzięcia przez nas na siebie modelowych ról, na których nasze dzieci będą się mogły wzorować w przypadku zetknięcia się z tego typu sytuacjami. Wiedza o tym, że powinny odmawiać wypicia alkoholu lub wzięcia narkotyku oraz rzeczywiste posiadanie odpowiedniej motywacji, umiejętności i zaufania do siebie, by tak uczynić, to dwie zupełnie różne rzeczy. Muszą one posiadać umiejętność grzecznego, ale stanowczego odmawiania. Następnie muszą nauczyć się trwania przy raz podjętej decyzji. Wymaga to odpowiedniej praktyki oraz zaakceptowania przez dorosłych ich prawa do posiadania własnego zdania oraz wyrażania go, nawet jeśli stoi w sprzeczności z poglądami rodziców. Nie bierzmy zbyt do siebie, jeśli pobłądzą będąc zbyt otwartymi lub nie dość grzecznymi, gdy będą się uczyć, jak mieć odmienne zdanie nie będąc przy tym zbyt głośnym lub niegrzecznym. Być może będziemy musieli powiedzieć: "Synu, szanuję twoje prawo do posiadania własnego zdania. Nie musisz na mnie krzyczeć, ani się przede mną bronić. Spróbuj wyrazić swoją opinię w sposób nieco bardziej taktowny". Jeśli chcemy, by nasze dzieci umiały podjąć samodzielnie decyzję w sprawie picia alkoholu i nie poddawać się naciskom otoczenia, pomóżmy im nauczyć się konfrontacji z opiniami innych i rozpocznijmy ten proces już w domu.

Po szkole się nie nudzę, czyli jak wybrać zajęcia dodatkowe.

J. Mrozowski
źródło: mamazone.pl

Gra na skrzypcach, lepienie z gliny, a może balet – jak wybrać najlepsze zajęcia dodatkowe dla dziecka? Na ile lekcji zapisać malucha i po czym poznać, że wymarzone zajęcia to jednak zły wybór? Oto nasze rady.

Wspomagaj rozwój, wzbogacaj w nowe doświadczenia, pomagaj się uczyć, dzięki nim dzieci spędzają swój wolny czas w wartościowy sposób. Dlatego warto skorzystać z bogatej oferty zajęć dodatkowych dla dzieci, ale

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

wyбір lekcji musi być przemyślany i rozsądny.

Ile czasu poświęcić na zajęcia dodatkowe?

W poniedziałek pływanie, we wtorek malarstwo, w środę język obcy, w czwartek ceramika i tak przez cały tydzień... Stop! Zapisując dziecko na zajęcia pozalekcyjne, **pamiętaj, aby nie wypełnić całego wolnego czasu malucha.** Dziecko powinno mieć przecież czas na naukę (a szkoła i tak jest już sporym obciążeniem), ale także na odpoczynek, zabawę a nawet... zwykłe leniuchowanie.

Najlepiej, aby liczba **zajęć dodatkowych** nie przekraczała dwóch, maksymalnie trzech tygodniowo. I co ważne - postarajcie się rozłożyć je w czasie, a nie np. organizować wszystkie w sobotę. Zajęcia dodatkowe nie powinny też ograniczać czasu, jaki możecie spędzać razem - dostosuj godziny zajęć dziecka do godzin własnych aktywności, aby mieć czas np. na wspólny posiłek, zabawę lub rozmowę.



Wybierzcie takie zajęcia pozalekcyjne, dzięki którym dziecko będzie miało okazję zadbać i o ciało, i o umysł.

Jak dokonać wyboru?

Najlepiej, aby wybór został dokonany wspólnie - porozmawiaj z dzieckiem, co chciałoby robić po szkole, czym się interesuje. Ale uwaga: maluch dopiero poznaje swoje możliwości, nie oczekuj więc, że od razu będzie wiedział, czym chciałby się zająć. **Nastaw się raczej na wspólne poszukiwania, odkrywanie zainteresowań,** nie reaguj zniecierpliwieniem, jeśli dziecko będzie chciało zrezygnować np. z lekcji tańca czy rysunku (nie mów: "nie możesz zrezygnować z tych zajęć, przecież zapłaciłam za nie dużo pieniędzy", a raczej zachęcaj do dalszych poszukiwań, próbowania nowych aktywności, rozwijania dopiero kielkujących pasji).

Warto też pamiętać, aby nie posyłać malca na zajęcia, na które chciałby chodzić... rodzice. Twoje dziecko ma prawo mieć zupełnie inne zainteresowania, nie obciążaj go więc własnymi niespełnionymi ambicjami czy marzeniami ("chciałam być tancerką, nie wyszło, więc teraz przynajmniej moja córka nauczy się tańczyć").

I uwaga: jeśli zauważysz, że maluch przed zajęciami staje się nerwowy albo apatyczny, szuka wymówek, by

nie uczestniczyć w lekcjach to znak, że dzieje się coś nie-dobrego: **dziecko może być za bardzo obciążone** lub po prostu dana aktywność mu nie odpowiada.

Na co zwrócić uwagę, wybierając zajęcia dodatkowe:

- **Dobra zabawa.** Na zajęciach pozalekcyjnych maluch powinien przede wszystkim dobrze się bawić, a nie skupiać się na rywalizacji z innymi czy odczuwać presję, aby osiągać jak najlepsze wyniki. Postarajcie się wybrać takie zajęcia, które nie będą zbyt obciążające. Nie zapominaj, że jeśli np. dziecko uczęszcza na lekcje gry na fortepianie, to nie po to, żeby przygotować się do prestiżowego konkursu muzycznego (i ćwiczyć do upadłego), ale po to, aby spędzać czas w ciekawy, inspirujący sposób i po prostu cieszyć się nowymi doświadczeniami.

- **Ciało i umysł.** Tenis, pływanie i judo. Albo plastyka, rysunek i język obcy. Zajęcia wspomagające tylko rozwój fizyczny albo tylko rozwój umysłowy dziecka raczej nie będą dobrym wyborem. Warto zdecydować się na takie, dzięki którym maluch będzie miał okazję zadbać i o ciało, i o umysł.

- **Rozwijanie talentów.** Może twoje dziecko wyjątkowo dobrze radzi sobie na boisku piłkarskim albo ma świetny słuch? Warto rozwijać te zdolności, nie zaprzepaścić jedyne w swoim rodzaju talentu. Zanim więc dokonacie wyboru, poobserwuj malucha, zobacz, co wychodzi mu najlepiej i co sprawia największą frajdę. Dzięki temu nie wybierze zajęcia "na ślepo", ale dopasujecie je do faktycznych zdolności dziecka.

- **Kompetentny prowadzący.** To osoba nie tylko dobrze przygotowana do prowadzenia zajęć plastycznych czy karate, ale również człowiek cierpliwy, lubiący dzieci, zarażający swoją pasją i wiedzą, jak motywować najmłodszych. Porozmawiaj z opiekunem grupy, zapytaj, jaki ma pomysł na swoje lekcje, a jeśli jest taka możliwość, zostań chwilę na wybranych zajęciach i zobacz, w jaki sposób je prowadzi.

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

Przykładowe zajęcia dodatkowe dla dziecka



Zajęcia sportowe

W szkołach dzieci więcej czasu siedzą w ławce, a lekcje wychowania fizycznego zwykle nie dostarczają odpowiedniej ilości ruchu. A przecież ruch to zdrowie! Dzięki ćwiczeniom układ kostny dziecka staje się bardziej wytrzymały, układ mięśniowy zapewnia większą sprawność, zwiększa się odporność oraz poprawia ogólny stan zdrowia.

- **Pływanie.** Jeżeli twój maluch nie umie jeszcze pływać, możesz zapisać go do sekcji dla początkujących. Pływanie stymuluje dużą grupę mięśni, wpływa na redukcję wad postawy, a także świetnie rozładowuje stres.
- **Sztuki walki.** Dzięki nim poprawi się ogólna sprawność dziecka. Ale sztuki walki wzmocnią też poczucie własnej wartości i nauczą malca, jak się bronić w różnych sytuacjach.
- **Gry zespołowe.** Uczą zdrowej rywalizacji oraz pracy w zespole. Poprawiają ogólną sprawność organizmu oraz koordynację wzrokowo-ruchową.



Zajęcia edukacyjne

- **Nauka języków obcych.** To chyba najbardziej popularne zajęcia dodatkowe. Wpływają na ogólny rozwój pamięci, dziecko uczy się języka w okresie, w którym najlepiej przyswaja wiedzę, a jego aparat mowy jest bardzo plastyczny. Dodatkowo maluch ma okazję spojrzeć na świat z perspektywy innej kultury, uczy się też szacunku dla ludzi innych narodowości.

Zajęcia artystyczne

Mają istotny wpływ na rozwój osobowości dziecka. Dzięki nim malec uczy się przeżywać różne emocje oraz kształtuje swoją wyobraźnię.

- **Nauka gry na instrumencie.** Zajęcia muzyczne pozwalają rozwijać zdolności poznawcze, wspomagają rozwój mózgu, pomagają w nauce matematyki, a także uwrażliwiają na muzykę.
- **Teatr.** Wcielanie się w różne role to dla dzieci przednia zabawa. Przy okazji malec zyskuje możliwość spojrzenia na daną sytuację z różnych punktów widzenia, rozwija swoją wrażliwość oraz uczy się empatii.
- **Malowanie, rysowanie, rzeźba.** Zajęcia plastyczne nie tylko rozwijają umiejętności manualne dziecka, ale także uczą, jak pojmować sztukę, rozwijają wrażliwość.

