

# 10 zasad dobrego, skutecznego wychowania

Zadaniem nauczyciela - wychowawcy jest między innymi wspieranie rodziców w procesie wychowania ich dzieci. Poniższy referat może posłużyć jako materiał na zebranie rodziców w celach pedagogicznych.

## 10 ZASAD DOBREGO, SKUTECZNEGO WYCHOWANIA

Skuteczne wychowanie dotyczy tego, co rodzice mogą zrobić, aby stworzyć sprzyjające dziecku środowisko. Akcent spoczywa nie tyle na kontrolowaniu zachowania swoich dzieci, ile na kreowaniu rzeczywistości pełnej miłości i troskliwości. Wychowanie to ciężka praca. Większość rodziców kocha swoje dzieci i pragnie, aby były one szczęśliwe, ale ciężko im wybrać i zrealizować to, co dla dziecka najlepsze, szczególnie wtedy, gdy oni sami chcą czego innego.

### Zasada 1: Ufaj swojej intuicji, ale też poznaj siebie.

Gdy ludzie mają dzieci, wtedy automatycznie stają się odpowiedzialni również za rozwój i dobro innego człowieka, a nie tylko swoje własne. I chociaż wielu dorosłych teoretycznie o tym wie, nie potrafi zrozumieć, że koniecznym warunkiem wychowania konsekwentnych, silnych i dobrze oceniających rzeczywistość osób jest posiadanie samemu takich cech.

Wielu rodziców nie tylko przeżyło rozliczne trudne sytuacje, ale wręcz znakomicie sobie w nich poradziło. W rezultacie wykształcili w sobie trwałe systemy wartości, adekwatny poziom samooceny oraz umiejętności podejmowania trafnych decyzji. Dojrzałość własna rodziców oraz zdolność adekwatnego interpretowania rzeczywistości są podstawowym oparciem w decydowaniu, co jest najlepsze dla ich dzieci. Bardzo często rodzice robią to, co jest najłatwiejsze, a nie to, co jest najlepsze dla dzieci. Rodzice nie całkiem muszą ufać wypowiedziom innych rodziców, a już szczególnie dzieci, na temat tego, co jest słuszne, a co nie. Powinni raczej postępować zgodnie z własnym instynktem. W razie niepewności zawsze mogą wybrać rozwiązanie najbardziej konserwatywne.

### Zasada 2: Nie rezygnuj z własnych potrzeb na rzecz dziecka.

Rodzice z własnego wychowania pamiętają różne sprawy, problemy i pragnienia, które teraz motywują ich do bycia innymi niż ich ojcowie i matki oraz do wychowywania własnych dzieci trochę inaczej. Jeden z przekazywanych z pokolenia na pokolenie poglądów głosi, że dzieci powinny mieć lepiej niż ich rodzice w swoim dzieciństwie. Rodzice wyznający tę teorię zazwyczaj mają na myśli materialistyczny aspekt życia rodzinnego. Rodzice często skarżą się, że ciężko pracują, odmawiają sobie luksusów, natomiast cały swój wolny czas spędzają, podwożąc gdzieś swoje dzieci, sprzątając po nich i rozwiązując ich problemy, po to tylko, aby w zamian uzyskać brak wdzięczności i jeszcze większe roszczenia. Ci sami rodzice są zszokowani, gdy ich dzieci oświadczają, że nie chcą dorosnąć, nie chcą się uczyć, pracować. Niestety, nasilone dawanie często spotyka się z nasiloną roszczeniową postawą ze strony nastolatków.

Jednym z najlepszych podarunków, jakie rodzice mogą dać dzieciom, jest ich własna pozytywna samoocena. Jeżeli dorośli nie przyjmują do wiadomości własnych potrzeb lub nie dbają o nie, to po pewnym czasie odkrywają, że na własnym przykładzie pokazali swoim dzieciom, iż to, czego można oczekiwać od dorosłości, to wyłącznie cierpienie, rozgoryczenie i samo poświęcenie się. Rodzice są też indywidualnościami, mężami i żonami, a także głowami domów. Każdy z tych aspektów ich życia powinien otrzymywać swoją porcję uwagi, jeżeli rodzina ma pomyślnie funkcjonować.

### Zasada 3: Znaj swoje dziecko. Słuchaj słów, wnioski wyciągaj z zachowania.

Aby być skutecznym rodzicem, nie wystarczy tylko znać siebie. Równie ważna jest znajomość

własnego dziecka. Rodzice zakładają że ich powierzchowne obserwacje zachowań swoich synów i córek są rzeczywiście prawdziwą informacją o tym, jakie naprawdę są ich dzieci. Jednak dzieci nie zawsze są takie, jakie zdają się być. Gdy nie ma rodziców poblizu, mogą zachowywać się zupełnie inaczej. Mając koło siebie rodziców lub innych dorosłych, nastolatki mogą być uprzejme i posłuszne, doprowadzając ich do przekonania, że wszystko jest w porządku. Łatwowierni rodzice zazwyczaj zbyt późno odkrywają, że ich dzieci wciągnęły się w jakieś destrukcyjne działania lub co najmniej zachowują się niewłaściwie. I tak dochodzimy do istoty zaufania. Uważamy, że żadnemu nastolatkowi nie można ufać w stu procentach. Dlaczego? Nie dlatego, że nastolatki są z natury nieszczerze, często kłamią i wprowadzają w błąd, lecz dlatego, że są niedojrzałe. Młodzi ludzie ciągle muszą wybierać pomiędzy tym, co sprawia im przyjemność, a tym, co jest możliwe do zaakceptowania przez rodziców. Niedojrzałość oznacza, że w pewnych sytuacjach pragnienia biorą górę.

Jeżeli rodzice powątpiewają w uczciwość swoich dzieci, to nie tylko mają prawo, ale wręcz moralny obowiązek dociekać prawdy.

Dobrze zdajemy sobie sprawę, że nastolatki potrzebują prywatności. Czas spędzany samotnie i niekontrolowane kontakty z przyjaciółmi są ważne. Ale sygnały ostrzegające o destrukcyjnych związkach, zbyt wczesnej aktywności seksualnej, nawiązywaniu stosunków z grupami rówieśniczymi znanymi ze złego zachowania czy też o piciu alkoholu lub zażywania narkotyków trzeba sprawdzić. Nastolatek zaangażowany w niepożądane działania celowo będzie wprowadzał w błąd, zaprzeczał i ukrywał takie informacje.

Innym sposobem sprawdzania zachowań jest kontrolowanie, gdzie nastolatki przebywają i co robią. Rodzice nie muszą wierzyć, że opieka innych dorosłych nad ich dziećmi gwarantuje im dostateczne bezpieczeństwo. Powinni rutynowo rozmawiać z rodzicami przyjaciół swoich dzieci, upewniając się, że wartości i oczekiwania wyznawane przez tychże rodziców są spójne z ich własnymi.

Rodzice powinni bezwarunkowo kochać swoje dzieci. Kochać niezależnie od tego, czy są dobre czy są złe, niedoskonałe czy wspaniałe, uczciwe czy nieuczciwe. Ale zaufanie nie może być bezwarunkowe. Zaufanie musi opierać się na odpowiedzialnym i uczciwym zachowaniu. Zaufanie jest rzeczą względną im stopniowalną. Miłość powinna być bezwarunkowa. Zaufanie nie.

**Zasada 4:** Od samego początku dbaj o rozwój pozytywnych wartości.

Zmiany na różnych płaszczyznach życia społecznego doprowadziły do zachwiania systemu wartości. Odwołuję się do tradycyjnych wartości: uczciwości, sukcesów popartych ciężką pracą, samodyscypliny, troski o innych i traktowania ich w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani. Jeżeli rodzina, szkoła i Kościół nie przedstawiają tych wartości w spójny i uporządkowany sposób, to nastolatki zwrócą się po informacje o tym, co właściwe i ważne w życiu, do mediów i grup rówieśniczych.

Im stabilniej rodzice prezentują system wartości, tym większa szansa na powstanie u nastolatków trwałego wewnętrznego systemu wartości. Młodzież z ugruntowanym systemem wartości lepiej będzie sobie radzić i bezpieczniej przechodzić przez typowe i nietypowe stesy.

Świat wartości nastolatków podlega silnemu wpływowi ze strony grup, do których należą. Dlatego też zachęta ze strony rodziców, a nawet namawianie nastolatków do konkretnych pozytywnych zajęć grupowych mają duże znaczenie. Pozytywna działalność grupowa respektuje w praktyce dodatnie wartości, kładzie nacisk na wysiłek, odpowiedzialność i współpracę.

Grup tego rodzaju można szukać poprzez szkołę, organizacje sąsiedzkie, sport i Kościoły. Zaangażowanie się dziecka w jakąś pozytywną działalność grupową może być najlepszym zabezpieczeniem przed wciągnięciem się w demoralizujące zachowanie, choć nie daje rodzicom stuprocentowej gwarancji.

**Zasada 5: Podkreślaj znaczenie dobrych chęci, wysiłku i gotowości do emocjonalnego ryzyka.**

Rodzice nie powinni wymagać więcej, niż dziecko jest w stanie z siebie dać. Mamy większy szacunek dla dzieci, które dają z siebie maksimum i dostają trójki, niż dla takich, które nie wykorzystują stu procent swoich możliwości i dostają czwórki. To jest właśnie to co rozumiemy

przez wzmocnienie wewnętrznego, a nie zewnętrznego poczucia własnej wartości. Koncentrowanie się na znaczeniu ciężkiej pracy daje każdemu dziecku szansę na doznanie zadowolenia, ponieważ każde jest zdolne do wysiłku. Bardzo często zapal dziecko gaśnie, gdy daje ono z siebie wszystko, a nie osiąga zewnętrznych rezultatów, do których dąży. W myśl własnych wewnętrznych kryteriów maksymalny wysiłek powinien być uznawany za sukces i jako taki nagradzany przez rodziców. Jeżeli przy okazji został również osiągnięty cel zewnętrzny, można go uznać za sukces dodatkowy. Aby zbudować sobie zdrową samoocenę, nastolatki muszą również podejmować ryzyko emocjonalne. Ryzykowanie emocjonalne oznacza gotowość do radzenia sobie z trudnymi, powodującymi napięcie sytuacjami. Rozwój nastolatka jest pełen niepokoju emocjonalnego bólu i niepewności.

Długie omawianie w obecności nastolatka ich uczuć jedynie wzmacnia przekonanie, że jeżeli coś jest trudne, powoduje lęk lub zakłopotanie, to już przez sam ten fakt stanowi wystarczające i zrozumiałe wytłumaczenie dla niewchodzenia w tę sytuację.

Dużo skuteczniejszą reakcją rodzica jest pytanie: „Czy masz ochotę to zrobić, nawet jeżeli cię to przerasta, nawet jeżeli jest trudne i nawet jeżeli cię to przestrasza, nawet jeżeli jest trudne i nawet jeżeli będziesz się czuł zawstydzony?” To nie tylko wzmacnia odpowiedzialny sposób zachowania, ale również pozwala odkryć, że rodzice spostrzegają dzieci jako osoby, które mogą sobie poradzić.

### **Zasada 6: Bądź rodzicem, a nie przyjacielem.**

Rodzice potrzebują przyjaciół i nastolatki potrzebują przyjaciół, ale ani rodzice, ani dzieci nie powinni mieć za przyjaciół siebie nawzajem.

Nastolatki czują się zazwyczaj mało bezpiecznie i niepewnie z powodu radykalnych zmian, które zachodzą w ich życiu i którym sami podlegają. Dlatego też mają silną potrzebę postrzegania tych, którzy się o nich troszczą, jako silniejszych i obdarzonych większą mocą. Postrzeganie rodziców jako mocniejszych i posiadających kontrolę jest dla nastolatków swego rodzaju zakotwiczeniem w ich świecie zmieniających się uczuć i przekonań. Jeżeli rodzice abdykują z tej funkcji na rzecz przyjaźni, dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa, choć nie przyznają się do tego głośno, aby nie ograniczono im swobody i przywilejów. Ale zadowolenie z takiej sytuacji jest pozorne. Dzieci będą szukać utraconych rodziców-autorytetów, prawdopodobnie zastępując ich negatywną grupą rówieśniczą lub gwiazdą rocka.

Na rodzicach spoczywa odpowiedzialność zaspokojenia u swoich dzieci potrzeby autorytetu, a podstawowym sposobem osiągnięcia tego celu jest stawianie ograniczeń.

### **Zasada 7: Wyznaczaj granice. „Nie” jest pełnym i skończonym zdaniem.**

Chociaż dzieci osiągają dojrzałość fizyczną w coraz młodszym wieku, dojrzewanie intelektualne, społeczne i emocjonalne cały czas nie jest zakończone. Co ważniejsze, nastolatkom brakuje trwałego systemu zasad wewnętrznych, które w spójny sposób poprowadziłyby ich drogą ku dorosłości. Zarówno doświadczenie, jak i zdrowy rozsądek podpowiadają, że adolescencji ani nie są małymi dorosłymi, ani nie posiadają wrodzonego drogowskazu właściwego rozwoju. Dlatego też jest bardzo ważne, aby rodzice nabyli umiejętności stawiania granic, co pozwoli im przygotować własne dzieci do funkcjonowania w realnym świecie.

Zakazy i ograniczenia są reprezentacjami realnego świata i tym samym stwarzają znakomitą okazję do efektywnego radzenia sobie ze swoim środowiskiem. Dzięki ograniczeniom nastolatki uczą się, jak radzić sobie z frustracją, niezadowoleniem, nudą, odrzuceniem i gniewem. Ponadto różnorodne bariery i zakazy pomagają zrozumieć, że emocjonalny ból oraz dyskomfort psychiczny nie są zdeterminowane konkretnymi wydarzeniami, lecz raczej tym, w jaki sposób jednostka na nie reaguje. Na przykład nastolatki uczą się, że ich osobistym wyborem jest, czy na „nie” rodziców zareagują kłótnią, dąsami i narzekaniem, czy też zaakceptują sytuację i będą się starały uczynić ją jak najkorzystniejszą dla siebie.

Inną motywacją do wyznaczania granic, poza umożliwianiem nastolatkom dojrzewania, jest utrzymywanie ładu w rodzinie. Jak zastrzeżono w drugim przykazaniu, rodzice mają prawo do swego własnego szczęścia. Nie osiągną go jednak, jeżeli będą ciągle umęczeni tym, że ich dzieci wchodzą im na głowę. Stare chińskie przysłowie mówi: „Rodzice, którzy nie mają odwagi twardo

stąpać po ziemi, mają dzieci, które stąpają po nich".

Nastolatki wykorzystują każdą okazję do zmiany postanowień rodziców, a większość z tych prób kończy się niepowodzeniem, kłótnią lub awanturą. Dlaczego rodzice kłócą się ze swoimi dziećmi? Z pewnych dziwnych powodów wielu rodziców wierzy (błędnie), że nie tylko powinni bronić swojego stanowiska w danej sprawie, ale też że ich dzieci muszą się z nimi zgadzać. Próby usprawiedliwień, obrony lub wyjaśnień w podtekście informują, że rodzice nie są zbyt pewni swego stanowiska i że w tej sprawie można negocjować. Gdy rodzice rzeczywiście mają wątpliwości, śmiało mogą o tym powiedzieć, zapoznać się z opinią nastolatka i dopiero wtedy podjąć decyzję. Jeżeli natomiast dają się wciągnąć w kłótnię, dzieciom udaje się „włożyć stopę w drzwi” i znacznie zwiększyć szanse na to, aby rozegrać sytuację na swoją korzyść. Pozwolenie nastolatkom na spory daje im okazję do zebrania trzech niewychowawczych „wypłat”. Po pierwsze, rodzice mogą się poczuć sfrustrowani, poddać się lub nawet wypaść z dyskusji, co daje ich wygadanemu dziecku wolną rękę, a nie jest to dla niego najlepsze. Po drugie, nawet jeżeli odpowiedź cały czas jest na „nie”, nastolatki mogą czuć się zadowolone, gdyż udało się im przez dłuższy czas skoncentrować na sobie uwagę rodziców. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że będą chciały powtórzyć taką sytuację w przyszłości. Po trzecie, nawet jeżeli odpowiedź cały czas brzmi „nie”, udaje się rodziców rozdrażnić i rozgniewać. Daje to niezdrowe poczucie mocy, co również jest „wypłatą”.

Co więcej, jeżeli rodzice mówią „nie”, ponieważ czuliby się nie w porządku, wyrażając zgodę, to tym samym na własnym przykładzie pokazują, jak ważna jest wrażliwość na pojawiające się uczucia. Jeżeli każde „nie” musiałoby być uzasadniane i usprawiedliwiane, to by oznaczało, że uczucia się nie liczą i nie stanowią dostatecznej podstawy do takiej odpowiedzi. Czyż nie jest to podobne do podejmowanych przez nastolatki prób powiedzenia „nie” na propozycję wypicia piwa lub zapalenia marihuany; prób wyrażanych zdaniem „nie mam ochoty”, które spotyka się z pytaniem rówieśników „dlaczego nie?” Jeżeli rodzice nauczyli nastolatka, że wszystkie odpowiedzi „nie” wymagają racjonalnego uzasadnienia, to może się on czuć zagubiony, usprawiedliwiający swoje „nie”, i w konsekwencji będzie bardziej podatny na presję rówieśników.

### **Zasada 8: Utrzymuj dyscyplinę, ale nie karz.**

Stawianie dziecku granic postępowania wiąże się z pojęciem dyscypliny. Dla wielu rodziców dyscyplina jest równoznaczna z karą. Kara to skierowane na konkretną osobę, często agresywne działanie, które bardziej służy rodzicom jako sposób kanalizowania ich frustracji, niż jest próbą wywierania wpływu na zachowanie nastolatka.

Definiujemy dyscyplinę jako „informację zwrotną” ze środowiska, komunikującą nastolatkom, że ich podejście do życia reprezentowane wyborami, których dokonują, nie jest właściwe i/lub efektywne. Dyscyplina ma pobudzać do uczenia się, a nie powodować krzywdę dziecka.

Kontrakty behawioralne

Zamiast używać tak nieskutecznych metod, jak krzyk, robienie wymówek, wzbudzanie poczucia winy lub używanie siły fizycznej, polecamy formę dyscyplinowania opartą na zasadzie przyczyny i skutku oraz na wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej. Proponowane przez nas podejście sugeruje korzystanie z pisemnego kontraktu behawioralnego. Koncepcja kontraktów rządzących i kierujących zachowaniem nie jest oczywiście niczym oryginalnym. Społeczeństwo de facto cały czas funkcjonuje, opierając się na kontraktach, z których większość ma charakter nieoficjalny. Wszystkie zachowania człowieka - w małżeństwie, pracy, szkole, miejscu zamieszkania - są oparte na kontrakcie.

Kontrakt jest pewnego rodzaju umową między dwiema stronami, dotyczącą zasad i ograniczeń regulujących stosunki pomiędzy nimi. Ponieważ nasze społeczeństwo jest zbudowane na kontraktach, pomysł, aby włączyć je do opisywania i specyfikacji zadań oraz ograniczeń w zachowaniach między rodzicami a nastolatkami, wydaje się nam logicznie uzasadniony.

Korzystanie z konkretnego spisane kontraktu ma kilka wyraźnych zalet. Przede wszystkim jest jasną deklaracją rodzicielskich przekonań, wartości i oczekiwań. Pomaga ograniczyć kłótnie, nieporozumienia i manipulacje. Co więcej, kontrakt chroni rodziców przed koniecznością podejmowania nagłych decyzji wynikających z potrzeby chwili lub pod presją swoich dzieci. Przez spisanie kontraktu nastolatki mogą jasno zobaczyć, że ich zachowanie i wybory mają określone i przewidywalne następstwa. Jednocześnie rodzice postrzegani są jako mniej karzący, ponieważ po

prostu wywiązują się ze swojej części umowy, a nie dążą do ukarania dziecka w poniżający sposób. Nastolatki, podpisując kontrakt, zgadzają się z góry na zaakceptowanie zbioru zasad. Ten fakt zwiększa osobisty wkład i zaangażowanie, osłabia natomiast antagonizujący aspekt relacji z rodzicami. Ponadto nastolatki, znając i rozumiejąc warunki kontraktu, czują, że mają większą kontrolę nad swoim losem.

Pierwsza część kontraktu powinna dotyczyć jasno i treściwie ujętych zasad, oczekiwań oraz zakresu odpowiedzialności nastolatków. Często korzystny jest podział zasad na kategorie, na przykład: stosunek do..., szkoła, kontakty z przyjaciółmi, odpowiedzialność za pracę w gospodarstwie domowym, ubranie, muzyka, seks, narkotyki. Pomaga również sklasyfikowanie głównych wykroczeń, zaczynające się od drobniejszych przewinień. Każdej zapisanej regule powinno towarzyszyć stwierdzenie dotyczące konsekwencji za jej naruszenie. Ogólna zasada jest taka, że konsekwencje powinny mieć charakter ograniczający z samej swej natury. O ile to możliwe, należy powiązać ograniczenia z konkretnymi nieodpowiedzialnymi zachowaniami. Jeżeli na przykład nastolatek przekroczył umówiony czas powrotu do domu, powinno się mu wyznaczyć wcześniejszą godzinę powrotu lub zakazać wychodzenia przez kilka dni. Ograniczanie korzystania z telefonu, telewizora, radia i magnetofonu, używania samochodu i kieszonkowego - to wszystko może być skuteczne. Ogólnie mówiąc, konsekwencje bardziej dotkliwe, ale wprowadzone jak najszybciej są skuteczniejsze niż konsekwencje określone nieprecyzyjnie, które po drodze gubią swoją „siłę rażenia” i najczęściej są przedwcześnie anulowane. Celem jest przykre doświadczenie nastolatków, nie rodziców. Dlatego też ustalone konsekwencje muszą być realistyczne.

Szczególnie skutecznym rodzajem konsekwencji jest „czas wolny” lub uczenie się na doświadczeniu. Ten dobrze znany sposób wymaga, by nastolatek spędził 15 minut w cichym otoczeniu i zastanowił się nad sobą. Pokój nastolatka (bez sprzętu stereo lub telefonu) dobrze będzie się nadawał do tego celu. Uczenie się na doświadczeniu jest pomocną interwencją w odpowiedzi na takie zachowanie, jak kłótniwość, krzyki, brak szacunku, zebranie i namolne proszenie o coś. Krótki czas na autorefleksję może ułatwić w przyszłości nabywanie i interpretację doświadczeń, szczególnie jeśli „przebiega” pisemnie.

Po części kontraktu omawiającej konsekwencje wielu rodziców chce umieszczać wyjaśnienia lub teoretyczne uzasadnienia wychowawcze. Ten fragment może opisywać cel kontraktu i wyjaśniać jego sens.

Na koniec w kontrakcie powinno być miejsce na podpisy wszystkich stron. Podpis nastolatka świadczy o zrozumieniu warunków umowy, choć niekoniecznie o zgodzie.

Związani kontraktem rodzice i nastolatki po pewnym czasie powinni ustalić termin regularnych spotkań, podczas których będą analizować umowę oraz wprowadzać do niej niezbędne modyfikacje. W trakcie tych systematycznych rozmów rodzice mogą pochwalić swoje dzieci za poprawę zachowania w danej sferze lub przejawianie większej dojrzałości, doprowadzając ostatecznie do zwiększenia zakresu jego odpowiedzialności i przywilejów. W tym samym czasie mogą też zwrócić uwagę na obszary nieodpowiedzialności, rozbudowując, o ile to konieczne, listę restrykcji. Przy okazji rodzice pokażą, że wolność jest raczej świadomością dokonywanych wyborów, a nie życiem bez żadnych ograniczeń. Kontrakt można zmieniać tylko w czasie spotkań, a nie w gorączce kłótni czy konfrontacji. Bywa, że kontrakt jest w jakimś punkcie niejasny lub dwuznaczny. Rozwikłanie tych niejasności leży jedynie w gestii rodziców:

Praktycznie kontrakt na piśmie można zawierać już z dziećmi w wieku 4-5 lat. Oczywiście, we wczesnym dzieciństwie cały proces jest bardziej uproszczony. Kontrakty pisemne nie są konieczne, jeżeli obie strony dobrze się rozumieją i zgadzają się na określone zasady i warunki. Nasze doświadczenie pokazuje jednak, że niepisane kontrakty powinny być raczej wyjątkiem niż regułą. Pamiętajcie jednak, że kontrakty nie są w stanie kontrolować zachowania nastolatków. Mogą to robić tylko oni sami. Kontrakty oraz sprecyzowane w nich zasady sterują procesem dyscyplinowania i stawiania granic przez rodziców, pomagając w ten sposób nastolatkom w dążeniu do osiągnięcia ostatecznego celu, jakim jest dojrzałość. Istnienie kontraktu sprawia, że proces dojrzewania staje się lepiej zauważalny, pozwala też rodzicom na dokładniejszą ocenę zakresu dojrzałości dziecka w poszczególnych sferach. Kontrakty podnoszą samoocenę nastolatków, ponieważ mogą oni precyzyjnie prześledzić i zanalizować swoje sukcesy i osiągnięcia stosownie do przyjętych warunków.

I wreszcie kontrakty zmniejszają koncentrację rodziny na zakazach i dyscyplinie, zostawiając

więcej miejsca i czasu na dawanie wsparcia, dzielenie się wrażeniami, rozmowy i zabawy.

### **Zasada 9: Rozmawiaj, nie komunikuj.**

Załamanie się porozumiewania z nastolatkami może nastąpić w dwóch sferach. Pierwsza dotyczy uznawania autorytetu oraz ustalania granic, natomiast druga odnosi się do uczestniczenia w ogólnych dyskusjach i normalnych rozmowach. Obie są bardzo ważne, ponieważ obejmują sposoby i zachowania, którymi rodzice okazują miłość, troskę i przewodnictwo. Druga kategoria jest bardziej związana z udzielaniem wsparcia, natomiast pierwsza ściśle łączy się z rolą autorytetu.

#### **Autorytet**

Aby skutecznie porozumiewać się z własnym dzieckiem, rodzice powinni pamiętać i o pozostałych przykazaniach, szczególnie o zasadach podanych przy okazji przykazania 6. („Bądź rodzicem, a nie przyjacielem”) i przykazania 7. („Wyznacz granice. «Nie» jest pełnym i skończonym zdaniem”). Zgodnie z tymi zasadami skuteczni rodzice powinni porozumiewać się z nastolatkami w sposób świadczący o ich autorytecie i przywództwie. Spokojny, autorytatywny ton głosu jest sprawą zasadniczą. Głos zdradzający niepewność daje nastolatkom sygnał, że w tej konkretnej sprawie można negocjować.

Poza właściwym tonem głosu rodzice, którzy chcą działać skutecznie, powinni używać słów znamionujących raczej autorytet niż przyjacielskość. Zwroty „zrobisz to”, „oczekuję, że” są bardziej pożądane niż: „proszę”, „chciałabym”, „chcę”, „wolę” lub „mam nadzieję”. Jest sprawą oczywistą, że nastolatki odbierają zupełnie inne przesłanie ze zdania: „Oczekuję cię w domu o godzinie 21.00” niż ze zdania: „Chciałbym, żebyś spróbował być z powrotem około 21”.

W niektórych sytuacjach po wyrażeniu oczekiwania lub nakazaniu czegoś rodzice mogą przypomnieć swoim nastolatkom o konkretnych konsekwencjach, które pojawią się w momencie niezastosowania się do nakazu. (Nie należy mylić przypominania o konsekwencjach z zastraszaniem.)

Inną ważną dla rodziców sprawą w procesie stawiania granic jest wybranie odpowiedniej pory na autorytatywne wypowiedzi. Zasady i konsekwencje należy raczej określać zawczasu, jak to ma miejsce na przykład w kontrakcie. Rodzice jednak nie powinni rozmawiać o ograniczeniach i konsekwencjach, gdy nastolatek jest bardzo rozgniewany, niezadowolony lub w widoczny sposób szuka okazji do starcia, a także unikać podejmowania decyzji dyscyplinarnych, gdy są pod wpływem emocji, czują się poirytowani.

Nastolatki najczęściej domagają się wyjaśnień. W niektórych sytuacjach, gdy wyjaśnienie rzeczywiście pomoże zaakceptować jakieś ograniczenie, rodzice mogą zwięźle wytłumaczyć racje stojące za taką decyzją. Ale tłumaczenie powinno być krótkie i uwzględniać poziom nastolatka. Na przykład zupełnie nierealne jest oczekiwanie, że trzynastolatka zrozumie, dlaczego nie może chodzić na randki, dopóki nie skończy piętnastu lat. Z drugiej strony jednak niektóre szesnastolatki są już w stanie zrozumieć, dlaczego rodzice zabraniają im palić papierosy.

Jeżeli adolescenty sygnalizują, że albo nie mają ochoty, albo nie są w stanie zrozumieć wyjaśnienia, rodzice mogą natychmiast przerwać cały proces tłumaczenia.

#### **Kontakty wspierające**

Wychowując nastolatka, dużo czasu trzeba poświęcić na taki rodzaj kontaktu, który nie jest związany z budowaniem autorytetu. Często rodzice tak bardzo koncentrują się na kontroli, że są tym wyczerpani i nie znajdują już czasu na normalne, zdrowe kontakty z własnymi dziećmi. Chociaż te naturalne kontakty mogą być niezwykle przyjemne i satysfakcjonujące dla obu stron, to cały czas bardzo się różnią od rozmów dorosłego z dorosłym. Zatem aby sprawnie i z powodzeniem porozumiewać się z nastolatkami, rodzice muszą pamiętać o kilku zasadach.

1. Przede wszystkim powinni znaleźć czas na zwyczajną rozmowę. W zbyt wielu rodzinach jedynymi momentami, w których dochodzi do interakcji między rodzicami a dziećmi, są te, gdy nastolatki czegoś chcą od rodziców lub gdy ci muszą manifestować swój autorytet. A czasu trzeba tyle, aby rozmowa mogła pojawiać się w sposób naturalny. Niestety, bardzo często gdy adolescenty zaczynają się otwierać i rozmawiać, dorośli czują się zmuszeni do pouczania, kontrolowania, przerywania lub oceniania. Jeżeli za każdym razem, gdy zaczyna się rozmowa, pojawiają się dobre rady lub wartościujące uwagi, to oczywiście, reakcją dzieci na obecność rodziców będzie milczenie.
2. Ważne jest, aby bardziej skupić się na słuchaniu i „wczuwaniu się” niż na pouczaniu i dawaniu

rad.

Na przykład kiedy nastolatki zaczynają mówić o uczuciu izolacji i odrzucenia, bo czują, że nie pasują do żadnej konkretnej grupy rówieśniczej, to nie jest to dobry moment dla rodziców, aby wyrywać się ze zdaniem: „Naprawdę nie ma znaczenia, co kto inny o tobie myśli”. Inny nagminnie popełniany błąd polega na przerywaniu dziecku, aby wtrącić swoje zdanie o tym, co należałoby myśleć i jak się czuć w danej sytuacji. W powyższym przykładzie bardziej adekwatną reakcją byłby komentarz: „Wygląda na to, że rzeczywiście cię to przygnębia”. Tym prostym zdaniem rodzice zwyczajnie przyjmują do wiadomości i akceptują uczucia nastolatka, a także bardziej zachęcają go do większej otwartości niż kazaniem lub umoralnianiem.

Nastolatki najczęściej potrzebują po prostu rozumiejące-go ucha i empatii, a nie dobrych rad.

3. Jeżeli rodzice dobrze wyrażają swoje uczucia, to ten fakt nie tylko upoważnia młodzież do ekspresji własnych emocji, lecz również sprawia, że rośnie ich szacunek do rodziców jako normalnych ludzi.

Ta postawa jest dalej wzmocniana, jeżeli nastolatki mogą widzieć rodziców, jak porozumiewają się ze sobą, szanują własne uczucia i wyrażają je, nie tracąc nad sobą panowania. Rodzice, którzy mówią: „Naprawdę ostatnio moja praca bardzo mnie irytuje i przygnębia”, są bardziej efektywni wychowawczo, niż ci, którzy ukrywają to przed dziećmi lub po przyjściu z pracy na długi czas znikają w swoim pokoju.

4. Ostatnim typowym problemem występującym w porozumiewaniu się jest skłonność rodziców do bycia zbyt poważnymi. Gdy dorośli biorą siebie samych i swoje dzieci zbyt serio, zmniejsza się radość i spontaniczność codziennego życia. Adolescenci tak się wikłają we własne uczucia i problemy, że tracą dystans i mają trudności z dostrzeżeniem jaśniejszej strony życia. Rodzice powinni pomóc im pokonać tę trudność.

### **Zasada 10: Zajmuj zdecydowane stanowisko w sprawach seksu i narkotyków.**

Wielu rodziców sądzi, że żyje w społeczeństwie niosącym zagrożenie. Pragną więc oni uchronić się od pogardy lub lekceważenia. Często zmieniają poglądy i styl życia, starając się dopasować do tego, co jest modne i „na bieżąco”. Stają się ludzkimi kameleonami, dopasowującymi się do tła społecznego i odmawiającymi zajęcia stanowiska w jakiegokolwiek znaczącej sprawie.

Poczucie własnej wartości opiera się na świadomości, jakie wartości są ważne. Rodzice nie mogą przyczynić się do dobrego rozwoju tożsamości swoich dzieci, jeżeli sami ciągle zmieniają wyznawane wartości. Dzieci zdecydowanie mniej tracą, a więcej zyskują, gdy ich rodzice mają niepopularne przekonania i poglądy.

Poglądy rodziców są dla dzieci kotwicą. Niezależnie od tego, czy nastolatki się do tego przyznają, czy nie, dokładna wiedza na temat zajmowanego przez rodziców stanowiska w danej sprawie jest pożyteczna i daje młodzieży duże poczucie bezpieczeństwa. To stwierdzenie jest prawdziwe nawet wtedy, gdy dzieci zdecydowanie nie podzielają zdania rodziców. Kochający, silni rodzice, postrzegani jako osoby obdarzone autorytetem, są absolutnie niezbędni w niepokojącym świecie nastolatków, przestraszonych rozwojem własnej seksualności, samodzielnością i koniecznością dokonywania wyborów. Powtórzmy: trzeba pamiętać, że dzieci poznają poglądy rodziców na różne sprawy, obserwując ich sposób życia. Wartości prezentowane na pokaz, nie poparte realnym zachowaniem, podważają wiarygodność rodziców.

Współczesne nastolatki coraz wcześniej zaczynają eksperymentować z seksem i narkotykami. Wielu rodziców daje za wygraną, mówiąc, że nic nie może przeszkodzić dzieciom w tym, co i tak mają zamiar zrobić. Manifestowanie swego zdania nie daje gwarancji, że młodzież zarzuci zachowania sprzeczne z wartościami dorosłych, ale rodzice muszą być przygotowani na zajmowanie jednoznacznego stanowiska w sprawach, które mają wpływ na ich dzieci.

Aktywność seksualna i zażywanie narkotyków to trudne tematy. Rodzice czują duży lęk przed otwartym mówieniem o tych sprawach. Młodzież również kłamie, kradnie i oszukuje, ale tych zachowań nie akceptuje się z bierną rezygnacją, ponieważ społeczeństwo dużo jaśniej definiuje wartości związane z nieuczciwością, kradzieżą i oszustwem. Rodzice mają zazwyczaj precyzyjniej określone normy odnoszące się do tych zachowań, niż normy dotyczące narkotyków i seksu.

Rodzice powinni prezentować dzieciom swoje przekonania i wartości na temat aktywności seksualnej i zażywania narkotyków w formie jasno ujętych norm dopuszczalnych zachowań.

Rodzicielskie ograniczenia są standardami, na podstawie których nastolatki będą dokonywały wyborów i ponosiły ich konsekwencje. Jest to punkt odniesienia.

Nastoletnie dzieci, jako osoby niedojrzałe, nie są ani gotowe, ani zdolne do wchodzenia we właściwe relacje seksualne. Mimo że społeczeństwo akceptuje powierzchowne związki seksualne, rodzice muszą podkreślać, że każde zachowanie seksualne nastolatka ma ogromny wpływ na jego myślenie o samym sobie, uczucia żywione do samego siebie oraz na zdolność przystosowania społecznego.

Ponieważ lwia część stymulacji popychającej nastolatki do wczesnego zapoznawania się z seksem i narkotykami pochodzi z TV, filmów i przemysłu muzycznego, jest nakazem chwili, aby poglądy i wartości rodziców dotyczące zachowań z tej sfery były jasno określone, nawet jeżeli są zupełnie sprzeczne z tym, co społeczeństwo uznaje za rzecz akceptowaną. Aby przyciągnąć uwagę nastolatków, media wykorzystują fałszywy obraz seksualności, agresji i fascynacji niezwykłością. Dlatego też rodzice, chcąc równoważyć tę destrukcyjną presję, muszą podsuwać swoim dzieciom zdrowe standardy.

Dużo trudności może nastręczyć rozróżnienie tego, co po prostu nie podoba się rodzicom („Nie mogę pojąć, że taki hałas może się im podobać”), od tego, co naprawdę jest odrzuceniem zdrowych rodzicielskich wartości. O ile przyjęcie do wiadomości niezadowolenia rodziców może doprowadzić do poszerzenia granic tolerancji, o tyle stymulację ze strony mediów, podważającą wartości rodziców, a namawiającą do zażywania leków i przemocy należy hamować poprzez jasne stawianie granic.

Buduj i wyrażaj swoje poglądy, opierając się na wyznawanych przez siebie wartościach.

Jedną z głównych potrzeb nastolatków jest życie w otoczeniu jasnych struktur. Uważamy więc, że w procesie wychowania ogromne znaczenie ma stawianie dzieciom granic. Jest to bardzo istotny składnik miłości rodzicielskiej. Nie mamy jednak najmniejszego zamiaru minimalizować potrzeby okazywania dzieciom miłości poprzez zaangażowanie w ich sprawy, przywiązanie fizyczne oraz współbrzmienie emocjonalne. To wszystko ma znaczenie.

Opracowała: Danuta Sutkowska

Literatura:

1. John S. Leite, J.Kip Parrish „Wychowaie skuteczne”
- 2.Wanda Papis „Życie i miłość”
3. Elżbieta i Czesław Ryszka „Dom na skale”
4. Maria Braun-Gałkowska „Psychologia domowa”
5. Genevieve Hone, Julien Mercure „Oni już dorastają”
6. Teresa Król, Maria Ryś „Wędrując ku dorosłości”

Źródło: [www.szkolnictwo.pl](http://www.szkolnictwo.pl)



