

## **„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców – to warto przeżyć”.**

W dzisiejszym świecie, pełnym różnorodnych informacji (rzetelnych i mylących) oraz wartości i pseudowartości, bardzo trudno jest pełnić rolę rodzica, rolę wychowawcy młodego pokolenia.

Pełniąc te role rodzic, wychowawca bazując na tym co otrzymał od pokolenia, które wychowało go, stara się reagując na sytuacje dnia codziennego wychować młodego człowieka tak, aby jak najlepiej poradził sobie z wyzwaniami jakie postawi przed nim przyszłość. TO TRUDNE ZADANIE.

Aby lepiej radzić sobie z tym wyzwaniem, aby doskonalić się w tej ważnej i trudnej roli, aby czuć się bardziej kompetentnie, pewniej zapraszamy do udziału w programie „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”.

Program ten jest cyklem spotkań warsztatowych, realizowanych w grupie do kilkunastu osób. Jest programem psychoedukacyjnym, tzn. takim, który uczy nowych umiejętności w porozumiewaniu się z dziećmi. Udział w tym programie jest dobrowolny, wynikać powinien z własnej decyzji, opierającej się na potrzebie zmiany we wzajemnych relacjach w kontakcie z dzieckiem.

Celem zajęć jest nauczenie rodziców wychowawców praktycznych umiejętności budowania prawidłowych relacji z dziećmi. Dorośli uczą się m.in. jak zareagować w sytuacji, kiedy dziecko przeżywa intensywne emocje, jak zachęcić je do współpracy w codziennych obowiązkach, co zastosować zamiast kary, jak pochwalić, jak rozwiązać konflikt.

Efekty udziału w szkolenie zależą od osobistego zaangażowania i wytrwałości każdego z uczestników. Jedna z uczestniczek grupy powiedziała o „szkole”, że „nie jest to złota recepta, ale najlepsza z możliwych metod”. Pracując w grupie mamy możliwość uczenia się razem z innymi i od innych.

Aby każdy mógł czuć się bezpiecznie uczestników grupy obowiązują zasady dyskrecji, wzajemnego szacunku, bez oceniania się i doradzania.

Program opiera się na książce A. Faber i E. Mazlish „ Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.

*opracowała: mgr Ewa Raróg*

*mgr Beata Łaba*

# **Kompetencje wychowawcze Rodziców.**

## **1. Czym są kompetencje wychowawcze?**

Można powiedzieć ,że są to wszystkie pozytywne umiejętności ,które wspierają nas rodziców w pełnieniu roli rodzica. Pozwalają realizować tę rolę w zwykłych codziennych sytuacjach jak i sytuacjach bardzo trudnych , kryzysowych. Są narzędziem , środkiem budowania relacji z dzieckiem. Potrzebne są do pogłębiania więzi dzieci i ich rodziców. Zazwyczaj umiejętności te są przekazywane są w rodzinach z pokolenia na pokolenie jako umiejętność wychowywania dzieci. Tak więc bycia rodzicem uczymy się od naszych rodziców.

## **2. Dlaczego są nam potrzebne?**

Są nieodzowne w wychowywaniu mimo tego , że rodzice w większości kochają swoje dzieci. Sama miłość rodzicielska może nie wystarczyć do tego ,aby odpowiednio ukierunkowywać i korygować zachowania dziecka. Wielokrotnie bywa tak, że powtarzane słowa i brak oczekiwanej reakcji na nie ze strony dzieci , rodzi frustrację, złość i poczucie bezsilności rodzica. Są to uczucia, które często towarzyszą rodzicom, zarówno w wychowywaniu małych dzieci jak i dorastającej młodzieży. Zmieniające się wzorce cywilizacyjne i polepszenie jakości życia, a także szybkość przepływu informacji oraz zagrożeń nie idą w parze z polepszaniem się poziomu komunikacji w rodzinach. Kiedyś dla młodego człowieka punktem odniesienia w zachowaniu były : rodzina, szkoła, kościół . Obecnie większa liczba możliwości w interpretowaniu rzeczywistości wpływa na to , że młodzież dokonuje wyborów nie zawsze zgodnych z wartościami ,które chcą im przekazywać najbliższe osoby dorosłe tzn. rodzice.

## **3. Dlaczego umiejętności rodzicielskie wyniesione z naszych domów nie zawsze wystarczają nam w wychowaniu swoich dzieci?**

Obecnie rola rodzica jest rolą trudną ponieważ bazując na doświadczeniach z przeszłości (z bycia wychowywanym) mamy realizować codzienne zadania wychowawcze wobec dzieci ,które to zadania mają przygotować je do radzenia sobie w życiu w przyszłości . Trudność pełnienia tej roli wynika z tempa zmian w dzisiejszym świecie. Zmiany te dotyczą zarówno sposobu życia, potrzebnych do niego umiejętności, kompetencji społecznych jak i zagrożeń. Zdarza się, że system wartości i akceptowanych zachowań proponowany w rodzinie jest inny niż ten, który proponowany jest młodemu człowiekowi przez świat zewnętrzny, promowany przez media i rówieśników. Takie sytuacje mogą rodzić w domach napięcia i konflikty, które niejednokrotnie określane są „jako konflikt pokoleń”. Również czynnikiem ,który powoduje niedostatek kompetencji rodzicielskich jest wzrost świadomości w społeczeństwie ,co do niesłuszności pewnych metod wychowawczych np. kar cielesnych.

Wiemy ,że jest to niesłuszne i nie skuteczne, staramy się zrezygnować z tych metod. I w tym momencie potrzebna jest nam wiedza i inne umiejętności do stosowania zamiast tych zanegowanych. Wówczas niejednokrotnie rodzice zaczynają podejmować decyzje o doskonaleniu swoich umiejętności. Często bywa również i tak ,że takie decyzje podejmowane są znacznie wcześniej ,już w okresie przedszkolnym swoich dzieci.

#### **4. Czy to znaczy ,że kompetencje wychowawcze należy rozwijać?**

Oczywiście. Rodzice uczą się pełnić swoją rolę w kontakcie ze swoim dzieckiem ,które dojrzewa i zmienia się ,ale też poprzez wymianę doświadczeń z innymi rodzicami .Analizują również literaturę popularnonaukową, szukają wiedzy na forach internetowych i sięgają po poradę specjalistów. Najkorzystniejszą formą doskonalenia swoich umiejętności jest jednak udział w różnorodnych zajęciach o charakterze warsztatowym.

Spotkania te pozwalają przeżyć i zrozumieć potrzebę zmian w kontaktach z dzieckiem oraz ćwiczyć i doskonalić konkretne umiejętności komunikowania się z nim.

#### **5. Jak Panie uważają jaki okres w życiu dziecka, jest najlepszy na wprowadzanie zmian w wychowywaniu, w nabywaniu nowych umiejętności wychowawczych?**

Tak naprawdę nie ma konkretnych ram czasowych w wprowadzaniu zmian w wychowywaniu. Jednak najlepszym okresem w wprowadzaniu zmian w wychowywaniu wydaje się być okres przedszkolny dzieci. Dlatego ten czas gdyż pozwala nam rodzicom nawiązać z dzieckiem kontakt pełen więzi emocjonalnych opartych na poczuciu bezpieczeństwa i zrozumienia uczuć dziecka , a tak naprawdę to wszyscy również i my dorośli chcemy być rozumiani i czuć się bezpiecznie. Nabywanie nowych umiejętności wychowawczych jest wskazane w każdym momencie pełnienia roli rodzicielskiej. Wniesione zmiany w kontaktach z dzieckiem zaowocują polepszeniem kontaktów, większą więzią rodziców i dzieci, a to w momentach trudnych ,które przeżywać może każdy człowiek są największą pomocą w przejściu takiego okresu. Natomiast w życiu rodziny dokonują się niejednokrotnie zmiany ,które są nawet przez nas nie zauważalne ,a dokonują się.

#### **6. Więc jakie umiejętności według Pań są najważniejsze?**

Podstawową umiejętnością w kontakcie z dzieckiem jest umiejętność rozpoznawania uczuć ,które towarzyszą dziecku oraz ich rozumienia i właściwego reagowania. Nieodzwonne jest również przyzwolenie w sobie samym jako rodzicu możliwości zachowania się przez dziecko pod wpływem takich emocji. Więc nie oceniania tego ,że moje dziecko np. złości się ,ale zrozumienie dlaczego się złości ,dlaczego targają nim takie uczucia. I tu potrzebne będą takie umiejętności ,które pozwolą nam zrozumieć uczucia dziecka. Takich umiejętności uczy „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”. Jest to program psychoedukacyjny, dający nowe umiejętności komunikowania się. Program ten oprócz wspomnianego przyjmowania uczuć daje też propozycje komunikatów zachęcających dzieci do współpracy, zachęcających do samodzielności. Rodzice nabywają również umiejętności zastępowania kar, rozwiązywania konfliktów oraz zdejmowania noszonych przez ich dzieci etykietek. Jednym z bloków tematycznych jest również chwalenie opisowe. Każda z tych umiejętności jest ważna, zebrane razem stanowią spory zasób metod możliwych do wykorzystania zarówno w sytuacjach codziennych jak i tych szczególnie trudnych. Wartościowe i niezbędne umiejętności niesie również druga część szkoły tj „Rodzeństwo bez rywalizacji ”,podczas ,której rodzice mogą otrzymać konkretne sposoby , umiejętności radzenia sobie w codziennych kontaktach ze swoimi dziećmi ,kiedy pojawia się np. rywalizacja , zazdrość i konflikty w domu wśród rodzeństwa. Zajęcia te pozwalają również przyglądać się własnym doświadczeniom z kontaktów z rodzeństwem we własnym domu rodzinnym.

## **7. Jakie mogą być konkretne przykłady sytuacji, doskonalonych umiejętności?**

„Szkoła dla rodziców i wychowawców” daje sposoby radzenia sobie z sytuacją, która bardzo często towarzyszy rodzicowi jest to np. kiedy przedszkolak domaga się krzykiem i płaczem kupienia kolejnego autka, kiedy dziecko przychodzi ze szkoły i bez słowa zamyka się w swoim pokoju lub informuje, że nienawidzi życia i świata, kiedy nastolatek nie sprząta swojego pokoju, ale również wtedy gdy dziecko zbyt długi czas spędza przed komputerem, lub kiedy młody człowiek chce np. wyjechać za granicę do pracy w zupełnie nieznanym i niesprawdzonym miejscu...

## **8. Co według Pań stanowi podstawę, oddziaływań wychowawczych?**

Na pewno ważny jest czas i uwaga poświęcona dziecku. Rodzic powinien być dostępny, być przy dziecku, towarzyszyć mu. Gotowość rodzica do rozmowy z dzieckiem, rozumianej jako gotowość do wysłuchania go, przyjęcia jego emocji i przeżyć oraz udzielenia wsparcia jest bardzo ważnym czynnikiem budującym relację i stanowiącym bazę do wspólnego radzenia sobie z różnymi zadaniami życiowymi. Bardzo trudne jest utrzymanie tej relacji w sytuacji czasowej nawet rozłąki z dzieckiem, czasowej nieobecności rodzica np. wyjazdów zagranicznych rodziców. Mając codzienny kontakt z dzieckiem rodzic może je dobrze znać i w porę zauważyć zmiany rozwojowe, jakie zachodzą w dziecku. Może dzięki temu towarzyszyć mu w tym rozwoju, np. wspierać nowe zainteresowania, pomóc dojrzewającemu dziecku z radzeniem sobie z trudnymi dla niego sytuacjami. Znając dziecko rodzic ma szansę na zauważenie w porę również tych zmian w zachowaniu, które mogą świadczyć o zagrożeniach i powinny zaniepokoić. Uwaga rodzica, czas spędzany z dzieckiem to podstawa wychowywania go. Tak naprawdę bez więzi nie ma wychowania i nie możemy również mówić o możliwości wyegzekwowania zmian w zachowaniu naszych dzieci bez względu na ich wiek.

## **9. Co do tego dodać, aby być tzw. „dobrym rodzicem”?**

Warto byłoby dodać do tego taki sposób bycia i komunikowania się, który nie blokuje dziecka, a wręcz odwrotnie zachęca je do kontaktu i utrzymuje w nim. Pewna delikatność i wrażliwość na młodą osobę, szacunek do niej jako do właśnie osoby, odrębnego człowieka, który ma swoje potrzeby, prawa i możliwości. Nawet wówczas kiedy ta osoba ma np. lat 4 i potrzebę zdecydowania jaką bluzeczkę wybierze do przedszkola lub wtedy kiedy ma lat naście i nie chce opowiedzieć dlaczego pokłóciła się z najlepszą koleżanką w klasie.

„nie otwierajmy dzieci jak konserwy”... i „nie wyciągajmy z nich” bo nie są workiem... nic na siłę. Dajmy im swój czas, uwagę i nauczmy się ich słuchać to otworzą się przed nami same i podzielą się tym co trudne dla nich i tym co radosne. Rozmawiając z nimi nie zasypujemy pytaniami –Co było w szkole, jak ci poszła matematyka. Lecz powiedzmy –Jak dobrze Cię widzieć w domu, Czekałam, -em na Ciebie...

Ważne jest również to, aby rodzic był autentyczny, był sobą w tym co mówi, do czego zachęca i przed czym chce chronić lub czego zakazuje. Dzieci są doskonałymi obserwatorami swoich rodziców i znają ich doskonale. Jeśli tato zabrania czegoś np. bójkę z kolegami, ale robi to myśląc, że chłopak to powinien umieć się bić, to zakaz będzie mało skuteczny. Dzieci czują na co mamy przyzwolenie i czy jesteśmy autentyczni w tym czego od nich wymagamy.

Kolejny przykład nieautentyczności to sytuacja, kiedy co innego rodzic mówi a co innego robi. Rodzic może deklarować pewne wartości, ale jeśli jego zachowanie tym wartościom przeczy to nie przekazuje ich dziecku. Jest taki mądre powiedzenie „dziecko zapamięta co mu mówisz, a zrobi to co ty robisz”. Uczymy i wychowujemy przykładem.

## **10. Właśnie, co z systemem wartości? Mówi się o kryzysie dotychczasowego systemu wartości.**

Rodzice mają prawo odwoływać się w wychowaniu swoich dzieci do systemu wartości, który mają i wdrażają w życiu. Wychowanie samo w sobie niesie taką konieczność opierania się na wartościach. Trzeba sobie i dziecku odpowiedzieć dlaczego coś jest według mnie właściwe a coś innego nie. Jeśli ten deklarowany i realizowany system wartości rodziców jest spójny to dzieci przejmują je zazwyczaj od rodziców. Przechodzą przez okres ich negowania, przez okres tzw. buntu młodzieńczego, który jest potrzebny aby po nim uwewnętrznić to co przekazują rodzice w zmodyfikowanej przez samego siebie formie, przetworzonej na swój sposób.

## **11. Co może wpłynąć na to, żeby rodzice byli autorytetem dla swoich dzieci również w okresie dorastania?**

Rodzice są dla dzieci osobami najważniejszymi. Ich zdanie zawsze jest ważne, ich opinia o dziecku często wyznacza jego samoocenę nawet w dorosłym życiu. Czas negowania autorytetu to okres rozwojowy, w którym młody człowiek określić potrzebuje własną osobę, własne „ja” już nie jako czyjeś dziecko ale jako odrębnego człowieka. Rolą rodzica jest wówczas czuwanie aby ten proces przebiegł bez większych „szkod”. Nie negowanie tej potrzeby samostanowienia ,ale określanie i wskazywanie obszarów, w których może być bezpiecznie realizowana. Tu wracamy do tego bycia autentycznym rodzicem: pozwalam na to na co mam zgodę, kieruję się tym, co uważam za słuszne, przekazuję wartości, które uważam za istotne. Co jednak ważne wszystko, to realizowane winno być z szacunkiem i uważnością na dziecko.

## **12. Kiedy kończy się rola rodzica? Niektórzy twierdzą, że nigdy, że dzieckiem swoich rodziców jest się do końca ich życia.**

W pewnym sensie rzeczywiście tak jest. Jesteśmy dziećmi swoich rodziców. W części matki, w części ojca. Z drugiej strony patrząc jesteśmy rodzicami swoich dzieci do końca życia. Trzeba jednak zarejestrować fakt, że od pewnego momentu jesteśmy rodzicami ,dorosłych dzieci. Trzeba dać im prawo do życia własnym życiem, własnymi decyzjami, wyborami i ich konsekwencjami. Możemy wspierać je w dorosłym życiu, ale nie powinniśmy żyć ich życiem. Dzieci nie są własnością rodziców. Są im dane na jakiś czas. A rolą rodzica jest wychowanie dziecka tak ,aby mogło sobie radzić w życiu bez pomocy i wsparcia ze strony rodzica, zarówno w roli rodzica własnych dzieci jak i aktywnego członka społeczeństwa. Owa pomoc powinna być nie wymagana ze strony dziecka, ale i też nie narzucana przez rodzica. Jeżeli ma być to nie wymuszona przez różne czynniki i sytuacje, ale za przyzwoleniem obu stron i jako chęć darowania czegoś osobie kochanej. Wówczas można powiedzieć , że osoba wypełniła swoją rolę rodzica dobrze.

*opracowała: mgr Ewa Raróg  
mgr Beata Łaba*

