

JAK BÝT DOBRÝM RODIČEM



příručka

2016

Vážení čtenáři,

studentům, rodičům a učitelům ze sedmi evropských zemí (Bulharsko, Portugalsko, Polsko, Slovensko, Slovinsko, Česká republika, Lotyšsko), které se účastní projektu Erasmus+

strategické partnerství "Efektivní komunikace - úspěšný budoucí život", byla položena stejná otázka.

Jak být dobrým rodičem?

Pokud chcete znát jejich odpovědi, přečtěte si naši příručku!



Úvod

Být rodičem může být jedním z nejvíce naplňujících a uspokojujících zážitků našeho života. To ale neznamená, že je to snadné. Nezáleží na tom, jak staré je vaše dítě, vaše práce nikdy nebere konce. Chcete-li být dobrým rodičem, musíte vědět, jak vzbudit v dětech pocit cennosti a pocit být milován, zatímco se učí rozpoznávat rozdíl mezi správným a špatným. Na konci dne je nejdůležitější vytvořit takové prostředí, ve kterém vaše děti cítí, že mohou být úspěšní a mohou se dále rozvíjet v sebevědomé, nezávislé a pečující dospělé osoby.



Úmluva o právech dítěte (CRC)

Mezinárodní úmluva o právech dítěte je smlouva přijatá Valným shromážděním OSN v roce 1989.



Tato úmluva dává všem dětem právo na rodinu. Toto právo umožňuje dětem připojit se k jejich původu a poskytuje ochrannou hranici proti porušení jejich práv. Děti odloučené od svých rodin se stávají snadnými oběťmi násilí, vykořisťování, diskriminace a všech ostatních typů zneužívání.

Co je komunikace?

Komunikace je proces vytváření, udržování a rozvíjení kontaktů mezi lidmi. Rodinu tvoří rodiče a děti. Členové rodiny mají tendenci vytvářet důvěrný mezi sebou vztah, který by vedl ke vzájemnému porozumění, pochopení pocitů a chování. Otevřená a upřímná komunikace vytváří atmosféru, která umožňuje členům rodiny vyjádřit své odlišnosti, stejně tak lásku a obdiv navzájem. Dobrá komunikace v rodině umožňuje rodičům a dětem uspokojovat jejich potřeby lásky a přijetí, cítit se dobře a šťastně a realizovat jejich schopnosti a cíle. Pokud je komunikace v rodině pozitivní, mohou být lidé efektivnější i v ostatních činnostech mimo rodinu.

Mluvíme-li o dobré komunikaci mezi dětmi a rodiči, mluvíme o tom, jak by se rodiče měli chovat k dětem – o dobrém rodičovství. A zcela jasně je to proto, že rodiče jsou lidé s poznatky a zkušenostmi, a právě oni by měli udělat první krok k dítěti, rozvíjet kontakt s ním a ukázat příklad, jak komunikovat a řešit životní otázky.

Deset základních principů dobrého rodičovství

Americký profesor psychologie Laurence Steinberg shrnul výsledky svých výzkumů do své knihy „Deset základních principů dobrého rodičovství“, 2005. Tyto zásady jsou jednoduché a nejedná se o nic nového. Všichni je známe.

- záleží na tom, co děláte
- nemůžete být příliš milující
- zapojte se do života vašeho dítěte
- přizpůsobte své rodičovství, aby odpovídalo vašemu dítěti
- vytvořte a nastavte pravidla
- podporujte nezávislost vašeho dítěte
- buďte důslední
- vyhněte se tvrdé disciplíně
- vysvětlete vaše pravidla a rozhodnutí
- zacházejte s vaším dítětem s ohledem

Co je důležité pro dobrou komunikaci mezi dětmi a rodiči?

Rodiče by měli zvažovat potřeby dětí a jejich individuální vlastnosti, stanovit jednoduchá a jasná pravidla a v tomto by měli být důslední. Rodiče by se měli zajímat o život svých dětí, měli by být do něj zahrnuti a najít rovnováhu mezi jejich kontrolou a nezávislostí dětí. Rodiče by měli své děti poslouchat a pomáhat jim, když to potřebují. Nejdůležitější jsou samozřejmě láska, respekt a přijetí - rodiče by měli milovat a přijímat své děti takové, jaké jsou, bez ohledu na to, co udělaly nebo neudělaly. A pokud rodiče sami vybudují dobrou komunikaci s dětmi z jejich strany, děti jim to vrátí.

Dejte dítěti lásku a náklonnost

Nejlepší věc, kterou můžete vašemu dítěti dát je láska a náklonnost. Něžný dotek nebo pečující objetí dává vašemu dítěti pocit, jak moc vám na něm záleží. Nikdy nepřehlédněte, jak důležité je fyzické spojení, jde-li o vaše dítě. Zde jsou některé způsoby, jak projevit lásku a náklonnost:

- Jemné objetí, trocha povzbuzení, ocenění, souhlas nebo dokonce úsměv může vést k posílení důvěry a spokojenosti vašich dětí.
- Říkejte jim každý den, že je milujete, bez ohledu na to, že se na ně hněváte.
- Věnujte jim spoustu objetí a polibků. Vytvořte svým dětem pohodlí s láskou a náklonností již od narození.
- Milujte je bezpodmínečně, nenuťte je být tím, kdo si vy sami myslíte, že by měli být, aby získali vaši lásku. Ubezpečte je, že je budete za všech okolností milovat.

Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Rodiče dávají dítěti lásku, péči a čas".

"Rodič by se měl starat o své děti, měl by se zajímat o jejich život a nikdy je neodstrkovat."

Chvalte své děti

- Chválit vaše děti je důležitou součástí toho jak být dobrým rodičem. Chcete přeci, aby vaše děti byly pyšné na své úspěchy. Pokud jim nedáte důvěru, kterou potřebují, aby byly ve světě samostatné, nebudou se cítit oprávněni k tomu, aby byli nezávislí nebo odvážní. Když dělají něco dobře, řekněte jim, že jste si toho všimli a že jste na ně velmi pyšní.
- Zvykněte si chválit své děti alespoň třikrát častěji, než je káráte. Ačkoli je důležité říct svým dětem, když dělají něco špatného, je také důležité pomáhat jim budovat pozitivní pocit sebe sama.
- Pokud jsou příliš mladí, aby to pochopili, chvalte je potleskem a spoustou lásky. Budete-li je ve všem povzbuzovat - od používání nůžek až po získání dobrých známek, pomůžete jim tím vést šťastný a úspěšný život.



Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Odměňuje vás za dobré věci, které jste udělal, a trestá za špatné".

"Dobrý rodič věří svým dětem a dává jim naději. Pomáhá dětem zajistit dobrý život s nezapomenutelnými vzpomínkami na dětství, dává jim vše, co potřebují, aby byly šťastné a úspěšné."

Vyvarujte se srovnávání vašich dětí s ostatními, zvláště se sourozenci

Každé dítě je individuální a jedinečné. Oslavujte jejich rozdíly a vdechněte každému dítěti touhu prosazovat své zájmy a sny. Pokud tak neučiníte, můžete v dítěti vyvolat komplex méněcennosti, což je myšlenka, že ve vašich očích nemohou být nikdy úspěšné. Chcete-li jim pomoci zlepšit jejich chování, mluvte o plnění jejich cílů podle jejich vlastních podmínek, místo abyste jim říkali, že se mají chovat jako jejich sestra nebo soused. Toto jim pomůže rozvíjet smysl pro sebesama, místo toho, aby měly komplex méněcennosti.

- Srovnání jednoho dítěte s druhým může vést k rivalitě mezi sourozenci. A vy přeci chcete, aby vaše děti měly mezi sebou pěkný vztah, ne aby spolu soupeřili.
- Vyhněte se zvýhodňování. Průzkumy ukázaly, že většina rodičů má svého oblíbence, ale většina dětí se domnívá, že nejsou oblíbenci. Pokud se vaše děti hádají, buďte spravedliví a nestranní.



Co je "dobrý rodič" pro dítě?

Dobrý rodič

...dodržuje sliby.

...učí ho respektovat sebe a ostatní.

...miluje, miluje, miluje.

...stará se o své dítě.

Naslouchejte svým dětem

Je důležité, aby komunikace s vašimi dětmi probíhala oběma směry. Neměli byste si pouze prosadit dodržování pravidel, měli byste rovněž svým dětem naslouchat, když mají problém. Měli byste být schopni projevit zájem o vaše děti a zapojit se do jejich životů. Měli byste vytvořit takovou atmosféru, aby vaše dítě za vámi mohlo přijít s problémy, ať už jsou velké či malé. Dokonce si můžete vyčlenit každý den čas na to, abyste si s dětmi povídali. Může to být před spaním, při snídani nebo při procházce po škole. Nakládejte s tímto časem jako posvátným a nenechte se rozptylovat mobilem ani ničím jiným.

- Pokud vaše dítě říká, že vám chce něco říct, berte to vážně. Pokud je právě teď ten správný čas, nechte všeho a pozorně poslouchajte. Nebo si určete čas, kdy se budete moci dítěti zcela věnovat. Nepodceňujte inteligenci vašich dětí. Často porozumí a vycítí, když je něco špatně (nebo správně). Udělejte si čas naslouchat jim.



Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Rodič, který je vždy připraven naslouchat našim problémům, mluvit s námi"

"Dobří rodiče nás naučí, jak se chovat správně. Dávají nám dobrý příklad díky svému vlastnímu vhodnému chování. V těžkých chvílích nám podají pomocnou ruku a povedou nás."

Udělejte si čas na vaše děti

Je důležité trávit čas s každým dítětem zvlášť. Pokuste se rozdělit svůj čas rovnoměrně v případě, že máte více než jedno dítě.

- Poslouchajte a respektujte své děti a respektujte rovněž to, co chtějí dělat se svým životem. Pamatujte si však, že jste rodič. Děti potřebují hranice. Dítě, kterému bylo dovoleno, chovat se tak, jak se mu líbí, narazí v dospělosti na problém související s dodržováním pravidel společnosti. Nejste špatný rodič, pokud nedovolíte, aby vaše děti měly vše, co chtějí. Můžete říci ne, ale měli byste poskytnout důvod, proč říkáte ne, nebo nabídněte jinou alternativu. "Protože jsem to řekl", je chybné zdůvodnění!
- Vyčleňte si den na výlet do parku, zábavního parku, muzea nebo knihovny v závislosti na zájmech vašich dětí.
- Věnujte se s nimi škole. Udělejte s dětmi domácí úkoly. Navštivte svého učitele na třídních schůzkách, abyste věděli, jak se jim daří ve škole.



Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Nejlepší rodič je ten, který může být vaším nejlepším přítelem. Ti, kteří mají takového rodiče, se mohou nazývat šťastnými."

"Dobrý rodič je ten, kdo je citlivý, pečující, upřímný a nadevše miluje své děti."

Být dobrou autoritou vyžaduje rozumná pravidla

- Prosazujte pravidla, která se vztahují na každého člověka, který vede šťastný a produktivní život - ne dokonalá pravidla ideální osoby. Je důležité nastavit pravidla a pokyny, které pomohou vašemu dítěti rozvíjet se a růst, aniž by byly tak přísné, aby mělo vaše dítě pocit, že nemůže udělat krok, aniž by udělal něco špatně. V ideálním případě by vás vaše dítě mělo milovat více, než se obává vašich pravidel.
- Sděľujte svá pravidla jasně. Děti by měly být velmi dobře obeznámeny s důsledky jejich jednání. Pokud jim udělíte trest, ujistěte se, že chápou důvod a jsou si vědomy chyby; pokud nemůžete vysvětlit důvod a to, čím se provinily, trest nebude mít odrazující účinky, jaké chcete.
- Ujistěte se, že jste nejen stanovili přiměřená pravidla, ale že je uplatňujete přiměřeně. Vyhněte se příliš drsným formám trestu, nesmírně přísným trestům za drobné přestupky nebo čemukoliv jinému, co vašemu dítěti ubližuje fyzicky.

Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Dobrý rodič je energický, radostný, zdravý a silný."

"Dobrý rodič je: zodpovědný, chytrý, trpělivý, klidný, spravedlivý, chápající."

"Dobrý rodič nekřičí bez důvodu."

"Dobrý rodič nebijе děti."

Ovládejte svůj temperament, jak nejvíce můžete

Je důležité, abyste se snažili být tak klidní a rozumní, jak jen můžete, v situacích, kdy vysvětlujete nebo uplatňujete vaše pravidla. Chcete přeci, aby vás vaše děti braly vážně, ne aby se vás bály nebo vás považovaly za nejisté. Je zřejmé, že to může být docela výzva, obzvláště když se vaše děti předvádějí, nebo když vás přivádějí k šílenství, ale pokud se cítíte, že se chystáte zvýšit hlas, udělejte si přestávku, omluvte se nebo dejte dětem najevo, že začínáte být rozzlobený.

- My všichni občas nemáme náladu a cítíme se někdy mimo kontrolu. Pokud uděláte nebo řeknete něco, čeho litujete, měli byste se vašim dětem omluvit a říct jim, že jste udělali chybu. Pokud budete dělat, že se nic nestalo, děti se vás budou pokoušet napodobit.



Co je "dobrý rodič" pro dítě?

"Můj dobrý rodič mě vždy trpělivě poslouchá, dává najevo porozumění, miluje mě, oceňuje to, co jsem udělal, dokonce i když to není dokonalé. Nikdy na mě nekřičí jen proto, že je unavený a rozzlobený, vždycky najde způsob, jak se držet. Dobrý rodič je ten, kdo je něžný, pečlivý, upřímný a miluje své děti v nejvyšší míře."

Bud'te s vaším partnerem jednotní

Pokud máte manžela/manželku, je důležité, aby vás vaše děti vnímaly jako sehranou jednotku - jako dva lidi, kteří oba říkají "ano" nebo "ne" na stejné věci. Pokud si vaše děti myslí, že jejich matka vždy řekne "ano" a jejich otec poví "ne", budou si pak myslet, že jeden rodič je lepší nebo snadněji manipulovaný než druhý. Měli by vás a vašeho manžela/vaší manželku brát jako jednotku, takže se neocitnete v obtížné situaci, z toho důvodu, že se vy a váš manžel neshodnete na určitých věcech, pokud jde o výchovu dětí.

To neznamená, že vy a váš manžel/vaše manželka musíte na 100% souhlasit se vším, co se týká vašich dětí. To ale znamená, že byste měli společně pracovat na řešení problémů, které se týkají dětí, namísto toho, abyste byli proti sobě. Neměli byste se s vaším manželem /s vaší manželkou před dětmi hádat. Děti se naučí hádat se stejným způsobem, když uslyší, jak se jejich rodiče vzájemně hádají. Ukažte jim, že když lidé nesouhlasí, mohou v klidu o svých názorech diskutovat.



Moji milí rodičové:
maminka a tatínek jsou celý
můj svět!



Co je "dobrý rodič" pro učitele

Komunikace je obousměrná cesta. Rodiče očekávají, že učitelé budou své studenty instruovat a vést je v učení, aby byli úspěšní. Učitelé očekávají, že rodiče budou děti v učení podporovat doma. Když jsou čekávání jasně sdělena, tak obě strany- rodiče a učitelé lépe porozumí svým rolím ve vztahu rodič-učitel.

Obě strany- rodiče a učitelé mají důležitou roli: jejich role nenahrazují, ale spíše chválí a posilují roli toho druhého. Chápání rodičů a učitelů jako "partnerů" odkazuje na tuto společnou snahu o dosažení společného cíle.

Když se dítě a rodiče cítí být podporováni učitelem a naopak, studenti budou mít větší výhodu ve své schopnosti být úspěšní.

Co je "dobrý rodič" pro učitele?

Nemůžeme očekávat, že učitelé budou jedinými, kteří budou vzdělávat naše děti. Když se matka a otec zapojí do školního života dítěte, zlepší se známky, chování a emoční pohoda.

Učitelé velice rychle zjistí, že nemohou být na vzdělání studentů sami a že potřebují pomoc od rodičů. Učitelé samozřejmě chtějí, aby rodiče sledovali školní práci svých dětí a v případě potřeby poskytli pomoc, ale možná to, co chtějí nejvíce, je, aby rodiče vyjadřovali učiteli jejich dítěte úctu.

A to z dobrého důvodu: děti se obecně lépe ve škole učí, když jejich rodiče prokazují respekt k učitelské autoritě a kompetenci a když děti vidí své rodiče a učitele jako sjednocený tým, který se snaží dosáhnout stejných cílů

Co je "dobrý rodič" pro učitele?

Pokud dítě cítí, že jeho rodiče učitele nerespektují, je postaven do nepříjemné situace, kdy si musí vybrat stranu. Většina dětí toto dilema vyřeší tím, že přijme perspektivu svých rodičů. Výsledkem je, že je méně pravděpodobné, že budou vyhovovat požadavkům učitele a budou reagovat na jeho pokyny.

Učitelé se pravděpodobně budou cítit podpořeni,
pokud rodiče udělají následující opatření:

- jednat s učiteli s respektem
- vyjadřovat úctu k autoritě učitele
- nekritizovat učitele v přítomnosti jejich dítěte
- ocenit požadavky a zábrany učitelské práce
- sledovat dětskou školní práci (ale nedělat to za něj / ni)
- neříkat, že jste nikdy nebyl dobrý v matematice - to dává vašemu dítěti záminku nezkoušet to
- pochopit, že učitel nemůže individualizovat výuku pro všechny studenty ve všech třídách

Učitelé se pravděpodobně budou cítit podpořeni, pokud rodiče udělají následující opatření:

- podporovat učitele v případech výchovných opatření
- informovat učitele o situaci v rodině, která může mít vliv na školní výkony dítěte
- kontaktovat učitele v souvislosti s jakoukoliv obavou spojenou se třídou
- neobviňovat učitele, kterého nemáte rádi
- domácí úkoly jsou pro děti, ne rodiče, a pokud je to opravdu nad rámec jejich schopností, informujte o tom učitele
- snažte se zajistit, aby děti byly odpočaté na práci ve škole

Učitelé se pravděpodobně budou cítit podpořeni,
pokud rodiče udělají následující:

- Pokud jsou doma nové problémy, informujte učitele. Problémy v rodině často vedou k tomu, že dítě má ve škole problémy, takže informovanost učitele může přispět k určitým úpravám.
- Nabídněte pomoc ve škole, pokud můžete – staňte se součástí naší školy!

Projekt Erasmus+ č.: 2015-1-BG01-KA219-014230 7

"Efektivní komunikace - úspěšný budoucí život"

Zapojené školy

Jelgavas 6.vidusskola

Lotyšsko

OU "Hristo Botev"

Bulharsko

Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo

Portugalsko

Osnovna Skola Smihel

Slovinsko

Základní škola Ostrava

Česká republika

Szkola Podstawowa Nr 3 v Jana Pawla II

Polsko

Zakladna Skola Bratislava

Slovensko

Tento projekt byl realizován za finanční podpory programu Erasmus+ Evropské unie.

Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejím obsahem.



Erasmus+