

## *System norm i zasad w wychowaniu dziecka*

Normy, zasady, granice i reguły są niezbędne w wychowaniu, gdyż spełniają niezwykle istotne funkcje:

- pomagają dzieciom w odkrywaniu świata

Dzieci to badacze świata – od niemowlęctwa zajmują się testowaniem, odkrywaniem i zbieraniem informacji dotyczących świata i jego funkcjonowania. Są bystrzymi obserwatorami, zauważającymi relacje przyczynowo-skutkowe oraz formułującymi przekonania oparte na zebranych przez siebie informacjach, naśladującymi zachowania innych. Na zachowanie dzieci większy wpływ ma to, czego doświadczają i widzą niż to, co im się mówi.

- określają formy akceptowanych zachowań

Potrzebne są jasne oznaczenia, wskazujące właściwą drogę – bez nich łatwo skrócić w złą stronę. Kiedy granice są jasno określone i niezmiennie, dzieciom łatwiej jest poznać ścieżkę i nią podążać. Jeśli granice są niejasne lub często zmieniane bez racjonalnej przyczyny, dzieci często zbaczają z kursu i wpadają w kłopoty.

- określają związki z ludźmi

Dzieci zwykle nie wiedzą, jaką mają siłę i kontrolę w relacjach z dorosłymi. Przekonują się o tym, „idąc na całość” – robią wszystko, na co mają ochotę i obserwują efekty. Poprzez testowanie różnych zachowań w codziennych kontaktach z dorosłymi odkrywają swoją siłę i kontrolę nad sytuacją. Tak więc, zamiast ogólnych pytań, ( np.: „Co chcesz dzisiaj na śniadanie?”) umożliwiających całkowitą swobodę, dających złudne poczucie potęgi dziecka i władzy nad rodzicem, możemy dać dziecku pewną swobodę wyboru, jednak w ramach jasno określonych granic, poprzez komunikat sformułowany prosto, konkretnie i z szacunkiem np.: „Dziś na śniadanie są jajka. Jak mam je przyrządzić – w koszulce, sadzone czy wolisz jajecznicę?”

- wspomagają wzrost, uwidaczniają rozwój dziecka

Postawione granice mogą nam pokazać, z czym dzieci nie są w stanie sobie jeszcze poradzić, a w jakim obszarze rozwojowym są już dojrzałe do zmian zasad, takich jak np. późniejsze chodzenie spać. Poprzez kilkudniowy okres próbny wraz z dzieckiem możemy przekonać się, czy nowe rozwiązanie sprawdzi się w praktyce;

- dają poczucie bezpieczeństwa

To od rodziców dziecko oczekuje, że będą je chronić i prowadzić we właściwym kierunku. Przy spełnianiu wszystkich zachcianek dziecka, przy poddawaniu się, gdy dziecko zaczyna grymasić, narzekać czy złościć się, to ono może czuć się potężne i panujące nad sytuacją, jednak nie czuje się bezpiecznie.

Dzieci chcą, by ich opiekunowie rzeczywiście byli opiekunami. Oczekują od nas podpowiedzi, jak żyć, jak radzić sobie na co dzień z problemami. Od tego zależy ich poczucie

bezpieczeństwa i stabilności. Rodzic, który wytycza granice dziecku zawiera w sobie bardzo silny przekaz: „Jestem twoim rodzicem/opiekunem. Jestem silny i odpowiedzialny. Możesz liczyć na to, że poprowadzę cię we właściwym kierunku”.

Dzieci chcą i potrzebują zrozumieć reguły rządzące otaczającym je światem. Chcą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, kto naprawdę kontroluje sytuację, jak daleko mogą się posunąć oraz co się stanie, jeżeli posuną się za daleko. Chcą wiedzieć, jakie są ich relacje z innymi ludźmi oraz oceniać swoje rosnące w miarę upływu czasu zdolności i umiejętności. Granice pozwalają dzieciom zrozumieć siebie i otaczający je świat oraz stwarzają odpowiednie warunki do nauki i odkrywania świata.

## **Normy a zasady**

**Norma** to ogólna wskazówka dotycząca tego, jak należy postępować w życiu. Pokazuje kierunek i właściwy sposób postępowania, np.: „Okaz szacunek osobom starszym”. **Zasady** są uszczegółowieniem powszechnie przyjętych norm – opisują reguły postępowania w danej sytuacji, np: „Ustępujemy miejsca starszym osobom w autobusie”. Poniżej przedstawiam przykłady ogólnych norm z przełożeniem na konkretne zasady.

### **ogólna norma**

### **konkretna zasada**

Pilnuj porządku.

Brudne rzeczy zanoś do kosza w łazience.

Bądź posłuszny.

Wykonuj moje polecenia.

Ucz się pilnie.

Do lekcji siadamy o 17.00.

Bądź miły dla osób starszych.

Mów babci: dzień dobry

Pomagaj mamie.

Wynoś codziennie śmieci.

## **Jak wprowadzić spójny system norm i zasad:**

- utwórz listę poleceń i zasad, które są najczęściej lekceważone przez dzieci w domu (czy w grupie) oraz listę takich, których dzieci powinny przestrzegać;
- opisz te polecenia i zasady możliwie jak najdokładniej;
- zastanów się, które polecenia i zasady są dla ciebie jako rodzica naprawdę ważne;
- przed wprowadzeniem zasad warto zastanowić się i odpowiedzieć sobie na kilka pytań:
  - Co jest dla mnie ważne? Dlaczego akurat to?
  - Dlaczego daję dziecku takie polecenie? Dlaczego w mojej rodzinie/grupie obowiązuje właśnie ta zasada?
  - Jaki cel wychowawczy chcę osiągnąć ucząc dzieci tych zasad?
  - Jakie cechy i umiejętności chcę wykształcić w dzieciach wymagając przestrzegania tych zasad?
  - Co się może stać (teraz i w przyszłości) jeżeli dzieci będą ignorować to polecenie (tę zasadę)?

Jeżeli jesteśmy pewni, co dla naszych dzieci jest dobre, wyznaczanie granic nie jest problemem.

## Zasady, których należy przestrzegać:

- Zasady muszą być określone jasno, prosto i konkretne, najlepiej ze wskazówką, jakiego zachowania oczekujemy, np.: „Jeśli zapalasz światło, to je zgaś po wyjściu z pokoju”;
- Zasady formułujemy krótko – im mniej słów, tym lepiej;
- W miarę możliwości formułujemy je w sposób pozytywny. Po pierwsze dziecko dostaje dokładną wskazówkę, jakiego zachowania od niego oczekujemy, po drugie – nie podpowiadamy, jak można się zachowywać w sposób niepożądany. Komunikaty zawierające negację np.: „Nie wrzucamy śmieci pod łóżko” zamieniamy na pozytywny: „Śmieci wrzucamy do kosza” Pomimo pozornego podobieństwa są to dwie zupełnie różne informacje i dają odmienne efekty wychowawcze.

Przykłady:

<b>Zamiast:</b>	<b>Właściwe:</b>
Nie chodź po kuchni w czasie obiadu.	Jemy obiad siedząc przy stole.
Nie rozrzucaj papierków po pokoju.	Śmieci wrzucamy do kosza.
Nie włączaj telewizora podczas	Lekcje odrabiamy w ciszy.

- Stosujemy jednoznaczne sygnały, pamiętajmy o spójnej z komunikatem komunikacji niewerbalnej: spokojny, pewny ton głosu; niewielka odległość od dziecka, w kontakcie wzrokowym z dzieckiem;
- Mówimy zrozumiale – przekazujemy dziecku wyraźne instrukcje; powiedzmy dokładnie, czego oczekujemy od dziecka;
- Warto wprowadzać jednocześnie nie więcej niż 1-2 zasady (ze względu na możliwości zapamiętywania nowych rzeczy przez dzieci oraz możliwości egzekwowania przez dorosłych tego, co zostało ustalone).
- Im więcej zasad, tym trudniej o nich pamiętać. Na początek wyznaczmy maksymalnie 10 zasad.
- Należy słowa popierać własnym przykładem, inaczej tracą wartość – reguł dziecko nauczy się wtedy, jeśli są one rzeczywiście przestrzegane. Kiedy słowa i czyny rodziców są ze sobą zgodne, dzieci zaczynają traktować również same słowa poważnie i uczą się zasad, które są z nimi związane;
- Zasad należy przestrzegać zawsze, inaczej dziecko przestaje wierzyć, że są one wprowadzane na serio – nawet najlepszy system zasad, o który rodzice czy opiekunowie nie dbają, staje się jedynie zapisaną kartką papieru. Każdy wyjątek powoduje, że dziecko widzi szansę na to, by pozbyć się niechcianego obowiązku;
- System zobowiązuje obie strony, ponieważ trudno jest wymagać od dziecka przestrzegania jakiejś zasady, jeżeli samemu uważa się ją za nieważną (np. żądać, by dziecko zносиło brudne rzeczy do kosza w łazience, gdy nasze brudne ubrania leżą na krześle). Można ustalić listę domowych zasad i podzielić je na te, które obowiązują tylko osoby chodzące do szkoły podstawowej czy osoby do 18. roku życia. Zawsze

pozostaje jednak grupa zasad, które powinny być przestrzegane także przez dorosłych domowników;

- Zasady powinny być akceptowane i przestrzegane przez każdego z opiekunów, gdyż w innym wypadku dziecko zawsze zwróci się do tego, którego decyzja będzie dla niego korzystniejsza;
- System zasad jest dynamiczny, a nie statyczny – dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości. Dziecko zawsze znajdzie w nim jakąś lukę lub też pojawi się sytuacja, której dotychczasowy system nie przewidział. Nie oznacza to, że system jest bezużyteczny. Trzeba go tylko uszczegółowić poprzez zmianę niedoskonałej zasady albo dodanie nowej. Zakładamy również, że każde dziecko ma prawo popełnić błąd. Złamanie nieistniejącej jeszcze na papierze zasady nie powoduje wyciągnięcia konsekwencji, chyba, że dotyczy to sytuacji kluczowych społecznie lub wychowawczo.

Z drugiej strony – dzieci rosną, zmieniają się i w miarę rozwoju dojrzewają do coraz większej wolności, przywilejów i odpowiedzialności. Dzieci potrzebują możliwości, by poznawać świat, ćwiczyć posiadane umiejętności oraz kształtować swoje poczucie odpowiedzialności. Naszym zadaniem jest zapewnienie dzieciom takich granic, które będą wspierać, a nie ograniczać ten naturalny proces rozwoju. Dlatego też:

- Zasady powinny być przypominane tak często, jak to jest potrzebne;
- Przy ustalaniu reguł i granic nie kierujemy się spontanicznymi uczuciami – zasady obowiązują dziecko przez dłuższy czas, natomiast uczucia się zmieniają;
- Zauważajmy każde pozytywne zachowanie – kładźmy nacisk na postępy i dobre intencje dziecka!

Wpoić dziecku reguły możemy tylko wtedy, gdy zwracamy uwagę na jego pozytywne zachowania. Nasze zachęty, pochwały, pełne miłości i aprobaty gesty wzmacniają dziecko i tworzą niezbędną przeciwwagę dla wszystkich niewygodnych żądań i koniecznych ograniczeń, jakie przed nim stawiamy. Kiedy rodzice lub opiekunowie ujawniają pozytywne emocje i swoją radość, dziecko czuje się akceptowane, jego wiara we własne siły rośnie i chętniej będzie chciało współpracować. Chwalmy więc dziecko, jeżeli wykonało polecenie, i nie zapomnielo o zasadach!

- Jeśli dziecko złamało zasadę, należy jak najszybciej wyciągnąć negatywne konsekwencje. Przypominam, że im jaśniejszy związek pomiędzy niepożądanym zachowaniem dziecka a konsekwencjami, tym lepiej;
- Dzieciom łatwiej przestrzegać zasad, w których ustanawianiu brały udział. Warto przedyskutować zasady z dzieckiem po ich wcześniejszym przygotowaniu. Czasami warto iść na drobne ustępstwa po to, by zapewnić sobie współpracę ze strony dziecka;
- Można je spisać i powiesić na widocznym miejscu.

Jeżeli dziecko często łamie daną regułę, warto zawrzeć z nim układ poprzez wspólne ustalenie planu działania. Powinniśmy wtedy poszukać odpowiedzi na kilka pytań:

- Jakie zachowanie musi się zmienić? – należy dokładnie zdefiniować zachowanie, które chcemy zmienić;
- Jak często występuje to niepożądane zachowanie? – to ułatwi nam zauważanie zmian w późniejszej fazie;

- Jakie zastosujemy konsekwencje? – co zrobimy, jeśli niepożądane zachowanie się pojawi;
- Jakie wybierzemy zachęty i nagrody? – co wzmocni pożądane zachowania;
- Jak to działa? – warto obserwować, jak działa plan; można to robić w postaci dziennika lub tygodniowego planu, na którym zaznaczamy osiągnięcia i porażki.

Warto wprowadzić reguły w formie pisemnej umowy, podpisanej przez każdą ze stron – opiekuna/opiekunów i dziecko oraz powiesić plan w widocznym i dostępnym miejscu, by często o sobie przypominał. Dodatkowo można opowiedzieć komuś o planie, np. babci, cici, rodzicom czy w wypadku rodziców – przedszkolance. Rozmowa z kimś na ten temat oraz wysłuchanie kontrargumentów może wzbogacić czy udoskonalić stworzony plan. Należy liczyć się z tym, że będą problemy, szczególnie na początku – dziecko testuje, sprawdza, na ile jesteśmy konsekwentni.

Dziecko już w wieku niemowlęcym może uczyć się reguł. Nowo narodzone dziecko nie ma pojęcia, co jest dobre, a co złe, co oczekiwane, a co nie. Jednak nawet zupełnie małe dzieci potrafią, obserwując reakcje rodziców i dzięki temu kierować swoim postępowaniem. Obojętnie, czy to niemowlę, maluch, przedszkolak czy uczeń – dzieci potrafią za pomocą spostrzeżeń, których dokonują, przyglądając się dzień po dniu działaniom najbliższych osób, nauczyć się reguł, o ile doświadczają ich codziennie.

Jeżeli chcemy sobie i dziecku zaoszczędzić problemów, powinniśmy jak najwcześniej nauczyć je następujących reguł:

- Czasami muszę się zajmować sam sobą.
- Napady złości nie przynoszą mi żadnych korzyści.
- Potrafię bez pomocy rodziców zasypiać i przesypiać całą noc...

A oto przykładowe reguły, które pełnią konstruktywną rolę i mogą obowiązywać w grupie przedszkolnej lub szkolnej:

- Jedna osoba mówi, reszta słucha.
- Jeśli chcę coś powiedzieć, podnoszę rękę.
- W trakcie lekcji siedzę na swoim miejscu.
- Jeśli chcę opuścić salę, informuję o tym wychowawcę.
- Zwracam się do kolegów po imieniu.
- Po skończonej zabawie odkładam zabawki na miejsce...

W miarę postępowania rozwoju dziecka, zestaw tych reguł powinien być uzupełniany o takie, które odpowiadają pojawiającym się nowym potrzebom dziecka oraz zmieniającym się w miarę upływu czasu relacjom dorosły – dziecko.

Przestrzeganie przyjętych reguł powinno dawać dzieciom wymierne korzyści w postaci pochwał i akceptacji dorosłych zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym. Dlatego też konieczna jest współpraca między tymi środowiskami wychowawczymi i wspólne, konsekwentne utrwalanie spójnych zasad i reguł ważnych dla społecznego funkcjonowania dziecka na każdym etapie rozwojowym prowadzącym do dorosłości.

*Tekst opracowały: Aleksandra Cholewa i Małgorzata Micuła (w oparciu o artykuł Niny Olszewskiej „Ustalanie granic i wprowadzanie reguł”)*

**Literatura związana z tematem:**

1. Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców”. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2007.
2. MacKenzie R. J., „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?”. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2007.
3. Robertson J., „Jak zapewnić dyscyplinę, ład i uwagę w klasie”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa – Gdańsk.