**A BLOG**

**Hogyan neveld másképp a gyereked 2017-ben**

Kevésbé aggódj amiatt, hogy mások mit gondolnak

* [Michael Grose](http://www.huffingtonpost.com.au/michael-grose) Gyereknevelési oktató, író



Te vagy a gyereked legjobb tanára

Egy újabb év vége és egy újabb kezdete. Az év ezen szakasza sok új lehetőséget kínál. Az új év egyben sok új kezdetet is jelent. Tiszta lappal lehet indulni és megfogadjuk, hogy nem ismételjük meg a múlt rossz szokásait. Terveket szövünk, hogy jobban takarékoskodunk, kevesebbet eszünk és nagyobb harmóniára törekszünk a következő évben. Ezeket hallom a körülöttem élőktől.

De ha gyereked van, felteszed magadnak a kérdést: „Idén mi lesz más?”

Idén is minden ugyanaz lesz, vagy néhány dolog meg fog változni, sőt mi több, esetleg egy-két fokkal jobb szülő leszel ebben az évben? Ha szülőként is fontos számodra a fejlődés, akkor fontold meg ezt a 12 ötletet, amik garantálják, hogy 2017-ben más szülő leszel.

1. **Engedd szem elől téveszteni a gyerekeidet**

Oké, tudom ez elég ellentmondásos. Manapság az aggodalom és a féltés éveiben, a hatékony szülőség egyenlő azzal, hogy folyamatosan azt figyeljük, hogy mit és hol csinál a gyerek.

Ez azzal kezdődik, hogy a szülők már a csecsemőik alvását felügyelik, hogy ezzel a megelőző intézkedéssel elkerüljék a babák hirtelen, fulladásos halálát. Ugyanakkor a folyamatos megfigyelés és szupervízió felerősödik, amikor a gyerekek idősebbek lesznek és a technológiának köszönhetően (mobilok és követő berendezések) lehetetlenné teszik, hogy a gyerekek kikerüljenek a szülők megfigyelő radarjai alól. Ez a folyamatos felügyelet egybeesik a példátlan magas szintű gyermekszorongással, amit sok szakértő is alátámaszt, miszerint a szülők túlzott aggodalma az oka ennek.

A népszerű hiedelemmel ellentétben, Ausztrália nem lett veszélyesebb hely azóta, hogy te felnőttél, mégsem engedjük a gyerekeinknek felfedezni azt a szabadságot, amit mi is élveztünk gyerekként. Ebben az évben érezd magadnak szabadnak arra, hogy tudj mindenről, amit a gyereked csinál. Engedd, hogy egyedül játszanak, felfedezzék a környéket és meglátogassák a barátaikat, anélkül, hogy minden mozdulatukról tudnál.

1. **Követeld meg tőlük, hogy elnyerjék a jogaikat**

Folyamatosan emlékeztetnek téged a gyerekeid, hogy nekik jogaik vannak? Mondják neked, hogy jogaik vannak (válaszd ki bármelyiket és nyugodtan egészítsd ki a listát): ahhoz, hogy oda menjenek, ahova akarnak; akkor használják a mobiljukat, amikor akarják; játszhatnak a nappaliban, anélkül, hogy kitakarítanák? Ha igen, akkor lehet, hogy a jogok egy hamis értelmezésével nőnek fel, ami gyorsan ennek a generációnak a névjegyévé válik.

Ebben az évben, engedd, hogy a gyerekeid elnyerjék a jogaikat, amit korábbi kemény munkájukkal, felelősségteljes viselkedésükkel és segítőkész hozzáállásukkal szereznek meg.

Engedd, hogy gyakorolhassák jogaikat azáltal, hogy van valami amit megóvnak, valamire spórolnak, azáltal, hogy megdolgoznak valamiért vagy csak egyszerűen megvárják azt, hogy elég idősek legyenek ahhoz, hogy értékelni tudjanak dolgokat.



Szülő vagy, nem szolga.

1. **Ne aggodalmaskodj azon, amit mások gondolnak rólad**

Emberi termeszétünkből adódóan folyton azon jár az eszünk, hogy mások mit gondolnak rólunk. A szülői viselkedésünk egy erős motorja az aggodalom, hogy mások mit gondolnak arról, ahogy a gyerekeinket neveljük. Tudom, néhány szülő támogatja, hogy gyerekét iskola előkészítőbe adja, annak ellenére, hogy a gyerekek szívesebben maradnának otthon; mindezt attól való félelmünkben teszik, hogy más szülők mit gondolnának róluk.

Annál sajnálatosabb, mert miközben azon fáradozunk, hogy jó (megértő, bátorító, menő) szülők legyünk mások szemében, nő az esélye annak, hogy gyermekeink lábtörlői leszünk. Ehhez a tényhez még az is hozzájön, hogy sok szülő túl gyorsan ítéli meg a másikat, ezért a szülőségről való viták rémálmok is lehetnek. Idén próbálj meg kevesebbet aggodalmaskodni azon, hogy mások mit gondolnak és kövesd a saját utad a gyereknevelésben.

1. **Az eredményeken túl az erőfeszítést is értékeld**

Ha az olyan kifejezések mint „jó kisfiú” és „jó kislány” könnyen kiszaladnak a szádon, mint egy idegesítő tikkelés és a gyereked már elmúlt öt éves, akkor azt javaslom, hogy változtass ezen a gyereknevelési stílusodon és inkább arra összpontosíts idén, hogy a gyereked erőfeszítéseit értékeld mint az elért eredményeit.

Öt éves koruk alatt a gyerekek nehezen tesznek különbséget aközött, hogy kik ők és hogy mit tesznek. Ezért, ennek a hatásnak köszönhetően, amikor azt dicséred, amit tesznek, akkor valójában őket dicséred. Iskoláskorú gyerekek tudnak különbséget tenni a tettük és saját személyük között. Ez egyértelműen jelenti, hogy az erőfeszítésükért való dicséret több az eredmény dicséreténél. „Mindig legjobb tudásod szerint csináld!” Ez egy jó kifejezés, mivel a gyerek arra fog összpontosítani, hogy mit tegyen, ahelyett, hogy ki Ő („Ügyes vagy”). Ez a módszer a sikerhez.

Tehát ebben az évben, a gyerekeid hallják kevesebbszer tőled azt a típusú megjegyzést, hogy „Jó fiú/lány” és többször azt, hogy „Keményen dolgozol”, így szabadon vállalnak többet és megtanulják, hogy a siker inkább köszönhető az erőfeszítésnek és módszernek mint csupán egy képességnek.

1. **Alkalmazkodj jobban a párodhoz**

Ha te a pároddal együtt gondoskodsz a gyerekről, akkor te tudod a legjobban, hogy egy általános igény, hogy a két ember együtt nevelje a gyerekeit. Elérkeztünk ahhoz a részhez, amikor két különböző gyereknevelési tapasztalat és különböző elvárások találkoznak. És ez az igény, mielőtt konkrét tényezőkre bontanánk, már meghatározza, hogy hogyan neveljük a gyerekeinket.



„Mit gondolsz szívem?”

Ezek a különbségek, különösen akkor súlyosak, ha a két szülő közül az egyik mindig igent mond a gyerek kérésére, míg a másik nemet. Ezt megelőzheted, ha jobban alkalmazkodsz a párodhoz, különösen akkor, ha a gyerekeid nyaggatnak. Inkább valami ilyesmit válaszolj a gyerek kérésére: „Nem vagyok benne biztos. Megbeszélem apával/anyával és visszatérünk rá.”

Ebben az évben, dolgozz kéményen azon, hogy a gyerekeid többet kapjanak a következetes partnermunkából.

1. **Először tisztázd a szabályokat**

Belefáradtál abba, hogy mint egy ünneprontó folyton elveszed a gyerekeid szabadságát? Ha igen, akkor ezt a módszert szeretni fogod. Amikor a gyerekek valami új dolgot kapnak (pl: mobiltelefon), vagy megengedsz nekik valami újat (pl: elmenni egy baráthoz) mindig szögezd le a szabályokat vagy a megszorító intézkedéseid. Például: „Csak a nappaliban vagy a konyhában használhatod a telefont. „Elmehetsz a barátodhoz suli után, de csak ott lehetsz náluk, sehova máshova nem mehetsz.”

Amikor a gyerekek megmutathatják, hogy tudnak felelősségteljesen cselekedni, akkor a felelősségteljes viselkedésükkel elnyerik, hogy a korlátozások megszűnnek, így még nagyobb szabadságot kapnak.

Tehát idén, szögezz le egy vagy két szabályt, amikor a gyerekeid valami új dolgot kapnak vagy csinálnak és legyél készen arra, hogy ezeket eltöröld, ha jó dolgot tesznek. Ez egy hosszabb távú okos megoldás annál, hogy elveszed a szabadságuk, amikor felelősségtelenül vagy szélsőségesen viselkednek, mert nem a szabályok voltak az első helyen.

1. **Tedd félre a digitális dolgokat (amikor gyerekekkel vagy)**

Ha aggódsz, hogy a gyereked mennyi időt tölt a képernyő előtt, akkor jó ötlet lehet a saját szokásaidat megnézned.

A legújabb technológiai szokásokat vizsgáló amerikai kutatások szerint átlagosan fél órával többet töltenek a média képernyői előtt a szülők, mint a gyerekeik. Természetellenes módón, ezek azok a szülők, akik leginkább aggódnak a gyerekeik képernyő használatáért.

Mivel a legtöbb szülő a legmeghatározóbb szerepmodell, ami hatással van a gyerekek viselkedésére, ez vak foltként jelenik meg, ha a digitális médiáról van szó. Ha azt akarod, hogy csökkentse vagy legalább egy kis egyensúlyra törekedjen a gyereked a képernyő előtt eltöltött időben, akkor fontold meg, hogy lecseréled a „Csináld, amit mondtam”-ot a „Csináld, mint én”-re.

1. **Adj új kihívást a gyerekeknek**

 A 9 éves Ella zsebpénzt szeretett volna a nyári szünetére. A szülei azt tanácsolták neki, hogy inkább azon gondolkodjon, hogy milyen módon kereshetne pénzt, ahelyett, hogy csak egyszerűen elfogad egy pénzadományt. Felkeltette a lány érdeklődését ez a kihívás, ezért egy hétvégén levágta a növényeket a szülei kertjéből és el kezdte árulni azokat egy bódéból. Elég pénzt keresett, hogy befizesse a bankszámlájára, amit a nyári kiadására hozott létre.

Néha könnyű megadni a gyereknek, amit akar, de jobb, ha kihívásokat adunk nekik, hogy megoldják a saját problémáikat. Tehát ebben az évben, tegyél többet a gyerekeidért úgy, hogy kevesebbet teszel és elkezded a kéréseiket úgy kezelni, mint problémákat, amiket nekik kell megoldani. Az új kihívásokkal való találkozás növeli a magabiztosságukat.

1. **Amikor a gyerek tudja, hagyd**

Te ébreszted fel a gyereked minden nap, annak ellenére, hogy meg tudja mondani az időt és képes magától beállítani a saját ébresztőjét? Talán azt gondolod, hogy a szülő feladata, hogy a gyerek kikeljen az ágyból. Talán azt gondolod, hogy a gyereked nem tudja magának megszervezni a teendőit reggel, vagy legalábbis nem tud magától kikelni az ágyból, ha te nem emlékezteted rá? Talán igazad van. Ezt csak te tudod megítéli.



Elég nagyok ahhoz, hogy beállítsák a reggeli ébresztőjüket?

De idén élj a „ha a gyerek tudja, engedd” elvvel. Határozd meg a kulcs felelősségeket, amiket a gyerekeidtől távol tartasz, majd fokozatosan add vissza a gyerekeidnek. Fogadok, hogy ők fognak a leginkább meglepni téged azzal, hogy mennyire képesek megtenni ezeket a dolgokat.

1. **Dicsérd meg a gyerekeidet, amikor felülkerekednek egy nehézségen**

Egy gyereknevelési közhely, hogy amire figyelmet szentelsz, az elterjed. Folyamatosan a nem megfelelő viselkedésükre ügyelsz és amit ezzel elérsz az a nem megfelelő viselkedés. Itt a kihívás. Ebben az évben állítsd át az antennáidat arra, hogy észrevedd azt, amikor a veszteségesen csinálnak valamit és dicsérd meg azokat a tényezőket, amik hozzájárulnak a rugalmasságukhoz.

1. **Csinálj egy harclistát**

Ha mindig apró dolgokon harcolsz a gyerekeddel, akkor itt az ideje egy új módszernek. Íme, amit tenned kell. Csinálj két listát: az egyik azokat a dolgokat tartalmazza, amiért megéri harcolnod a gyerekeddel (pl: itthon kell lenned akkor, amit mondtál) és egy másikat, azoknak a dolgoknak, amiért nem éri meg harcolnod (pl: ragyogóan tiszta hálószoba). Egy évvel később célozd meg, hogy az összes dolog a „megéri érte harcolni” listára kerüljön át.

1. **Tanítsd meg nekik, amit tudsz**

A gyereknevelés művészete a tanításban gyökerezik. Az apák és anyák mindig átadták a saját tudásukat és képességeiket a gyerekeiknek, így megtanultak önállóan működni a világon. Napjainkban, a gyerekek a képességeket és a tudást több forrásból kapják, beleértve a tanárokat, az edzőket, a kortársaikat és a jó öreg Dr. Google-t, ezért a szülők szükségtelennek érezhetik magukat. Ez egy kis csoda, amivel sokat tehetünk a gyerekekért. Ez az egyetlen módja, hogy szülőnek érezzük magunk.

Idén, ne engedd el a lehetőséget, amikor taníthatsz. Legyen az főzés, a családi történelem megosztása vagy egy szög kalapálása, nézd a gyakorlati oldalát mintha egy tanár lakozna benned. Ha így teszel, fejleszted az önállóságát és egy erősebb kapcsolatot is építesz a gyerekeddel.

Oké, hogy ment? Talán már néhányat használsz ezek közül a módszerek közül, néhányra fintorogsz és egy kis szerencsével néhány felkeltette az érdeklődésed. Most a te kihívásod, hogy ezek közül kettőt vagy hármat a gyakorlatba is átültess. Válaszd ki legalább egy hónapra, vagy annyi időre, amíg az új szokások habitussá válnak. A szülő igazi hatékonysága a szokásainkban rejlik, nem pedig az egyszeri ötleteinkben és terveinkben.