

# Pomoc do opracowania kodeksu norm i zasad dla Waszej rodziny

Przed wprowadzeniem norm i 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 norma?
- Jaki cel chcę osiągnąć ucząc dziecko tych zasad?
- Jakie cechy i umiejętności chcę wykształcić w dziecku wymagając przestrzegania tych zasad? Co się może stać (teraz i w przyszłości) jeżeli dziecko będzie ignorować te polecenia (te zasady)?

Zastanów się, które polecenia i zasady są dla ciebie jako rodzica naprawdę ważne.

Utwórz listę poleceń i zasad, które Twoje dziecko najczęściej lekceważy w domu oraz listę takich, których dziecko powinno przestrzegać, następnie opisz te polecenia i zasady najdokładniej jak potrafisz.

## **Klika słów o normach:**

- muszą być jasno, prosto i konkretnie określone, np.: „Jeśli zapalasz światło, to je zgaś po wyjściu z pokoju” (dziecko dostaje dokładną wskazówkę, jakiego zachowania od niego oczekujemy);
- formułujemy je krótko – im mniej słów, tym lepiej;
- używamy pozytywnych sformułowań (nie podpowiadamy, jak można się zachowywać w sposób niepożądany), tzn. komunikaty zawierające negację np.: „Nie jemy w pokoju” zamieniamy na pozytywny: „Posiłki spożywamy przy stole w kuchni”. Pomimo pozornego podobieństwa są to dwie zupełnie różne informacje.

Rozmawiając o normach i zasadach dla Waszej rodziny stosuj jednoznaczne sygnały: spokojny, pewny ton głosu, kontakt wzrokowy z dzieckiem, jasny przekaz, omówcie normę lub zasadę, a następnie ją zapiszcie w Dzienniku Przygody z Tatą. Nie wprowadzaj do kodeksu Rodzinnego zbyt wielu norm i zasad od razu. Zaczynajcie np. od 7.

Zapisane zasady popieraj przykładem (najlepiej własnym). Dziecko uczy się reguł wtedy, gdy są one faktycznie przestrzegane, inaczej tracą wartość.

Norm i 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.

Kodeks obowiązuje obydwie strony, tj. rodziców i dziecko. Jeśli wprowadzicie normę, że brudne naczynia po sobie wkładacie do zmywarki, to trudno będzie to egzekwować od

dziecka, jeśli rodzice tego nie wykonują. Dziecko uzna wtedy tę normę za nieważną. Można rozważyć wprowadzenie norm dla osób powyżej 18 r.ż. oraz te, dla uczących się np. w przedszkolu. W Kodeksie powinny być też normy i zasady dla wszystkich domowników.

Kodeks nie jest stały, powinien się zmieniać i dopasowywać do Waszej rodzinnej rzeczywistości.

Dzieci potrzebują możliwości, by poznawać świat, ćwiczyć posiadane umiejętności oraz kształtować swoje poczucie odpowiedzialności. Normy i zasady powinny wspierać, a nie ograniczać ten naturalny proces rozwoju.

Przypominajcie dziecku normy i zasady, tak często, jak jest to potrzebne.

Zauważajcie postępy, dobre intencje i pozytywne zachowania dziecka. Zachęty rodziców, ich pochwały, pełne miłości i aprobaty gesty wzmacniają dziecko i tworzą niezbędną przeciwwagę dla wszystkich niewygodnych żądań i koniecznych ograniczeń, jakie przed nim stawiają wprowadzone normy i zasady. Kiedy okażecie dziecku swoje pozytywne emocje i radość, dziecko czuje się akceptowane, jego wiara we własne siły rośnie i chętniej będzie chciało współpracować. Pokaż, że zauważyłeś, gdy dziecko wykonało polecenie, i nie zapomniało o zasadach!

Dzieciom łatwiej przestrzegać norm i zasad, w których ustanawianiu i spisywaniu brały udział.