

Rodzic na 5

1. Stwórz swojemu Dziecku atmosferę akceptacji i życzliwości. Będzie czuło się bezpiecznie wiedząc, że kochasz je bez stawiania warunków, niezależnie od wszystkiego, co Was spotyka, i że zawsze może na Ciebie liczyć. Jednocześnie nie zapominaj, że do tego, by Dziecko czuło się bezpiecznie, konieczne są granice. Dziecko musi wiedzieć, jakie zasady obowiązują w domu i innych miejscach, w których przebywa, czego od niego oczekujesz Ty i np. Pani w przedszkolu czy szkole, a także jakie są konsekwencje przestrzegania lub łamania tych reguł. Przekazuj ważne dla Ciebie wartości – na to nigdy nie jest za wcześnie! Jeżeli masz trudność z byciem konsekwentnym, spiszcie/narysujcie najważniejsze zasady w formie kontraktu i powieście je w widocznym miejscu – łatwiej będzie się wówczas do nich odwołać.

2. Słuchaj swojego Dziecka. Rozmowa to spotkanie dwóch osób, nie zapominaj o tym, wygłaszając monolog. Nie ograniczaj się do pytania: „Jak w szkole?”, bo z dużym prawdopodobieństwem usłyszysz tylko: „Dobrze” – Dziecko widzi, czy pytasz je z przyzwyczajenia, czy autentycznego zaangażowania i ciekawości dla jego przeżyć i doświadczeń. Pamiętaj, że rozmowy o ważnych sprawach wymagają odpowiednich warunków – nie oczekuj, że Dziecko opowie Ci o czymś trudnym czy przykrym „w biegu” pomiędzy „Wynieś śmieci” i „Zawołaj tatę na obiad”. Nie zaprzeczaj temu, co mówi, nawet kiedy wydaje Ci się to absurdalne – Ono widocznie tak myśli i czuje, i mniejsze znaczenie ma w tym momencie obiektywna prawda. Staraj się nie przerywać, nie pouczać. Wspieraj.

3. Pomóż Dziecku dobrze czuć się ze sobą. Stosuj pozytywne komunikaty, zwróć uwagę na sposób mówienia – dobór słów, tembr głosu – to ważne. Staraj się raczej wskazywać, jakiego zachowania oczekujesz, pokieruj Dziecko swoją uwagą, i zminimalizuj częstotliwość używania „nie” – lepiej powiedzieć „Mów ciszej” niż „Nie krzycz”. Pamiętaj, że jesteś pierwszym budowniczym poczucia własnej wartości u swojego Dziecka. Sprzyjaj więc osiągnięciu przez nie sukcesów – dostrzegaj nawet te najmniejsze, doceniaj starania i wysiłek – tak budujesz w nim motywację i wolę podejmowania kolejnych prób nawet w przypadku niepowodzeń. Zauważając je i doceniając pomagasz Dziecku uwierzyć w siebie.

4. Umacniaj samodzielność. Pozwalaj Dziecku współdecydować, ale też brać odpowiedzialność za swoje decyzje. Cierpliwie pozwalaj na próby – poczucie, że mogę, potrafię, to kapitał na całe życie. Bycie samodzielnym to również radzenie sobie w trudnych sytuacjach – nacisku, presji, manipulacji. Umacniaj w Dziecku samodzielne, asertywne myślenie. Jednocześnie sam bądź dobrym przykładem. Dzieci są świetnymi obserwatorami. Dlaczego mają słuchać, gdy mówisz: „Nie wolno bić innych”, kiedy sam w złości je uderzasz?

5. Rozwijaj naturalną dla Dzieci ciekawość świata – one muszą pytać, dziwić się i odkrywać. Staraj się inspirować swoje Dziecko, dostarczać mu nowych doświadczeń, wrażeń, przeżyć. Zachęcaj do zdrowego, twórczego spędzania wolnego czasu – to najlepsza profilaktyka, bo Dzieci, które mają pasje, nie wiedzą, co to nuda.

Edyta Anna Betlejewska, psycholog