

MINI PORADNIK DLA RODZICÓW

Rola rodziców wymaga czasu, cierpliwości i umiejętności patrzenia na świat oczami dziecka. Żaden rodzic nie jest doskonały i żadne dziecko nie jest aniołem, i każdy, prędzej czy później popełnia błędy. Aby tego uniknąć, warto zapamiętać poniższe uwagi.

CZEGO UNIKAĆ?

1. Nie gróź dziecku, że je opuścisz. Wpływa to negatywnie na jego wrażliwe poczucie bezpieczeństwa – lęk przed porzuceniem lub odrzuceniem należy do głównych źródeł stresu w okresie dzieciństwa.
2. Nie zwracaj się do dziecka w sposób uwłaczający jego godności. Pamiętaj, że odgrywasz ogromną rolę w kształtowaniu jego samooceny. Jeżeli ciągle będziesz mu powtarzał, że jest głupie, niezdarne, złe czy leniwe, to uwierzy w to i zacznie się zachowywać właśnie w taki sposób.
3. Nie zapominaj o potrzebie rozsądnej kontroli. Dziecko wychowywane bez nadzoru napotyka zwykle na różnego rodzaju problemy. Kontrola to jeden ze składników rozsądnej miłości.
4. Nie wyręczaj dziecka w podejmowaniu wszystkich decyzji – aby rozwinąć w sobie poczucie własnej kompetencji, dziecko musi mieć możliwość decydowania i dokonywania wyborów. Pomaga to także w kształtowaniu jego samooceny i zdolności niezależnego działania.
5. Nie stosuj kar gdy jesteś zdenerwowany. Gdy czujesz, że straciłeś kontrolę nad sobą, zrób sobie przerwę i zaczekaj aż opadną emocje. Pamiętaj, że dziecko uczy się przez naśladowictwo – im bardziej będziesz opanowany, tym lepiej nauczy się ono kontrolować swoje reakcje.
6. Nie stosuj kar fizycznych – przyczyniają się jedynie do wywoływania negatywnych uczuć, takich jak: złość, agresja, strach, poniżenie, itp.
7. Nie wysyłaj mylących sygnałów, na przykład, jeśli mówisz dziecku, żeby mówiło prawdę a sam kłamiesz, przestajesz być dla niego wiarygodny.
8. Nie podważaj wysiłków wychowawczych współmałżonka/współmałżonki – wywołuje to chaos w życiu dziecka i brak poczucia bezpieczeństwa.
9. Nie składaj obietnic, których nie będziesz mógł dotrzymać.
10. Nie proponuj dziecku, nawet w żartach, że pomożesz mu w ucieczce z domu. Dzieci, które grożą że uciekną, często sprawdzają w ten sposób jak bardzo są ważne dla swoich rodziców. Lepszą reakcją będzie ustalenie, dlaczego dziecko chce opuścić dom.
11. Nie bądź nadopiekuńczy. Pamiętaj, że twoje dziecko ma wyrosnąć na niezależnego, samodzielnego człowieka. Zawsze bądź dla dziecka ale nie staraj się nim być.
12. Nie oczekuj, że dziecko chętnie zaakceptuje zmiany w swoim życiu jeżeli nie będziesz liczył się z jego zdaniem.
13. Nie zmuszaj dziecka do podejmowania „dorosłych” decyzji.
14. Nie usuwaj się z życia swojego dziecka – zawsze będzie cię potrzebować.

O CZYM PAMIĘTAĆ?

- 1.** Mów swojemu dziecku, że go kochasz i zawsze będziesz je kochał.
- 2.** Powtarzaj mu, że mama i tata zawsze się nim zaopiekują.
- 3.** Zapewnij je, że mama i tata zawsze będą jego rodzicami, nawet jeśli nie są już małżeństwem.
- 4.** Utrzymuj dobry kontakt ze swoim byłym mężem/żoną ze względu na dziecko. Chociaż małżeństwo okazało się klęską, rozwód może okazać się sukcesem.
- 5.** Pocieszaj swoje dziecko. Mów mu, że czasami jest dobrze a czasami źle, ale wkrótce znowu będzie dobrze.
- 6.** Mów dziecku prawdę o tym co się dzieje tak, aby zrozumiało [dopasuj język do jego wieku].
- 7.** Mów dziecku, że chcesz wiedzieć co przeżywa i że jego uczucia są bardzo ważne dla mamy i taty.
- 8.** Mów także o swoich uczuciach, ale nie oczekuj od dziecka, że rozwiąże twoje problemy.
- 9.** Dotrzymuj obietnic złożonych dziecku i nigdy się nie spóźniaj. Wszystkie dzieci bez względu na wiek potrzebują poczucia bezpieczeństwa.
- 10.** Jak najczęściej baw się ze swoim dzieckiem.