Być lepszym rodzicem



10 KROKÓW KU TEMU BY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

1. MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZĄ POTRZEBĄ WSZYSTKICH DZIECI, jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku swoja miłość, przytulając je i mówiąc mu „kocham cię", tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

2. SŁUCHAJ UWAŻNIE TEGO, CO MÓWI TWOJE DZIECKO. Interesuj się tym, co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w sposób odpowiedni. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musieć je dyscyplinować.

3. GRANICE SĄ POTRZEBNE NAWET W NAJBARDZIEJ KOCHAJĄCYM SIĘ ZWIĄZKU, W KTÓRYM LUDZIE POTRAFIĄ SIĘ SŁUCHAĆ. Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje te granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpiecznie, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś nawet, jeśli zdarza się, że na nie narzekają.

4. ŚMIECH POMAGA ROZŁADOWAĆ NAPIĘTE SYTUACJE. Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko nadarza się ku temu okazja.

5. POSTRZEGANIE ŚWIATA Z PERSPEKTYWY DZIECKA i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Przypomnij sobie, kiedy byłeś dzieckiem i jak wówczas niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych.

6. CHWAL I ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO. Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłku. Chwal je za dobre zachowanie i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrzędzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

7. SZANUJ SWOJE DZIECKO TAK, JAK SZANOWAŁBYŚ DOROSŁEGO. Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się, jak by to zabrzmiało, gdybyś powiedział to komuś dorosłemu. Przeproś, jeśli postąpiłeś niewłaściwie.

8. USTAL PORZĄDEK DNIA. Małe dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej Wam będzie uniknąć konfliktów, jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej, jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

9. W KAŻDEJ RODZINIE POTRZEBNE SĄ PEWNE ZASADY, jednak staraj się zachowywać elastyczność w stosunku do bardzo małych dzieci. Kiedy już ustalisz zasady bądź konsekwentny. Dzieci mogą się czuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady poza domem, które należy dziecku wyjaśnić.

10. NIE ZAPOMINAJ O WŁASNYCH POTRZEBACH, jeśli to wszystko zaczyna przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu dla siebie. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo, że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

Tekst opracowany na podstawie broszury „10 kroków ku temu by stać się lepszym rodzicem" Fundacja Dzieci Niczyje

Dodana: 6 listopad 2020 09:07 Zmodyfikowana: 6 listopad 2020 09:07