

PORADNIK RODZICA



PROŚBA DZIECKA – JANUSZ KORCZAK

- ❖ ***Nie psuj mnie.***
Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.
- ❖ ***Nie bój się stanowczości.***
Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.
- ❖ ***Nie bagatelizuj moich złych nawyków.***
Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze możliwe.
- ❖ ***Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem.***
To sprawia, że przyjmuje postawę „głupio dorosłą”.
- ❖ ***Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.***
O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
- ❖ ***Nie chroń mnie przed konsekwencjami.***
Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
- ❖ ***Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem.***
To zagraża mojemu poczuciu wartości.
- ❖ ***Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę.***
To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miążdżąca przewaga!

- ❖ ***Nie zwracaj zbytnej uwagi na moje drobne dolegliwości.***
Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.
- ❖ ***Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia.***
Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
- ❖ ***Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli.***
To dlatego nie zawsze się rozumiemy.
- ❖ ***Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości.***
Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
- ❖ ***Nie bądź niekonsekwentny.***
To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.
- ❖ ***Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami.***
Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
- ❖ ***Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie.***
One po prostu są.
- ❖ ***Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału.***
Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.
- ❖ ***Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty.***
To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
- ❖ ***Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę.***
Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.
- ❖ ***Nie bój się miłości. Nigdy!***

10 KROKÓW, BY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

I MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZĄ POTRZEBĄ WSZYSTKICH DZIECI.

Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku miłość, przytulając je, całując i mówiąc mu "kocham cię", tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

II 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 odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał(a) je dyscyplinować.

III GRANICE POTRZEBNE SĄ NAWET W NAJBARDZIEJ KOCHAJĄCYM 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 owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

IV ŚMIECH POMAGA ROZŁADOWAĆ SYTUACJĘ.

Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

V POSTRZEGANIE ŚWIATA Z PERSPEKTYWY DZIECKA i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania.

Przypomnij sobie, jak się czułeś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem, i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

VI CHWAŁ I ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO.

Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania.

VII SZANUJ SWOJE DZIECKO, TAK JAK BYŚ SZANOWAŁA (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, jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział(-a) to komuś dorosłemu. Przepróś, jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

VIII USTAL PORZĄDEK DNIA.

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

IX W KAŻDEJ RODZINIE POTRZEBNE SĄ PEWNE ZASADY.

Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny(-a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

X NIE ZAPOMINAJ O WŁASNYCH POTRZEBACH.

Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko 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, odejść na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

8 ZASAD RODZICA WSPIERAJĄCEGO

- 1. Szanuje potrzeby swoich dzieci.** Stara się zaspokajać je nie zapominając o potrzebach własnych i innych członków rodziny.
- 2. Daje odczuć dziecku, że wszystkie jego emocje są akceptowane, także te trudne.** Natomiast nie akceptuje szkodliwych zachowań podyktowanych, np. złością. Pokazuje jak radzić sobie z emocjami nie krzywdząc innych.
- 3. Przyznaje dzieciom prawo do samodzielnego rozwiązywania problemów.**
- 4. Pozwala na dokonywanie własnych wyborów** i ponoszenie ich konsekwencji – oczywiście wyjątkiem są sytuacje zagrożenia zdrowia lub życia dziecka i innych osób.
- 5. Zachęca dzieci do współpracy** i pomocy, robiąc to z szacunkiem.
- 6. Stwarza warunki do słuchania empatycznego,** czyli słuchając stara się wejść w świat dziecka, z intencją poznania go i zrozumienia, bez przykładania własnych miar i pochopnego oceniania.
- 7. Jest nastawiony na dialog,** wspólne rozwiązywanie kwestii spornych, negocjowanie i wypracowywanie rozwiązań korzystnych dla każdego członka rodziny.
- 8. Zdaje sobie sprawę, z tego, że problemy w rodzinie muszą wystąpić, ponieważ niesie je ze sobą życie.** Jest gotowy szukać dla nich twórczych rozwiązań.

