

# 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.

