

„DOBRA OPIEKA DAJE MOC”

RODZICU!

Twoje dziecko jest jedyne i niepowtarzalne. Postaraj się, aby wychowywanie Go było świadomym procesem. Dziecko wyrastające w atmosferze miłości i zrozumienia ma poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, a jego rozwój przebiega harmonijnie.

Jak możesz to zrealizować?

Po pierwsze: rozmowa.

Odgrywa główną rolę w procesie budowania więzi i daje szansę na prawidłowe relacje z dzieckiem.

Zasady prawidłowej komunikacji:

- zachęcanie dziecka do rozmowy,
- umiejętność aktywnego słuchania,
- akceptacja,
- brak krytyki,
- całkowite skupienie na rozmowie,
- wyrażanie swoich uczuć,
- brak pouczania,
- informowanie o negatywnych uczuciach z zachowaniem opanowania,
- szczerość,
- otwarte pytania,
- brak oceny.

Po drugie: obowiązki.

Dzięki samodzielnej realizacji wyznaczonych zadań dziecko uczy się odpowiedzialności, pokonywania leku, zaspokaja potrzebę samorealizacji, czuje się potrzebne. Ważne, aby obowiązki były adekwatne do umiejętności i wieku dziecka. Rodzic powinien być wzorcem do naśladowania, udzielać instruktażu, mówić, czego oczekuje.

Istotne też, aby była zachowana zasada stopniowania trudności oraz pochwała lub nagroda za dobre wykonanie zadania. Nagrodą może być wspólnie spędzony czas, np.,: na lodach.

Po trzecie: wspólny czas.

Czas spędzony wspólnie z dzieckiem ma dla niego ogromne znaczenie, bo wpływa na kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania, pozwala na wzajemne poznanie, tworzy więzi emocjonalne. Pamiętaj, aby czasu spędzonego razem było w Twojej rodzinie jak najwięcej!

Co można robić wspólnie z dzieckiem?

- uprawiać turystykę i rekreację (grzybobranie, spacer, jagody, wycieczka nad wodę....)
- aktywnie wypoczywać (bieganie, gra w piłkę, rower, rolki, wspinaczka górską, sanki...),
- uczyć się (układanie puzzli, kalambury, gra w państwa i miasta, malowanie, rysowanie, czytanie książek, odpytywanie, sprawdzanie zadań....)
- rozrywka (imprezy kulturalne, śpiewanie, zabawa w teatr, układanie klocków, wspólne gotowanie i pieczenie, odwiedzanie bliskich.....)

Jakie występują trudności w porozumieniu z dzieckiem?

- brak umiejętności słuchania,
- przerywanie,
- brak skupienia uwagi na rozmówcy,
- prawienie kazań, moralizowanie, zrzęczenie, gderanie,
- krytykowanie,
- ponoszenie głosu,
- używanie obraźliwych i poniżających godność określeń,
- uznawanie, że rodzic zawsze musi mieć rację,
- bagatelizowanie problemów dziecka,
- brak warunków sprzyjających rozmowie,

Aby przezwyciężyć trudności w porozumiewaniu, staraj się:

- rozmawiać z dzieckiem tak, aby miało poczucie, że jesteś zainteresowany (kontakt wzrokowy i inne oznaki, że słuchasz z uwagą),
- wysłuchać dziecko do końca, aby miało szansę powiedzenia wszystkiego (przerywanie może je „zablokować”),
- unikać prawienia kazań i zrzęczenia,
- nie krytykować, nie porównywać go z innymi. Można porównywać dziecko z nim samym, tj. wskazać, że wcześniej jego postępowanie miało takie efekty, a obecnie inne.
- nie podnosić głosu, mimo zdenerwowania,
- nie używać obraźliwych, poniżających godność określeń,
- nie wykorzystywać faktu, że jak rodzic masz monopol na rację,
- nie bagatelizować problemów, które dla dziecka mają ogromną rangę,
- wyłączyć telewizor, radio, odłóż gazetę czy książkę, wycisz telefon. Niech dziecko ma świadomość, że czas rozmowy jest „święty” i nic nie powinno go zakłócać

Czy znasz swoje dziecko?

Jeśli chcesz się o tym przekonać, postaraj się uczciwie odpowiedzieć na poniższe pytania:

1. Co w ostatnim czasie przeżywa dziecko? Jakie ma radości i zmartwienia?
2. Z kim spędza czas po zajęciach szkolnych? Czy znasz kolegów Twojego dziecka?
3. Co robi w czasie wolnym?
4. Skąd ma pieniądze?
5. Na co wydaje pieniądze?
6. Jakie ma marzenia, plany?
7. Jakiej muzyki słucha?
8. Jakie filmy ogląda?
9. Jakie lubi potrawy?
10. Jakie ma hobby?
11. Jak się czuje fizycznie i psychicznie?
12. Skąd to wszystko wiesz?

Jeśli udało Ci się odpowiedzieć na większość z pytań, to znaczy, że znasz swoje dziecko i starasz się utrzymywać z nim dobry kontakt.

Jeśli jednak miałeś trudność, aby udzielić na nie odpowiedzi, to znaczy, że powinieneś postarać się nawiązać z dzieckiem bliższą relację. To może nie być na początku łatwe, ale należy się postarać. Nigdy nie jest za późno, aby to zmienić.

Jeśli będziesz potrzebował wsparcia, możesz je uzyskać u wychowawców i pedagoga / psychologa szkolnego.

Materiał zebrała i opracowała

Urszula Ryza