

# *Jak być dobrym rodzicem?*

## **10 rad dla rodziców do wprowadzenia w życie od zaraz**

„Nie sztuką jest dziecko począć i urodzić, sztuką jest je wychować na szczęśliwego, mądrego i dobrego człowieka”

**Wychowywać dziecko** trzeba od najmłodszych lat, już pod koniec pierwszego roku życia warto ustalić zasady i konsekwentnie ich przestrzegać. Nie sztuką jest dziecko począć i urodzić sztuką jest je wychować na szczęśliwego, mądrego i dobrego człowieka. W dzisiejszym zalatany świecie wielu z nas wydaje się, że na kupieniu kolejnej zabawki, kończy się **proces wychowania**. Nie rozmawiamy ze swoimi małymi dziećmi i nie słuchamy ich. Do prawidłowego rozwoju potrzebni są rodzice. Oboje rodzice.

Być dobrym rodzicem nie znaczy pozwalać na wszystko, obsypywać prezentami, ulegać kaprysom - być dobrym rodzicem to **być z dzieckiem**, towarzyszyć w zabawie, uczyć zasad i pokazywać świat.

### **1. Poczucie bezpieczeństwa**

Okazuj **miłość i czułość**. Noś, przytulaj, głaszcz, całuj. W ramionach mamy i taty **niemowlę i małe dziecko** czuje się bezpiecznie. Zadbaj by twoje dziecko wiedziało, że je kochasz nawet, gdy jest niegrzeczne. Nigdy nie mów, że przestaniesz je kochać, że je zostawisz czy oddasz, bo narodziłoby. **Poczucie bezpieczeństwa** dają również jasno określone przez rodziców **zasady i reguły** oraz ich konsekwentne przestrzeganie.

### **2. Okazywanie szacunku**

Nie upokarzaj, nie obgaduj, nie obrażaj, nie porównuj dziecka w szczególności w obecności innych. Jeśli zachowałeś się wobec dziecka nie właściwie - nie bój się przeprosić.

### **3. Czas dla dziecka**

Wspólne zabawy, czytanie książeczek, opowiadanie bajek, spacer, podróżowanie czy wykonywanie obowiązków domowych są nie do zastąpienia (już 1,5-letni malec chętnie pomoże włożyć i wyjąć pranie z pralki). Kiedy spędzasz **czas z dzieckiem** bądź z nim na 100%. Dzieci, które są ignorowane lub, którym rodzice okazują obojętność, mogą stać się **agresywne**.

Naucz swoje dziecko, że szczęście nie jest kwestią tego ile masz, a jak wiele możesz zrobić z tym, co posiadasz. Nie kupuj **zbyt wielu zabawek**, poświęcaj swojemu dziecku czas a nie pieniądze.

### **4. Naucz się słuchać dziecka**

Już noworodek próbuje się z Wami komunikować. Co prawda jest to komunikacja jednostronna i często bardzo uciążliwa. Niemowlęta i małe dzieci komunikują się z nami całymi sobą. Niegrzeczne zachowanie dziecka (w naszym dorosłym pojęciu) często jest spowodowane chęcią zwrócenia uwagi na siebie.

### **5. Wyznacz reguły i bądź konsekwentna**

Jeśli chcesz by Twoje dziecko wiedziało, że nie wolno dotykać kuchenki, dotykać sprzętu grającego, ciągnąć za włosy itp. - musisz mu o tym powiedzieć. Spokojnie i stanowczo mów: „nie wolno dotykać, bo możesz się oparzyć”, „nie wolno dotykać, bo to są moje rzeczy” i rób to za

każdym razem. Pamiętaj jednak nie mnoż zakazów bez potrzeby, by było łatwo je ogarnąć. Zakazy i nakazy uczą małego człowieka jak żyć, co jest słuszne a co nie. Dziecko nie rodzi się z tą wiedzą. Pamiętaj też, że dziecko będzie Was nie raz sprawdzało swoim zachowaniem czy nadal nie wolno tego, co zostało zabronione... - dlatego bycie konsekwentnym jest niezwykle ważne.

## **6. Nie bój się stanowczości wobec dziecka**

Twoje dziecko powinno wiedzieć, że „nie” oznacza „nie”. Nie musisz a wręcz nie powinnaś ulegać wszystkim zachciankom Twojego dziecka. To odbiera poczucie bezpieczeństwa. Nie ulegaj, gdy maluch próbuje wymusić coś na Tobie krzykiem. Staraj się w takich sytuacjach zachować spokój, spokojnie i stanowczo powiedz, że nie podoba ci się jego zachowanie i spróbuj odwrócić uwagę dziecka, zajmij je czymś innym. Możesz zacząć snuć jakąś opowieść, np. „Czy ty wiesz, dlaczego słońce chodzi spać?”. Zakładam się, że tak rozpoczęta opowieść skutecznie odciągnie uwagę od złego zachowania.

## **7. Naucz się mówić do dziecka**

Mów do dziecka, łagodnie i spokojnie. Nie obrażaj, nie porównuj odnoś się do swojego dziecka z szacunkiem. Używaj jasnych komunikatów nie wygłaszaj małemu dziecku kazań. Pamiętaj że słowa mogą tak samo zranić jak klaps. Chwal za wysiłki i za osiągnięcia. Stale powtarzaj: wiem, że potrafisz, że ci się uda - to pomoże maluchowi uwierzyć w siebie. Koncentruj się na tym, co robić a nie, czego nie robić.

## **8. Pozwól dziecku na okazywanie uczuć**

Dziećmi targają różne uczucia, często sprzeczne ze sobą. Dlatego pozwól dziecku, płakać, krzyczeć, bać się czy denerwować. Łzy i wściekłość pozwalają rozładować napięcie. Dziecko ma prawo do okazywania złości, że czegoś mu zabroniłaś, co nie oznacza, że Ty musisz ulec.

Powalaj dziecku bronić jego własności. Nie zmuszaj dziecka do uległości w każdej sytuacji, po to by innym nie sprawić przykrości. Dziecko też ma prawo do wyrażania własnego zdania a wręcz do przeciwstawiania się.

## **9. Pozwól na samodzielność i własną aktywność dziecka**

Pozwól jak najwcześniej podejmować, własne decyzje. Jaki założyć sweter, co zje na śniadanie itp. zachęcaj dziecko do samodzielnego rozwiązywania problemów. Nie chroń przed wszelkim ryzykiem - pokazuj i ucz dziecko, że jego zachowania i decyzje mają swoje konsekwencje. Pozwól łamać stereotyp, twoja mała córeczka chce ciężarówkę, co w tym złego?

## **10. Ucz dziecko porządku i dobrych manier**

Już dwulatek powinien mieć drobne obowiązki domowe - to pomaga by dzieci miały określoną rolę w rodzinie a nie tylko w niej były. Dobre maniere są oznaką szacunku dla innych, jeśli szanujemy innych, szanujemy też samego siebie.

Ucząc norm zachowania, okazując małemu dziecku miłość i szacunek, rodzice stają się dla niego autorytetem i wzmacniają łączącą ich więź. Dziecko, które zna ograniczenia, potrafi odróżnić dobro od zła, zna swoją pozycję w rodzinie i ma poczucie bezpieczeństwa.

**Postawy i zachowania dorosłych stanowią dla dziecka pierwsze wzorce, z których będzie czerpać w trakcie życia.**

- ❖ Jeśli dziecko jest zawstydzane, uczy się poczucia winy.
- ❖ Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.
- ❖ Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
- ❖ Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.
- ❖ Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji, uczy się być cierpliwym.

**Na podstawie literatury:**

1. "Twoje kompetentne dziecko" Jesper Jull
2. "Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2 - 7 lat" Joanna Faber, Julie King
3. "Mądrzy rodzice" Margot Sunderland

mgr Bożena Pudys