**JAK NAWIĄZYWAĆ DOBRE RELACJE ZE SWOIMI DZIEĆMI?**

**PORADNIK DLA RODZICÓW**

Opracowanie Małgorzata Dalka-Puścizna

psycholog

Wychowanie to bardzo trudny proces, który przebiega trochę jak nauka nowych czynności – często zdarzy nam się, że popełnimy błąd.

Postarajmy się być rodzicami możliwie najlepszymi dla naszego dziecka. W psychologii nie występuje pojęcie „rodzica idealnego”, ponieważ takiego nie ma. Wiele osób zastanawia się, co jest najważniejsze w wychowaniu? Może powinnam/powinienem dbać o wszechstronny rozwój dziecka, a może nacisk położyć na to, by było odważne i dało sobie radę w życiu? Nie ma jednej właściwej odpowiedzi na to pytanie, natomiast dążmy przede wszystkim do tego, aby utrzymać bliskie relacje z pociechami. To daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, zaspokaja potrzebę przynależności, szacunku, miłości. A, zgodnie z teorią Abrahama Maslowa, od zaspokojenia tych podstawowych potrzeb zależy dalszy rozwój jednostki, w tym obieranie celów życiowych i chęć samodoskonalenia się.

Jak zatem postępować, aby utrzymać dobry kontakt z własnym dzieckiem?

1. ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

Nie unikaj tematów zakazanych. Jeśli zmieniasz temat lub się denerwujesz, gdy rozmowa staje się niewygodna, Twoje dziecko przestanie zwracać się do Ciebie z prawdziwymi problemami.

2. POKAŻ DZIECKU, ŻE GO SŁUCHASZ

Jeżeli dziecko chce z Tobą porozmawiać, a Ty patrzysz w telefon lub oglądasz telewizję, odłóż te zajęcia na potem. Popatrz w oczy własnemu dziecku i pokaż, że jesteś gotowy słuchać.

3. UNIKAJ BŁĘDÓW

Nie ma ludzi idealnych, każdemu rodzicowi zdarzają się mniejsze lub większe błędy. Starajmy się jednak nad sobą pracować:

- nie porównuj swojego dziecka do innych

- nie oceniaj bez przerwy tego, co robi Twoje dziecko

- nie krytykuj

- nie dawaj obietnic, których potem nie dotrzymasz

- nie lekceważ problemów, z jakimi przychodzi do Ciebie dziecko, nawet jeśli wydają się błahe

- unikaj skrajności- nadmierna dyscyplina albo zbyt duża wolność nikomu nie służą

- nawet jeśli popełnisz błąd, przyznaj się do niego i przeproś. Zyskasz w ten sposób szacunek i zaufanie dziecka.

4. SPĘDZAJCIE RAZEM CZAS

Trudno jest wygospodarować czas w natłoku zajęć i obowiązków, ale staraj się codziennie poświęcić chociaż pół godziny na wspólną zabawę czy miłe spędzenie czasu. Staraj się, żeby to dziecko powiedziało, co chce razem z Tobą robić.

5. WYMAGAJ OD DZIECKA!

Wydaje Ci się, że dziecko jest jeszcze małe a jego jedyny obowiązek to nauka? Popełniasz duży błąd. Angażuj dziecko w różne domowe obowiązki, na miarę jego wieku. Uczysz je w ten sposób odpowiedzialności, rozwijasz umiejętność współpracy, pomocy i kształtujesz poczucie własnej wartości.

Przykładowe obowiązki dziecka 3-4 letniego:

- wyrzucanie śmieci do kosza

- odkładanie brudnych rzeczy do pralki/kosza na pranie

- sprzątanie zabawek w swoim pokoju

Przykładowe obowiązki dziecka 5-6 letniego:

- nakrywanie stołu

- pomoc w wywieszaniu prania

- podlewanie kwiatów

Przykładowe obowiązki dziecka 8-9 letniego:

- proste posiłki (kanapki)

- odkurzanie

- obsługa zmywarki

6. CHWAL JAK NAJCZĘŚCIEJ, NIE TYLKO ZA EFEKTY, ALE RÓWNIEŻ ZA WYSIŁEK

Jeżeli dziecko starało się coś zrobić, ale nie do końca osiągnęło cel, doceń to, ile włożyło pracy. Nie krytykuj.

7. POKAŻ I MÓW DZIECKU, ŻE JE KOCHASZ

Staraj się okazywać jak najwięcej czułości poprzez przytulanie, głaskanie. Mów dziecku, że je kochasz. W ten sposób uczy się ono okazywania uczuć.

8. POZWÓL MU MIEĆ WŁASNE ZDANIE

Twoje dziecko ma prawo mieć odmienne zdanie od Twojego. Nie staraj się na siłę przekonać go do własnych argumentów, ale swobodnie o nich dyskutujcie. Ucz je, że pewne decyzje (na miarę wieku) może podejmować samo, a inne decyzje należą ostatecznie do dorosłych. Tłumacz, dlaczego tak jest.

Źródła

- „Jak pomóc dziecku nie pić” Alicja Pacewicz, PARPA, Warszawa 1995

- „Motywacja i osobowość” Abraham Maslow, PWN, Warszawa 2018

- <http://dziecisawazne.pl>

- <http://calareszta.pl>