**F jak fajny Rodzic**

**1. Regularnie spędzaj czas z dzieckiem i angażuj się w rozmowę.**

Regularnie spędzaj czas z dzieckiem, ucz je bycia opiekuńczą i kochającą osobą. Dawaj mu dobry przykład – okazuj uczucia, chwal za osiągnięcia, zadawaj pytania, wspieraj bez końca. Pozytywna
i pełna szacunku relacja między Tobą a Twoim dzieckiem pokaże mu, jak wyglądają dobre relacje, które będzie mógł naśladować w dorosłym życiu.

**2. Bądź wzorem i silnym mentorem**

Dziecko będą szanować to, co mówisz, kiedy zobaczy, że robisz to samo. Zwróć szczególną uwagę na sposób, w jaki praktykujesz wartości, do których nakłaniasz swoje dziecko. Poinformuj kiedy popełnisz błąd i opowiedz, w jaki sposób zamierzasz go naprawić.

**3. Wysyłaj jasne wiadomości i ucz bycia miłym**

Traktuj wszystkich z należytym szacunkiem i ucz tego samego swoje dziecko. Podkreśl, że istotne jest, aby być dobrym dla innych. Ucz polubownego rozwiązywana problemów.

**4. Przydziel obowiązki i naucz opieki**

Kiedy od dzieci już od najmłodszych lat będzie oczekiwać się pomagania w pracach domowych, pomaganie innym wejdzie im w krew i stanie się bardziej oczywiste. Rozmawiaj z dzieckiem na różne tematy, poszerzaj jego wiedzę i motywuj do działania. Naucz opieki nad osobami słabszymi i zwierzętami.

**5. Naucz rozumieć innych ludzi**

Dzieci zazwyczaj troszczą się o niewielkie grupy osób, najbliższą rodzinę czy przyjaciół. Postaraj się poszerzać kręg tych osób, ucz komunikacji z innymi ludźmi. Rozmawiaj z dzieckiem o problemach i szukajcie pomysłów, w jaki sposób można rozwiązywać te, które widzicie w społeczeństwie. Zachęć, do słuchania innych osób. Takie zachowanie uczy wyrozumiałości i współczucia.

**6. Zapewnij dziecku możliwość podejmowania działań**

Kiedy Twoje dziecko napotyka problem, pomóż mu podjąć działania, porozmawiaj i zachęć do współpracy, która będzie miała na celu rozwiązanie tegoż problemu. Spróbujcie połączyć zainteresowania z czynami. Jeśli dzieci lubią zwierzęta, możecie udać się do schroniska dla zwierząt i pomóc innym wolontariuszom. Będzie to wspaniała okazja do porozmawiania o problemach etycznych, które pojawiają się zarówno w życiu codziennym, jak i w mediach.

**7. Pomóż dzieciom kontrolować uczucia i naucz rozwiązywać konflikty**

Zachęcaj dzieci do rozpoznawania swoich uczuć i naucz ich kontrolowania. Głębokie oddechy, liczenie w myślach – to wszystko wpłynie na wyciszenie i wygaszenie emocji.  Pomóż rozwiązywać konflikty poprzez zrozumienie uczuć innych osób.

źródło: <http://www.essentialbaby.com>

pozdrawiam,

Monika Kowalska- Wojtysiak