

9. Praktyczne rady dla rodziców z książki „*Wychowaj szczęśliwe dziecko*” autorstwa Glenda Weil, Doro Marden
z rozdziału *Doceniajmy nasze dzieci*



„Twoje dziecko wchodzi do pokoju. Widzisz błysk w jego oczach czy plamę na jego koszulce?”

Maya Angelou

Autorki piszą:

Świadomość bycia kochanym i ważnym jest uniwersalną ludzką potrzebą. Miłość daje wewnętrzne ciepło i siłę, które sprawia, że dziecko czuje się ważne, a przez to szczęśliwe. Od rodziny, oczekuje pełnej akceptacji - niezależnie od tego, co zrobiło lub osiągnęło. W natłoku codziennych obowiązków bardzo łatwo jest przekazać dziecku informację, że coś jest nie tak.

Zastanów się, czy przypadkiem twoja komunikacja z dzieckiem nie opiera się na:

- *rozkazach - Natychmiast do łóżka!;*
- *krytyce – Ty niezdarco, znowu rozlałeś herbatę!;*
- *zrzędzeniu – Tylko nie zapomnij wziąć kanapki do szkoły !*
- *moralizowaniu – Jeśli nie zabierzesz się do roboty, nigdy do niczego nie dojdiesz..*

Poddają pod zastanowienie - Jak pokazać dziecku, że nam zależy...

Następnie, proponują ćwiczenie. *Czy przypominasz sobie sytuację, gdy jako dziecko zostałeś doceniony ? Kim była osoba, która cię doceniła? Co zrobiła lub powiedziała ?*

Łatwiej nam zapamiętać kary i krzyki - trudniej sobie przypomnieć pochwały i uznanie.

Zapisz to, co robisz lub mówisz, gdy chcesz docenić swoje dzieci.

Glenda Weil i Doro Marden *podają kilka sposobów, by pokazać dzieciom, że się je docenia.*

- **Przytulanie i całowanie**

Dzieci potrzebują dotyku rodziców, by prawidłowo wzrastać i się rozwijać. Gdy wydaje ci się, że wyrastają z przytulania, możesz spróbować masażu ramion, szyi, rąk lub stóp.

- **Uśmiech i kontakt wzrokowy**

Uśmiech i kontakt wzrokowy przekazują Kocham cię.

- **Ostrożnie z wyrazem twarzy i tonem głosu**
Jeden z rodziców, gdy dostrzegł w lustrze wyraz swojej twarzy, przeraził się. Inny ustawił dyktafon w jadalni. Po odsłuchaniu nagrania był zszokowany tonem swojego głosu i tym, co mówił podczas obiadu.
- **Poświęćmy nasz czas**
Poświęcenie dziecku chwile są jednymi z najważniejszych komunikatów miłości.
- **„Kochami cię” i zdrobnienia**
Rodziny często mają własne pieszczotliwe określenia, często przekazywane z pokolenia na pokolenie. Uważaj tylko, żeby niektóre z nich nie miały dokuczliwego wydźwięku. Może to wywołać skutek przeciwny od zamierzonego.
- **Jesteś sobą i jesteś w tym najlepszy na całym świecie!**
Każde dziecko jest inne. Dzieci powinny słyszeć : „Jesteś sobą i takiego cię kocham”.
- **Kolekcjonowanie rysunków, karteczek i notatek**
Pokaż, że doceniasz kreatywność dzieci. W widocznym miejscu na ścianie zawieś ich rysunki albo laurki z okazji Dnia Matki czy Ojca.
- **Wyłącz komórkę**
Zastanów się, jaki komunikat przekazujesz dzieciom, gdy czas przeznaczony dla nich wykorzystujesz na rozmowy z innymi ludźmi.
- **Posłuchaj dzieci, nim zasną**
Przed snem możesz zapytać dzieci, co im się podobało w minionym dniu albo czego spodziewają się nazajutrz. Daj im także szansę wyzalić się, opisać, co było nie tak. Możesz opowiedzieć im o swoim dniu, np. o jednej dobrej i jednej złej rzeczy, która ciebie spotkała.

Zdaniem autorek, dlaczego warto docenić dziecko:

Gdy dzieci czują się zauważane przez osoby ze swojego otoczenia, uczą się także doceniać siebie. Wzrasta wówczas ich poczucie własnej wartości i są bardziej skłonne do:

- **współpracy i troski o innych;**
- **troski o siebie;**
- **łatwiejszego przeżycia niepowodzeń życiowych oraz cieszenia się z sukcesów;**
- **uzyskania lepszych wyników szkolnych;**
- **rozwoju osobistego potencjału.**
-

Uznanie uczuć

Co zatem robić, gdy twoje dzieci wyrażają silne uczucia za pomocą słów, tonu wypowiedzi czy swoich czynów?

Pierwszy krok: zatrzymaj się i pomyśl. Musisz mocno stąpać po ziemi, aby odpowiednio zareagować. Jeśli czujesz, że dajesz się ponieść emocjom, weź głęboki oddech. Spróbuj również sytuacji nadać inny wymiar – niech to nie będzie dramat czy uciążliwość.

Następny krok: skup uwagę. Należy pokazać dziecku, że uważnie go słuchamy. Możesz to zrobić poprzez komunikaty typu – *aha, tak, rozumiem*. Skupienie uwagi polega na przerwaniu dotychczas wykonywanej czynności, zwróceniu się przodem do dziecka.

Krok ostatni: nazwij uczucie.

Powiedz dziecku więcej o swoich przemyśleniach – w ten sposób udowodnisz, że dostrzegasz to, co się z nim dzieje.

Wskazówka - jak uznać uczucia:

- ***Nazwij to, co twoim zdaniem może czuć twoje dziecko;***
- ***Pamiętaj – uczucia mogą być mieszane, a nawet przeciwstawne;***
- ***Dostosuj ton głosu i słowa do intensywności uczucia;***
- ***Możesz zauważyć i skomentować uczucia przekazywane przez język ciała.***

Oto kilka przydatnych metod:

Zwracaj uwagę na sygnały niewerbalne

Możesz zauważyć sygnały zmartwienia – nawet jeśli nie zostały wypowiedziane na głos. Dopóki nie przybierasz oskarżycielskiego tonu, możesz dać dziecku sygnał, że jesteś gotów go słuchać.

Możesz powiedzieć:

„Widzę po twoich oczach, że jesteś smutna”.

„Wyglądasz na zmartwionego”.

Zaproszenie do rozmowy

To powinno być zaproszenie, a nie przesłuchanie.

Możesz powiedzieć:

„Chcesz mi opowiedzieć, co się stało?”

„Jestem przy Tobie, jeśli chcesz mi coś powiedzieć?”

„Czy poczujesz się lepiej, jeśli porozmawiamy?”

„Daj mi znać, gdy będziesz gotowy porozmawiać.”

Zachęta

Możesz powiedzieć:

„Chcesz mi więcej powiedzieć na ten temat?”

„Co się potem stało?”

„Wygląda, że coś jeszcze cię martwi.”

