Budowanie relacji rodziców z dziećmi

Adaptacja, grafika i skład oraz druk publikacji zrealizowany jest ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą", finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne" realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Budujcie w dziecku poczucie własnej wartości

Wspierajcie w dziecku poczucie własnej wartości. To zaczyna się kształtować jeszcze w okresie niemowlęcym, kiedy dziecko widzi siebie oczyma rodziców. Dzieci słyszą Wasz ton głosu, widzą mowę ciała, każdy wyraz twarzy. Wasze czynności i słowa w największym stopniu wpływają na rozwój samooceny dziecka. Zauważanie drobnych rzeczy i pochwały zachęcają je do bycia z siebie dumnym. I na odwrót – kiedy słyszy negatywne komentarze i porównywanie do innych dzieci, czuje się bezwartościowe. Unikajcie umniejszających stwierdzeń i nie używajcie słów, które mogą poniżyć dziecko. Komentarze („Jak możesz tak głupio postępować!" albo „Zachowujesz się jak Twój malutki brat!") oddziałują na dziecko równie mocno jak kara fizyczna. Ostrożnie dobierajcie słowa i bądźcie uważni. Pozwólcie dziecku dowiedzieć się, że wszyscy popełniają błędy. Niech ma ono świadomość, że i tak je będziecie kochać, nawet jeżeli nie podoba Wam się jego zachowanie.

Zauważcie odpowiednie zachowanie

Czy kiedykolwiek zatrzymaliście się i pomyśleliście o tym, ile razy w ciągu dnia zareagowaliście na negatywne zachowanie dziecka? Możecie niespodziewanie odkryć, że częściej krytykujecie niż chwalicie swoje dziecko.

Znacznie skuteczniejsze jest zauważenie tego, co dzieci robią dobrze: „Sam pamiętałeś i pościeliłeś sobie łóżko – bardzo się z tego cieszę!" albo „Widziałem jak bawiłaś się z siostrą. Podobało mi się jak spędzałyście razem czas – dzieliłyście się zabawkami, rozmawiałyście". Przy zachęcaniu dziecka do odpowiedniego zachowania, takie uwagi są efektywniejsze od zarzutów. Każdego dnia wymyślajcie, z jakiego powodu moglibyście pochwalić swoje dziecko. Nie żałujcie nagradzania – swojej miłości, objęć, pochwał.

Ustalcie granice i bądźcie konsekwentni w wychowaniu

Pewne zasady są konieczne w każdej rodzinie. Stosując reguły, dążymy do tego, by pomóc dzieciom wybierać dobre zachowania i nauczyć je samokontroli. Ustalcie jasne zasady w domu. Kiedy dziecko nie słucha, spokojnie powiedzcie mu, żeby tak się nie zachowywało

(„Proszę, nie hałasuj”) i czego oczekujecie w zamian, jakie zachowanie jest pożądane („Mów cichutko, ponieważ siostra śpi). Pochwalcie dziecko, jeśli posłucha.

Częstym błędem, który popełniają rodzice, jest brak konsekwencji w stosowaniu zasad. Z punktu widzenia dziecka istotne jest, aby rodzice zawsze taka samo reagowali na określone zachowania. Kiedy jesteście konsekwentni, dzieci wiedzą, czego mogą się po Was spodziewać i czują się bezpieczne. Ustalone zasady domowe pomagają dzieciom zrozumieć, czego od nich oczekujecie i kształtują w nich samokontrolę.

Miejcie dla dziecka czas

Często dzieciom i rodzicom trudno jest spotkać się i pobyć razem, jednak dla dzieci to największa radość. Możecie przeznaczyć jeden „szczególny wieczór” w tygodniu, kiedy będziecie wszyscy razem. Dzieci, które nie doświadczają wystarczająco dużo uwagi, często próbują zwrócić ją na siebie w nieodpowiedni sposób, ponieważ wiedzą, że wówczas na pewno zostaną dostrzeżone. Zwrócenie uwagi nawet w sposób negatywny jest dla dziecka czymś lepszym niż pozostanie całkowicie niezauważonym. Samoocena dziecka zależy nie tylko od tego, ile czasu przebywacie razem, ale również od tego, jak go spędzacie. Ponieważ jesteśmy bardzo zajęci, to często słuchając dziecka, już myślimy o tym, co musimy zrobić potem. W ten sposób nie koncentrujemy się w pełni na tym, co dziecko do nas mówi. Często tylko udajemy, że słuchamy, albo po prostu ignorujemy wysiłki dziecka, by być z nami. Ważne jest, żeby nawet niewiele czasu spędzić razem z dzieckiem, robiąc coś, co podoba się obu stronom.

Bądźcie dobrym przykładem

Małe dzieci uczą się zachowania, obserwując rodziców. Im są mniejsze, tym więcej rzeczy przejmują od Was. Zanim wybuchniecie gniewem na oczach dziecka, pomyślcie, czy chcecie, aby ono również tak się zachowywało, kiedy się rozgniewa. Starajcie się kontrolować zachowania, które widzą dzieci. Badania potwierdzają, że dzieci, które biją inne dzieci, często wcześniej były świadkami takich sytuacji w swoich domach. Również odwrotnie – chcąc nauczyć pewnych zachowań, najpierw sami je stosujcie. Zaprezentujcie takie wartości, jakie chcecie wykształcić u swoich dzieci: szacunek, przyjaźń, uczciwość, dobroć, tolerancję.

Przede wszystkim rozmawiajcie

Ważne jest wytłumaczenie dziecku, dlaczego trzeba postępować w taki czy inny sposób. Jeżeli pojawiają się problemy, nazwijcie je, wyraźcie swoje uczucia i podejmijcie decyzje. Możecie przedstawić kilka wariantów i pozwolić dzieciom wybierać. Kiedy dzieci same wybierają, są bardziej skłonne zaakceptować konsekwencje tych wyborów. Zawsze rozmawiajcie o tym, co się dzieje. Jeżeli rozgniewane dziecko krzyczy i tupie nogami, pomóżcie mu, zachęcając, żeby powiedziało słowami, czego chce, co mu się nie podoba. Podpowiedzcie, jak się zachowywać, współczujcie, nie odwracajcie się plecami, nie milczcie.

Bądźcie elastyczni

Jeżeli często jesteście zawiedzeni zachowaniem swojego dziecka, to być może spodziewacie się rzeczy nierealnych. Otoczenie mocno oddziałuje na zachowania dzieci, dlatego możecie modyfikować te zachowania, zmieniając właśnie otoczenie. Jeżeli zauważycie, że ciągle powtarzacie swojemu dwulatkowi „nie można", pomyślcie, gdzie możecie poukładać niektóre rzeczy tak, aby dziecko nie mogło ich dosięgnąć. Zmniejszy to zarówno Wasz stres, jak i dziecka. W miarę jak zmienia się dziecko, Wy także musicie stopniowo zmieniać swoje metody wychowawcze. Może okazać się, że to, co jest skuteczne dzisiaj, nie będzie dobre za trzy miesiące.

Pokażcie, że Wasza miłość jest bezwarunkowa

Wasza odpowiedzialność jako rodziców to wychowanie i uczenie dzieci, jednak istotny jest sposób, w jaki to robicie. Kiedy rozmawiacie z dzieckiem unikajcie obwiniania i krytykowania, ponieważ to sprawia, ze czuje się ono poniżane. Pokażcie dziecku, że mimo, iż oczekujecie zmiany jego zachowania, to i tak zawsze jest przez Was kochane. Nie mówcie dziecku, że jest złe, ponieważ to również obniża jego samoocenę.

Pozwólcie dzieciom odczuwać, że mają moc, że są ważne

Jeżeli nie będziecie tego robić, dziecko znajdzie nieodpowiednie sposoby, aby okazać swoją siłę. Dzieci czują, że są ważne, gdy zapytacie je o radę, dacie im prawo do wyboru, pozwolicie im pomóc Wam wykonać codzienne prace, np. dwulatek może pomóc umyć plastikowe naczynia czy opłukać warzywa. Często wyręczamy dzieci nawet w najprostszych pracach, ponieważ możemy je wykonać szybciej, ale wtedy dzieci mogą czuć się mniej ważne.

Zauważcie swoje osobiste przymioty i przyznajcie się do swoich wad

Musicie się zgodzić – nie jesteście idealnymi rodzicami. Macie zarówno mocne, jak i słabe strony. Postarajcie się rozpoznać swoje umiejętności, np. „często chwalę i zachęcam swoje dziecko". Starajcie się też pokonać swoje słabości – „powinienem być bardziej konsekwentny i stanowczy". Nie musicie znać wszystkich odpowiedzi – bądźcie wyrozumiali w stosunku do siebie. Rodzicielstwo powinno być dla Was pracą, którą jesteście w stanie wykonywać. Skoncentrujcie się na tych dziedzinach, które wymagają najwięcej uwagi, nie starajcie się wszystkiego zmienić za jednym razem. Przyznajcie to przed sobą, kiedy czujecie się przemęczeni, wypaleni. Spróbujcie, chociaż raz na tydzień, znaleźć czas dla siebie i oderwać się na krótko od typowych codziennych czynności, tak żebyście mogli robić to, co Was osobiście (lub z partnerem) cieszy. Jeżeli zwracacie uwagę na swoje potrzeby, nie oznacza to, że jesteście samolubni. Troszczycie się o swoje dobro, a to jeszcze jedna ważna wartość, którą przekazujecie dzieciom. Jeżeli będziecie czuli się dobrze, to również Wasze dzieci będą czuły się dobrze. Ciężko jest być dobrym rodzicem, jeżeli jest się zmęczonym, niespokojnym, przygnębionym.

Nie wdawajcie się w konflikty

Jeżeli czujecie, że dziecko testuje Waszą cierpliwość lub rozmawiając z Wami jest niegrzeczne, to najlepszą reakcją jest zatrzymanie się i danie sobie chwili na „złapanie oddechu". Jeżeli dziecko mocno się gniewa, kiedy czegoś nie dostało albo kiedy mu coś nie wychodzi, okażcie mu, że rozumiecie, co się dzieje, ale nie ustępujcie. Jeżeli Wasz syn albo córka tupie nogami i płacze w sklepie dlatego, że nie kupicie nowej zabawki, to powiedzcie: „Rozumiem, że jest Ci przykro, kiedy nie otrzymujesz tego, co chcesz, ale dzisiaj tej rzeczy nie kupimy, natomiast będziemy mogli pobawić się w domu razem jakąś inną zabawką". Nie opuszczajcie dziecka, jeżeli jest zagniewane lub czuje się zawiedzione, ono potrzebuje waszej obecności, żeby dać sobie radę z trudnymi emocjami.

Bądźcie i delikatni i stanowczy

Wychowanie dziecka, to miłość, akceptacja i radość, ale także stawianie granic, wymagań czy zakazów. Dziecko jest kruche i wrażliwe, rób to delikatnie, z szacunkiem i miłością. Złość, strach, nieufność nie budują szczęśliwego człowieka.

Materiał powstał na podstawie publikacji: „Dorośnijmy razem – jak cieszyć się udanym rodzicielstwem?"

Copyright © Paramos Vaikams Centras

Copyright do edycji polskiej © 2013 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

Autorki: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė
Tłumaczenia z języka litewskiego: LIDEX Centrum Tłumaczeń i Obsługi Konferencji
Tłumacz: Bronisław Słowikowski
Redakcja: Sylwia Romańczak
Konsultacje merytoryczne wersji polskiej: Joanna Fejfer-Szpytko, Aneta Kwaśny, Karolina Lewandowska, Karolina Mazurczak, Marlena Trąbińska-Haduch
Projekt graficzny i skład: Norbert Grzelka
Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą": Jolanta Zmarzlik

Copyright 2021: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03–926 Warszawa
www.fdds.pl

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.