

Kilka myśli o rodzicielstwie

Szanowni Państwo zachęcam do zapoznania się z kilkoma plakatami, a następnie proszę objąć krótką refleksją nasze poczynienia. Nie jest łatwo być rodzicem, a może znajdziecie tutaj kilka ważnych inspiracji i wiadomości pomocnych w odnalezieniu właściwych kierunków wychowawczych, celów lub uświadomicie sobie jakie błędy popełniamy... Zapraszam.



¹ <https://pl.pinterest.com/pin/613474780474016749/>

CO KAŻDY RODZIC UMIEĆ POWINNIEN CZ.1

wskazówki być może i dla CIEBIE!

SŁUCHAĆ I USŁYSZEĆ SWOJE DZIECKO

Bądź dla swojego dziecka cierpliwym i uważnym słuchaczem. Miej na uwadze, że ono potrzebuje Twojego zaangażowania w to, co chce Ci przekazać. Słuchaj, by usłyszeć. Daj zrozumienie. Daj przestrzeń do podzielenia się tym, co dziecko ma Ci do przekazania, bez lęku, że napotka tylko krytykę. Spójrz łagodnie w oczy dziecka.

OKAZAĆ BEZINTERESOWĄ MIŁOŚĆ

Twoje dziecko powinno wiedzieć, że Twoja miłość nie zależy od tego, jak danego dnia się zachowało, czy wykonało swoje obowiązki, ani czy spełniło Twoje oczekiwania. Pokaż swoim zachowaniem, gestem, słowami, że Twoja miłość jest stała, niezmienna i wielka!

ZADBAĆ O JAKOŚCIOWY CZAS ZE SWOIM DZIECKIEM

Tak, jak planujesz czas dla Siebie, dla partnera, znajomych, czy na swoje hobby, pomyśl o tym, by zapewnić sobie i swoim dzieciom jakościowo spędzony wspólny czas. Może to być wspólne środowe popołudnie spędzone na grach planszowych, wspólne czytanie czy pisanie bajek lub konstruowanie budowli z klocków. Pokaż dzieciom, że masz dla nich czas i zapytaj, co mają ochotę wspólnie porobić.

WIEDZIEĆ, ŻE ZASADY SĄ POTRZEBNE WSZYSTKIM, TOBIE I TWOIM DZIECIOM

Stwórzcie "zasady domu", niech Twoje dzieci wezmą udział w procesie ich tworzenia, przez co zyskasz większe ich zaangażowanie przy ich wypełnianiu, respektowaniu. Jasno określone, zakomunikowane w przyjazny sposób zasady dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo potrzebują. Zasady wprowadzają poczucie ładu, a nie lęku.

ZADBAĆ O ATMOSFERĘ DIALOGU

Każdy konflikt jest zaproszeniem do znalezienia porozumienia, a nie okazją do znalezienia i ukarania "winnego". Jeśli coś Was porusza, to znaczy, że jest istotne, ważne i warto o tym wspólnie porozmawiać. Pozwól każdemu się wypowiedzieć, swobodnie i z szacunkiem dla innych domowników. Wprowadź nowy wspólny rozmów. Może wpiszecie go do zasad domu?

ZADBAĆ O SWOJĄ PRZESTRZEŃ, CZAS I EMOCJE

Dziecko jest szczęśliwe, gdy obserwuje szczęśliwych rodziców. Jeśli jesteś zmęczony(ą) zakomunikuj, że potrzebujesz odpoczynku i odpocznij. Bądź odpowiedzialny(ą) za zaspokojenie swoich potrzeb, takich właśnie jak choćby: sen, posiłek zjedzony w spokoju, spacer, rozmowa z koleżanką itp. Jeśli Ty o to sama(-) nie zadbasz, to w dziecku może wytworzyć się poczucie winy, za Twój nastrój, gorsze samopoczucie. Chroniąc siebie, chronisz dziecko!

CO KAŻDY RODZIC UMIEĆ POWINIEN CZ. 2

wskazówki być może i dla Ciebie!

GDY ZE SOBĄ ROZMAWIACIE, PATRZCIE SOBIE W OCZY

Kontakt wzrokowy jest niezwykle istotny. Za nim kryje się przekaz "jesteś dla mnie ważny, jesteś dla mnie ważna" - słucham Cię i chcę mieć pewność, że mam szansę dobrze Cię zrozumieć.

STAŃ W OBRONIE DZIECKA

Dziecko w sytuacji konfliktu np. z rówieśnikami lub w konfrontacji z pomówieniami na jego temat ma tylko Ciebie! Nie ma możliwości udać się do adwokata z prośbą o rozstrzygnięcie konfliktu. Pokaż dziecku, że zależy Ci na jego dobro, wysłuchaj, przytul i znajdźcie wspólnie rozwiązanie lub pobądźcie w doświadczaniu ulgi, jaka następuje po objęciu konfliktu uwagą.

NAUCZ DZIECKO, ŻE JEGO I TWOJE POTRZEBY SĄ WAŻNE

Dziecko nie potrzebuje Twojego poświęcenia. Ono potrzebuje obecnego, czulego rodzica, który nauczy je, jak dbać o realizację swoich potrzeb i wyznaczać cele oraz granice. Dzieci uczą się poprzez OBSERWACJĘ. Dbaj zatem o to, by być dla Siebie dobrym, wtedy dziecko będzie chciało również dla Siebie takie być!

DAJ DZIECKU PRZESTRZEŃ NA JEGO WŁASNE POMYSŁY

Nawet najlepszy plan, jaki możesz mieć na rozwój swojego dziecka, nie powinien być planem pozbawionym miejsca na indywidualne i samodzielne działania, decyzje, zabawę, czy zajęcia, jakie dziecko ma potrzebę i ochotę wykonać. Komunikujcie się, a nie zakładajcie coś z góry.

DAJ SZANSĘ

Załóż, że dziecko działa w dobrej intencji i jeśli złamie jakąś obietnicę lub zasadę, daj mu szansę na to, by mógł to w jakiś sposób poprawić. Nikomu nie służy konserwatywizm. Ustal z dzieckiem sposób w jakim obydwaj możecie zauważyć, odczuć poprawę i termin rozmowy, w której wróćcie do tematu, by wymienić się refleksjami, spostrzeżeniami, czy coś się zmieniło i jak. Wam z tym jest. Danie szansy otwiera przestrzeń do porozumienia i pozytywnych zmian. .

DOWIEDZ SIĘ, ZAOBSERWUJ KIEDY TWOJE DZIECKO SIĘ WYCISZA

Rodzic to ten, który chce znać swoje dziecko jak najlepiej. Często wpadamy w pułapkę, że chcemy coś/kogoś poznać, żeby kontrolować jego działania, decyzje. Ty, poznaj swoje dziecko, by być ekspertem w tym, jak Mu pomóc, jak dawać wsparcie, lepiej zrozumieć. Ucz się tak, jak Twoje dziecko-przez obserwację. Komunikuj to dziecku, np. "Ojka, zauważyłam, że muzyka w porannej audycji radiowej bardzo Cię uspokaja, czy dobrze to odczytuje"