

JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM?

Rodzicielstwo nie jest łatwe, gdyż wymaga od rodziców wiele cierpliwości i poświęcenia. Mimo to bycie rodzicem to niewątpliwie fascynujące i dające ogromne poczucie spełnienia doświadczenie w życiu. Bycie dobrym rodzicem, oznacza zapewnienie dziecku poczucia wartości, miłości i szacunku, ucząc je przy tym jak być dobrym człowiekiem. Jedną z najważniejszych rzeczy jest zapewnienie dziecku odpowiedniego środowiska, w którym będzie mogło się harmonijnie rozwijać i wyrosnąć na wrażliwego, troskliwego i niezależnego człowieka.

Dziesięć podstawowych zasad dobrego rodzicielstwa

Jako rodzice chcemy wychować nasze dzieci najlepiej jak potrafimy. Stosujemy zasady, które sami wynieśliśmy z naszego rodzinnego domu lub ustalone przez siebie, które uważamy, że idealnie sprawdzą się podczas wychowywania dziecka. *"Dobre rodzicielstwo pomaga rozwijać empatię, uczciwość, samodzielność, samokontrolę, życzliwość, współpracę i radość"* – mówi Laurence Steinberg, wybitny profesor psychologii.

Laurence Steinberg wyszczególnił dziesięć podstawowych zasad dobrego rodzicielstwa:

- To co robisz się liczy,
- Nie da się rozpieścić dziecka miłością,
- Bądź zaangażowany w życie dziecka,
- Dostosuj rodzicielstwo do swojego dziecka,
- Ustal najważniejsze zasady,
- Pielęgnuj niezależność swojego dziecka,
- Unikaj surowej dyscypliny,
- Wyłumacz swoje zasady i decyzje,
- Traktuj dziecko z szacunkiem,
- Bądź konsekwentny.

To co robisz się liczy.

Według profesora Steinberga to jedna z najważniejszych zasad dobrego rodzicielstwa. Dzieci są świetnymi obserwatorami, patrzą na to co robi rodzic. Należy starać się nie działać pod wpływem emocji. Zawsze na początku trzeba zadać sobie pytanie, co chce osiągnąć i jaki to przyniesie skutek.

Nie da się rozpieścić dziecka miłością.

Wiele rodziców uważa, że można dziecko rozpieścić poprzez okazywanie mu miłości. Lurence uważa to za błędne myślenie. Według psychologa okazywanie uczuć dziecku jeszcze nigdy nie doprowadziło do negatywnych rezultatów. Jego zdaniem to dawanie dziecku rzeczy materialnych zamiast miłości, prowadzi do rozpieszczania. Im więcej miłości tym lepiej. Przytulaj swoje dziecko, dawaj mu buziaki, mów „kocham cię”.

Bądź zaangażowany w życie dziecka.

Przede wszystkim nie oznacza to wyręczanie dziecka w jego obowiązkach, czy też rozwiązywanie za niego problemów. Oznacza to interesowanie się dzieckiem oraz tym co dzieje się w jego życiu, a także wspieraniu go. Bycie zaangażowanym rodzicem nie jest łatwe, wymaga poświęcenia i często zmiany priorytetów. Jest to ciężka praca, ale zaowocuje w przyszłości.

Dostosuj rodzicielstwo do swojego dziecka.

Dziecko szybko się rozwija i jego zachowanie się zmienia. Przechodzi tak zwane kryzysy rozwojowe, które są dla niego trudnym okresem. 2-5 latek będzie podkreślać swoją niezależność słowem „nie”, a nastolatek będzie bardziej drażliwy i kłótlivy. Należy starać się nadążać za rozwojem dziecka i jego problemami, które mogą się przydarzyć na każdym etapie jego życia.

Ustal najważniejsze zasady.

Ustalenie zasad jest bardzo ważne. Zasady, których nauczy się dziecko od rodziców, będą kształtować jego zachowanie. Wprowadzenie zasad absolutnie nie ma na celu kontrolowanie dziecka, one mają pomóc w jego lepszym funkcjonowaniu. Należy dziecku dawać możliwość dokonywania własnych wyborów, a miarę rozwoju, dawać większą swobodę.

Pielęgnuj niezależność własnego dziecka.

”Wyznaczanie granic pomaga dziecku rozwinąć poczucie samokontroli. Zachęcanie do niezależności pomaga mu rozwinąć poczucie samodzielnego kierowania. Aby odnieść sukces w życiu, będzie potrzebować tych dwóch rzeczy” – Steinberg.

Dziecko jest odrębną jednostką, która tak jak każdy dąży do autonomii. Przez niektórych rodziców może to być interpretowane jako rodzaj buntu czy nieposłuszeństwa- zupełnie

niesłusznie. Dziecko dąży do samodzielności i niezależności, chce mieć poczucie sprawstwa oraz poczucie kontroli. Należy mu na to pozwolić, pomóc i wesprzeć go.

Unikaj surowej dyscypliny.

Nie wolno ani słowem, ani fizycznie pokazywać swojej dominacji nad dzieckiem. Agresja rodzi agresję. W ten sposób dziecko nauczyłoby się, że tylko agresja, krzyk czy przemoc fizyczna jest jedynym sposobem na związywanie sporu. Należy się starać dziecku tłumaczyć, bez krzyku i agresji.

Wyłumacz swoje zasady i decyzje.

Jak najczęściej należy dziecku tłumaczyć podjęte przez siebie decyzje, dlaczego takie postępowanie jest słuszne, a takie nie. To co dla rodzica wydaje się być sprawą oczywistą, dla dziecka nie koniecznie tak jest.

Traktuj dziecko z szacunkiem.

Relacja jaką zbudujemy z dzieckiem i sposób w jaki będziemy go traktować, będzie odzwierciedleniem jego relacji z innymi.

"Powinieneś okazywać swojemu dziecku taką samą życzliwość, jaką okazywałbyś komukolwiek innemu. Rozmawiaj z nim grzecznie. Szanuj jego opinie. Zwracaj uwagę, kiedy do ciebie mówi. Traktuj go uprzejmie"- Steinberg.

Bądź konsekwentny.

Prof. Steinberg mówi wprost: *"Jeśli twoje zasady są nieprzewidywalne i zmieniają się z dnia na dzień lub jeśli egzekwujesz je tylko sporadycznie, złe zachowanie twojego dziecka jest twoją winą, a nie jego. Twoim najważniejszym narzędziem jest konsekwencja".*

Jeśli razem z dzieckiem rodzic ustalił pewne zasady, powinien ich konsekwentnie przestrzegać. Dzięki temu dziecko nie będzie zdezorientowane. A mądra konsekwencja zaowocuje w przyszłości.

Drogi Rodzicu!

Daj dziecku miłość i zrozumienie. Kontakt fizyczny jest dla dziecka bardzo ważny. Przytulenie czy czuły dotyk, pokazują dziecku jak bardzo Ci na nim zależy. Kochaj dziecko

bezw warunkowo! Daj mu być tym kim chce być, nie oczekuj od niego więcej niż jest w stanie zrobić. Chwal swoje dziecko. Dzięki temu będzie cieszyło się ze swoich osiągnięć, będzie z siebie dumne i stanie się coraz bardziej pewne siebie. Chwal swoje dziecko kilka razy częściej od mówienia mu negatywnych komentarzy. Pamiętaj jednak, że też należy zwrócić uwagę dziecku na to, co zrobiło źle. Unikaj porównywaia swoich dzieci do innych, a w szczególności do rodzeństwa. Każde dziecko jest odrębną jednostką. Ma inny charakter i osobowość, a także jest uzdolnione w innych dziedzinach. Jeśli rodzeństwo się kłóci, nie stawaj po żadnej stronie, bądź neutralny. Unikaj faworyzowania. Dzięki tem, żadne dziecko nie poczuje się gorsze czy niewystarczające. Słuchaj swojego dziecka, poświęcaj mu czas i uwagę. Rozmawiaj z nim o jego problemach, gdy tego potrzebuje. Wdrażaj zasady, które pozwalają twojemu dziecku rozwijać się i rosnać, a nie takie, które go ograniczą i takie przez, które będzie się bał, że robi coś źle. Nie trać panowania nad sobą. Pamiętaj, że jeśli zdarzy się, że stracisz cierpliwość i zrobisz lub powiesz coś, co uraziło Twoje dziecko, i coś czego żałujesz, powinienieś przeprosić i dać dziecku do zrozumienia, że się pomyliłeś. Postępujcie jednomyślnie jako rodzicie. Nie chodzi o to, że musicie zgadzać się we wszystkim, lecz o to byście współdziałali. Jeśli dziecko o coś prosi to rodzicie powinni być zgodni. Nie powinno być sytuacji, że jeden z rodziców mówi „tak”, a drugi „nie”. Dziecko może wtedy pomyśleć, że jeden rodzic jest lepszy od drugiego. Nie kłóćcie się przy dziecu. Pokażcie mu, że konflikty można rozwiązać w pokojowy sposób, bez krzyku i kłótni.