

Jak być lepszym rodzicem/jak wspierać dziecko?

Psycholog radzi

„10 kroków ku temu, by stać się lepszym rodzicem”

1. Miłość jest najważniejszą potrzebą każdego dziecka.
2. Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.
3. Stawiaj dziecku granice. Normy i zasady są niezbędne w wychowaniu.
4. Śmiech pomaga rozładować napięte sytuacje. Śmiej się razem z dzieckiem.
5. Postrzegaj świat z perspektywy dziecka.
6. Chwal i zachęcaj swoje dziecko.
7. Szanuj swoje dziecko tak, jak szanował byś dorosłego.
8. Ustal porządek dnia. Konsekwentnie tego przestrzegaj.
9. Bądź konsekwentny, wytrwały i cierpliwy w wychowaniu.
10. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

Pamiętaj:

„Idealni rodzice nie istnieją. Dobrych rodziców od złych odróżnia nie to, że ci pierwsi nie popełniają błędów, lecz to, co z tymi błędami robią.”

- Postawy i zachowania dorosłych stanowią dla dziecka pierwsze wzorce, z których będzie czerpać w trakcie życia.
- Jeśli dziecko jest zawstydzane, uczy się poczucia winy.
- Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.
- Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.
- Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji, uczy się być cierpliwym.
-

Życzymy cierpliwości i wytrwałości w byciu dobrym rodzicem.

Opracowała: Urszula Jędrzejewska, psycholog.