

Wzmacniamy relacje z dzieckiem

Drodzy Rodzice,

codziennie jesteście bombardowani coraz to nowymi wiadomościami, które nieraz są pełne zatrważających informacji. Młodzi ludzie umierają zatruci alkoholem, dopalaczami czy narkotykami. Tragiczne w skutkach bywa cierpienie, spowodowane zrobieniem czegoś głupiego, co zostało nagrane, a film z takim nagraniem trafił do Internetu. Zdarza się też, że do tragedii prowadzą z pozoru błahe żarty, strach przed odtrąceniem, a zagrożenie pochodzi od rówieśników.

Ponadto, przedłużający się obecny czas pandemii i zdalne nauczanie naszych pociech w sposób istotny wpływa na ich samopoczucie, stan psychofizyczny, relacje rówieśnicze.

Nie usuniemy wszystkich zagrożeń ze świata naszych dzieci. Nie jest to możliwe. Możemy natomiast **rozwijać mocne strony młodych ludzi**. Działania te wpłyną na przygotowanie dzieci do życia w świecie pełnym zagrożeń, a tym samym pozytywnie zdeterminują w nich samych odporność na nie.

Zachęcamy Was do budowania relacji z dzieckiem od najmłodszych lat. To największa inwestycja w Waszym życiu. Żadne kółko zainteresowań, czy korepetycje nie dadzą tyle dobra co wspólnie spędzony czas, dobra interakcja z pociechą, oparta na bezwarunkowej miłości, bezpieczeństwie, zaufaniu.

Bezpieczna i trwała więź z rodzicem, to zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Drodzy Rodzice, poniżej przedstawiamy kilka wskazówek w celu budowania pozytywnych relacji.

1. Nie twórz tabu z emocji.

Nie twórz tabu z żadnej emocji — każda czemuś służy. Nie ma emocji dobrych i złych, pozytywnych i negatywnych.

Wszystkie emocje są nam potrzebne. Emocje to informacja dla nas.

Problemy emocjonalne i trudności w tym zakresie są fundamentem, na którym zbudowane jest niemal każde uzależnienie.

Rozmowa z dzieckiem powinna stanowić codzienny rytuał, taki sam jak mycie zębów czy posiłek.

2. Zamiast słuchać połowicznie, poświęć dziecku uwagę.

ZAMIAST SŁUCHAĆ POŁOWICZNIE...





POŚWIĘĆ CZAS DZIECKU, WYSŁUCHAJ JE...



3. BĄDŹ DLA DZIECKA WZOREM...



Rodzic swoim zachowaniem pokazuje, jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach.

W domu, gdzie złość i napięcie rozładowuje się poprzez używki (wieczne piwo, papierosy, nałogowe oglądanie telewizji) nietrudno o kopię takich zachowań u dziecka.



Szczera rozmowa z dzieckiem, otwartość na jego problemy i zainteresowanie jego sprawami, to jest to, czego najbardziej potrzebują nasze pociechy. Niech każde dziecko wie, że zawsze może liczyć na swoich rodziców. Niech ma przekonanie, że może się do nich zwrócić z każdą, nawet najtrudniejszą

sprawą. Niech ma poczucie, że nie ma sytuacji bez wyjścia, a rodzice zawsze pomogą znaleźć rozwiązanie. Niech wie, że rodzice, zamiast je oceniać, spróbują zrozumieć jego postępowanie. I nie chodzi tu o to, żeby rodzic nie powiedział dziecku, że jego zachowanie jest niewłaściwe. Pamiętajmy jednak, żeby zawsze oceniać zachowanie, a nie samo dziecko. Zamiast “jesteś zły, niegrzeczny”, powiedzmy “nie podoba mi się Twoje zachowanie”, “źle postąpiłeś uderzając kolegę, ale jesteś mądry i na pewno dasz sobie radę, aby rozwiązać tę sytuację”. I wspólnie z dzieckiem poszukajmy rozwiązań. Takie wsparcie rodziców, daje dzieciom wiarę we własne siły, uczy ich prawidłowych zachowań i jest motywacją do wprowadzania zmian w swoim postępowaniu. Pamiętajmy, że każdy popełnia błędy, rodzice również. Sztuką jest się do nich przyznać, przeprosić i naprawić ich skutki. I właśnie tego uczmy nasze dzieci. A silne więzi i prawdziwe i szczerze relacje w rodzinie są najważniejszym fundamentem i kapitałem na całe życie.