

**Rodzicielstwo to ciężka praca.** Jak ciężka, wie każdy, kto ma dzieci. Stres, gdy są małe i chorują, albo idą do przedszkola, szkoły lub pierwszy raz same wyjeżdżają. Panika, kiedy zdają ważne egzaminy i zaczynają dorastać, a do tego ciągły lęk o ich przyszłość. Rodzicielstwo to też gorzki smak naszych porażek wychowawczych, zwłaszcza, gdy mierząc się z problemami nawrzeszczymy na dziecko, upokorzymy je, damy klapsa lub nim potrząśniemy. Tymczasem zachowaniom przemocowym wobec własnych dzieci można zapobiegać.

# Nie ma rodziców idealnych

- ▶ Nie ma rodziców idealnych. Tak naprawdę najlepszy rodzic, to rodzic wystarczająco dobry. – Wcale nie perfekcyjny, nadmiernie opiekuńczy czy przewrażliwiony.
- ▶ Wystarczająco dobrzy rodzice nie starają się być idealni i nie oczekują tego od dziecka.
- ▶ Zamiast dążyć do ideału, warto skupić się na byciu wystarczająco dobrym rodzicem. Jak to zrobić? Pamiętać, że dziecko nie jest naszą własnością. Należy stawiać mu wyraźne granice, nie krzywdzić celowo, uznawać swoje prawo do błędu, wiedzieć że samemu też jest się ważnym, wspierać dziecko i pamiętać, że nie jesteśmy jego kumplami.



10 DZIESIĘĆ  
K KROKÓW  
K KU TEMU  
B BY STAĆ SIĘ  
L LEPSZYMI  
R RODZICEM

# 1. Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci

- ▶ Jest także elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujemy dziecku miłość, przytulając je, całując i mówiąc mu „kocham cię”, tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

## 2. Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko

- ▶ Interesuj się tym, co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał(a) je dyscyplinować.

### 3. Granice są potrzebne nawet w najbardziej kochającym się związku, w którym ludzie potrafią się słuchać

- ▶ Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

## 4. Śmiech pomaga rozładować napięte sytuacje

- ▶ Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

## 5. Postrzeganie świata z perspektywy dziecka

- ▶ Wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Przypomnij sobie, jak się czułeś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem, i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.



## 6. Chwal i zachęcaj swoje dziecko

- ▶ Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrędzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

# 7. Szanuj swoje dziecko tak, jak szanowałbyś (szanowałabyś) dorosłego

- ▶ Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się, jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział(-a) to komuś dorosłemu. Przepróś, jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

## 8. Ustal porządek dnia

- ▶ Małe dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów, jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej, jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

## 9. W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady

- ▶ Jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci. Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny(-a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

# 10. Nie zapominaj o własnych potrzebach

- ▶ Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

# RODZICE, PAMIĘTAJCIE ! CZEGO DZIECKO DOŚWIADCZA W SWOIM ŻYCIU I CO AUTENTYCZNIE PRZEŻYWA, TEGO SZYBKO SIĘ NAUCZY

- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki – UCZY SIĘ POTEPIAĆ!
- ▶ Jeśli dziecko doświadcza wrogości – UCZY SIĘ WALCZYĆ!
- ▶ Jeśli dziecko musi znosić kpiny – UCZY SIĘ NIEŚMIAŁOŚCI!
- ▶ Jeśli dziecko jest zawstydzane – UCZY SIĘ POCZUCIA WINY!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji – UCZY SIĘ CIERPLIWOŚCI!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty – UCZY SIĘ UFNOŚCI!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości – UCZY SIĘ SPRAWIEDLIWOŚCI!
- ▶ Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone – UCZY SIĘ DOCENIAĆ INNYCH!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa – UCZY SIĘ UFNOŚCI!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty – UCZY SIĘ LUBIĆ SIEBIE!
- ▶ Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni – UCZY SIĘ JAK ZNALEŻĆ MIŁOŚĆ W ŚWIECIE!