Drogie dziecko, co z Ciebie wyrośnie?

Każdy rodzic pragnie jak najlepiej wychować swoje dziecko. Niestety często można zauważyć, że działania dorosłych, zamiast przybliżać do celu, oddalają od niego. Dlatego warto zadać sobie pytanie - co to właściwie jest wychowanie? Można powiedzieć, że jest to nauczenie dziecka wielu przydatnych i pożądanych w życiu społecznym umiejętności, z uszanowaniem jego indywidualnych cech i predyspozycji. Przekazanie dziecku pewnego systemu wartości. Wielu rodziców uważa, że jest to bardzo trudne zadanie. Jak zatem wydobyć potencjał dziecka bez przemocy i sprawić, aby wychowaniu nowego pokolenia towarzyszyła radość całej rodziny?

 Zacznij od chwili wyciszenia i zastanów się, jakiego człowieka chciałbyś widzieć w swoim dziecku za kilkanaście lat. Jaką postawę ma reprezentować wobec innych ludzi (rówieśników, rodziców, dziadków itd.), w stosunku do swoich obowiązków czy przekazywanych przez Ciebie wartości? Kiedy znajdziesz w sobie odpowiedź na powyższe pytania, zadaj kolejne: Jak mogę to wszystko osiągnąć w procesie wychowania? Odpowiedź, wbrew pozorom, jest bardzo prosta. Bądź dla swojego dziecka wzorem do naśladowania, gdyż dzieci najwięcej uczą się przez obserwację otoczenia, w którym się wychowują i osób, z którymi spędzają najwięcej czasu. Dzieci nie robią tego, co mówimy, żeby robiły. One robią dokładnie to, co widzą, że robią dorośli. A widzą i słyszą o wiele więcej, niż nam się wydaje.

**JESTEŚ RODZICEM, WIĘC PRAWDOPODOBNIE POSIADASZ WSZYSTKIE KOMPETENCJE DO WYCHOWANIA SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA**

Sam byłeś kiedyś dzieckiem, więc wystarczy, że przypomnisz sobie, jak się czułeś w pewnych sytuacjach i w relacjach z dorosłymi - jeśli były to przykre doświadczenia, postaraj się ich nie powielać, a jeśli były dobre, bierz z nich przykład.

**SZACUNEK**– szanuj swoje dziecko, jego potrzeby, uczucia i prawa. Twoja postawa wobec innych osób dorosłych (bliskich i nieznajomych), wobec zwierząt, troska o swoje i cudze dobro, akceptacja pojawiających się uczuć – to wszystko wpływa na przyszłe zachowania młodego człowieka. Opinia o pracy wykonywanej przez inne osoby, słowa wypowiadane podczas podróży wobec kierowcy, który zajechał Ci drogę, ale też uważne słuchanie, umiejętność przyznania się do błędu. To, czego twoje dziecko nauczy się w dzieciństwie,
w dorosłym życiu zaprocentuje. Skoro sam rozumiesz, że zasługujesz na szacunek, tak jak każdy człowiek – naucz tego samego swoje dziecko.

 **WYBACZANIE** – brak umiejętności wybaczania wpływa na człowieka bardzo destrukcyjnie. Pielęgnowanie urazy podnosi ciśnienie tętnicze krwi, obniża samopoczucie i wyzwala agresję. Dlatego, jeśli chcesz nauczyć dziecko wybaczania, sam zacznij wybaczać. Okaż zrozumienie dla osoby, która sprawiła Ci przykrość. Pozwól dziecku poznać sposoby wybaczania. Wytłumacz, że czasem człowiek czuje się bardzo urażony i odpuszczenie komuś winy nie jest proste, ale zawsze jest możliwe. Jeśli dziecko jest zbyt małe, aby zrozumieć relacje między dorosłymi, pokaż mu, jak się wybacza w relacji dorosły - dziecko. Używaj słowa "wybaczam" w każdej stosownej sytuacji, aby dziecko mogło się oswoić z faktem, że wybaczanie ma znaczenie.

**SŁUCHANIE**– aby dziecko nauczyło się słuchać innych, musi być słuchane przez swoich najbliższych czyli m.in. przez rodziców. Dziecko już od chwili, gdy zaczyna wymawiać pierwsze słowa, potrzebuje słuchacza. Aktywne słuchanie polega na skupieniu całej swojej uwagi na wypowiadanych słowach, utrzymaniu kontaktu wzrokowego. Cała postawa rodzica powinna zachęcać do szczerej rozmowy. Uważne i cierpliwe wysłuchanie zachęca malucha do używania języka mówionego, a starsze dzieci motywuje do poprawnego budowania zdań, poszerzania słownictwa i chęci opowiadania o swoich przeżyciach. Buduje także silną więź międzypokoleniową. Jest to umiejętność bardzo przydatna w czasie edukacji szkolnej, ale również w dorosłym życiu. Jeżeli dziecko, które chce coś powiedzieć, wciąż nie znajduje słuchaczy, stopniowo zniechęca się do wypowiedzi, co ma swoje konsekwencje na dalszych etapach życia i w negatywny sposób wpływa na jego rozwój.

**KOCHAJ I WYMAGAJ**– będąc rodzicem masz prawo, a nawet obowiązek wymagać od swojego dziecka różnych postaw i zachowań, takich jak m.in. wypełniania domowych zadań, przestrzegania określonych zasad, wywiązywania się z zawartych umów. Jednak zanim zaczniesz wymagać, bądź konsekwentny w nauczaniu i wpajaniu dziecku właściwych postaw i nawyków. Okazuj miłość swojemu dziecku. Bądź cierpliwy, uważny, mów, słuchaj, baw się z dzieckiem, przytulaj, całuj, śmiej się razem z nim. Ciesz się z jego sukcesów i osiągnięć, ale również pomagaj przejść trudny czas niepowodzeń i porażek. Jako rodzic ponosisz odpowiedzialność za przebieg procesu wychowania – bądź tego świadomy. Dziecko, które czuje się kochane i szanowane przez osoby, które je wychowują, nie buntuje się wobec stawianych przed nim wymagań. Czasem samo domaga się tzw. „podniesienia poprzeczki”, gdyż zaczyna dostrzegać, że reguły zaproponowane przez rodziców sprawiają, iż nabywa coraz więcej umiejętności i coraz lepiej sam radzi sobie w otaczającym go świecie.

**ZASADY I PLANOWANIE CZASU –** wprowadzenie zasad obowiązujących w domu, znacząco ułatwia wychowanie. Należy jednak pamiętać, że wprowadzone/zapisane reguły obowiązują wszystkich domowników – nie tylko dzieci .Taki domowy kodeks ułatwia życie dorosłym i pokazuje dzieciom, jak umiejętnie gospodarować czasem. Ustala rytm dnia całej rodziny. Uczy obowiązkowości i konsekwencji. Należy go modyfikować stosownie do wieku dzieci i pamiętać o tym, że to dorośli są gwarantem przestrzegania zasad ustalonych dla lepszego funkcjonowania całego domu. Już sama próba ustalenia i zapisania tego, co ważne dla wszystkich członków rodziny, pomaga uświadomić sobie, o ilu ważnych rzeczach należy pamiętać oraz jak zagospodarować swoje 24 godziny. W planie powinien znaleźć się czas i na pracę rodziców, przedszkole lub szkołę dla dzieci, przynajmniej jeden wspólny posiłek, obowiązki każdego dziecka, obowiązki rodzica wobec dzieci, ale też wypoczynek i różne rozrywki, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania.
Jeśli w waszym domowym kodeksie znajduje się zapis, który mówi np. o tym, że naczynia po posiłku odstawiają do kuchni dzieci, pozwól dzieciom wywiązywać się z tego zadania. Jeśli raz i drugi zrobisz to za nie, pokażesz im, że tak naprawdę żadne zasady nie obowiązują. Jest to tylko martwa reguła, której i tak nikt nie przestrzega.

**ZARAŹ SWOJE DZIECKO RADOŚCIĄ ŻYCIA –** jeśli tylko zechcesz, dostrzeżesz każdego dnia coś pozytywnego, coś co jest w stanie wywołać uśmiech na twojej twarzy. Kiedy tylko możesz, rozmawiaj o tym ze swoim dzieckiem i pokazuj powody do radości. Wracając z maluchem z przedszkola czy szkoły, jeśli to możliwe, róbcie sobie spokojny spacer. Możesz wtedy pokazać dziecku piękno otaczającej was przyrody, zwrócić uwagę na zmieniające się pory roku. Celebrujcie rodzinne święta, Dzień Matki, Dzień Ojca, Dzień Babci i Dziadka czy Dzień Dziecka. Wspólne świętowanie stwarza doskonałą okazję do umacniania więzi i okazywania uczuć.

Pamiętaj, co myśli i mówi Twoje dziecko - wszystkich zachowań uczę się od Ciebie. Jeśli chcesz, bym zachowywał się odpowiednio, sam musisz mi takie zachowanie pokazać.

 **Małgorzata Anna Gruszka**

[**http://czasdzieci.pl/domowa-akademia/rodzice-artykul /**](http://czasdzieci.pl/domowa-akademia/rodzice-artykul%20/) **Psycholog**