

Jak dawać dziecku dobry przykład

„Dla świata mama i tata mogą być nikim, ale dla dziecka są całym światem”

Pino Pellegrino

Rodzice odgrywają najważniejszą rolę w wychowaniu swoich dzieci. Są dla dziecka wzorem do naśladowania. Często jednak nie dostrzegają związku między własnym postępowaniem a zachowaniem dziecka. Zbyt duża troska o dziecko i potrzeba ciągłego chronienia, powoduje czasem, że rodzice nie pozwalają mu rozwinąć skrzydeł. Z kolei nadmierna swoboda w wychowaniu, pozwalanie dziecku na wszystko, doprowadza do wielu problemów wychowawczych. Dobre, właściwe postawy rodziców, takie jak: akceptacja dziecka, współdziałanie z nim, dawanie mu swobody odpowiedniej do wieku, szacunek, uznanie jego praw jako członka rodziny – decydują o prawidłowym rozwoju dziecka i nie zaburzają jego zachowania. Rodzice, przez samą swą obecność dostarczają dziecku wzorów zachowania. Naśladowanie postępowania rodziców oraz identyfikacja z nimi to podwaliny przyswajania sobie przez nie norm społecznych.

Jak dawać dobry przykład?

- **Mów o tym, co czujesz.** Naucz swoje dziecko uświadamiania sobie i nazywania emocji. Pokaż jak radzić sobie z uczuciami trudnymi takimi jak: smutek, wstyd, złość w sposób bezpieczny (taki, by nie wyrządzać krzywdy sobie i innym).
- **Słuchaj swojego dziecka.** Pokazuj mu, że jest dla ciebie ważne. Słuchasz swojego dziecka, gdy patrzysz na nie, gdy poświęcasz mu czas, gdy mu przytakujesz przytakujesz wyrażasz swoje zdanie. Nie słuchasz go, gdy jednocześnie czytasz gazetę, oglądasz telewizję. Znajdź czas na słuchanie, by dziecko czuło się ważne i umiało słuchać innych.
- **Używaj komunikatów „ja”.** Mów o tym, co ty czujesz, a nie oceniaj, np.: „Jest mi przykro, że dostałaś uwagę za nieprzygotowanie, gdyż wczoraj prosiłam, żebyś się dokładnie spakowała” zamiast: „Zawsze się lenisz i zapominasz spakować, stąd ta uwaga”. Unikaj zwrotów typu: „ty nigdy..”, „ty zawsze..”, mają one charakter oskarżający, psują komunikację.
- **Nie wyśmiewaj problemów swojego dziecka.** Dziecięce problemy są tak samo ważne dla dzieci, jak nasze problemy dla nas. Okaż szacunek dla każdego problemu

dziecka, aby nauczyło się różnych sposobów rozwiązywania problemów problemów by nie bagatelizowało problemów innych.

- **Dziel się swoimi uwagami w odpowiednim czasie i miejscu.** Trudne dla dziecka tematy poruszaj w spokojnej atmosferze.

Literatura:

„Między lekcjami – jak rozmawiać z dzieckiem...”