

Lista wskazówek przydatnych w relacjach z własnym dzieckiem

Lista nie jest zbiorem recept na zachowania dzieci. Ma być pomocą, wskazówką, inspiracją.

1. Starajmy się nie krzyżeć. To my mamy być ostoją spokoju i rozsądku. Krzyk potęguje jedynie problem.
2. Musimy znaleźć chwilę na wysłuchanie dziecka. Jeśli nie mamy czasu ustalmy z dzieckiem dokładnie jakiś bliski termin rozmowy.
3. Słuchajmy zawsze uważnie i spokojnie.
4. Akceptujmy uczucia dziecka słowami np. „rozumiem”, „och”, „mmm”. Nie staraj się zaprzeczać uczuciom dziecka. Nazwij to uczucie np. „Widzę, że jesteś smutny (zły, rozżalony, rozgniewany)” i dodaj : „To trudne”. Unikaj sformułowań „Wiem, co czujesz” albo „Przesadzasz”, „Co ty wiesz o cierpieniu” itp.
5. Są dzieci, które wolą nie rozmawiać, kiedy są zmartwione, wystarczy im obecność rodzica np. posiedź chwilę z dzieckiem
6. Udzielanie dziecku rad i dawanie gotowych rozwiązań nie pozwala mu samodzielnie myśleć, jak poradzić sobie z trudnościami. W tej sytuacji zawsze, kiedy będzie miało problem, rozwiązania będzie szukało u rodzica. Wspieraj w poszukiwaniu rozwiązania a nie wyręczaj.
7. Jeśli chcesz, żeby dziecko coś zrobiło spróbuj zastosować technikę zdartej płyty- mów krótko i powtarzaj komunikat.
8. Jeśli dziecko cię wyzywa zachowaj bezwzględny spokój (on jest twoim sprzymierzeńcem) i powiedz, co czujesz np. „Nie lubię, kiedy tak do mnie mówisz, jeśli chcesz mi coś powiedzieć, zrób to w inny sposób. Może wtedy uda mi się ci pomóc”.
9. Jeśli pragniesz, by dziecko coś zrobiło daj mu wybór np. „Posprzątasz swój pokój teraz, czy po kolacji” zamiast „Natychmiast posprzątaj swój pokój”
10. Zastanów się, czy twoje oczekiwania wobec dziecka nie przekraczają jego możliwości i czy są zgodne z jego potrzebami. Nie zmuszaj do rzeczy, które być może dziecko nie lubi. Spróbuj zachęcić, ale nie zmuszaj, jeśli widzisz, że dziecko cierpi.
11. Dajmy dzieciom wypowiadać się samodzielnie w kontaktach z innymi ludźmi.
12. Unikajmy jak ognia negatywnych komunikatów kierowanych do dziecka np. : „Jesteś beznadziejny”, „Zawsze robisz wszystko źle” itp. – po takich słowach dziecko czuje się nic nie warte.
13. Nie mówimy zbyt często NIE, NIE WOLNO itp.
14. Jeśli oczekujesz, że dziecko zrobi coś samo, wyjdzie z inicjatywą to jesteś na najlepszej drodze do „szaleństwa” – dziecko dopiero się uczy pomagania, współpracy. To ty musisz umieć zachęcić go do współpracy.
15. Wyręczając dzieci doprowadzamy do tego, że uczą się wolniej, są niesamodzielne, bezradne. Dajmy im szansę być samodzielnymi. Wspierajmy. Nie wyręczajmy.

16. Porównywanie z innymi dziećmi upokarza nasze dziecko. Czy ty chciałbyś, żeby ciebie porównywano z lepszymi.
17. Bądźmy konsekwentni. Jeśli powiemy dziecku, że musi ponieść jakąś konsekwencję za swoje zachowanie, to trzymajmy się tego, w innym razie dziecko zacznie nas lekceważyć.
18. Staraj się, by tzw. kara była proporcjonalna do przewinienia. Najlepiej, jak dasz dziecku wybór, żeby samo wyznaczyło sobie sposób poniesienia konsekwencji. Jeśli kara będzie zbyt restrykcyjna lub zbyt łagodna, nie odniesie pożądanego efektu.
19. Rozkazywanie dziecku budzi jego sprzeciw. Oczywiście jesteśmy często w stanie zmusić go do czegoś, ale czy o to chodzi w wychowaniu.
20. Straszanie karą powoduje, że dziecko robi coś albo ze strachu, albo żeby uniknąć kary, ale nie przyswaja sobie pożądanego systemu wartości.
21. Nie obrażaj się na dziecko, nie odrzucaj dziecka – jesteś dorosły, a twoje dziecko nie poradzi sobie z twoim odrzuceniem.
22. Nie bój się przeproszać dziecka, jeśli popełnisz błąd. Każdy popełnia błędy, a twoje dziecko dostanie od ciebie informację, że przeproszenie to normalna sprawa.
23. Zamiast kary wyraż swoje uczucia, określ swoje oczekiwania, pokaż, jak dziecko może naprawić zło. Staraj się wybierać naturalne konsekwencje niż stosować tzw. kary np. jeśli dziecko czegoś nie zrobiło w domu na twoją prośbę, mimo, że obiecało możesz powiedzieć: „ Jestem zła, że nie posprzątałeś pokoju mimo, że obiecałeś. Chcę, żeby był posprzątany zanim pójdziesz spać” zamiast „Masz z głowy jutrzejsze wyjście do koleżanki”
24. Chwalmy, ale starajmy się powiedzieć co konkretnie nam się podoba.
25. Nie obarczaj dziecka nadmiernymi obowiązkami. Są rzeczy, za które odpowiadasz tylko ty.
26. Nie obarczaj dziecka winą. Z poczuciem winy niczego się nie nauczy. Będzie ciągle myślało jak zaspokoić twoje potrzeby, zamknie się w sobie albo stanie się agresywne.
27. Bicie, szarpanie dziecka, czy inne formy przemocy nigdy nie wyszły nikomu na dobre. Dziecko uderzone traci do nas zaufanie, postrzega nas jako zagrożenie, robi to samo z młodszym rodzeństwem lub kolegą na podwórku, w szkole, a kiedy urośnie może podnieść na nas rękę. Pamiętaj, że dziecko wspaniale naśladuje nie tylko dobre rzeczy.
28. Przekupywanie dziecka utrwala w nim tylko przekonanie, że za każde dobre zachowanie należy się nagroda. Bez tego ani rusz.