

**10 KROKÓW KU TEMU BY STAĆ SIĘ LEPSZYM 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 zrzędzić, 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. Przeproś, 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.

**APEL TWOJEGO DZIECKA**

Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.

Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.

Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.

Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem. To sprawia, że przyjmuje postawę głupio dorosłą.

Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.

Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.

Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miażdżąca przewaga.

Nie zwracaj zbytniej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.

Nie zrzędź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.

Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To, dlatego nie zawsze się rozumiemy.

Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.

Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.

Nie odtrącaj mnie, gdy dręczę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.

Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.

Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o takiej nawet ci się nie śniło.

Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.

Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.

Nie bój się miłości. Nigdy.

**RODZICE, PAMIĘTAJCIE**

**Żródło :**

http://www.spwojnarowa.edu.pl/?p=2185