

Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

Gdy jesteśmy zdenerwowani lub ktoś nas zrani, ostatnią rzeczą, którą chcielibyśmy usłyszeć, jest rada formułowany z punktu widzenia innej osoby, która to w życiu błędów nie popełniała. Takie wypowiedzi sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej niż poprzednio. Współczucie powoduje, że patrzymy na siebie jak na godnych pożałowania.

Kiedy jednak ktoś nas rzeczywiście wysłucha, kiedy doceni nasz wewnętrzny ból i da możliwość porozmawiania o tym, co nas najbardziej trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Jesteśmy bardziej zdolni do poradzenia sobie ze swoimi odczuciami i problemami.

W taki sam sposób reagują, także dzieci, czasem starczy znaleźć wolną chwilę by wspólnie ze swoim dzieckiem posiedzieć w milczeniu. Bez niepotrzebnego zgiełku, komputera, telewizora, dzwoniących komórek....

Być może za pierwszym razem dziecko będzie na tyle zdziwione obecnością rodzica, że nie powie nic. Nie będzie potrafiło się wyzalić, szczerze porozmawiać gdyż nie potrafi przewidzieć reakcji swojego rodzica lub całkiem zapomniało, że rodzic jest jego wsparciem, a nie tylko strażnikiem zasad i ładu. Zapewnij dziecko, że jesteś w pobliżu i gdy nabierze ochoty jesteś gotowy je wysłuchać

Czytając te słowa jako rodzic zadaj sobie pytanie: ile czasu w danym dniu, tygodniu poświęciłem dla mojego dziecka ? Kiedy ostatnio je przytuliłem, powiedziałem Kocham...

To nie prawda, że dziecko dorastając nie potrzebuje rodzicielskiej czułości, dzieci często za tym tęsknią, ale to my dorośli w procesie wychowania odsuwamy ich od siebie, traktując zbyt szybko dziecko jako samowystarczalne, dorosłe emocjonalnie.

Czy Twoje dziecko w ostatnim czasie powiedziało Ci te proste słowa KOCHAM CIĘ ?

Jeśli TAK to znaczy, że dziecko czuje się bezpieczne i mocno związane z osobą rodzica.

Jeżeli, nie potrafisz przypomnieć sobie kiedy te słowa usłyszałeś od swojego dziecka, odpowiedź jest prosta: A kiedy Ty jako rodzic powiedziałaś dziecku KOCHAM CIĘ, kiedy te słowa mogło usłyszeć Twoje dziecko.

Niełatwo być rodzicem w dzisiejszych czasach, kiedy do domu wracamy zmęczeni po całym dniu pracy, a przed nami tyle jeszcze do zrobienia. Szczerze jednak musimy zadać sobie pytanie, jakim chcę być rodzicem dla mojego dziecka ? Jaką chcę z nim mieć relację ? I czy tak naprawdę jako rodzic znam mojego syna/ moją córkę ?

Dzieci często cierpią na samotność lub intensywniej odczuwają brak zainteresowania. Jak więc rozmawiać z dzieckiem, aby czuło że jest dla nas ważne ? Wystarczy umiejętnie zadawać pytania i wykorzystać nadarzające sytuacje dnia codziennego.

KILKA PRZYDATNYCH RAD JAK UTRZYMAĆ WIĘŹ ZE SWOIM DZIECKIEM

- **Wspólny posiłek-** postaraj się, aby choć jeden posiłek w ciągu dnia był jedzony przy wspólnym stole, jest to naturalna okazją do rozmów, wymiany poglądów, czy też opowiedzenia zdarzeń z mienionego dnia
- **Rozmawiaj z dzieckiem-** wybieraj dowolne tematy rozmów, od błahych historii po problemy życia rodzinnego, rozmawiając z dzieckiem podkreślaj swoje emocje i mów co czujesz. Umiejętnie zadawaj pytanie używając słów: Dlaczego; jaki był powód takiego zachowania, jak czujesz się gdy. Standardowe pytanie rodzica co było w szkole? Lub co masz zadane? Zamień na czego się dziś nauczyłeś na lekcji matematyki ? Jak się dziś czułeś wśród kolegów
- **Bawmy się** –zabawa jest dla dzieci ważna! Bawmy się z dziećmi w to, co nam zaproponują. Pamiętajmy, że dzieci liczą inaczej wspólnie spędzony czas (rodzinna jazda samochodem nie jest dla nich tak wartościowa, jak zabawa w chowanego).
- **Dotrzymujmy słowa**– jeśli coś obiecujemy to niech będą to realne rzecz możliwe do spełnienia, jeśli wycofujemy się danej obietnicy dziecko czuje się oszukane i traci do rodzica zaufanie.
- **Znajdź wspólne zainteresowania ze swoim dzieckiem-** postaraj się znaleźć formę spędzania czasu wolnego, która obojgu Wam przyniesie zadowolenie i chwilę dobrej zabawy być może lubicie podobne komedie, jazdę na rowerze. Pamiętajmy , jednak, że jeśli posiadamy kilkoro dzieci z każdym dzieckiem należy spędzić chwilę czasu sam na sam...

„Podstawową siłą dziecka, jest dom rodzinny”

F. Dostojewski

