

3 PROSTE WSKAZÓWKI, KTÓRE SPRAWIA, ŻE BĘDZIESZ LEPSZYM RODZICEM

1 Dzieci, aby poczuć więź z rodzicem, potrzebują co najmniej 8 dotknięć w ciągu dnia.



Jeśli przeżywają szczególnie trudny okres, to powinno, to być minimum 12 dotknięć.

Wystarczą drobne gesty czy zwykły uścisk.

2

Każdego dnia dzieci potrzebują czasu spędzonego sam na sam z rodzicem.



3

W ciągu dnia jest 9 minut ważnych z perspektywy dziecka, warto w nich uczestniczyć.



Trzy minuty zaraz po przebudzeniu.

Trzy minuty po powrocie ze szkoły, przedszkola do domu.



Trzy minuty zanim pójdą spać.

16 WYJĄTKOWYCH ZWROTÓW

które pomogą Ci nawiązać kontakt
z dzieckiem podczas kłótni

SŁUCHAJ I AKCEPTUJ

Powiedz mi, jak się czujesz.

Chcę zrozumieć,
jak się czujesz.

Kocham Cię, nawet gdy
czujesz ... złość.

Nie ma nic złego w tym,
że czujesz ... wściekłość.

Jak mogę Ci pomóc?

Rozumiem, dlaczego się
czujesz...

Widzę, że to dla Ciebie trudne.
Opowiedz mi o tym?

Mogę sobie wyobrazić,
to, co czujesz...

IDŹ NAPRZÓD

Czy mogę Cię przytulić?

Weźmy razem głęboki oddech,

Przepraszam za ...
Następnym razem będę...

Czy możemy zacząć od nowa?

Wybaczysz mi?

Usiądziesz obok mnie?

Zróbmy sobie przerwę
i pobawmy się.

Chodźmy na wspólny spacer.

Kiedy Twoje dziecko ma napad złości

Zachowaj spokój, głęboko oddychając powtarzaj sobie, że to nic osobistego.

ZRÓB

- Pochyl się, przykucnij do poziomu dziecka
- Zaoferuj przytulenie, złap za ręce, pogłaskaj po plecach
- Zaoferuj jedzenie lub picie
- Daj przestrzeń i swobodę, ale pozostań w pobliżu
 - Przygotuj kącik złości

POWIEDZ

- Używaj spokojnego, obniżonego, powolnego głosu
 - Powiedz co widzisz
 - Nazwij uczucia dziecka
 - Mów z empatią
- Przypomnij dziecku, że je kochasz, bez względu na wszystko

SPRÓBUJ

- Ćwiczeń i zabaw oddechowych
- Zaciskania i rozluźniania pięści
- Bitwy na poduszki lub balony
- Słuchania ulubionej piosenki
- Rysowania emocji na kartce
 - Liczenia wstecz

9

ZWROTÓW, KTÓRE
WARTO POWIEDZIEĆ
ZAMIAST„JUŻ NIE PŁACZ, NIC SIĘ NIE
STAŁO.”

1. Dobrze jest czasem być smutnym.

2. To jest dla Ciebie naprawdę trudne.

3. Jestem tu z Tobą.

4. Opowiedz mi o tym.

5. Słyszę Cię.

6. To było naprawdę straszne,
smutne, itd.

7. Pomogę Ci to naprawić.

8. Może chcesz się przytulić?

9. Słyszę, że potrzebujesz chwili. Będę tu niedaleko,
jak tylko będziesz gotowy zawołaj, przyjdź...

DZIECI UCZĄ SIĘ TEGO, CZEGO DOŚWIADCZAJĄ

Dziecko, które jest krytykowane,



nauczy się potępiać.

Dziecko, które jest otoczone wrogością,



nauczy się walczyć i atakować.

Dziecko, które doświadcza uszczypliwości i wyśmiewania,



wzmocni w sobie poczucie wstydu.

Dziecko, które jest otoczone poczuciem krzywdy,



nauczy się poczucia winy.

Dziecko, któremu nie wierzono,



nauczy się oszukiwać.

Dziecko, które doświadcza tolerancji,



nauczy się cierpliwości i otwartości na odmienność.

Dziecko, któremu przebaczano,



nauczy się wyrozumiałości.

Dziecko, które jest doceniane i wspierane,



nauczy się otwartości na nowe doświadczenia i wiary w siebie.

Dziecko, które doświadcza akceptacji,



nauczy się lubić oraz szanować siebie i innych.

Dziecko, które czuje, że jest kochane,



odnajdzie szczęście i spełnienie w życiu.

Rodzicielstwo to nie konkurs na
najmądrzejsze dziecko, najczystszy dom,
najzdrowszy obiad czy
najmodniejsze ubranie.

Rodzicielstwo to Twoja podróż z dzieckiem.

Choć bywa wyboista i trudna,
to jednocześnie jest wzbogacająca
i satysfakcjonująca.

Karolina Tuchalska-Siermińska

odnova