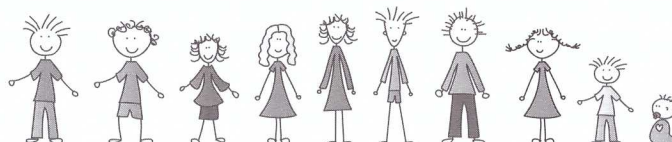


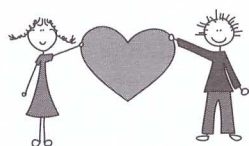
Jak nawiązać prawidłowe relacje ze swoim dzieckiem. Metody postępowania⁶



informacje dla rodziców



10 podstawowych zasad. To Wy, Rodzice, musicie wyjaśnić dzieciom, na czym polega dobre wychowanie i nauczyć je najważniejszych reguł. Trzeba pamiętać, że jesteście dla dzieci wzorem. Czas więc, byście odświeżyli własne zażniedziałe maniery! Spiszcie 10 zasad, które chcielibyście wpoić swoim dzieciom. Wspólnie wybierzcie jedną z nich i poświęćcie najbliższy tydzień na przyswojenie jej dzieciom. Przez następnych 9 tygodni uczcie kolejnych reguł. Powieście listę w kolejnym miejscu. Kiedy będziecie przechodzić do nauki nowej zasady, nie zapominajcie o poprzednich regułach. Stosujcie ją nadal w praktyce. Dzieci uczą się dobrych manier bardzo szybko, jeśli starsi domownicy wspierają je uśmiechem i zachętą.

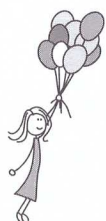


Słowa dobre i złe. „Dziękuję”, „kocham Cię”, „bardzo słuszna decyzja”, „mądrze postępujesz” – to słowa, które sprawiają przyjemność. Są jednak i takie, które ranią – „idiota”, „głupio się zachowujesz”, „nigdy niczego nie zrobisz porządnie”. Słowa z pierwszej grupy nazwijmy „krzepiącymi”, z drugiej – „dołującymi”. Spróbujcie takiej gry. Jedno z Was wypowiada po kilka słów krzepiących i dołujących, reszta zaś niech powie, co czuła przy każdym z nich. Niech każde z Was po kolei wymyśli kilka wyrazów krzepiących i dołujących, a inni niech zwierają się z wywoływanych przez nie emocji. Spróbujcie rozpoznać i nazwać jak najwięcej uczuć. Kiedy skończycie, podejmijcie rodzinne postanowienie, że będziecie starali się używać jak najwięcej słów krzepiących, które dodają ludziom pewności siebie, a unikać słów dołujących, które przygnębiają. Jeśli ktoś z rodziny mimo wszystko przekaże dołujący komunikat, powiedzcie mu bez ogródek, jak Was dotknął. Możecie też w podobnej sytuacji mówić – w tym domu nikt nikogo nie dołuje.



Rozmowy oko w oko. Bardzo często odzywamy się do kogoś, kto siedzi w drugim końcu pokoju. Krzyczymy do bawiących się dzieci, by wzięły się do lekcji, uważamy, że powinny nas usłyszeć i dostajemy szału, jeśli nie odpowiadają. Dziś postarajcie się odzywać tylko wtedy, kiedy staniecie z kimś twarzą w twarz. Przykłękajcie, rozmawiając z dzieckiem. Stańcie na krześle, gdy mówicie z osobą wyższą od siebie. Zróbcie z tego zabawę. Rezultaty będą zadziwiające: każdy, kogo zagadniecie, usłyszysz Was i odpowie.

⁶ S. Ellison, B.A. Barnet, *365 pomysłów, jak wychować wspaniałe dzieci, czyli jak stworzyć zdrową i szczęśliwą rodzinę*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004, s. 134, 70, 72, 84, 103, 108, 313.



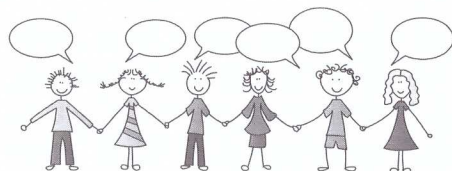
Uwalnianie się od stresu. Kiedy zauważysz, że ktoś z rodziny jest zdenerwowany i spięty, spytaj, czy możesz pomóc mu pozbyć się stresu. Połóż płasko dłonie na jego barkach, karku, głowie albo ramionach i trzymaj je tak przynajmniej przez minutę. Niech „pacjent” spróbuje rozluźnić mięśnie w miejscu, którego dotykasz. Poproś, by głęboko oddychał i wyobraził sobie, jak Twoje ręce wyciągają zeń stres. Proponuj taką pomoc zawsze, kiedy zauważysz, że ktoś z Twoich bliskich miał zły dzień.



W telewizji jest wiele programów przedstawiających życie rodzinne, problemy mieszkających razem ludzi. Wybierzcie jeden z takich filmów i obejrzyjcie go całą rodziną, porozmawiajcie o tym, jak postaci z filmów traktują się nawzajem, zastanówcie się nad scenami, w których odnoszą się do siebie z empatią i nad tymi, w których dominują emocje negatywne. Możecie nagrać film na video i potem odtwarzać sekwencje ukazujące zachowania empatyczne. Trzeba koniecznie uświadomić dziecku, że życie jest dużo bogatsze niż to, co widzimy w podobnych programach. Seriale i filmy zwykle ukazują konflikty pomiędzy ludźmi. Niewiele z nich opowiada o rodzinach, które żyją w zgodzie.



Kłopoty z przyjaciółmi. To zupełnie normalne, że dziś dzieci z kimś się przyjaźnią, należą do jakiejś paczki, a następnego dnia nie chcą znać dotychczasowych przyjaciół. Zresztą zazwyczaj nieporozumienia się wyjaśniają i przyjaźń szybko zostaje nawiązana na nowo. Najlepiej będzie, jeśli rodzice pozwolą dzieciom samodzielnie uporać się z takimi kłopotami. Wówczas Twoja córka czy syn dobrze pozna naturę stosunków między ludźmi. Oczywiście warto dyskretnie obserwować sytuację, słuchać opowieści, gdy dziecko Ci się zwierza. Od czasu do czasu krótko podsumowuj fakty (a więc Małgosia powiedziała, że „nie chce się już z Tobą przyjaźnić”), okazuj współczucie („pewnie było Ci smutno; wiem, jak lubiłaś Małgosię”), doradź („nie próbowałaś z nią porozmawiać, może zadzwoń do niej i pogadajcie”), opowiedz, o swoich kłopotach z przyjaciółmi, gdy byłaś/teś w wieku swojego dziecka.



Chęć do rozmowy. Czy nie uważasz, że codziennie zadajesz dzieciom te same pytania: Jak Ci minął dzień? Co było w szkole? Z kim się bawiłeś? Dzisiaj powstrzymaj się od tego. Postaraj się zaintrygować dzieciaki. Opowiedz im o czymś dziwnym, niezwykłym, interesującym, co Ci się ostatnio przydarzyło. Obserwuj, jaki wyraz przybierają ich buzie, pozwól przemyśleć Twoją historyjkę. Niech same nabiorą chęci do rozmowy, zaczną komentować i zadawać pytania. W końcu nie tylko dzieciakom przydarzają się ciekawe rzeczy.