

Jak wychować szczęśliwe dziecko?

Każdy troskliwy rodzic chciałaby wychować szczęśliwe dziecko, które potem wyrośnie na szczęśliwego dorosłego? Jak to zrobić? Okazuje się, że duże znaczenie mają słowa i zachowanie rodziców, dlatego Drogi Rodzicu kilka wskazówek:

1. Nie poświęcaj się

Jeśli czujesz, że z czegoś rezygnujesz dla dziecka, poświęcasz się, prędzej czy później ono też zacznie to czuć. Będziesz sfrustrowany i nieszczęśliwy, a Twoje dziecko wraz z Tobą. Zrób wszystko, by znaleźć czas na to, co kochasz. Bądź wzorem i przykładem, że warto podejmować różne aktywności, aby poznać życie z różnych stron. Tylko szczęśliwy człowiek może wychować szczęśliwe dziecko.

2. Pozwól dziecku cieszyć się życiem

Dodatkowe zajęcia są ważne, jeżeli poważnie myślimy o przyszłości dziecka. Starajmy się jednak nie przesadzić. Tenis, angielski, francuski, balet, szkoła muzyczna, a gdzie czas, aby trochę poleniuchować, powąchać kwiaty, zrobić wianek, pobiegać, poskakać, po prostu pobawić się z rówieśnikami. Nawet rozmawianie w trzech językach, nie sprawi, że wychowasz szczęśliwe dziecko.

3. Pozwól dziecku nudzić się

Prawda jest taka, że dziecko potrzebuje się pobawić z innymi dziećmi, ponudzić, bawić bez planu. Nie brońmy też dziecku posiedzieć samemu i ponudzić się. Nie zabijajmy nudy tabletem albo kolejnymi zajęciami. Nie organizujmy dziecku każdej minuty. Nuda będzie tylko z korzyścią dla jego kreatywności.

4. Mów, że je kochasz

Kochaj bezwarunkowo. Dziecko chce się czuć kochane i chciane, bo wtedy czuje się bezpieczne. Nie chodzi tylko o trudne momenty dla dziecka, gdy na przykład pokłóci się z przyjacielem, ale o małe gesty na co dzień: uśmiech, przytulenie, pogłaskanie po głowie. Dorośli również potrzebują takich zapewnień od swoich partnerów i muszą się tego nauczyć w dzieciństwie.

5. Nie ukrywaj przed dzieckiem trudnych spraw

Nie udawaj przed dzieckiem, że na świecie wszyscy są zdrowi, szczęśliwi, że żyją wiecznie. Ukrywanie trudnych emocji i spraw powoduje, że dziecko żyje pod kloszem i nie ma możliwości zmierzyć się z czymś, co powoduje psychiczny dyskomfort. Jednym ze sposobów mierzenia się z trudnymi emocjami i sytuacjami jest wspólne czytanie książek i oglądanie filmów. Pozwól mu zmierzyć się z problemem i bądź blisko gotowy w każdej chwili przynieść pocieszenie i ukojenie.

6. Przyjaciele

Pielęgnuj pierwsze przyjaźnie dziecka. Nie zabraniaj zabawy z rówieśnikami, tylko dlatego, że pochodzą z biedniejszej lub mniej wykształconej rodziny, ale zadbaj, by przebywało z takimi osobami, które mają na niego pozytywny wpływ. Pamiętaj, że dziecko bez przyjaciół, będzie czuło się samotne i nieszczęśliwe.

7. Dbaj o zdrowe odżywianie

Złe odżywianie prowadzi nie tylko do otyłości, ale też do wielu poważnych chorób. Trudno o dobre samopoczucie, jeśli nam coś dolega. Otyłe dzieci często mają kłopoty z nawiązywaniem poprawnych relacji z rówieśnikami. Czują się odrzucone i niedoceniane. Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych na pewno pozytywnie wpłynie na życie twojej pociechy. Szczupłe, szczęśliwe dziecko? Przesada? Gdy odwrócimy tezę: otyłe szczęśliwe dziecko. Możliwe? Może i tak, ale na pewno trudniejsze.

8. Zapewnij aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna jest ściśle powiązana ze zdrowiem. Ruch przyczynia się do dobrego samopoczucia, rozładowuje stres, przeciwdziała agresji. Nierozbudzona potrzeba aktywności fizycznej u dzieci powoduje, że wchodzą one w dorosłe życie jako „analfabeci ruchowi” i nadal są mało aktywni. Jeżeli w dzieciństwie nie zdobędzie się umiejętności jazdy na rowerze, pływania, jazdy na nartach itp., to w życiu dorosłym ma się ograniczoną możliwość korzystania z aktywnego wypoczynku (w życiu dorosłym nabycie tych umiejętności jest dość trudne).

9. Nie podcinaj skrzydeł

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak sposób formułowania i przekazywania komunikatów, może mieć ogromne znaczenie dla samooceny. Jeżeli dziecko dzień po dniu słyszy, jaką jest niezdara, że to dla ciebie za trudne, to z czasem uwierzy, że do niczego się nie nadaje i niczego w życiu nie osiągnie. Niska samoocena może być w życiu dorosłym naprawdę dużym problemem. Powszechnie wiadomo, że wiara we własne siły, może zdziałać cuda. Osoby z wysoką samooceną są na ogół ambitne, radosne, pewne siebie. Bywa, że łatwiej osiągają życiowe cele, bo są bardziej zmotywowane i wytrwałe. Zaufanie do własnych możliwości i kompetencji sprawia, że jesteśmy w stanie „przenieść góry”. Trzeba więc wzmacniać w dziecku poczucie własnej wartości oraz uczyć rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron.

10. Chwal z głową

Staraj się chwalić dziecko za konkretne rzeczy, czyny, starania. Nie jest najważniejsze, czy dziecko zbudowało najwyższą wieżę z piasku. Ważniejsze jest, jak bardzo się starało i ile włożyło w to wysiłku. Unikaj chwaleń cech dziecka („jesteś mądry, grzeczny, ładny”). Skup się raczej na jego zachowaniu („cieszę się, że spróbowałeś; jestem dumny, że przeprosiłeś”). Chwal konkretne rzeczy, unikaj uogólniania. Mów „ja”, np. „podoba mi się Twój rysunek”, zamiast „to piękny rysunek”. Niekoniecznie będzie się on podobał całemu światu i dziecko może z czasem zderzyć się z zimną rzeczywistością i nie umieć sobie z tym poradzić. Równie ważne jest to, by dziecko mogło czuć dumę z samego siebie, dlatego używaj komunikatu: „możesz być z siebie dumny”. Ważne jest, by dziecko nie uzależniało się od opinii innych, bo nie wyrośnie na szczęśliwego, samostereownego człowieka. Musi z czasem uwewnętrznić prawdy i zasady, które wpaja mu dorośli i stosować się do nich bez względu na to, czy zostanie pochwalony i czy zostanie to dostrzeżone przez innych. Dlatego dziecko nie powinno działać dla pochwał i nagród.

11. Nie porównuj

Ładny rysunek, ale zobacz, jak pięknie narysował Romek! Szkoda, że nie biegasz tak szybko, jak twój brat, mógłbyś zdobyć medal! Rodzice mówiąc w ten sposób, wysyłają komunikat, że dziecko nie jest w pełni akceptowane. Traci poczucie bezpieczeństwa i nie będzie czuło się szczęśliwe w swojej rodzinie.

12. Nie bój się mówić prawdy

Nie oszukuj dziecka, że np. szczepienie nie będzie bolało. Dziecko zniesie wszelkie przeciwności losu, jeśli będzie miało w tobie oparcie. Kłamstwo w rezultacie prowadzi do utraty zaufania. Rodzic powinien świecić przykładem.

13. Dotrzymuj obietnic

Staraj się zawsze dotrzymywać danego słowa, nawet jeżeli sprawa wydaje ci się błaha. Dzieci mają dobrą pamięć i szybko wyciągną wnioski, że nie można na tobie polegać. Nie ma nic gorszego niż brak zaufania do bliskiej osoby. Dziecko nie może żyć w ciągłym strachu, że ktoś je oszuka.

14. Uczmy, że trzeba być odpowiedzialnym za swoje zachowanie

Daj dziecku przestrzeń do samodzielności, odkrywania, podejmowania własnych małych decyzji. Mimo, że boisz się o swoją pociechę, pozwól jej wybrać własną drogę, ale też wskazuj konsekwencje. *Jeżeli zostawisz swój rower pod blokiem, to prawdopodobnie ktoś ci go ukradnie. Jeśli nie zabierzesz lalki z balkonu, to może ci ją zmoczyć deszcz. Jeżeli będziesz niekoleżeński i niemili, to nie będziesz mieć przyjaciół.*

15. Pamiętaj o magicznej mocy dobrych słów

Pamiętajmy, że to w jaki sposób rozmawiamy w rodzinie i w jaki sposób się do siebie zwracamy, ma duży wpływ na funkcjonowanie dziecka. Znajdźmy czas na rozmowę, nie udawajmy, że słuchamy. Nawet krótka, ale codzienna wymiana zdań na temat, co się dziś wydarzyło, co było fajne, a co sprawiło trudność, pozwoli spojrzeć z dystansem na wszelkie przeciwności losu. Nie zapominajmy też o magicznych słowach: proszę, dziękuję, przepraszam.

Opracowanie: mgr Katarzyna Czaplą – psycholog