

10 ZASAD ŚWIADOMEGO RODZICIELSTWA



Dziękuję Ci za zaufanie i dołączenie do mojego newslettera.

Cieszę się, że chcesz się ze mną rozwijać!

Gratuluję Ci świadomego rodzicielstwa i zapraszam do świata wartości, rozwoju, zaufania, dobrych relacji i nowoczesnej edukacji.

Odnosząc się do najczęstszych wyzwań rodziców, z którymi pracuję od lat, przygotowałem dla Ciebie skondensowany zbiór zasad dobrego i świadomego rodzicielstwa.

Jestem pewien, że kiedy staną się one Twoją codziennością, szczęście zagości w każdej sekundzie Waszych rodzinnych relacji, nawet w obliczu trudnych wyzwań.

Dbajcie o siebie.

„Młodzi ludzie to tylko dwadzieścia procent naszego społeczeństwa, jednak sto procent naszej przyszłości.” Michał Zawadka

1. KOCHAJ BEZWARUNKOWO

„Radość i miłość są skrzydłami wielkich przedsięwzięć.” Johann Wolfgang Goethe

- Zarówno dzieci, jak i młodzież, potrzebują bliskości, uważności i bezpieczeństwa ze strony bliskich, żeby budować adekwatną samoocenę.
- Niech Wasze rodzinne relacje będą priorytetem. Bądź z dziećmi, a nie obok nich.
- Unikaj warunkowego bycia dla dziecka. Wieczne: „Porozmawiamy, jak skończysz”, „...pod warunkiem, że odrobisz lekcje”, „Nie mam teraz czasu...”, buduje w dziecku przekonanie, że ze wszystkim musi o Ciebie konkurować.

- Warunkowe wyrażanie emocji uczy młodego człowieka, że to, co czuje, nie ma znaczenia i nie zasługuje na uwagę.
- Kiedy dziecko dostaje miłość „pod warunkiem”, samo też nie będzie umiało ufać innym bez uzyskania czegoś w zamian.

2. SŁUCHAJ UWAŻNIE

„Nie słuchając tych, którzy do nas mówią, tracimy ich, nigdy ich nie poznając...”

Tomasz Zieliński

- Kiedy zadajesz pytania, posłuchaj odpowiedzi dziecka, a nie swojej.
- Wsłuchując się w dziecko, poznajesz je takim, jakim jest, zamiast żyć wyobrażeniami o nim.
- Zanim dasz osąd, zastanów się, co oznaczają słowa Twojego dziecka i dlaczego je wypowiada.
- Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, niech czuje, że jest dla Ciebie ważne. Zamknij komputer, wyłącz telewizor, odłóż telefon. Skup się na treści, zamiast głucho przytakiwać.
- Kiedy wysłuchasz dziecka, powtórz jego słowa, pytając: „Czy dobrze Cię zrozumiałem, że...”. Nasze domysły naprawdę potrafią namieszać.

3. DAWAJ PRZYKŁAD

„Dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu dorosłych, ale też nigdy nie zrobiły błędu w naśladowaniu ich.” James Baldwin

- Spędzaj aktywny czas z dzieckiem.
- Zamiast opowiadać dziecku: „Kiedy byłem/am młody/a, to...”, pokaż dziecku radość z wykonywania tych rzeczy wspólnie.
- Zachowuj się tak, jakbyś chciał, by Twoje dziecko się zachowywało. Mówienie: „Tylko nigdy nie pal” podczas gaszenia papierosa naprawdę słabo działa...
- Zamiast zakazywać, porozmawiaj o konsekwencjach i pozwól podjąć decyzję.
- Rozwijaj się. Postawa „wszystko wiem najlepiej” potrafi szybko zjednać sobie przeciwników.

4. DOCENIAJ, NIE OCENIAJ

„Nie odnajdziesz światła, przyglądając się ciemności.”

Wayne W. Dyer

- Dostrzegaj nie tylko osiągnięcia i wyniki dziecka, ale też jego starania.
- Przypisuj jego zaangażowanie do pozytywnych emocji i stanów, mówiąc: „Zrobiłeś wszystko sam, widzę, że jesteś z siebie dumny”.
- Ucz wdzięczności, wyrażaj swoje podziękowanie nawet za codzienne rzeczy, by wiedziało, że jest dla Ciebie ważne.
- Chwal postawy, zaangażowanie, wytrwałość, strategię, wysiłek.
- Gratuluj wykonanego zadania, opanowanego materiału, zdobytych umiejętności, zamiast karcić za braki i niedociągnięcia. Dziecko jest w procesie nauki, to naturalne, że czegoś jeszcze nie umie... tak jak Ty.

5. NIE ZAWSTYDZAJ

„Człowiek niczego tak się nie boi, jak ośmieszenia. W obawie przed ośmieszeniem powstrzymuje się od rzeczy, od których nie powstrzymałaby go żadna siła.”

Mikołaj Gogol

- Często „chwalenie się” dzieckiem przed znajomymi lub nieznanymi bardziej zamyka je, niż czyni dumnym, zwłaszcza, że liczą się wtedy wyniki, a nie dziecko.
- Wstyd, którym obarczysz dziecko w niekomfortowej sytuacji (trudne emocje dziecka okazywane publicznie, jego błąd, wygląd, zachowanie...), mówiąc: „Jak Ci nie wstyd...”, jest najczęściej Twoją obawą przed opinią innych, a nie winą dziecka.
- Zawstydzanie odbiera wiarę w siebie i zaniża potencjał dziecka.
- Zawstydzanie wzbudza niszczące poczucie winy, upokarza i odcina drogę do rozwoju.
- Kiedy zawstydzasz dziecko, stawiasz się w roli oprawcy, niszczysz Wasze relacje. Nie zwracaj uwagi na forum, w większości przypadków to upokarza i nie rozwiązuje sytuacji.

6. SZANUJ

„Nic bardziej nie wzmacnia człowieka, niż okazane mu zaufanie.” Adolf Harnack

- Mimo tego, że dałeś swojemu dziecku życie, nie jesteś jego właścicielem.
- Twoje dziecko ma prawo mieć własne zdanie i nie musi być one zawsze zgodne z Twoim. Inaczej wychowasz uległego człowieka, podporządkowującego się innym, niezależnie od swojej woli.
- Akceptuj emocje, trudności, reakcje, wyzwania, umiejętności. Nawet jeśli Ty coś czujesz inaczej, coś dla Ciebie jest łatwe, inaczej byś zareagował, nie masz z czymś problemu, uważasz, że ono powinno już to potrafić, Twoje dziecko może czuć inaczej... I to jest w porządku.
- Dając informację zwrotną, odnoś się do konkretnych zachowań, oddzielaj wyniki od osoby.
- Nie bądź rodzicem „dronem”. Prawo do autonomii to podstawowa rzecz, o którą zabiega człowiek, Twoje dziecko również.

7. WSPIERAJ, NIE WYRĘCZAJ

„Za każdym dzieckiem, które wierzy w siebie, stoi rodzic, który uwierzył w nie jako pierwszy.” Matthew L. Jacobson

- Wyręczając dziecko we wszystkim wyrabiasz w nim nawyk wyuczonej bezradności, który bardziej ogranicza niż kilka pomyłek w procesie nauki.
- Unikaj „czarnowidztwa”, to zabija ciekawość świata i uczy braku zaufania do siebie, budując postawę „nie dam rady, to nie dla mnie”.
- W momencie błędu Twoje dziecko nie oczekuje oprawcy, który wykrzyczy, co jest złe, a pomocnej dłoni, która wesprze w trudnej chwili.
- Pozwalaj marzyć, nawet jeżeli nie rozumiesz tych marzeń. Powiedz: „wierzę w Ciebie, jak coś, to jestem”.
- Jeżeli to nie zagraża bezpieczeństwu dziecka, pozwalaj mu jak najwięcej „przewracać się” we wszystkim, co robi.

8. POZWALAJ NA BŁĘDY

„Nawet mały spadają czasem z drzew.”
(prysłowie chińskie)

- Przyznawaj się do własnych błędów. Kiedy trzeba przepaszaj, zamiast udawać idealnego rodzica, to nauczy dziecko odpowiedzialności.
- Wymagając od dziecka perfekcji, wykształcisz w nim strach przed Tobą i przed oceną świata.
- Brak możliwości popełniania błędów odbiera radość poznawania i rozwoju, a stres przed błędem ogranicza możliwości działania.
- Unikaj słów: „No widzisz...”, „A nie mówiłem...”, „Źle, wyjdź stąd...”. Te słowa zerwą Wasze relacje, a w obawie przed Twoją złością dziecko przestanie mówić Ci o trudnych sytuacjach. To może doprowadzić do poważnych konsekwencji.
- Naucz dziecko, że błąd jest lekcją, a nie porażką. Zadawaj pytanie: „Czego ta sytuacja Cię nauczyła?”.

9. ROZMAWIAJ BEZ TABU

„Prawdziwa wiedza to znajomość przyczyn.” Arystoteles

- Im bardziej „normalnie” będziesz rozmawiał z dziećmi o wszystkim, tym będzie to dla nich bardziej naturalne. Dzięki temu unikną zachwyty tematami (rzeczami), o których usłyszą z czasem od kolegów (seks, narkotyki, alkohol).
- Brak rozmowy o trudnych sprawach nie sprawia, że te tematy znikają. Mogą jednak doprowadzić do bardzo niebezpiecznych decyzji wynikających z niewiedzy.
- Zamiast unikać rozmów na ważne, choć czasami kłopotliwe tematy, dziel się sprawdzoną wiedzą i doświadczeniem. Będziesz miał pewność, co dziecko wie, zamiast obawiać się o to, czego samo dowiedziało się z internetu, od kolegów lub na podwórku.
- Rozmawianie z dziećmi o wszystkim uczy ich dialogu na różne tematy i pozwala im budować szeroki system wartości.
- Unikanie „ciężkich” tematów sprawia, że dzieci wyrastają na zawstydzonych dorosłych bez swojego zdania i przekonań.

10. PRZYTULAJ BEZ UMIARU

„Przytulanie to taka witamina, której potrzebuje każdy człowiek. Jej niedobór powoduje osamotnienie...” Autor nieznany

- Bliskość daje nam siłę jedności, a Twojemu dziecku poprawia nastrój, redukuje stres, wzmacnia system odpornościowy.
- Przytulanie buduje zaufanie i bezpieczeństwo – dwa filary budowania dobrej samooceny.
- Przytulenie często jest ważniejsze od tysiąca rad i pouczeń. Pozwól sobie, żeby być z dzieckiem dla samego bycia.
- Przytulając, mówisz dziecku: „Jesteś dla mnie ważny”.
- Brak bliskości i uważności rodziców to najczęściej poruszana potrzeba w tysiącach wiadomości, jakie dostaję od czytelników.

Mam prośbę, przytulajcie tak dużo, by już do mnie o tym nie pisali... :)

Życzę Ci dużo wytrwałości i zaufania do siebie.

Jesteś najlepszym rodzicem, jakiego może mieć Twoje dziecko.

Powodzenia!

Zostańmy w kontakcie.

Michał



Znajdziesz mnie także tutaj:

-> FACEBOOK: <https://www.facebook.com/MichZawadka>

-> INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/michal.zawadka/>

-> LINKEDIN: <https://www.linkedin.com/in/michal-zawadka-25760430/>

-> STRONA I SKLEP: <https://michalzawadka.pl>