

Jak wzmacniać więź z dzieckiem nie tylko w czasie zarazy

Drogi Rodzicu!

To jak postrzegamy obecną rzeczywistość zależy w dużej mierze od nas samych. To nie sytuacja, ale myślenie o niej wpływa na nasze emocje, zachowanie, samopoczucie. Jeśli nieustannie śledzisz informacje na temat rozprzestrzeniającej się choroby, mówisz o tym na okrągło, wiesz, że wzmacnia to lęk, frustrację, poczucie bezsilności, pozbawia energii, rodzi napięcie. Swoim myśleniem, postawą zarażasz osoby z najbliższego otoczenia.

Pamiętaj, że do każdej trudnej sytuacji w życiu można podejść konstruktywnie, wyprowadzić z niej coś dobrego. Niewychodzenie z domu nie ogranicza nas, a raczej stwarza wiele możliwości do zmian i rozwoju. **Wykorzystaj ten czas na wzmacnianie więzi z dzieckiem, z rodziną.** Twoje dziecko potrzebuje Twojej bliskiej obecności, uwagi, poczucia, że jest akceptowane i kochane, a jednocześnie jasnych, zdrowych granic i wymagań. Postaraj się, by w tym czasie pełnym niepokoju – dominującym uczuciem w Waszych relacjach rodzinnych była **miłość**. Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa swojego dziecka, staraj się ograniczać dopływające do niego informacje, rozmowy, które napawałyby je lękiem i poczuciem bezradności. Świat niewątpliwie „zwolnił” w ostatnim czasie – zatrzymaj się i Ty. Pomyśl, co mógłbyś zmienić w swoim życiu na lepsze, jak uczynić relację z dzieckiem, z rodziną bardziej serdeczną i bliską.

Oto wskazówki i propozycje, które mogą Ci w tym pomóc:

- Zadbaj o dobry klimat w swoim domu, postaraj się, by dominował w nim pogodny nastrój, wzajemna życzliwość. Niech centralnym miejscem w Twoim domu będzie stół, przy którym wspólnie spożywacie posiłki, rozmawiacie, celebrowacie chwile (bez telewizora w tle, który rozprasza, zakłóca, odciąga uwagę). Zwykłe „codzienne rytuały” można uczynić wyjątkowymi, jeśli tylko trochę się postaramy.
- Doceń to, co masz. Postaraj się nie narzekać. Narzekanie jest jak trucizna, która przenika twoje myśli i ciało, pozbawia energii, entuzjazmu, przenosi się na osoby z twojego otoczenia.

- Ciesz się swoim dzieckiem. Za kilka (kilkanaście) lat opuści Twój dom, będzie żyło swoim życiem. To jest wasz wspólny czas, dzisiejszy dzień, ta chwila. Innego nie będzie. Wykorzystaj go mądrze.
- Pamiętaj, że wychowywanie odbywa się na co dzień, przez każdy gest, każde słowo skierowane do dziecka.
- Bądź wrażliwy na potrzeby dziecka i reaguj na nie najlepiej jak potrafisz. Poświęć mu swój czas i uwagę. Nawet krótki czas spędzony na zabawie z dzieckiem, wspólnej aktywności, rozmowie jest o wiele cenniejszy niż długotrwałe „poświęcanie czasu”. Bardziej niż ilość liczy się jakość.
- Pamiętaj o codziennym przytulaniu, bliskości fizycznej podczas zabawy i wspólnych zajęć, gestach dających dziecku odczuć, że jest kochane (stwierdzono naukowo, że do przeżycia trzeba nam czterech uścisków dziennie, do zachowania zdrowia trzeba ośmiu, by się rozwijać – dwunastu).
- Słuchaj uważnie, kiedy dziecko do Ciebie mówi, nie lekceważ jego problemów, rozmawiaj z nim.
- Nawiązuj z dzieckiem kontakt wzrokowy za każdym razem, kiedy coś do niego mówisz, albo ono do Ciebie (lepiej się skupi i będzie czuło się dla Ciebie ważne).
- Zwracaj uwagę na język, którym się posługujesz. Słowa, których używasz, ich emocjonalne zabarwienie mają wpływ na atmosferę w domu. Postaraj się wyeliminować ze swojego słownika to, co stanowi blokadę w komunikacji z dzieckiem, może go ranić, upokarzać i zamykać na kontakt z Tobą (sarkazm, ironia, moralizowanie, kazania, porównywanie do innych, niemiłe komentarze, ciągle upominanie itp.).
- Usamodzielniaj swoje dziecko, angażuj do wspólnych prac domowych. Pamiętaj, że im więcej potrafi, im bardziej jest samodzielne, tym pewniej się czuje, lepiej sobie radzi w nowych, trudnych sytuacjach.
- Wprowadź zwyczaj wspólnego spędzania czasu, wspólnej zabawy, którym towarzyszy dobry humor, śmiech (gry planszowe, wspólne czytanie, oglądanie filmu, kalambury, zabawy konstrukcyjne, ruchowe, taniec i in.), powoduje to wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia.

- Zwracaj uwagę na to, co mówisz dziecku o nim samym, jakie komunikaty do niego kierujesz. Pamiętaj, że jego osobowość dopiero się kształtuje i wszystko, co usłyszy na swój temat od osób znaczących – wpisze w wewnętrzny obraz swojej osoby, w myślenie o sobie samym, poczucie własnej wartości. Niech w tym, co słyszy przeważa pochwała, podkreślanie jego mocnych stron, zachęta.
- Stawiaj dziecku jasne, czytelne granice. Pokazuj co jest dobre, a co złe. Krytycznie odnoś się do nieodpowiedniego zachowania, nie do dziecka. Wprowadzaj zasady i reguły i bądź konsekwentny w ich przestrzeganiu.
- Zamiast kar (zwłaszcza tych raniących, upokarzających) pozwól dziecku na ponoszenie konsekwencji jego nieodpowiednich zachowań i decyzji, zarówno tych konsekwencji, które pojawiają się w sposób naturalny, jak i tych zapowiedzianych czy regulaminowych. Rozwiązania siłowe są największą pułapką jakiej powinni wystrzegać się rodzice.
- Pomagaj dziecku regulować emocje. Nie zabraniaj mu płakać, złościć się, smucić, ale naucz je jak sobie radzić z trudnymi emocjami.
- Pamiętaj, że Twoja postawa ma większy wpływ na dziecko niż słowa. Dziecko uczy się przez naśladowanie, robi to, co robią (a nie mówią) rodzice.
- Zadbaj o siebie. Zastanów się co możesz zmienić w swoim życiu, by być szczęśliwym. Nie można być zaangażowanym rodzicem, okazującym bliskość, serdeczność, jeżeli zaniedbuje się samego siebie. Trudno wychować szczęśliwe dziecko, jeśli samemu się jest nieszczęśliwym. Spełniony rodzic ma więcej siły, kreatywności, entuzjazmu. Chętniej spędza czas z dzieckiem dając mu odczuć, że jest ważne i kochane.

Anna Teterycz

psycholog