

JAK ZBUDOWAĆ DOBĄ RELACJE?

Relacja dziecko - rodzic

**GOOD
JOB**

Przewodnictwo pełne miłości:)
Dzieci nie potrzebują wychowania,
ale przyjaznego przewodnictwa.
Nie uczą się słuchając zakazów i
nakazów ze strony rodziców ale z
naśladownictwa dorosłych. Tego
jak komunikują się z nimi i innymi
dorosłymi.

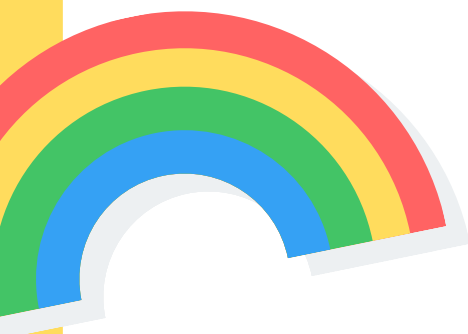
Jak sprawić by
dziecko czuło się

kochane ?

Patrzmy na dziecko z miłością :)
Gdy patrzymy przyjaźnie na
dziecko budujemy jego
pozytywne emocje .Kiedy
rozmawiamy z nim utrzymujemy
przyjazny kontakt wzrokowy.
Dziecko wówczas odczytuje w ten
sposób naszą serdeczność
skierowaną do niego.

Akceptujmy emocje dzieci:)
Ważne jest by akceptować
wszystkie emocje dzieci również
te trudne. Jeśli dziecko widzi, że
rodzic wyraża zgodę również na te
negatywne emocje takie jak złość,
frustracje czy smutek, czuje się
akceptowane w każdym
momencie.

Poświęcajmy dziecku wyłącznie
pozytywną uwagę :)
Starajmy się być z dzieckiem i dla
dziecka. Gdy spędzamy z
dzieckiem czas nie zajmujemy się
innymi sprawami, nie ogladamy
televizji. Niech dziecko czuje, że w
tym momencie jest dla niego
najważniejsze:)



Komunikacja to podstawa :)

Wiedza o tym, że racjonalny
mózg dziecka wciąż się
rozwija :)

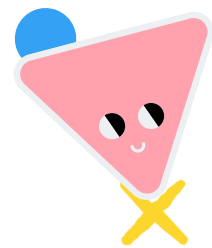
Umiejętne wyrażanie emocji
przez dorosłych:)

Fundamenty dobrej relacji

Wybaczenie sobie :)

Świadomość, że dziecko nie
manipuluje :)

Dziecko ma dobre intencje
:)





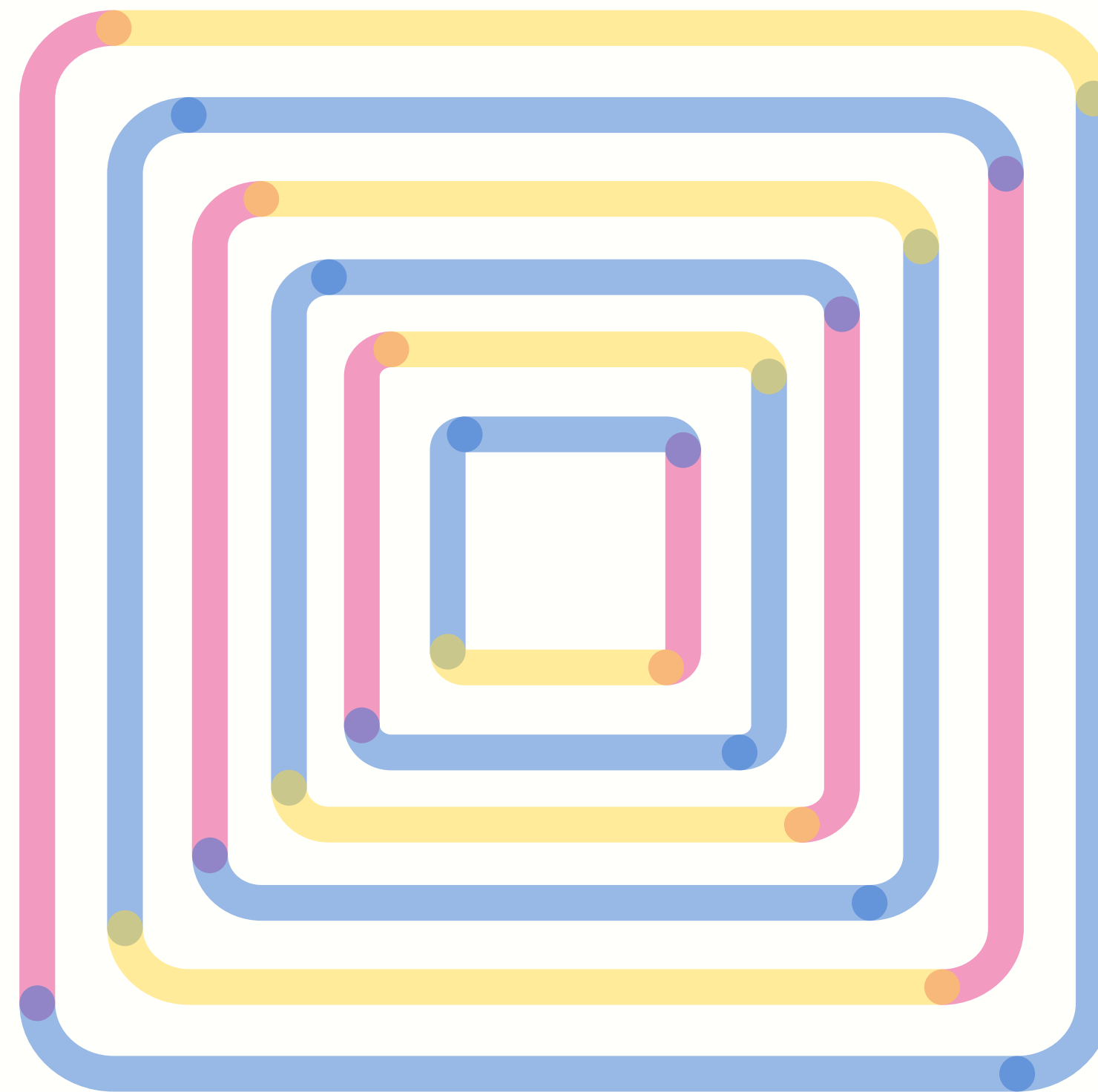
Zakładamy, że dziecko ma dobre intencje?



Często to co widzimy na zewnątrz są to najlepsze formy komunikacji potrzeb dziecka. Gdy dziecko zachowuje się w trudny do zaakceptowania przez nas sposób np. rzuca się na podłogę, płacze czy krzyczy warto uświadomić sobie, że ono nie robi tego by zadać nam ból ale próbuje nam zakomunikować, że próbuje zatroszczyć się o siebie.

KOMUNIKACJA TO PODSTAWA


Ważne jest by rodzic potrafił rozmawiać ze swoim dzieckiem. Nauczył się porozumiewać z nim nawet w tych trudnych sytuacjach.





Świadomość ,że dziecko nie manipuluje

Płacz dziecka jest dla wielu dorosłych trudny do zniesienia . Dość powszechne jest przekonanie , że dziecko płaczem próbuje coś ugrać, wymusić, postawić na swoim by osiągnąć swój cel . Wieloletnie obserwacje oraz doświadczenia pokazują, że płacz nie jest manipulacją ale wołaniem o pomoc , bliskość, wsparcie i autentyczny kontakt z opiekunem:)





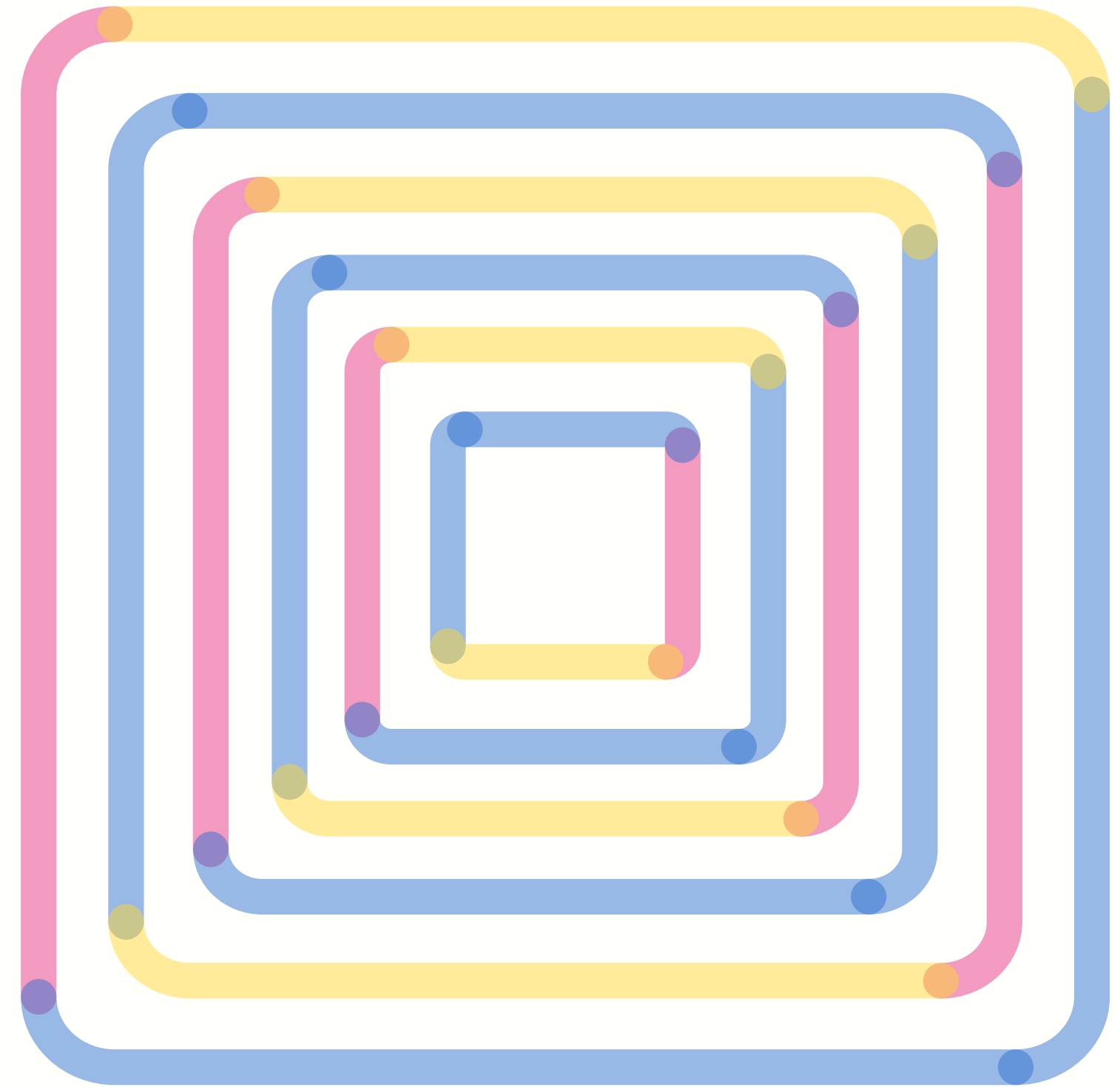
Badania na temat manipulacji dzieci



Badania neurobiologiczne dowodzą , że mózg małych dzieci nie jest zdolny do kierowania zawiłymi procesami myślowymi, ponieważ kora przedczołowa odpowiedzialna jest za większość procesów poznawczych związanych z myśleniem. Zaczyna się dopiero kształtować . Dodatkowo ta część mózgu nie najlepiej komunikuje się z pozostałymi,co z jednej strony leży u podłoża spontanicznych czasami nie kontrolowanych zachowań. Wyklucza to jakąkolwiek formę kierowania wolą drugiego człowieka.

Wiedza o tym, że racjonalny mózg dziecka wciąż się rozwija

Mózg racjonalny to najwyżej rozwinięta struktura, choć w ujęciu ewolucyjnym jest najmłodsza. W chwili przyjścia na świat mózg racjonalny jest zupełnie nieprzygotowany do pełnienia swojej funkcji. Dlatego dzieci nie są w stanie rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić dopóki dorośli im w tym nie pomogą.





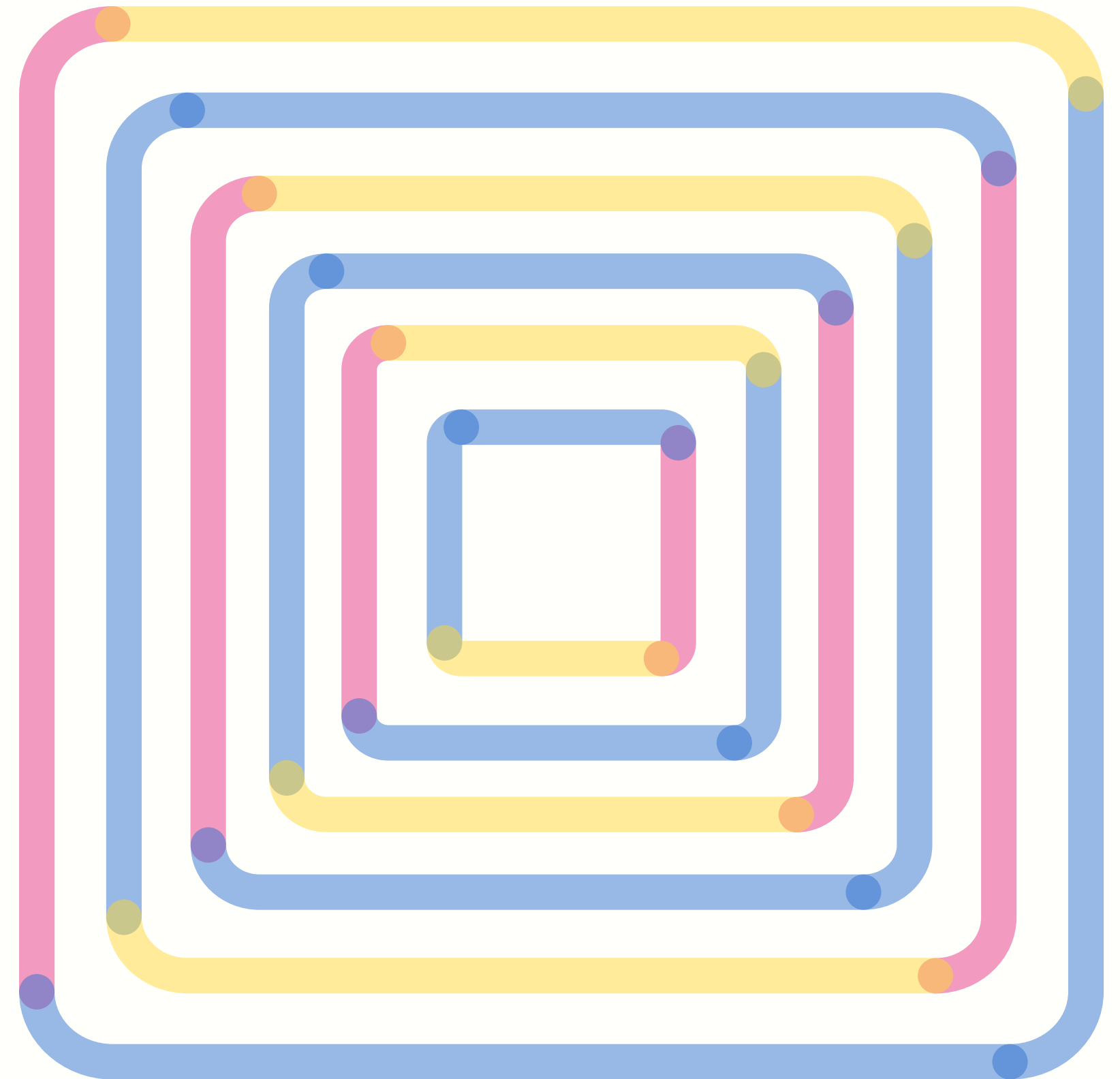
Umiejętne wyrażanie emocji przez dorosłych



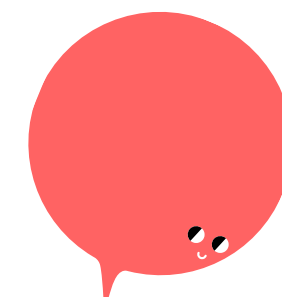
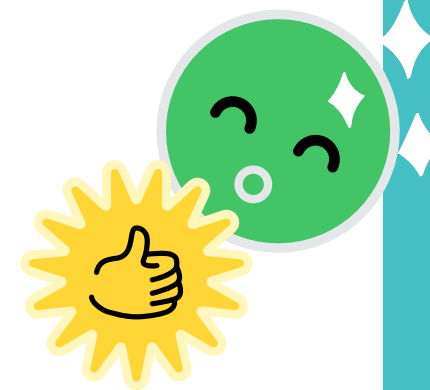
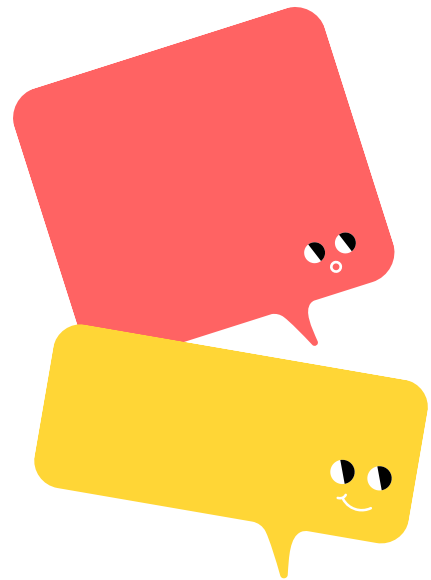
Dzieci uczą się przede wszystkim obserwacją, słuchaniem, naśladowaniem, działaniem. Są to naturalne procesy poznawania przez nich świata :) Należy pamiętać, że wspieranie dziecka w jego emocjonalnym rozwoju odbywa się poprzez budowanie bliskiej relacji więzi z nim oraz prawidłowy kontakt z dorosłym. Dzieci często naśladowują swoich rodziców jak oni radzą sobie ze swoimi emocjami. Czy potrafią przyjąć je bez wartościowania i oceniania siebie i innych.

Wybaczanie sobie

Dorośli często zaplątują się w negatywnych spostrzeżeniach takich jak osądzanie siebie, krytykę czy podważanie własnych kompetencji. Rodzice zamiast skupiać się na mało konstruktywnej krytyce swoich impulsywnych zachowań, która nie pomaga w budowaniu dobrej relacji z dzieckiem. Powinniśmy starać się bardziej zrozumieć siebie swoje potrzeby co ułatwi nam zrozumienie potrzeb dziecka. Powinniśmy pamiętać, że kiedy mówimy lub robimy coś co nie jest korzystne dla nas, dla naszej relacji z dzieckiem nie oznacza to, że jesteśmy złymi rodzicami. Gdy zdarzy nam się wybuchnąć przy dziecku należy uspokoić się za pomocą wewnętrznego monologu, potem przeprosić dziecko za taką sytuację i spróbować z nim o tym porozmawiać. Doprowadzając do sytuacji, w której relacja wróci na właściwy tor pełen miłości i akceptacji.



**Otwartość na potrzeby
dziecka , reagowanie na jego
komunikaty oraz
pielęgnowanie bezpiecznej
relacji to podstawa
rodzicielstwa bliskości**





Polecana
książka

„Dobra relacja.
Skrzynka z
narzędziami dla
współczesnej rodziny”

*Małgorzata
Musiał*

„Twoje kompetentne
dziecko”
Jesper Juul

„Jak mówić, żeby maluchy
nas słuchały?
Jak słuchać, żeby dzieci do
nas mówiły”

*Adele Faber Elaine
Mazlish*

