

JAK BUDOWAĆ DOBRĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM?

Pielęgnowanie relacji z dzieckiem może wymagać odmiennych działań, w zależności od wieku, stopnia rozwoju, charakteru oraz rodzaju temperamentu dziecka. Istnieją jednak pewne uniwersalne sposoby, dzięki którym można rozwijać relację z dzieckiem na co dzień.



Staraj się codziennie poświęcić chwilę na rozmowę z dzieckiem o jego codziennych przeżyciach i doświadczeniach. Zwróć jednak uwagę, aby pytania te nie ograniczały się wyłącznie do tematu nauki i szkoły. Warto także zmieniać formę i tematykę pytań, których używasz w rozmowach z dzieckiem. Np. zamiast pytać codziennie o to, jak było w szkole lub o otrzymane oceny, zadaj któreś z tych pytań: *Jak minął Twój dzień? / Co Cię dzisiaj ucieszyło? / Czego ciekawego się dzisiaj dowiedziałeś? / Co Cię dzisiaj zdenerwowało lub zmartwiło? Itd.*

Pamiętaj! Codzienne praktykowanie rozmów o przeżyciach z dzieckiem sprawia, że w trudnej sytuacji łatwiej będzie dziecku zdecydować się, by podzielić się zmartwieniem właśnie z Tobą.



Powstrzymuj się od etykietujących ocen wobec dziecka. Nie musisz pochwalać każdego zachowania czy wyboru dziecka. Masz także prawo udzielić dziecku w takiej sytuacji informacji zwrotnej i pomóc zrozumieć konsekwencje jego czynów. Warto jednak nazywać konkretne zachowania, których nie pochwalasz i oddzielać je od ogólnej oceny dziecka. Np. zamiast powiedzieć: *Jesteś bałaganiarzem!* powiedz: *Nie posprzątałeś brudnych naczyń i ubrań ze swojego pokoju.*

Pamiętaj! Ważne jest, aby dziecko czuło się kochane i akceptowane, nawet kiedy popełnia błędy. Dzięki temu, kiedy dziecko wpadnie w jakiegokolwiek kłopoty lub będzie miało jakiś problem chętniej zwróci się do Ciebie o pomoc.



Spędzaj wartościowy czas z dzieckiem. Nie oznacza to, że musisz wymyślać dziecku ciągle jakieś atrakcje. Wręcz przeciwnie – wartościowy może być zwyczajnie spędzany wspólnie domowy czas czy rodzinne wyjście na spacer. Ważne, aby w tym czasie odłożyć na bok rozpraszacze, takie jak obowiązki domowe, czy smartfony i zaangażować się w bycie razem.

Pamiętaj! Wspólne spędzanie czasu nie powinno stanowić nagrody dla dziecka oraz być mu zabierane za karę. Czas ten powinien stanowić niezaprzeczalną część Waszej codziennej rutyny. Dzięki temu będzie mógł stać się solidnym fundamentem Waszej relacji.