

10 ZASAD DOBREGO SAMOPOCZUCIA DZIECKA W RODZINIE

Rodzina to osoby, które łączą silne więzy. Dzięki tworzonym więzom nieustannie jesteśmy w relacji. Uczymy się i doświadczamy siebie, obecności najbliższych oraz otaczającego nas świata. Rodzina, to określone tradycje, kultywowane wartości, postawy i przekonania. Obecnie troska o rodzinę jest głównym celem działań różnych organizacji i specjalistów z zakresu pedagogiki, czy psychologii.

Przedmiotem owej refleksji nad rodziną jest pytanie: „Jaka powinna być współczesna rodzina, aby dziecko w niej funkcjonujące mogło czuć się dobrze? Co robić...”. Spróbuję ująć ten problem w 10 punktach, opisując najistotniejsze według mnie komponenty wpływające na szczęście i prawidłowy rozwój dziecka.

1. PRZYMIJMY Z RADOŚCIĄ

Dziecko już na początku swojej życiowej drogi może doświadczyć ogromu miłości, bądź stresu i lęku spowodowanego nie przygotowaniem rodziców na jego przyjście. Czasem może się spotkać nawet z chęcią zanegowania prawa do życia. Wiele osób w dorosłym już życiu boryka się z raną nie przyjęcia przez najbliższych. Często sytuacja ta wymaga przepracowania podczas terapii własnej i uwolnienia osoby od neurotycznego poczucia, że nie zasłużyło na to, by żyć. Rodzicu, pamiętaj o tym, by zapewniać dziecko o swojej miłości. Okaż mu akceptację i radość z samego faktu, że jest w Twoim życiu obecne.

2. RAZEM BUDUJMY SZCZĘŚCIE

Myślę, iż najbardziej pożądaną sytuacją, w której dziecko ma szansę wzrastać jest pełna rodzina, w której występuje ojciec i matka. Dwoje kochających się i szanujących nawzajem ludzi pełniących określone role wynikające z różnic płci. Ojciec jako pierwszy wzór męskości i matka – wzór kobiecości mogą dostarczyć małemu dziecku odpowiednich wzorców do identyfikacji ze swoją płcią. Mogą je nauczyć co to znaczy być chłopczykiem, czy dziewczynką. Każde z nich spełnia wobec niego określone przez płeć role. Żaden z rodziców nie powinien pełnić uprzywilejowanej roli w wychowaniu. Tutaj nie ma osoby ważnej i ważniejszej. Oboje – mama i tata są tak samo ważni dla swojego potomstwa. Razem wpływają na jego rozwój i wspólnie mogą budować szczęśliwy dom.

3. KOCHAJMY BEZWARUNKOWO

Miłość bezwarunkowa, to kolejny komponent dobrego rozwoju dziecka w rodzinie. Oznacza ona pełną akceptację dziecka bez względu na płeć, urodę, inteligencję, jakieś szczególne umiejętności, bądź ich brak. Rodzice otaczający dziecko tego rodzaju miłością będą je kochali takie jakie jest, a nie za to co robi, czy za to kim się stanie w przyszłości. Miłości bezwarunkowej nie należy mylić z tzw. „beztresowym wychowaniem”. Miłość bezwarunkowa nie stawia warunków w tym sensie, że po prostu jest bez względu na sytuację, zmieniające się emocje, czy ciągle rozwijającą się relację rodzic – dziecko; dziecko – rodzic. Miłość bezwarunkowa jest zarazem mądra i wymagająca. Daje dziecku przestrzeń potrzebną do podejmowania aktywności własnej, uczy ponoszenia konsekwencji działań i stawia wymagania adekwatne do danego etapu rozwojowego. Beztresowe wychowanie z kolei nie stawia wymagań i hołduje uleganiu zachciankom jeszcze niedojrzałym emocjonalnie dzieciom. To zbiór różnych praktyk wychowawczych, które charakteryzuje: spełnianie wszelkich próśb i akceptacja wszystkich poczynąń dzieci.

4. DAJMY POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka jest poczucie bezpieczeństwa. Poczucie bezpieczeństwa dziecku dostarczają rodzice, rodzeństwo, bliżsi i dalsi krewni. Wpływa na nie ogólnie ujmując: dom rodzinny, pamiątki rodzinne, jakieś stałe rytuały rodzinne (obchodzenie ur. bądź imienin, rocznic, świąt, spędzanie wakacji). Stabilizację emocjonalną buduje stała relacja z bliskimi. Dzięki poczuciu bezpieczeństwa dziecko ma szansę rozwinąć swój charakter i stać się silną jednostką. Bez lęku będzie mogło wyrażać swoje emocje, zainteresowania, czy komunikaty.

5. PRACUJMY NAD POPRAWNĄ KOMUNIKACJĄ

Kolejną kwestią niezbędną do budowania dobrej atmosfery w życiu rodzinnym jest dobra komunikacja. Zarówno między rodzicami, jak i rodzicem a dzieckiem, a także pomiędzy rodzeństwem. Dobra komunikacja zakłada możliwość otwartego - bezpośredniego wypowiadania swojego zdania, swoich życzeń, oczekiwań, sprzeciwu, emocji, oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Nie uderza w poczucie wartości rozmówcy, nie neguje innego spojrzenia na daną sprawę. Odbywa się w poczuciu wolności i odrębności drugiej osoby. Właściwa komunikacja jest niezbędna w budowaniu zdrowych relacji rodzinnych.

6. SPĘDZAJMY RAZEM CZAS

W dobie zabiegania o osiągnięcia techniki i lepszy standard życia wszystkim nam brakuje czasu. W wielu rodzinach oboje rodziców pracuje zawodowo tym samym nie poświęcając dzieciom zbyt wiele ze swego czasu. Aby okazać zainteresowanie sprawami drugiej osoby, konieczne jest poświęcenie mu czasu. Aby okazać troskę, uczucie, miłość, potrzebny jest czas. Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz swojemu dziecku? Czy pytasz go o samopoczucie, zajęcia szkolne, zainteresowania? Czy planujecie razem jakieś rozrywki? Może wspólne wyjście do kina, na spacer, bądź po prostu odrabianie lekcji. Na to wszystko potrzebny jest czas... Jak wyrażasz swoje zainteresowanie sprawami swojej pociechy? Może powiesz, że tak dużo pracujesz, aby zapewnić jej jak najwięcej. To nie wystarczy... Daj jak najwięcej czasu swojemu dziecku, to najlepsza inwestycja na przyszłość.

7. PRZYPATRZMY SIĘ ZAINTERESOWANIOM

Równie ważne jest rozwijanie zainteresowań dziecka poprzez udostępnianie różnych form aktywności, zabawy, rozrywki. Każde dziecko posiada pewne predyspozycje do realizowania talentów. Jedno może lubić rysować, inne tańczyć, czy grać w piłkę. Ważne jest, aby rodzice poprzez własną obserwację, sugestie nauczycieli, wychowawców umożliwiali dziecku samorealizację. Aby nie narzucali mu swoich niespełnionych ambicji, lecz podążając za zainteresowaniami dziecka wspierali je w rozwoju. Planując zajęcia dodatkowe nie zapominajmy też o właściwym odpoczynku i czasie przeznaczonym na naukę. Tak, aby nadmiar zajęć nie spowodował przeciążenia dziecka i nie zniechęcił je do aktywności.

8. ŻYJMY WEDŁUG PRZYJĘTYCH REGUŁ I WARTOŚCI

Prawo, konstytucja, normy moralne, wiara to wszystko wpływa na kształt i funkcjonowanie rodziny. Spójnie przestrzegany przez rodziców system norm i wartości daje dziecku możliwość harmonijnego rozwoju moralnego, duchowego i społecznego. Dziecko najpierw od swoich rodziców uczy się odróżniania tego co jest dobre, od tego co złe. W późniejszym okresie, gdy poszerza się krąg tworzonych przez niego relacji (szkolnych, rówieśniczych), nabywa różnych kompetencji, to zdanie rodziców nie jest już wyrocznią w nurtujących je kwestiach. Dziecko wyrabia sobie swoją opinię na różne tematy. A w okresie dojrzewania potrafi być bardzo krytyczne wobec zachowania rodziców. Rodzice, którzy żyją zgodnie z wyznawanymi wartościami mogą stać się dla swoich dzieci autorytetem i wzorem do naśladowania.

9. DBAJMY O ZASPOKOJENIE POTRZEB EMOCJONALNYCH

Zaspokajanie potrzeb emocjonalnych poprzez: okazywanie radości, miłości, czułości, zadowolenia, szacunku sprawia, iż dziecko uczy się zaufania i otwiera się na świat relacji interpersonalnych. Z kolei stwarzanie sytuacji, w której może odnieść sukces i w rezultacie jest chwalone spowoduje, iż będzie chciało podejmować nowe wyzwania. Ucząc się nowych rzeczy, będzie mogło zaspokoić swoją ciekawość poznawczą. Jeśli będzie wspierane w wysiłku - poprzez okazywanie zrozumienia, zachętę, współpracę – będzie miało szansę uwierzyć w swoje możliwości. A to dostarczy mu kolejnych pozytywnych przeżyć. Rodzice wychowując swoje dziecko w atmosferze uczuć pozytywnych pomagają mu budować poczucie własnej wartości, a także podstawę do tworzenia prawidłowych więzi w przyszłości. Mówienie o uczuciach jest bardzo cenną lekcją daną dziecku. Dzięki jawnemu wyrażaniu i nazywaniu emocji w przyszłości świadomie będzie je przeżywać.

10. UZNAJMY PRAWO DO MIEJSCA DZIECKA W SYSTEMIE RODZINNYM

Każdy z członków rodziny pełni jakąś rolę w systemie rodzinnym. Dziecko też. Poprzez swoją przynależność i zarazem odrębność wpływa na kształt danej rodziny. Członkowie rodziny mogą oddziaływać na siebie konstruktywnie, bądź destruktywnie. Dziecko ma prawo do przeżywania swojego dzieciństwa, do niewiedzy, popełniania błędów, do trudnego okresu dojrzewania. Dziecko może, a nawet powinno być „dziecinne”. Miejsce dziecka w rodzinie jest poniekąd uprzywilejowanym, gdyż powinno zapewnić mu zaspokojenie nie tylko podstawowych potrzeb, lecz pomóc w realizacji swoich marzeń. Dziecko ma prawo być dzieckiem.

Rodzice pamiętajcie, iż wasze dziecko jest niepowtarzalne. A to, iż przynależy do tej właśnie rodziny, niech będzie dla niego powodem do dumy. Ta przynależność będzie przez całe życie w pewien sposób je określała. Będzie nośnikiem wielu informacji, np. na temat pochodzenia, korzeni rodzinnych, czy genetycznych predyspozycji. Sprawí, iż w przyszłości wiele z waszych nawyków, wartości będzie przez nie kultywowane. Rodzina pochodzenia ma je przygotować do pełnienia w przyszłości różnych ról w społeczeństwie - do samodzielnego, dorosłego życia. Potencjalnie do założenia swojej rodziny. Niech droga ku dorosłości waszego dziecka, będzie dla was drogą pełną radości i miłości. A im więcej miłości będzie w waszych rodzinach – tym szczęśliwsze będą wasze dzieci. Jak mawiała Gabriela Zapolska :

„Są różne dzieci ... Dzieci serca, dzieci krwi, dzieci obowiązku. Najszczęśliwsze
są dzieci serca. „

mgr Anna Konopka