

BY DZIECI BYŁY SZCZĘŚLIWE

Co to znaczy wychować szczęśliwe dziecko? Przygotować je do tego, by w wieku 18 lat miało zaufanie do siebie i swoich możliwości, pasję i życzliwy stosunek do innych. Aby dobrze radziło sobie ze stresem, nie załamywało się niepowodzeniami i wytrwale dążyło do celu. Dzięki temu będzie spełnionym zawodowo i prywatnie człowiekiem.

„Jeśli dajesz dziecku rybę, żywisz je dzisiaj. Jeśli nauczysz dziecko, jak łapać rybę, zapewniasz mu pożywienie przez całe życie. Jeśli jednak nauczysz dziecko tego, jak się uczyć, nie tylko zapewniasz mu pożywienie na resztę życia. Sprawisz, że nie będzie musiało przez całe życie jeść tylko ryb” – twierdzi Timothy Gallwey,

1. Planowanie...

...wydarzeń. Maluchy lubią koszarowy tryb życia. Pobudka, śniadanie, zabawa, drugie śniadanie, spacer, i tak dalej – aż do wieczora. O tym, jak ważny dla dobrego samopoczucia jest **przewidywalny plan dnia**, dowiadujesz się, gdy coś go zburzy. Gdy świąteczny pobyt u rodziny czy wyjazd w góry sprawią, że dziecko w innych porach je i śpi, czyli – mówiąc językiem psychologów – rozreguluje się, płaczem i grymasami przypomni ci, co tak naprawdę jest mu potrzebne do szczęścia.

2. Rezerwowanie...

...czasu tylko dla niego. Nawet na urlopie wychowawczym nie poświęcasz całego czasu tylko dziecku – pierzesz, gotujesz, sprzątasz, kupujesz. Choć robisz to w zasadzie dla dziecka, maluch **nie ma cię na wyłączność**. Ale gdy wejdiesz do dzieciennego pokoju, ogłuchniesz na dzwoniący telefon, zapomnisz o forach dla rodziców w Internecie i zapytasz: „W co się teraz pobawimy?”, poczuje się ważny i szczęśliwy jak nigdy.

3. Słuchanie...

...co ma ci do powiedzenia. To tylko niewinna dziecięca paplanina... Wcale nie! Maluch mówi, jak umie i chce czuć, że to dla ciebie ważne. **Nie zbywaj gaduły**, nie śmieję się z przekreślonych słów. Na pewno też nie byłabyś szczęśliwa, gdybyś znalazła się w podobnej sytuacji. Gdy uważnie słuchasz, pomagasz dziecku w formułowaniu myśli i wyrabianiu poglądu na różne sprawy. Rośnie ci mądry rozmówca. **Mówcie prawdę**, nawet gdy jego pytania są kłopotliwe. Jeśli skłamięcie, a dziecko to odkryje, zacznie wierzyć, że nie jest godne znać prawdy i pograży się w kompleksach.

4. Przytulanie...

...głaskanie i trzymanie za rączkę. Banalne? A jednak sprawia, że dzieci lepiej się rozwijają. Nie skąp maluchowi kontaktu ze sobą, sadzaj na kolana, noś na rękach, masuj po plecach, przytulaj, gdy zasypia. **Dobry dotyk** sprawia, że dziecko się odpręża, staje się pewniejsze siebie – ma przecież namacalny dowód, że ktoś je kocha. Nawet maluch, które protestuje przeciw pieszczotom i traktuje je jak ograniczanie swobody, potrzebuje **fizycznego kontaktu z rodzicem**. Kiedy to możliwe, połaskocz go, pobaw się w turlanie po podłodze albo pogłaszcz po główce (jest szczególnie wrażliwa na dotyk).

5. Udowadnianie...

...że **samo też sobie poradzi**. Na rączkach u mamy każde dziecko czuje się dobrze, ale tylko do pewnego momentu. Gdy nauczy się chodzić, rusza poznawać świat. I choć nie możesz patrzeć, jak na krzywych nóżkach biegnie pędem przez parkową alejkę, aby przestraszyć gołębie, nie zatrzymuj go, nie napominaj, że może się przewrócić i pobrudzić, tylko biegnij z nim. Gdy wspina się na drzewo, nie prorokuj, że spadnie, ale pokaż, na której gałęzi najlepiej postawić nogę i jak z powrotem zejść na ziemię. Dzięki temu zyska wiarę, że poradzi sobie w każdej sytuacji.

6. Dotrzymywanie...

...składanych obietnic. Nawet całkiem małe dzieci mają niezłą pamięć. I choć myli im się jeszcze jutro i wczoraj, nie zapominają, że dziś mieliście iść z sankami na dużą górkę do lasu. **Dotrzymuj słowa** (a jeśli coś ważnego pokrzyżowało te plany, proponuj nowy termin), by maluch nie czuł się oszukany i zawiedziony.

7. Szanowanie...

...jego odrębności i odmienności. Dziecko **nie musi być twoją kopią**. Ma prawo być głośniejsze niż ty lub bardziej wstydlive. Zamiast je zmieniać, spróbuj je zrozumieć i pomóc mu w pokonywaniu słabości: nieśmiałości stwórz wiele okazji do poznawania dzieci czy sprawdzania się w nowych sytuacjach. Szanuj prawo własności. Pytaj o zgodę, gdy chcesz oddać zabawki, z których maluch wyrósł, innym maluchom. Dziecko nie będzie szczęśliwe, żyjąc ze świadomością, że nic nie może być jego na zawsze.

8. Trenowanie...

...samodzielności. Nie zmarnujcie momentu, w którym dziecko sięga po łyżkę, **próbuj**e zdjąć skarpetkę czy sięga po odkurzenie. Ta nauka wymaga od rodziców wielu wyrzeczeń, dziecko jest nieporadne i ubieranie czy jedzenie trwa początkowo bardzo długo. Jeśli jednak będziecie **wytrwali**, zacznie wam pomagać i nie będzie sprawiać kłopotów. **Pozwólcie dziecku wybrać** np. skarpetki (najlepiej na początek jedno z dwóch) lub w sklepie ulubione płatki do mleka czy zabawę, w jaką chce się bawić. Taka postawa ma atuty: dziecko, które ma pewną swobodę do działania, łatwiej dostosuje się do zakazów, bo bardziej wam ufa. Poczucie się dowartościowane. Warto też **chwalić za dobre wybory**, mówić, dlaczego postąpiło słusznie. Łatwiej będzie wtedy przekonać je, kiedy popełni błąd.

9. Uwrażliwianie...

...na potrzeby innych. Dzięki **empatii i wrażliwości** ludziom żyje się ze sobą lepiej. Dziecko, które chętnie pomaga innym, jako dorosły lepiej odnajdzie się w społeczeństwie. Chwal je, gdy chce ci oddać kawałek ulubionej czekolady, gdy rysuje dla ciebie laurkę, nie protestuj, jeśli pozwala koledze pojeździć na swoim rowerku, zachęcaj, by pomagało, np. w przygotowaniach do świąt. I świeć przykładem – jeśli mama i tata traktują innych życzliwie, dzieci w naturalny sposób robią to samo.

10. Stawianie...

...granic. Dziecko nie potrzebuje zobaczyć w dorosłym najlepszego przyjaciela. Ono potrzebuje rodzica, który **potrafi stawiać granice i mówić „nie”**. Na twoje „nie” może reagować złością, ale tak naprawdę daje mu to poczucie bezpieczeństwa. Świat dziecka musi być uporządkowany – trzeba mu **wyznaczyć granice** tego, co wolno, a czego nie. Gdy dziecko wie, że domem kierują rodzice – czuje się bezpieczne, jest spokojne i nie sprawia kłopotów. Kiedy trzeba – powiedzcie „nie” – **stanowczość nie wyklucza miłości**. Bezstresowe wychowanie robi krzywdę – rodzice mogą pozwalać dziecku na wszystko, ale inni nie będą tego robić! Malec zacznie kaprysić. Będzie się bał, że cały świat zależy od niego, a takie myśli wzbudzają wielki niepokój, nierzadko przechodzący w agresję.

11. Dbanie...

...o swoje samopoczucie, atmosferę w domu. Tato, bądź dżentelmenem, mamo, ciesz się swoją kobiecością. Zobaczenie promiennego uśmiechu i tańca światła w oczach rodzica zawsze wzmocni szczęście dziecka. Nigdy nie należy zapominać jaki ma się wpływ na swoje otoczenie. Bądźcie świadomi obecności swoich bliskich i **pokazujcie swój uśmiech**. Powitanie zawsze powinno być serdecznie, jakbyśmy wracali do domu po kilku latach nieobecności. Przy małych dzieciach należy często głośno wypowiadać swoje imię. Dźwięk niektórych słów na całe życie zostaje w umyśle i tworzy silny związek emocjonalny w rodzinie. Pomyśl o tym z perspektywy dorosłego. Często pamięta się takie zdarzenia z dzieciństwa, więc starajcie się zapewnić takie swoim dzieciom. Dostarczajcie swoim najmilszym najwspanialsze uczucia. Należy jednak pamiętać by były one dla nich bardzo widoczne i wyjaszkawione.

12. Modelowanie...

...zachowań. Jest to jeden z najważniejszych elementów wychowania dziecka. Należy dzieciom **pokazywać jak** coś się robi, a nie tylko mówić. Jeśli chcecie, aby Wasze dziecko zawsze pamiętało o innych, powinniście sami pamiętać o nich samemu. Jeśli chcesz, aby Wasze dziecko było szczęśliwe, musisz często uśmiechać się bez wahania. Nie ma nikogo bardziej wpływowego dla dziecka, niż Wy sami. Wykorzystajcie to póki na to czas.

Gdybym mogła od nowa wychowywać moje dziecko,
zbudowałabym najpierw jego wiarę w siebie,
by potem zbudować nasz dom.

Częściej malowałabym z nim, niż groziła mu, gdyby coś zmalowało,
a zamiast ustawicznie pouczać, uczyłabym je nie ustawać.

Nie troszczyłabym się tak o jego spóźnienia,
lecz starała się nie spóźniać z okazaniem mu troski.

Nie dbałabym też o to, by zawsze wiedzieć lepiej,
lecz lepiej wiedziała, kiedy o nie zadbać.

Wybralibyśmy się na więcej wspólnych wypraw
i wyprawili z wiatrem więcej latawców.

Przestałabym się bawić się w waźniaka
i traktowała zabawę z nim poważnie.

Przebieglibyśmy więcej pól i częściej spoglądali w gwiazdy.
Nie gromiłabym go bezwzględnym spojrzeniem,
lecz tuliła bez względu na wszystko.
W żołądźkach starałabym się widzieć dęby.
Mniej byłabym dla niego twarda, by bardziej móc je utwardzać.
I tak, zamiast wykształcać w nim miłość do potęgi, przekonałabym je o potędze miłości.
(Diane Loomans)

Bądźmy zdrowi i szczęśliwi.
Anna Tompolska

Bibliografia:

1. <https://polki.pl/rodzina/dziecko,by-dziecko-bylo-szczesliwe-8-sposobow,10031757,artykul.html>
2. https://forum.gazeta.pl/forum/w,575,31163950,31163950,gra_slowna_o_wychowaniu_.html
3. Hamer, H. (2007) *Zgoda w rodzinie, czyli dobre dialogi*. Warszawa: Difin