

JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM?

Jak być dobrym rodzicem - nie ma na to reguły. Każdy człowiek, który ma dom i rodzinę stara się aby być jak najlepszym rodzicem. Spędzać czas z dzieckiem na sto procent, towarzyszyć w zabawie, uczyć zasad i pokazywać świat. Myśli o potrzebach dziecka a nie o własnej satysfakcji, czy uznaniu otoczenia. Poświęcić się jego wychowaniu aby był mądrym, dobrym i szczęśliwym człowiekiem. **Do prawidłowego rozwoju dziecka potrzebni są oboje z rodziców** a nie kolejny zakup drogiej zabawki, czy bajki w telewizji bądź w telefonie komórkowy. **Być dobrym rodzicem to nie znaczy pozwalać dziecku na wszystko, ulegać kaprysom, zachciankom. Rodzic musi myśleć nie o tym jak szybko ukoić płacz dziecka, tylko jakie konsekwencje w przyszłości przyniesie jego zachowanie** (w rzeczywistości jest inaczej) np. uległość rodzica wobec kaprysów, płaczu, krzyku dziecka szybko przywraca spokój, jednocześnie powoduje częste powtarzanie się takich sytuacji i przez to dziecko wzrasta w błędnym przekonaniu, że ten płacz, krzyk to dobry skuteczny sposób wymuszania czegoś na rodzicach. W takiej sytuacji rodzic musi zachować spokój. Spokojnie i stanowczo powiedzieć, że „nie podoba mi się twoje zachowanie” i próbuje odwrócić uwagę dziecka, zając je czymś innym. Można zacząć opowiadać bajkę, tańczyć, próbować skutecznie odciągnąć uwagę od złego zachowania. Jednak nie należy ulegać zachciankom dziecka.

Dziecko wychowując się w rodzinie powinno mieć poczucie bezpieczeństwa poprzez okazywanie miłości i czułości. Tuląc, całując dziecko musi wiedzieć, że jest kochane nawet, kiedy jest niegrzeczne. Poczucie bezpieczeństwa to podstawa żeby dziecko dobrze się rozwijało. Rodzic musi być stanowczy wprowadzić zasady i reguły oraz ich konsekwentnie przestrzegać. Powinien również wytyczyć granice między tym na co pozwalać a na co nie pozwalać dziecku. Zakazy i nakazy uczą małego człowieka jak żyć, co jest dobre a co nie. Dziecko nie raz będzie próbowało swoim zachowaniem sprawdzić rodziców czy nadal nie wolno tego, co zostało zabronione **dlatego bycie konsekwentnym jest bardzo ważne.**

Dobry rodzic musi nauczyć się mówić do dziecka, słuchać go. Mówić spokojnie używać krótkich i jasnych komunikatów – jakie zachowanie jest dobre, a jakie nam się nie podoba. Te przejrzyste reguły w komunikowaniu się dają poczucie bezpieczeństwa. Choć mowa dziecka jest czasem niewyraźna należy do końca starać się ją zrozumieć, nie ignorować, mieć kontakt wzrokowy, usiąść i poświęcić mu trochę czasu, aby spokojnie wysłuchać to co dziecko ma nam do powiedzenia. Chwalić za wysiłki i małe osiągnięcia. Nie porównywać dzieci z innymi. Dzieci doświadczają różnych emocji, które odgrywają dużą rolę w życiu małego jak i dorosłego człowieka. Łzy i wściekłość towarzyszą dzieciom w różnych sytuacjach odpowiadają za relacje z innymi. Formowanie sfery emocjonalnej u dzieci jest ważnym elementem wychowawczym. Emocje są reakcją wyrażoną mimiką twarzy, mową ciała (ruchy, gesty) oraz barwą głosu.

Przykładowa zabawa z rodzicem w oparciu o emocje:

Rodzic z dzieckiem wspólnie na kartonie rysuje różne minki; wesołą, smutną, krzyk, złość. Wycina minki i przykleja na patyczek. Rodzic opowiada bajeczkę i pokazuje odpowiednie minki. Później wspólnie z dzieckiem może stroić minki, wprowadzając tym samym dziecko w dobry nastrój. Poprzez zabawę z minkami można z dzieckiem porozmawiać, kiedy czuje się szczęśliwy, co powoduje że czuje smutek, jest zły.



Tylko rozmowa rodzica o tym jak można sobie radzić z emocjami, może dziecku pomóc w samodzielnym radzeniu sobie ze smutkiem, złością czy rozczarowaniem. Dziecko zmaga się z różnymi emocjami szczególnie kiedy jest w grupie. Spotyka się z różnymi sytuacjami, musi walczyć o swoje, nie ulegać w każdej sytuacji. W pewnym wieku (2,5 roku) dzieci zaczynają się ze sobą bawić choć na ogół wyrywają sobie nawzajem z rąk różne zabawki. Małe dziecko nie odda innemu swojej zabawki po to, by zasłużyć na pochwałę. Ścisła ją w ręczce z ponurą miną i albo bije, gryzie kolegę, albo oddaje swoją własność z wyrazem przerażenia, złości na twarzy. Niechęć dziecka do rozstania się ze swoją zabawką jest całkowicie normalna. Chęć do dzielenia się z innymi rozwija się stopniowo, w miarę dojrzewania psychiki, poznawania uroków wspólnej zabawy z innymi dziećmi. Gdy dziecko wkracza w ten etap, kiedy zaczyna cieszyć się zabawą z rówieśnikami rodzic może pokazać, nauczyć dziecko jak można zapanować nad emocjami i fajnie się bawić. Np. kłótnia o wózek do ciągnięcia pomiędzy Krzysiem a Marysią, każde z nich chce mieć ten wózek. Rodzic rozstrzyga, mówiąc spokojnym głosem „ *A może pobawicie się razem, najpierw Krzyś pociągnie wózek, a Marysia będzie siedziała w środku. Potem wózek będzie ciągnęła Marysia, a Krzyś pojedzie w wózku.*” **W ten sposób rodzic pokazuje dzieciom że dzielenie się z innymi stanie się źródłem radości, a nie złości i rozczarowania.**

Wchodząc w interakcje społeczne, maluch rozwija swoją osobowość i ma szansę uczyć się różnej reakcji emocjonalnej, poznawać nowe uczucia, taki jak gniew, wstyd, duma, zazdrość, poczucie winy, zakłopotanie. Wiąże się to z rozwojem poczucia własnego „Ja” oraz rozumienia sytuacji społecznych. Zauważyć można wzajemność oddziaływań między rozwojem poznawczym a rozwojem emocjonalnym dziecka. Strach wiąże się często z sytuacją życiową dziecka np. strach przed zostawieniem dziecka w żłobku czy przedszkolu. Dziecko bardzo lubi przebywać szczególnie z osobami dorosłymi, które zna, które wzbudzają w nim pozytywne emocje, przeżycia. **Potrzeba dziecka bycia z rodzicami jest ogromna. Dlatego dobry rodzic powinien spędzać jak najwięcej czasu z dzieckiem**, chociaż dzisiejsza rzeczywistość jest inna. Rodzice robią karierę zawodową, pracują długo aby zabezpieczyć byt rodzinie. Dobry rodzic kiedy ma wolną chwilę powinien poświęcać jak najwięcej czasu dziecku. Drogie zabawki, bajki w telewizji nie zastąpią bliskiego kontaktu z rodzicem. Rodzic powinien być razem z dzieckiem na co dzień, wspólne zakupy, zabawy, niewyszukane zabawki które są najlepsze. Dzieci wolą nieskomplikowane zabawki i tymi bawią się najdłużej. Czytanie książek do snu (nie dłużej niż 10-15 minut) to dodatkowy czas spędzenia razem z rodzicami. **Dziecko czuje się bardziej kochane i ważne, gdy skupia na sobie całą uwagę mamy i taty.** Czytanie książek do snu ma za zadanie wyciszyć dziecko po dniu pełnym wrażeń. Stopniowe zmienianie tonacji głosu sprawi, że dziecko przeniesie się w świat fantazji i własnej wyobraźni. Dzięki temu pociecha spokojnie zasypia. **Wspólne spacerowanie, sprzątanie czy gotowanie są znakomitą okazją do bliskich kontaktów z dzieckiem. Dobry rodzic jada z dzieckiem przy stole posiłki.** Poza tym, że to po prostu jest przyjemne to także, jedna z najbardziej pożytecznych wspólnie wykonywanych czynności. Oprócz wspólnych posiłków uczy dziecko dobrych manier zachowania się przy stole. **W ten sposób dziecko uczestniczy w zadaniach dorosłych, czuje się docenione, potrzebne, ma okazje uczyć się, i czerpać wzorce z rodziców a jest to okazja bezcenna i nauka najskuteczniejsza.**

Przykłady wspólnych zabaw rodziców z dzieckiem:

Zabawy to wyzwanie dla wszystkich rodziców maluchów, to żywe skarby ciekawe świata, pragnące każdego dnia nowych doznań. Wszelkie zabawki szybko się nudzą, więc trzeba zastosować ciekawe wspólne zabawy. Dzieci bardzo lubią bawić się w kuchni blisko mamy.

1. *Ciasteczka z masy solnej.*

Do miski wsyp, mąkę i sól, kolejno dolewając wodę ugniataj na jednolitą masę.. Weź stolnicę i pozwól aby maluch rozwałkował ciasto. Rozwałkuj ciasto i razem z dzieckiem foremkami do ciastek wycinaj kształty. Tak zrobione ciasteczka odłóż do wyschnięcia. Następnego dnia, kiedy ciasteczka już wyschną pomaluj je z dzieckiem farbami.

2. *Łowienie rybek.*

Kup w sklepie duże muszelki makaronowe. Wspólnie z dzieckiem pomaluj je farbami. Po wyschnięciu wsyp do miski i chwytaj je za pomocą spinacza do ubrań. Jest to świetna zabawa rozwijająca motorykę małą oraz chwyt pesetowy.

3. *Kolorowa stonoga.*

W plastikowych nakrętkach przewierć dziurki. Kolejno na kolorowy miękki drut nawlekaj nakrętki. Na końcu zawiąż supeł. Pozwól dziecku samodzielnie nawlekać na miękki drut nakrętki. Na ostatniej nakrętce namaluj wesołą minę i stonoga gotowa.

4. *Balon z masy balonowej.*

Do wykonania potrzebny jest:

- klej szkolny w tubce (4 łyżki)
- żel do prania (4 łyżki)
- odrobinę pianki do golenia.

Mieszamy rękami i powstaje masa. Słomkę wkładamy do masy i dmuchamy. Powstaje duży balon. Świetna zabawa i ćwiczenie logopedyczne.

Opracowała: Agnieszka Krawczyńska – Opiekun grupy II „ Żółwki”

Bibliografia:

1. Dr. Ross, W. Greene
„Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole”
Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2014
2. Benjamin Spock, Michael B. Rothenberg
„ Dziecko. Pielęgnowanie i wychowanie”,
Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1994
3. Agnieszka Gąstoł, Aneta Jegier *„Mój złośnik czyli jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze złością”*
Wydawnictwo Engram, Warszawa 2018

Źródła internetowe:

- 1) <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/01/zabawy-dla-2-3-latka/>