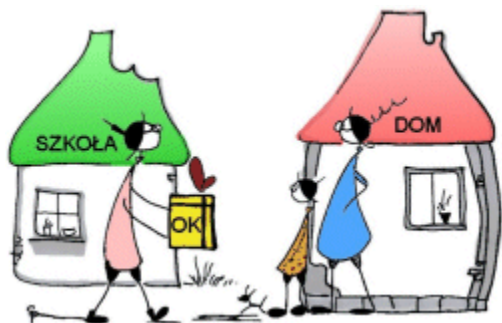


## DLA RODZICÓW



### JAK POPRAWIĆ KONTAKT Z DZIECKIEM...

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które - gdy narastały latami - mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi wiedzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi,
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten
- nieakceptowany przez ciebie sposób,
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe,
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie,
- jakiej zmiany oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra.

### CZEGO DORASTAJĄCE DZIECI POTRZEBUJĄ OD RODZICÓW?

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci:

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane,

rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu - poczucia bezpieczeństwa.

- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

### Co chcą nam powiedzieć nasze dzieci???

#### Mamo, tato, chcę Ci powiedzieć....

1. Złoszczę się, kiedy mi czegoś odmawiasz, ale przecież wiem doskonale, że nie wszystko mogę mieć. Czasem chcę wypróbować naszych wzajemnych granic. Taki psikus :)
2. Kiedy jesteś słowny i konsekwentny, czuję grunt pod nogami i oddycham głęboko, bo wiem, że jesteś przy mnie.
3. Czasem zdarza się, że powiem że cię nienawidzę albo cię nie kocham. Nie o to mi chodzi, wtedy czegoś tak bardzo, bardzo chcę, a ty mówisz, że nie mogę i nie wiem jak sobie inaczej z tym poradzić...
4. Kiedy upominasz mnie przy kimś, to spalam się ze wstydu i cię nie słucham. Twoje słowa będą miały dla mnie większe znaczenie, jeśli powiesz mi to spokojnie w cztery oczy.
5. Pozwól mi doświadczać świata i sprawdzać, co już umiem. Potrzebuję tego do rozwoju.
6. Przymknij czasem oko, kiedy popełniam błędy. Jeśli słyszę ciągle, że robię coś źle, to przestaje słuchać.
7. Jak mi coś obiecujesz, to zawsze, ale to zawsze dotrzymuj słowa. Mam świetną pamięć. Po co obiecywać, a potem tego nie robić?
8. W tajemnicy ci powiem - bądź konsekwentny. To taki kompas dla mnie mimo, że nie zawsze chcę iść tam, gdzie ty. Potrzebuję jednak granic.
9. Ciesz się, kiedy cię pytam o wszystko. Daj mi się wypowiedzieć do końca - wtedy czuję się ważny i wiem, że mogę ci ufać.
10. Ja też mam swoje strachy, tak jak ty, prawda? Jestem jeszcze mały, więc wdają mi się jeszcze większe. Pomóż mi znaleźć na nie sposób, a nie umniejszaj ich wielkości.
11. Uczysz mnie przeproszać innych, więc ty też mnie przeproś, kiedy trzeba, proszę... Dzięki temu wiem, że to ma sens i że mnie kochasz.
12. Bądź prawdziwy i autentyczny, a nie jak terminator. Ja popełniam błędy i to akceptujesz - chcę wiedzieć, że ty też tak masz.

#### Wasze dzieci :)

# 10 POZYTYWNYCH TEKSTÓW, NA KTÓRE CZEKAJĄ TWOJE DZIECI

1. Kocham być Twoim rodzicem.
2. Dzięki Tobie się uśmiecham.
3. Możesz popełniać błędy.
4. Wiem, że potrafisz to zrobić.
5. Uwielbiam słuchać Twoich historii.
6. Nauczyłam/em się dziś czegoś od Ciebie.
7. Lubię patrzeć jak się bawisz.
8. Jestem z Ciebie dumna/y.
9. Uwielbiam spędzać z Tobą czas.
10. Myślę o Tobie, gdy jestem daleko.

