KĄCIK PSYCHOLOGA

Dziś słów kilka w temacie nawiązywania relacji z dzieckiem i wzmacniania więzi. Są to również wskazówki dotyczące tego, jak wspierać dziecko, które zmaga się w trudnych sytuacjach:

Przeanalizujmy sytuację rodzinną, starając się obiektywnie ocenić możliwe źródła frustracji naszego dziecka, a następnie wspólnie z dzieckiem spróbujcie ustalić i wprowadzić zmiany, które mogą poprawić samopoczucie dziecka i atmosferę w rodzinie.

Warto poznać sytuację rówieśniczą dziecka i dowiedzieć się, czy czuje się akceptowane, jakich ma przyjaciół, z kim dzieli czas i zainteresowania.

Bądźmy otwarci na emocje dziecka, bez oceny czy krytyki, uczmy dzieci wyrażać uczucia poprzez mówienie o własnych emocjach o sposobach w jaki sobie z nimi radzimy.

Zachęcaj dziecko do rozmowy, słuchaj i wspieraj w poszukiwaniu rozwiązań.

Wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka, chwal drobne sukcesy, doceniaj osiągnięcia, dostrzegaj podejmowane przez niego starania i wysiłki, niezależnie od efektu

Opisuj, co dostrzegasz, nie musisz dodawać ocen.

Np. Widzę, że poświęciłaś dużo czasu na rozwiązywanie zadań przed sprawdzianem;

Masz porządek na swoim biurku, to musiało wymagać od Ciebie dużo pracy.

Możesz przygotować listę rzeczy, za które cenisz swoje dziecko, poproś o to samo jego najlepszego przyjaciela i inne dla niego ważne osoby.

Doceniaj podejmowane przez dziecko próby rozwiązań jego problemów, staraj się nie wyśmiewać czy nie krytykować. Zamiast wydawania poleceń i rad proponuję wspólne poszukiwanie rozwiązań, dziecko będzie się chętnie angażowało w realizację własnych pomysłów, nawet jeżeli rodzic był ich inspiracją.

Bądź cierpliwy i pozwól popełniać błędy, podejmować decyzje, daj dziecku poczucie, że ma wpływ na to, co dzieje się w jego życiu.

Opracowanie: Bernadetta Pisarczyk

psycholog szkolny