

## Uważne rodzicielstwo w praktyce

Pomyśl o swoim dziecku. O tym w jakim nastroju się budzi, co lubi robić z Tobą, z innymi członkami rodziny. Jak bawi się z rówieśnikami? Jak reaguje w sytuacji, gdy próbuje coś zrobić, ale mu się nie udaje? Czy długo próbuje, czy szybko się poddaje? Jak reaguje na stawiane granice? Co je cieszy, śmieszy, wprawia w dobry nastrój? Co je interesuje?

Zapisz jakie określenia przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o tym jakie jest Twoje dziecko:

Teraz pomyśl jakie wartości chciałabyś/chciałbyś przekazać Twojemu dziecku. Jakim chcesz, żeby było człowiekiem za 10-20 lat? Zapisz swoje przemyślenia:

Teraz przypomnij sobie kilka częstych sytuacji, które zdarzają Ci się w interakcji z dzieckiem. Jakie słowa do niego kierujesz? Jak reagujesz na jego emocje/zachowania?

Czy to co robisz na co dzień w interakcji z dzieckiem prowadzi do wzmacniania cech, uczenia go umiejętności, przekonań, na których Ci zależy? Jeśli nie, to co możesz robić inaczej?

Przykłady

Cecha/umiejętność /przekonanie	Co robię na co dzień?	Czego moje działania uczą dziecko?	Co mogę zrobić inaczej?
samodzielność	Robię dużo rzeczy za dziecko, bo ono nie chce/tak jest szybciej.	Że samo nie musi Że jest za wolne/niezdarne/nie potrafi	Wybrać czynności, które dziecko może już robić samo, zacząć je ich uczyć (etap przejściowy), a potem oczekiwać, że będzie je wykonywać.
asertywność	W wielu sprawach decyduję za dziecko/ulegam dziecku, bo inaczej nigdy nie dojdziemy do ustalenia czegokolwiek.	Moje zdanie nie jest ważne/moje zdanie jest najważniejsze	Poćwiczyć asertywność, żeby modelować ją u dziecka. Uczyć dziecko, aby wyrażało swoje potrzeby, ale w sposób nieraniący innych.
Radzenie sobie z problemami	W sytuacji problemowej doradzam dziecku co może robić, czasem robię coś za nie.	Wyuczona bezradność Inni wiedzą lepiej co robić.	Oddać część odpowiedzialności dziecku. Spytać „jakie masz pomysły na rozwiązanie problemu?” Pomóc dziecku ocenić plusy i minusy wymyślonych rozwiązań.

Możesz wykorzystać poniższą tabelkę do wpisania własnych doświadczeń z dzieckiem.

Wartość/cecha/ umiejętność	Co robię na co dzień?	Czego moje działania uczą dziecko?	Co mogę zrobić inaczej?

Jako rodzice chcemy wykształcić w dziecku określone postawy i umiejętności przydatne w życiu, ale zdarza się, że nieintencjonalnie uczymy go czegoś zupełnie innego. Większa uważność na potrzeby dziecka, na to jak ono się może czuć i co myśleć w wyniku naszych interakcji, pomaga nam w byciu wystarczająco dobrym rodzicem, przy którym dziecko rozwija swoje naturalne mocne strony i uczy się przydatnych umiejętności oraz zdrowego myślenia o sobie, świecie i innych ludziach.