

Jak wychować szczęśliwe dziecko?



Najprostsza odpowiedź brzmiałaby:

- żeby wychować szczęśliwe dzieci, samemu trzeba być szczęśliwym. Byłoby to jednak zbyt proste, a jednocześnie przekreślałoby szczęście tych dzieci, których rodzice nie są szczęśliwi.

Zastanówmy się więc nad słowami, których używamy:

Co to znaczy, „wychowywać”, co to znaczy

„szczęśliwe”, co to znaczy „dziecko”?

Żeby wychowywać, należy odkurzyć własne dzieciństwo, żeby nie przenosić ewentualnych błędów własnego dzieciństwa na swoje dzieci.

Często bowiem słyszymy w dzieciństwie: nie rób, nie skacz, nie garb się, nie biegaj, bo się spocisz !

Czego uczy się dziecko, któremu nie dajemy samodzielności?, które wciąż czuje brak zaufania i podejrzliwość? Każdy chciałby mieć magiczną pałeczkę- machnie i dziecko grzecznie odpowiada- tak mamusiu, dziękuję mamusiu. Największym szczęściem dla człowieka jest bycie wolnym, bo taki się rodzi.

Każdy „normalny” jednak rodzic nie pozwoli dziecku na pełną „wolność”, bowiem boi się. Wydaje mu się, że „Dziecku może coś się stać, więc ja muszę je nieustannie ochraniać, a jak będę ochraniać, to ochronię.” Każde dziecko jest z natury radosne, spontaniczne, ufne, ciekawe świata.

Żeby rodzic mógł to zrozumieć, musi odkryć swoje „wewnętrzne” dziecko, a wtedy stwierdzi, że najważniejsza na świecie jest miłość, wolność i prawda. Co możemy więc zrobić, żeby odkryć to „wewnętrzne” dziecko? Przede wszystkim nauczyć się wyrażać swoje uczucia.

### **Zadać sobie pytanie:**

Czy ja potrafię się śmiać, szaleć i krzyczeć z radości, czy potrafię naprawdę płakać, tak jak płaczą dzieci- bez połykania płaczu?

Czy potrafię wyrażać miłość tak jak dzieci, czy potrafię też ufnie przytulić się do kogoś?

Czy wchodząc potrafię powiedzieć po prostu z uśmiechem „jestem”.

Należałoby też zadać sobie pytanie:

Czy ja potrafię odpoczywać? z dzieckiem- wtedy kiedy jestem zmęczony?

Pobyć na świeżym powietrzu, pograć, pobiegać, porobić głupstwa?

Kiedy zadamy sobie te pytania okaże się, że nasze „wewnętrzne dziecko” jest bardzo zaniedbane.

Zdarza się, że zadając sobie to pytanie zaczynamy płakać. To dobrze, bo dociera do nas sygnał, że to dziecko w nas jest, że czegoś potrzebuje.

- Starajmy się być dobrym rodzicem- wystarczająco dobrym.
- Niech nasze dzieci będą szczęśliwe (nie grzeczne dlatego, że my tak chcemy).
- Nauczmy się słuchać swoich dzieci, rozumieć sygnały, jakie do nas wysyłają. Żebyśmy kiedyś nie musieli wyrzucać sobie swoich błędów. Nie bądźmy przy tym perfekcjonistami.
- Nie zarażajmy swoich dzieci lękiem. Nie możemy ochronić dzieci przed wszystkimi niebezpieczeństwami, ale postarajmy się nauczyć je odwagi i rozsądku.
- Nauczmy dzieci pokojowego rozwiązywania konfliktów, bez agresji i przemocy. Dziecko wobec którego stosuje się agresję, jest agresywne wobec rówieśników, dziecko na które się krzyczy wyrasta na krzykacza.

Doroŝego stać na wolność, „wewnętrzne dziecko” kieruje się opozycją „chcę- nie chcę”, „wewnętrzny rodzic”, powinieneś- nie powinieneś, wolno- nie wolno. Dorosły decyduje. Dorosły może się więc zdecydować na to, czego dziecko nie chce, ale może też zdecydować się na to, na co dziecko ma ochotę.

Chciejmy więc, żeby nasze dzieci miały zdrowe ciało i zdrową psychikę, pragniemy żeby były radosne i pełne optymizmu.

- Pokażmy dzieciom, jak ważna jest życzliwość dla innych ludzi, wszystkich niezależnie od rasy, wyznania i pochodzenia.
- Postarajmy się wpoić dzieciom wiarę we własne siły, zapał, entuzjazm, ciekawość. Wartości te ułatwią im naukę, kontakty z rówieśnikami i z dorosłymi, oraz staną się źródłem satysfakcji ze stałego rozwoju.
- Starajmy się, aby otoczenie naszych dzieci przepełnione było „mądrą” miłością. Miejmy wobec swoich dzieci wysokie, lecz realne oczekiwania, ucząc jednocześnie jak im sprostać.
- Ustalajmy reguły i konsekwentnie ich przestrzegajmy, stosując zarówno nagrody jak i kary. Nagroda- pochwała, wzmacnia dobre zachowanie, konsekwentna natomiast kara (nie bicie) sprawi, że dziecko zrezygnuje ze złego zachowania.