**Wspieranie dziecka w domu przez rodziców**



Witam,!

Dziś porozmawiamy o tym, jak konstruktywnie i twórczo wykorzystać czas pobytu z dzieckiem w domu. Jest to świetna okazja nie tylko do zacieśniania więzi rodzinnych, ale także do  rozwijania zainteresowań i pasji.

**Wspieranie dziecka w domu przez rodziców**

Rodzice  mogą rozwijać potencjał dziecka świadomie, działając w kilku obszarach codziennego życia. Muszą pamiętać przy tym, że najważniejsze jest towarzyszenie dzieciom w poszukiwaniu rozwiązań, a nie podawanie im gotowych rozwiązań.

**Rozmowa**

Najprostszą formą stymulacji dziecka już od wczesnego niemowlęctwa jest rozmowa. Nie nauka, wtłaczanie jak największej ilości informacji, ale pokazywanie i opisywanie świata. Rozmowa kształtuje i rozwija myślenie.  Aby spełniała swoje funkcje, powinna odbywać się na takim poziomie, na jakim są pytania dziecka, czyli dziecko powinno być traktowane poważnie, należy mu odpowiadać szczerze i cierpliwie. Warto zachęcać dziecko do poszukiwań i eksperymentowania poprzez stwarzanie odpowiednich ku temu warunków, np. nie udzielać natychmiast odpowiedzi na pytania, ale poszukać jej wspólnie z nim (w książkach, internecie, odwiedzając muzea czy charakterystyczne dla danego zagadnienia miejsca, pytając „ekspertów”, czyli osoby najlepiej się na tym znające). Nie powinno być tematów, które całkowicie pomijamy w rozmowie z dzieckiem lub unikamy odpowiedzi na nie, twierdząc, że dziecko jest na nie jeszcze za małe.

**Emocje**

W sferze emocji ważne jest budowanie w nim poczucia własnej wartości i odpowiedzialności za siebie i swoje działania. Fundamenty do adekwatnej samooceny tworzymy, poczynając od tego, że pozwalamy i zachęcamy dziecko do samodzielności i dajemy przestrzeń oraz czas na jej doskonalenie. Należy pamiętać, że ważniejsze od tego, czy nasza pociecha ubierze się szybko i czy porozrzuca część jedzenia po podłodze, jest to, że zrobi to samodzielnie i będzie mieć poczucie własnego sukcesu. W budowaniu poczucia własnej kompetencji i wzmacnianiu chęci do jej rozszerzania ważne jest wsparcie rodzica, wyrażające się w zauważaniu i docenianiu nie tyle efektów, co starań. Można to realizować, zauważając w działaniu dziecka konkretne cechy, za które można je pochwalić (dociekliwość, wytrwałość, precyzja, cierpliwość, pomysłowość). Niezbędne jest również konstruktywne wspieranie dziecka przy porażkach, z jednoczesnym unikaniem umniejszania niepowodzenia (typu *Nic się nie stało, Nie przejmuj się, Ja też tego nie umiem*). Zamiast tego możemy wskazać, jaka część tego, czym zajmowało się dziecko, poszła pomyślnie, poszukajmy z nim, co można by było zmienić przy następnym podejściu do zadania lub pracy i okażmy swoje zrozumienie i akceptację dla emocji związanych z porażką.

**Ciekawe miejsca**

Spędzanie aktywnie i różnorodnie czasu w miejscach dostarczających wielorakich bodźców, informacji i doświadczeń stymuluje niekonwencjonalne myślenie, pozwalając na łączenie faktów i wiadomości z różnych dziedzin. Odwiedzanie z dzieckiem nie tylko kina, placu zabaw czy muzeów, lecz także fabryki cukierków, pasieki, tężni czy warsztatu stolarskiego w namacalny sposób dostarcza wiedzy o otaczającym świecie. Bardzo ciekawe jest dla dzieci również odwiedzenie miejsca pracy swojego rodzica. Ważne przy tym jest, aby pozwalać dziecku na wypowiadania swojego zdania, co do planowania formy rodzinnych zajęć czy wycieczek, uwzględniając jego preferencje i zainteresowania.

**Przestrzeń domowa**

Istotne jest, aby pozwolić dziecku na nieład, który panuje w miejscu, gdzie dziecko pracuje lub zajmuje się twórczym zajęciem typu malowanie, konstruowanie, w czasie, gdy jeszcze tego nie skończyło. Ważne jest również udostępnienie miejsca, w którym może swoje prace pokazać (tablica, półka, oprawione prace), jak również miejsca, gdzie przechowuje swoje narzędzia i materiały.

**Książki i media**

Znany jest bardzo korzystny wpływ czytania na rozwój intelektualny, a szczególnie jego stronę werbalną. Warto dzieciom czytać, ale również zachęcać do zapamiętywania opowiadań, piosenek poprzez nawiązywanie do nich, szukanie podobieństw. Cenne są również zabawy słowne (wymienianie wyrazów na tę samą literę; wyrazów w łańcuchu słownym, czyli na ostatnią literę; szukanie rymów; szukanie podobnie brzmiących wyrazów; układanie i odgadywanie zagadek). Istotna jest pomoc rodziców w doborze programów telewizyjnych, jak również oglądanie telewizji razem z nimi. W telewizji dzieci mogą zobaczyć to, czego nie zobaczą w książce czy w swoim otoczeniu, np. narodzin hipopotama czy sposobu, w jaki uprawia się ryż. Może być to ciekawy wstęp do pogłębiania swojej wiedzy i poznawania świata w rzeczywistości, np. odwiedzenia weterynarza czy muzeum. Niektóre informacje mogą być dla dzieci niejasne oraz wzbudzać lęk i niepokój przez niemożność ich zrozumienia . Wspólne komentowanie, odpowiadanie na pytania dziecka lub dopowiadanie pozwala dziecku budować własne przekonania i sądy na dany temat.

**Zabawa**

Pozwalanie dziecku na zabawę przedmiotami codziennego użytku, a wręcz rzeczami nadającymi się do wyrzucenia, typu puste opakowania kartonowe, plastikowe pojemniki, nakrętki, sznurki, folia bąbelkowa czy rurki od papieru toaletowego wyzwala ogromne pokłady kreatywności i niebanalnych rozwiązań. Zamiast klocków można zaproponować dziecku zbudowanie makiety z pudełek po lekach, folii aluminiowej, słomek i plasteliny. Warto również przystawać na modyfikacje zasad zabaw i gier, które dziecko proponuje.

**JAK WSPIERAĆ SWOJE DZIECKO?**

**Akceptuj** - to pierwsza i podstawowa zasada dobrego wychowania dziecka; jeśli nie będziemy akceptować dziecka takim, jakie jest, świetnie to wyczuje i wszystkie nasze wysiłki wychowawcze spełzną na niczym.

**Buduj relację** - pamiętajmy, że dziecko nie jest materią, którą należy poddać obróbce, ale taką samą osobą jak my, tylko trochę mniejszą; jeśli będziemy wobec niego szczerzy i prawdziwi, jeśli będziemy się dzielić z dzieckiem swoim życiem, staniemy się bardziej wiarygodni.

**Chwal** - niektórzy rodzice boją się chwalić swoje dziecko z obawy, że je rozpieszczą; oczywiście nie należy chwalić dziecka zawsze i za wszystko, ale trzeba to robić w sposób mądry, mobilizujący je do jeszcze większej pracy nad sobą.

**Dowartościowuj** - mówmy dziecku często, że jest dobre i że ma wielką wartość - nie ze względu na to, co robi, ale dlatego, że istnieje; pochwały służą dowartościowywaniu dziecka. Nigdy jednak nie chwalmy, porównując je z innymi, zwłaszcza z rodzeństwem.

**Graj uczciwie** - czasem w trudnych sytuacjach wychowawczych brakuje rodzicom cierpliwości i w imię "wyższych racji" wykorzystują swoją fizyczną czy intelektualną przewagę nad dzieckiem; nie jest to uczciwe wyjście z sytuacji i prędzej czy później odbije się negatywnie na naszych relacjach z pociechami.

**Hamuj emocje** - jeśli chcemy, żeby dziecko było grzeczne i uprzejme w stosunku do nas i innych osób, nie unośmy się gniewem i nie dawajmy upustu swoim emocjom w jego towarzystwie.

**Identyfikuj się z dzieckiem** - gdy chcemy dziecko o coś poprosić, coś mu nakazać lub czegoś mu zakazać, musimy być pewni, że kieruje nami dobro dziecka, a nie jakieś inne względy; dlatego zawsze, a zwłaszcza w sytuacjach drażliwych, zanim podejmie się jakiś krok wychowawczy, warto postawić się w sytuacji dziecka.

**Jasno formułuj swoje myśli** - jeśli czegoś od dziecka oczekujemy, jeśli coś nam się w jego zachowaniu podoba lub nie, musimy to wyrazić w sposób jasny i jednoznaczny; często rodzice chcą, żeby dziecko samo domyśliło się, o co im chodzi, a to zazwyczaj prowadzi do nieporozumień, które mogą mieć bardzo poważne konsekwencje wychowawcze.

**Licz się ze zdaniem dziecka** - rodzice też są ludźmi i też mogą się mylić, dlatego zawsze warto posłuchać, co dziecko ma do powiedzenia w sprawie swojego zachowania; pamiętajmy, że jeśli rodzice będą się liczyć ze zdaniem dziecka, wtedy i dziecko będzie się liczyć ze zdaniem rodziców, a nie odwrotnie.

**Nagradzaj dyskretnie** - są rodzice, którzy dobre zachowanie dziecka nagradzają obfitością prezentów ale dziecko potrzebuje nagrody innego rodzaju - uśmiechu, zadowolenia, przytulenia czy innego dyskretnego gestu, który powie mu: "Tak warto postępować".

**Opiekuj się** - dom rodzinny, jeśli ma być kuźnią charakterów, musi być najpierw ostoją bezpieczeństwa; jeśli od pierwszych chwil życia dziecka będziemy zaspokajać wszystkie jego rzeczywiste potrzeby, możemy być pewni, że ono pozytywnie odpowie również na nasze wymagania.

**Pielęgnuj to, co dobre** - człowiek jest jak kwiat - rozkwita, gdy się go właściwie pielęgnuje; jeśli widzimy u dziecka dobre zachowanie, piękne cechy charakteru, zwracajmy na nie uwagę, pielęgnujmy je w dziecku i sprawiajmy, żeby ono samo umiało je w sobie pielęgnować; pamiętajmy, że więcej pożytku w wychowaniu przynosi podkreślanie zalet dziecka, niż wytykanie jego błędów.

**Rozmawiaj** - rodzice, którzy wyłącznie wydają polecenia i egzekwują ich wykonanie, nigdy nie odniosą sukcesu wychowawczego. Jeśli będziemy rozmawiać z dzieckiem cierpliwie i na każdy ważny dla niego temat, zauważymy, że z czasem długie rozmowy w sposób naturalny przerodzą się w krótkie słowa i gesty wzajemnej miłości.

**Szanuj** - jeśli chcemy, żeby dziecko miało szacunek dla nas i innych osób, musimy je szanować; człowiekowi należy się szacunek niezależnie od jego wieku i wiedzy, jaką posiada; dobrze będzie, jeśli dziecko to zrozumie na przykładzie relacji w swojej rodzinie.

**Traktuj poważnie** - nikt nie wychowa dobrze swojego dziecka, jeśli będzie je uważał za "głupiutkie stworzonko", którym trzeba sterować jak marionetką w teatrze. Nawet jeśli potrzeby czy problemy dziecka wydają nam się głupie i dziecinne, nie wolno ich bagatelizować; musimy pamiętać o różnicy wieku i doświadczeń, jakie dzielą nas od naszych pociech.

**Wymagaj** - pochwały, akceptacja, dowartościowywanie nie stoją w sprzeczności ze stawianiem wymagań; miłość musi być wymagająca; jeśli jednak czegoś od dziecka wymagamy, musimy również egzekwować to aż do skutku.

**Zgadzaj się ze współmałżonkiem** - to kluczowa zasada dobrego wychowania dziecka; bo kogo dziecko ma posłuchać, jeśli jeden rodzic mówi co innego niż drugi?

Opracowała: mgr Katarzyna Mrowiec