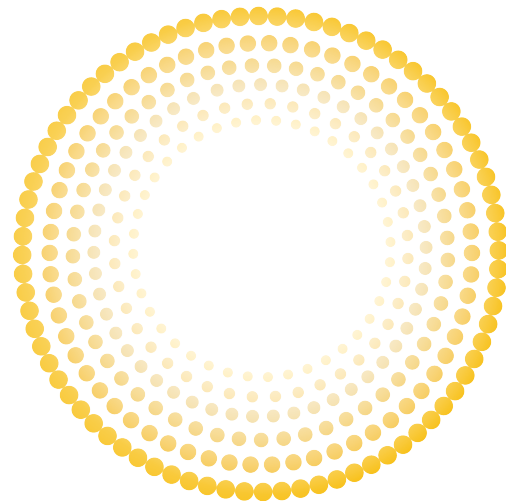


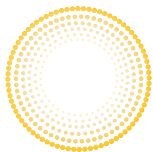


„Kobieca siła, czyli jak odzyskać życiową równowagę”

Odcinek nr 5, Ja a dziecko. Mój życiowy Skarb, jak o niego właściwie dbać.

Materiał dydaktyczny do szkolenia online.





W drodze do równowagi

NARZĘDZIE 1

Każda świadoma matka potrzebuje do swojej życiowej równowagi, szczęśliwego dziecka.

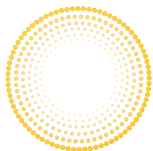
Dla dziecka całym światem są jego rodzice, opiekunowie, to ile dadzą mu miłości, zainteresowania i wsparcia, w ogromnym stopniu stanowić będzie o jego przyszłości.

Wychowanie jest fundamentem każdego człowieka i tego, jak sobie radzi w życiu dorosłym.

Odpowiedz sobie w szczerości na poniższe pytania, jeżeli odpowiedź nie będzie Ciebie satysfakcjonować, postaraj się stopniowo zacząć pracować nad poszczególnymi obszarami. Może ta introspekcja poprowadzi Ciebie dalej i wysunie kolejne pytania, eksploruj z uważnością tę relację:

- Czy kocham swoje dziecko?
- Jak wyrażam swoją miłość dziecku?
- Czy go przytulam? Jak często?
- Czy śmiejemy się z dzieckiem?
- Czy mówię, mu że je kocham? Jak często?
- Czy wygłupiamy się razem? Jak spędzamy wolny czas?
- Czy smucimy się razem?
- Czy świętujemy razem?
- Czy daję mu przestrzeń na wyrażanie swoich potrzeb?
- Co z tym robię?





Doceniam

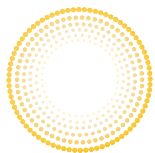
NARZĘDZIE 2

Na wiele różnych sposobów każdego dnia można doceniać własne dziecko, poprzez kontakt, dobre słowo, prawdziwy uśmiech, zainteresowanie na 100%, zaangażowanie się w temat, problem, z którym dziecko do Ciebie przychodzi.

Dziecko potrzebuje uwagi opiekuna, zaspokojona potrzeba uwagi i miłości przez rodzica, spowoduje, że w przyszłości będzie ono umiało dbać o siebie, będzie umiało stawiać granice, będzie miało poczucie własnej wartości, będzie silne i zdrowsze mentalnie oraz emocjonalnie.

Zamiast oceniam stosuj doceniam, to narzędzie „użyźnia głębę, na której wzrasta” Twoje dziecko.





Balans

NARZĘDZIE 3

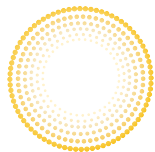
We wszystkim co robisz, pamiętaj, że:

Dziecko krytykowane uczy się potępić.
Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.
Dziecko żyjące w strachu uczy się lęklności.
Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.
Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.
Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.
Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.
Dziecko zachęcane uczy się wiary w siebie.
Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.
Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.
Dziecko akceptowane uczy się kochać.
Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.
Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.



Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.
Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa uczy się ufności.
Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.
Jeżeli żyjesz w spokoju, Twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha
W jakim otoczeniu żyje Twoje dziecko?

Dorothy Law Nolte



Świadomy rodzic

NARZĘDZIE 4



Style rodzicielstwa, właściwy to Rodzic zrównoważony, którego cechuje względna równowaga we wszystkim. Określ w tabeli czym cechuje się Twoje rodzicielstwo, w której części jest Ciebie najwięcej? Utrzymując się głównie w stylu zrównoważonym Twoje rodzicielstwo będzie znacznie łatwiejsze, a dziecko zdrowo będzie wzrastać.

Rodzic autorytarny

Rodzic mówi dzieciom, dokładnie co muszą zrobić. Ustawicznie ocenia, moralizuje, nie umie słuchać, nie rozumie potrzeb dziecka, realizuje własne. Wyznacza zbyt sztywne normy, rodzic niedoświadczony mający zbyt wysokie oczekiwania wobec dzieci. Jest zbyt restrykcyjny, wymierza karę, gdy dziecko nie spełnia tego, co rodzic próbował narzucić. Nie pozwala na wyrażanie opinii dziecku, nie szanuje jego autonomii i granic.

.....

.....

Rodzic zrównoważony

Zapewnia normy i wytyczne, jednocześnie nie dominując nad dziećmi. Jest konsekwentny, uczy wartości, mając świadomość, że dziecko uczy się głównie przez przykład a nie wykład, precyzyjnie formułuje swoje oczekiwania, umie słuchać, utrzymuje częstą i otwartą komunikację. Jest wymagający i otwarty, stopniowo buduje samodzielność w dziecku, oddając mu poczucie sprawstwa i odpowiedzialności.

.....

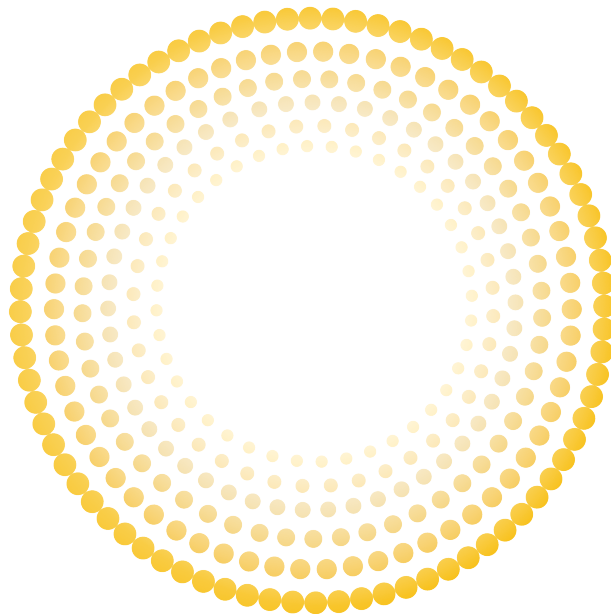
.....

Rodzic przyzwalający

Daje pełną wolność, ustanawia zbyt mało granic, nie jest konsekwentny, wyręcza dziecko, lituje się nad dzieckiem, pozwala swoim dzieciom robić to, co chcą. Rodzice zbyt pobłażliwi, zbyt wrażliwi na zachcianki dziecka. Ma zbyt niskie oczekiwania wobec dziecka. Rodzic zbyt zaangażowany, który zabiera dziecku jego odpowiedzialność adekwatną do wieku i wyzwań, które pojawiają się na jego drodze.

.....

.....



Dziękujemy za tę wspólną drogę, wszystko co zasiane i podlewane z właściwą regularnością obrodzi w owoce. Zaufaj, to prawo natury.

Jesteśmy razem z Tobą.



Fundacja
Dorastaj z Nami



Sfinansowano ze środków Fundacji ORLEN

