

*„Dobro ludzkości powinno polegać na tym,
żeby każdy z nas doświadczał jak największego szczęścia,
nie umniejszając przy tym szczęścia innych”*

Aldous Huxley

Dekalog rodziców, którzy chcą wychować szczęśliwe dzieci

1. Bezwarunkowa miłość

Powinniśmy spędzać z dzieckiem czas, mieć wspólne doświadczenia. Okazywać mu miłość w sposób, który najłatwiej akceptuje. Niech czuje się bezwarunkowo kochane za to, kim jest, a nie za to co robi. Budujmy szczere i otwarte emocjonalne więzi z dzieckiem.

2. Budowanie pozytywnej samooceny dziecka

Wpajamy dziecku przekonanie, że jest niepowtarzalne i wyjątkowe, że ma swoje talenty, ale i ograniczenia. Nie porównujemy go z nikim. Okazujemy, że jesteśmy z niego dumni. Chwalmy za osiągnięcia i pozytywne postawy.

3. Wspieranie autonomii dziecka

Pozwalajmy mu samodzielnie wykonywać coraz więcej zadań i odczuwać, że jest zdolne do ich wykonania. Chwalmy jego inicjatywy. Pozwalajmy mu podejmować drobne decyzje i ponosić ich konsekwencje. Dziecko czasem okazuje niezadowolenie, z czymś się nie zgadza – nie cenzurujemy tych odruchów.

4. Rozwijanie wiary we własne siły

Powinniśmy uczyć dziecko wiary we własne siły, sami tę siłę okazując. Pomagajmy mu w nauce akceptowania własnych pomyłek. Podkreślamy jego możliwości i chwalmy za nowo zdobyte umiejętności. Zachęcamy do nowych aktywności, do podejmowania wyzwań, nie okazując przy tym nadopiekuńczości.

5. Docenianie wysiłku i wytrwałości

Dobrze jest doceniać wysiłek dziecka, nawet jeśli nie zdołało osiągnąć celu. Pokażmy mu, że osobista satysfakcja wcale nie musi być związana z sukcesem. Zachęcamy je do wytrwałego podejmowania kolejnych prób pomimo błędów, tak aby nie porzuciło zadania po pierwszej porażce.

6. Wychowanie w szczerości i uczciwości

Warto zadbać o klimat szczerości i uczciwości w naszym codziennym życiu. Pokazujemy dziecku, jakie są konsekwencje kłamstwa. Kiedy w coś gramy, uczmy, że warto szanować reguły gry. Chwalmy dziecko za szczerść, kiedy przyzna się, że postąpiło niewłaściwie.

7. Poszanowanie indywidualności dziecka

Pozwólmy dziecku być sobą, nie porównujmy go z innymi. Zachęcajmy do mówienia o swoich upodobaniach. Wspierajmy jego zainteresowania. Więzy z dzieckiem powinny być oparte na wzajemnym poszanowaniu. Powinniśmy pytać je o zdanie i dawać możliwość wyboru. Szanujmy jego opinie, nawet jeśli nie są zgodne z naszym własnym punktem widzenia.

8. Ustalanie granic i zasad

Dobrze jest ustalić jasne granice i zasady. Stosujmy je konsekwentnie, pokazujmy dziecku konsekwencje stosowania się do zasad lub ich przekroczenia. Oczywiście zasady powinny być dostosowane do wieku, stopnia dojrzałości i odpowiedzialności dziecka. Jeśli dziecko jest z tych zasad niezadowolone, powinno mieć prawo to okazać.

9. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa

Dziecko powinno czuć się bezpiecznie w otoczeniu rodzinnym i mieć wsparcie w dorosłych. Powinno wiedzieć, że kiedy potrzebuje pomocy, może o nią poprosić. Powinno rozumieć, na co mu pozwalamy, a na co nie, i mieć pewność, że pomożemy mu w kłopotach i pocieszymy.

10. Atmosfera spokoju i harmonii

Warto zadbać o harmonijne i spokojne otoczenie rodzinne. Próbujmy rozwiązywać konflikty bez niepotrzebnych nerwów. Unikajmy napięć, uczmy dziecko dialogu. Dobrze jest również pokazać mu, jak może się uspokoić i odpocząć, nie zamęczając przy tym innych nadmiarem aktywności. Nie zapominajmy o poczuciu humoru.

Opracowała Monika Król-Okopna
Na podstawie B. Ibarrola, J. Gaban, „Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym”