**Jak zrozumieć swoje dziecko**

**SŁOWA MAJĄ MOC**

**Potrzeba przynależności, miłości i akceptacji,**więzi emocjonalnej, wspólnoty, akceptacja dla trudności i ograniczeń dziecka, szacunek dla jego uczuć i potrzeb, okazywanie zrozumienia, obdarzanie zaufaniem, poświęcanie czasu, dostrzeganie starań i podkreślanie mocnych stron, pomoc w rozwiązywaniu problemów, nie ocenianie i nie krytykowanie osoby dziecka i jego cech tylko dezaprobata dla nieprawidłowych zachowań – to jedne z najważniejszych potrzeb każdego dziecka. Brak realizacji tych potrzeb przez dorosłych a w szczególności przez rodziców powodują deficyty i zaburzenia w rozwoju osobowościowym i psychospołecznym dziecka a później dorosłego człowieka.

Dziecko intuicyjnie czuje, że jest kochane i akceptowane, ale potrzebuje to również usłyszeć od dorosłych. Dlatego istotne jest dostarczanie dziecku pozytywnych komunikatów, które wzmocnią w dziecku poczucie bycia kochanym i wiarę w to, że dla dorosłych jest kimś naprawdę ważnym, potrzebnym i kochanym.

**KREOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ**

Według badań i poradników dla rodziców idealna proporcja to pięć do dwóch, **czyli pięć pozytywnych komunikatów na dwa negatywne/krytyczne.**

W sytuacjach trudnych, warto pośród słów krytyki pamiętać o pozytywach. Oczywiście w miarę umiaru i rozsądku, czyli nie może to wyglądać tak, że dziecko najpierw usłyszy te „złe” wieści, a za kwadrans pięć dobrych. Informacje te powinny być rozciągnięte w czasie i to my dorośli powinniśmy pamiętać i pilnować tych proporcji. W przeciwnym razie dziecko będzie miało poczucie, że jest tylko krytykowane i nie odnajdzie się w tej sytuacji. Mózg z wielką skrupulatnością koduje wszystkie negatywne komunikaty, wychwytuje je z otoczenia, a trudniej przyjmuje i zapamiętuje dobre rzeczy. Dlatego tak ważne są te proporcje pięć do dwóch.

**WSPIERANIE W KAŻDEJ SYTUACJI**

Bardzo często (choć w sposób nieintencjonalny) dorośli podczas przekazywania dziecku pozytywnych komunikatów wpadają w schemat miłości warunkowej i dodają jedno niepotrzebne słowo – „ale”. Jeśli dziecko często słyszy zdanie, w którym **„kocham”** **i „ale”** są nierozłączne, szybko dojdzie do wniosku, że musi być „inne”: grzeczne, miłe, dobrze się uczyć, nie robić nic niezgodnego z wyobrażeniami rodzica, itd., czyli spełniać warunki podyktowane przez dorosłego. W takich okolicznościach dziecko nie ma budowanej odporności psychicznej.

To samo dotyczy informacji zwrotnych z ust opiekunów czy nauczycieli. Sensowna i konstruktywna krytyka, która jest naturalnym elementem komunikacji, powinna być odseparowana od informacji ukierunkowanych na wspieranie odporności w sposób bardzo wyraźny/czytelny dla dziecka. Absolutnie nie powinno tak brzmieć: „Lubię cię, ale nie przerywaj mi, kiedy czytam książkę na głos”. Te dwa komunikaty zdecydowanie powinny być rozdzielone. Każdy z osobna ma więcej sensu i mocy z punktu widzenia wychowania.

**ZDANIE KLUCZ - JESTEŚ DLA MNIE WAŻNA/-Y**

**Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo potrzebują dorosłego, z którym czują się związani**. Może to być rodzic, babcia, nauczyciel czy jakaś inna osoba, która dla dziecka jest bardziej atrakcyjna, dlatego że poświęca mu więcej czasu, obdarza je uwagą, okazuje mu zainteresowanie lub swoją atrakcyjność kieruje głównie na zabawę.

W komunikacji dla dziecka bardzo istotne **jest podkreślenie słowa „dla mnie” w zdaniu: jesteś ważna/-y,**zwłaszcza gdy dziecko ewidentnie ma gorszy dzień i czuje że jest niewiele warte. Właśnie, te słowa mogą sprawić, że sytuacja wyda się maluchowi jaśniejsza niż na początku ponieważ każdy czasem potrzebuje usłyszeć, że jest dla kogoś ważny. Zwłaszcza gdy ewidentnie ma gorszy, zły dzień.

DZIĘKUJĘ ZA POMOC

 Niedocenianym słowem w codziennych, życiowych sytuacjach jest słowo dziękuję. Miło jest usłyszeć od bliskich czy domowników, że nasze działania są widoczne, potrzebne i doceniane. Dlatego warto to słowo wypowiadać na głos, a nie zakładać, że nawzajem się doceniamy i nie komunikujemy go swoim bliskim. Czasami dorośli uważają, że jak zaczną dziękować dzieciom za posprzątanie pokoju czy sali przedszkolnej to stracą w ich oczach nieco autorytetu. Jest to niesłuszne spostrzeżenie, spontaniczne dziękowanie za codzienne czynności, proste rzeczy wspierają odporność psychiczną dziecka i jest miłym nawykiem. W ten prosty sposób pokazujemy dziecku, że je doceniamy, szanujemy i jesteśmy wdzięczni za okazaną pomoc. Komunikat typu: Bez ciebie, bym sobie nie poradził/-a*,*daje dziecku poczucie, że jest potrzebne, wartościowe i ma ono swój wkład w budowanie codzienności w domu czy w przedszkolu.

MOŻESZ BYĆ Z SIEBIE DUMNA/-Y

Zdanie – **Możesz być z siebie dumna/-y** jest bardzo istotne i ważne, jest ono ukierunkowane na osobę, która wykonała czynność. Wcześniej brzmiało ono: ***Jestem z ciebie dumna/-y***, co jest podobne, ale nie do końca tym samym pozytywnym komunikatem.

 Ważne jest aby dziecko, które włożyło wysiłek w wykonaną czynność, pracę, zadanie, usłyszało właśnie: ***Możesz być z siebie dumna/-y.*** Słowa te korzystnie wpływają na pozytywnie myślenie o sobie samym, budują w nim poczucie wartości, że postarał się i własną pracą osiągnął cos dobrego. Oczywiście nie ma w nic złego w tym, żeby dziecko od czasu do czasu usłyszało od nas: ***Jestem z ciebie dumna/-y***, bo my dorośli też możemy być zadowoleni z postępów i sukcesów naszych dzieci.

 Jednak warto pamiętać, że mówimy to czasami, a częściej stosujemy: ***Możesz być z siebie dumna/-y***, ponieważ chcemy, żeby dziecko czegoś się uczyło i starało dla siebie, a nie dla nas dorosłych. Warto pamiętać, że doceniane dzieci chętniej podejmują nowe wyzwania i łatwiej pokonują pojawiające się na ich drodze trudności.

UDA CI SIĘ! WIERZĘ W CIEBIE

My dorośli bardzo często jesteśmy świadkami braku cierpliwości u dzieci, tego, że się szybko poddają, zniechęcają, nie chcą podejmować działania w momencie kiedy coś im nie wychodzi.  Wiemy, że aby osiągnąć wyniki, trzeba sporo ćwiczyć, trenować, powtarzać jakieś czynności. W takich trudnych dla dziecka sytuacjach dziecko powinno słyszeć, że rodzic stoi obok i wierzy, że kiedyś się mu uda. Oczywiście ta wiara nie zawsze idzie w parze z natychmiastowymi wynikami, widocznymi efektami. Dlatego właśnie w takich momentach, należy głośno i wyraźnie podkreślać:

***Następnym razem ci się uda***, albo ***Wierzę, że następnym razem ci się uda***.

 Zdanie to jest zwłaszcza cenne, gdy dziecko jest w różnych emocjonalnych sytuacjach, stara się, np. zapanować nad gniewem, złością, a różne okoliczności sprawiają, że ponosi fiasko. Wtedy ważny jest ten komunikat, bez tego maluch szybko może dojść do wniosku, że skoro to była porażka to nie ma co się starać w przyszłości. A przecież każdy dzień to nowa szansa na to że mu się uda.

**25 WAŻNYCH ZDAŃ, KTÓRE DZIECKO POWINNO SŁYSZEĆ OD DOROSŁYCH**

Kocham cię

Dziękuję za pomoc

Przepraszam, pomyliłam/-em się

Jesteś ważna/-y

Lubię spędzać z tobą czas

Wierzę w ciebie

Pamiętaj, że jestem obok

Ufam ci

Pomogę ci w potrzebie

Możesz być z siebie dumna/-y

Widzę, że się postarałaś/-eś

Co o tym myślisz?

Możesz powiedzieć „nie”

Tym razem się nie udało. Sprawdźmy, dlaczego…

Złość, gniew, smutek są w porządku

Nie musisz się ze mną zgadzać

Wybaczam ci

Nie oceniam cię

Nie każdy będzie cię lubił, to naturalne

Czego się dzisiaj dowiedziałaś/-eś?

Szanuj siebie i innych

Chętnie razem z tobą pomilczę

Nauczyłam/-em się tego od ciebie

Postaraj się. Nie poddawaj się Rozumiem cię

Tekst opracowany na podstawie artykułu **–**Anny Jankowskiej pt. „Co dziecko powinno słyszeć od dorosłych”**,**„Bliżej przedszkola” 4.235/2021.