

JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE?



BUDOWANIE WIĘZI Z DZIECKIEM

- ☐ Dbaj o to, aby dziecko czuło się osobą cenną i ważną.
Daj mu odczuć, że jest dla Ciebie wyjątkowe i szczególne.
- ☐ Nie żałujcie sobie drobnych czułych gestów, ani czasu na zabawę – kontakt fizyczny dla wzmacniania więzi jest szczególnie ważny.
- ☐ Dotrzymuj słowa – nie składaj obietnic, których nie możesz spełnić.
- ☐ Mów zawsze prawdę.
- ☐ Dbaj o to, aby w domu panowała przyjazna, ciepła, pełna miłości atmosfera.
- ☐ Staraj się budować codziennie wspólne zwyczaje – powtarzalność i przewidywalność sytuacji stwarza poczucie bezpieczeństwa.
- ☐ Prowadź z dzieckiem rozmowy na zasadzie wymieniania się wrażeniami minionego dnia – dzięki temu, że dziecko będzie słyszało o tym, co wydarzyło się u Ciebie, chętniej będzie opowiadało o swoich doświadczeniach.



JAK DBAĆ O RELACJE Z DZIECKIEM?

1. UZNAJ WAŻNOŚĆ TWOICH DZIAŁAŃ

To, jak nauczymy dziecko odczuwać i reagować w relacji z nami, będzie jego kapitałem psychicznym na długie lata, będzie modelowało jego przyszłe relacje oraz umiejętności społeczne.

2. PAMIĘTAJ O STAWIANIU GRANIC

Bez stałych, zdefiniowanych granic – wiedzy o tym, co wolno, a co jest zabronione w Waszej rodzinie, dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, a tym samym zaufanie do siebie i świata, jego przewidywalność.

3. OKAZUJ SZACUNEK I PRAWO WYBORU

Dziecko to człowiek w rozwoju, co oznacza uznanie szacunku dla jego indywidualnych potrzeb i pragnień, a także prawa do wyboru dostępnych dziecku możliwości, choćby wyboru zabawki czy koloru koszulki.

4. SŁUCHAJ, CO MÓWI TWOJE DZIECKO

Dziecko, jak każdy, chce być wysłuchane i chce móc mówić o sobie innym. Daj wtedy dziecku wyłączną uwagę – odłóż telefon, wyłącz telewizor, dbaj o kontakt wzrokowy. Ucz je aktywnego słuchania i sam uważnie je słuchaj.

5. ZADBAJ O SVOJE ZAANGAŻOWANIE

Pamiętaj, że dla dziecka jesteś całym światem. Niech ten świat będzie bezpieczny, zachęcający do twórczego poznawania i dający radość życia w relacjach z innymi ludźmi. Bądź autentyczny i w pełni zaangażowany.

Słowa, które pomagają budować relacje.



strefa *emocji*



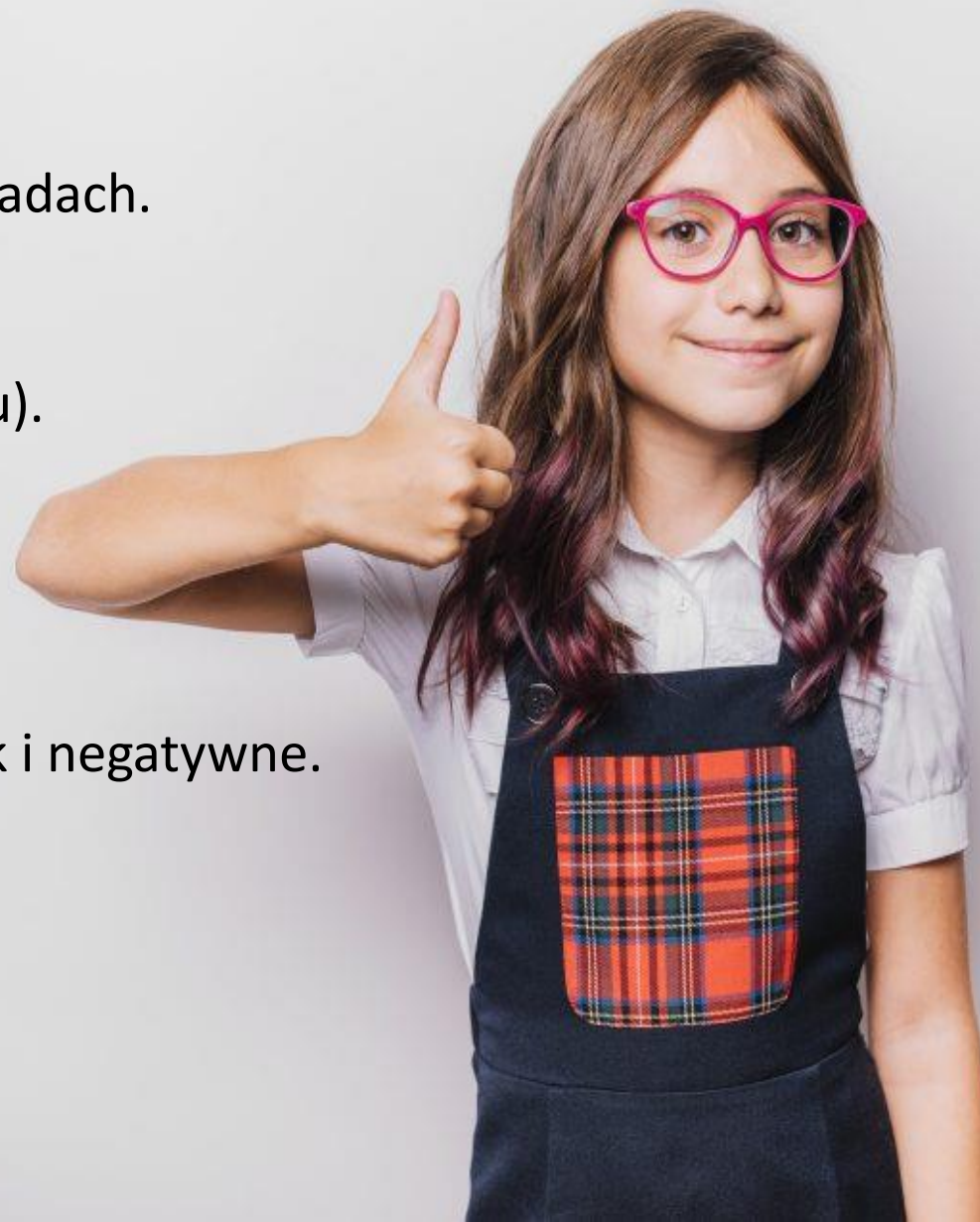
ROZWIJANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECKA

- **ZACHĘCAJ**
Zachęcaj zamiast oceniać.
- **DOCENIAJ**
Dostrzegaj wysiłek, nie tylko efekt działania.
- **SPĘDZAJ CZAS**
Bądź obecny w świecie swojego dziecka.
- **WSPIERAJ**
Wspieraj w sytuacjach stresowych.
- **BUDUJ RELACJE**
Dbaj o relacje. Rozmawiaj i słuchaj.
- **UCZ EMOCJI**
Daj przestrzeń na wyrażanie emocji. Pokaż-Naucz, jak sobie z nimi radzić.
- **STWARZAJ MOŻLIWOŚCI**
Nie bój się porażek. Postawa nadmiernie chroniąca nie stwarza możliwości na doświadczenie pełni sukcesu i nauki z niepowodzenia.
- **SAMODZIELNOŚĆ**
Wspieraj wyznaczanie samodzielnych celów dziecka. Zachęcaj do samodzielności.



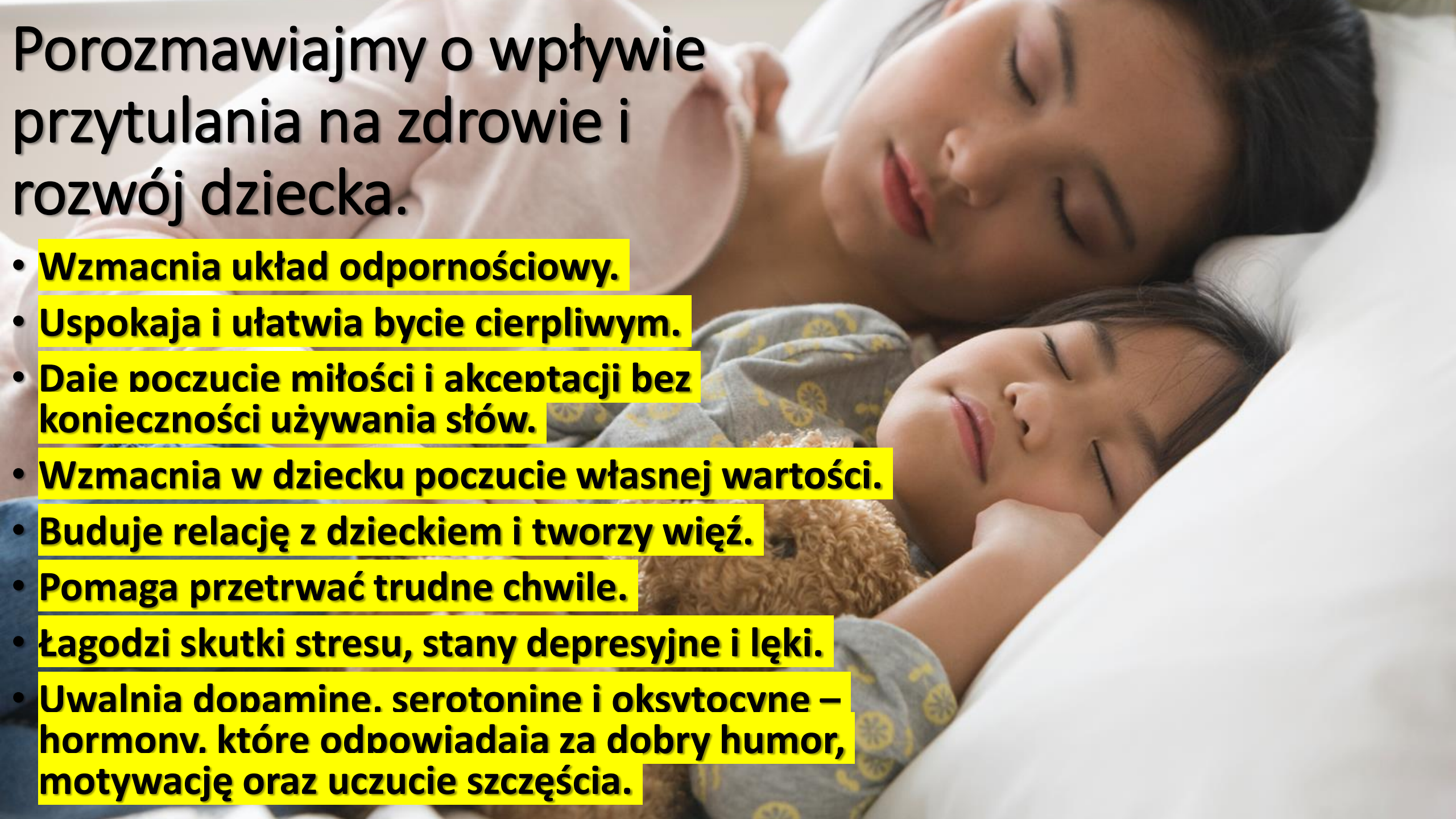
JAK BUDOWAĆ U DZIECKA PEWNOŚĆ SIEBIE?

- 1) Zapewnij mnie, że Twoja miłość jest bezwarunkowa.
- 2) Daj mi dopasowane do wieku obowiązki domowe.
- 3) Zaakceptuj mnie takim, jakim jestem.
- 4) Zaplanuj specjalny czas i baw się ze mną na moich zasadach.
- 5) Poproś mnie o radę/opinię (dopasowaną do wieku).
- 6) Docień proces, nie tylko efekt końcowy.
- 7) Pozwól mi na podjęcie decyzji (dopasowanej do wieku).
- 8) Nie porównuj mnie z innymi dziećmi.
- 9) Naucz mnie ustalać mądre cele i dążyć do nich.
- 10) Pomóż mi odkryć moje mocne strony.
- 11) Naucz mnie radzić sobie z lękiem przed porażką.
- 12) Naucz mnie wyrażać emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne.
- 13) Daj mi prawo do popełniania błędów.
- 14) Zasypuj mnie buziakami i przytulacami.
- 15) Mów, że mnie kochasz.
- 16) Bądź obecny.
- 17) Poproś mnie o pomoc.
- 18) Pokaż, że we mnie wierzysz.



Porozmawiajmy o wpływie przytulania na zdrowie i rozwój dziecka.

- Wzmacnia układ odpornościowy.
- Uspokaja i ułatwia bycie cierpliwym.
- Daie poczucie miłości i akceptacji bez konieczności używania słów.
- Wzmacnia w dziecku poczucie własnej wartości.
- Buduje relację z dzieckiem i tworzy więź.
- Pomaga przetrwać trudne chwile.
- Łagodzi skutki stresu, stany depresyjne i lęki.
- Uwalnia dopamine, serotonine i oksytocynę – hormonów, które odpowiadają za dobry humor, motywację oraz uczucie szczęścia.



JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ SAMOAKCEPTACJI U DZIECI?

DBAJ O SVOJE
GRANICE I AKCEPTUJ
GRANICE DZIECKA

„Potrzebuję chwili dla siebie Kochanie.
Ty liczysz do 30, a ja w tym czasie idę wypić herbatę”.

DOCENIAJ POMYSŁY,
STARANIA DZIECKA

„Ale to był dobry pomysł, aby użyć kubeczka jako wazonika! Zobacz, jak ładnie wygląda w nim kwiatek! Jak wpadłeś na ten pomysł? WOW!”.

WSPIERAJ SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA

„Spróbuj sam! Wiem, że potrafisz. Będę tu cały czas, gdybyś mnie potrzebował”.

STAWIAJ WYMAGANIA
DOPASOWANE DO MOŻLIWOŚCI I
WIEKU DZIECKA

Każde dziecko ma swój indywidualny plan rozwoju. Poznaj go, jak najlepiej potrafisz, stwarzaj szanse na samodzielność, dostrzegaj postępy, wzmacniaj i zachęcaj!



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.

Psycholog
mgr Ola Kowalczyk

BIBLIOGRAFIA

- Berger, K.S. (2016). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bujnowski, S. (2010). Wprowadzenie do psychologii wychowawczej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Faber, A. & Mazlish, E. (1999). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Warszawa: Wydawnictwo MUZA SA.
- Ginott, H.G. (2013). Wychowanie bez porażek. Skuteczna komunikacja z dziećmi. Warszawa: Wydawnictwo REBIS.
- Gottman, J. & DeClaire, J. (1998). Wychowanie w emocjach. Jak pomóc dziecku opanować własne emocje. Warszawa: Wydawnictwo REBIS.
- Johnson, C.S. (2006). Dziecięca pewność siebie. Poznań: Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis.
- Klaus, M.H. & Kennell, J.H. (1982). Parent-infant bonding. CV Mosby.
- Morris, D. (2016). The effects of physical touch on child development: A review of the literature. Journal of Child Health Care, 20(2), 179-188.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2017). Psychologia rozwoju człowieka. Wprowadzenie do nauki o dziecku i dorosłym. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.