

## **APEL TWOJEGO DZIECKA:**

- Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego czego się domagam. To tylko próba z mojej strony.
- Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.
- Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko Ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jeszcze jest możliwe.
- Nie rób ze mnie większego dziecka niż jestem. To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą, żeby udowodnić, że jestem duży.
- Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
- Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
- Nie wmawiaj mi, że błędy które popełniam są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.
- Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. Czasami mówię to, by przyciągnąć Twoją uwagę.
- Nie zrzedź. W przeciwnym razie muszę się przed Tobą bronić i zrobię się głuchy.
- Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie zawiedziony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
- Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.
- Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
- Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i tracę całą swoją wiarę w ciebie.
- Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę Cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić Cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
- Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.
- Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia.
- Nie wyobrażaj sobie, że przepaszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej Ci się nie śniło.
- Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
- Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób co możesz, żeby się udało.
- Nie bój się miłości. Nigdy.

## **RODZICU PAMIĘTAJ!**

- Kochaj, ale wymagaj.
- Okazuj dziecku swoje uczucia.
- Przekazuj dziecku pozytywne informacje o nim (pochodzące od Ciebie i osób trzecich).
- Dostrzegaj wszystkie osiągnięcia dziecka, nawet bardzo drobne.
- Doceniaj nawet niedokończone dzieło dziecka.
- Zanim skrytykujesz, pozwól dziecku wyjaśnić.
- Zachowaj umiar w udzielaniu pomocy przy odrabianiu lekcji.
- Przerzuć na dziecko odpowiedzialność za jego naukę.
- Pozwól dziecku podejmować decyzje o dodatkowych zajęciach i innych sprawach.
- Pozwól dziecku poczuć jego sukces.
- Pokaż dziecku korzyści płynące ze spróbowania swoich sił w nowej dziedzinie.
- Pozwól dziecku wybrać kierunek rozwoju i wspieraj je w tym.
- Okazuj dziecku wiarę w jego sukces.
- Stawiaj poprzeczki na miarę własnych ambicji.
- Zaufaj dziecku i okazuj mu to zaufanie.
- Naucz się rozmawiać z dzieckiem.
- Naucz się słuchać dziecka.
- Nie monologuj.
- Rozmawiaj z dzieckiem wtedy, gdy panujesz nad swoimi emocjami.
- Nie obarczaj dziecka poczuciem winy.
- Wyszukaj pozytywy w każdej sytuacji.
- Okazuj zainteresowanie zamiast kontrolować.
- Nie mów „nigdy”, „wszystko” i „zawsze”.

## **RODZICU – warto się dogadać z własnym dzieckiem**

Kto z nas- rodziców, nie chciałby mieć zawsze dobrego kontaktu ze swoim dzieckiem?

Chyba każdy o tym marzy, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, konfliktowych, gdy byłyby najlepsze intencje ale jakoś nie wyszło... Nie rozumiemy się, różnica pokoleń, jest uparte, jak do niego przemówić... itp., takie myśli najczęściej przychodzą do głowy.

Spróbujmy sobie wyobrazić co mogłoby chcieć powiedzieć nam nasze dziecko, aby komunikacja dziecko- rodzic była jak najczęściej poprawna.

**„Rodzicu – dogadajmy się” *Moje prośby:***

- Rozmawiając ze mną patrz na mnie, nie czytaj gazety, nie oglądaj telewizji, nie odwracaj się tyłem.
- Nie dopytuj się na siłę. Powiedz lepiej „co u ciebie?”, a więcej jak będę chciał to i tak Ci powiem.
- Wysłuchaj mnie do końca, nie odpowiadaj za mnie swoich myśli, bo inaczej nigdy nie dowiesz się co chciałem Ci naprawdę powiedzieć.
- Spróbuj mnie spokojnie słuchać bez zadawania pytań i rad – może gdy się wygadam sam sobie poradzę ze swoim problemem.
- Mów do mnie nie tylko wówczas gdy czegoś potrzebujesz, gdy chcesz wydać mi kolejne polecenie czy zakaz. Opowiedz mi trochę o swojej pracy, przeczytanej książce, obejrzanym filmie, albo jak dzisiaj spędziłeś czas, gdy mnie nie było.
- Nie obrażaj się na mnie – Twoje milczenie nie pomoże nam się wzajemnie porozumieć.
- Gdy to ja obrażę się na Ciebie przyjdź po chwili i powiedz iż jest Ci przykro, że ze sobą nie rozmawiamy – docenię to, choć może nie od razu zrezygnuję.
- Nie porównuj mnie z nikim, to mnie denerwuje, obraża moją godność i do niczego nie mobilizuje. Czuję się wówczas poniżany.
- Jeśli chcę się poradzić znajdź dla mnie chwilę, albo zaproponuj kiedy mogę przyjść. Gdy powiesz: daj mi teraz spokój, jestem zmęczony, oglądam telewizję – będzie mi przykro i może więcej z Twojej rady już nie skorzystam. To sygnał dla mnie, że ze swoimi problemami powinienem poradzić sobie sam. Czy tak powinno być w rodzinie?
- Nie dziw się, że czegoś nie wiem, lepiej przypomnij mi sytuację, gdy już mi to tłumaczyłeś, naprowadź, podsuń odpowiednią książkę, ale nie śmiej się ze mnie, nie kpij.
- Jeżeli zrobię coś źle, powiedz mi o tym np. gdy źle posprzątam pokój, a nie nazywaj mnie bałaganiarzem i flejtuchem.
- Nie używaj w rozmowie ze mną słów „ ty nigdy” ( np. tego nie robisz). „ty zawsze” (np. uchylasz się od obowiązków). Przecież to nieprawda, bo tylko czasami, ale skoro tak uważasz, to po co w ogóle mam się starać?
- Jeśli często zapominam o czymś na czym Ci zależy-nie gderaj, nie narzekaj-wyłączam się wtedy, przestaję Cię słuchać! Napisz lepiej wesoły liścik i przyklej, abym pamiętał np. „lubimy być w szafce- buty”.
- Nie rozkazuj mi – od razu mam ochotę Ci odmówić. Lepiej zaproponuj dwa, trzy rozwiązania, pozwól mi wybrać samodzielnie.
- Doceń mój wysiłek, nawet gdy nie zrobiłem dokładnie wszystkiego tak jak chciałeś.
- Nie odbieraj mi nadziei gdy mam jakieś plany, a Ty boisz się, że nie dam rady. Brak wiary we mnie spowoduje, że nie będę robił nic.

- Ostrzeż mnie czego nie będzie mi wolno, gdy znowu zrobię coś nie tak jak chciałeś. Jeżeli nagle mi czegoś zabraniasz „za karę” jestem na Ciebie wściekły, mam ochotę być jeszcze gorszy!
- Ustąp mi czasami – mnie też może na czymś bardzo zależeć, zrozum to.
- Przeprasz mnie – gdy wiesz, że nie miałeś racji, to nie tylko moja rola.
- Nie złość się na mnie, że czegoś nie wykonuję, jeśli sam tego nie przestrzegasz. Nie rozumiem Cię wtedy, uważam, że robisz mi na złość.
- Pamiętaj, że mnie może zależeć na czymś innym niż Tobie, że mnie może podobać się co innego niż Tobie – nie krytykuj mnie, lepiej okaż ciekawość, pogadaj ze mną. Jestem innym człowiekiem niż Ty, wiesz o tym?

### **CODZIENNE LEKCJE CHARAKTERU, CZYLI SŁOWO DO RODZICÓW**

**Każdy mądry rodzic** stara się wykorzystać życiowe sytuacje, by wychować dziecko. Takie „chwile na uczenie się” mogą się zdarzyć wszędzie, kiedy robisz z dziećmi zakupy, gdy idziecie do przedszkola albo nakrywacie razem do stołu.... Zwykle te „lekcje charakteru” przebiegają niezauważone, a często są najważniejszymi w życiu. Dlatego :

- Pamiętaj, że dziecko wychowujesz także wtedy, kiedy tego wcale nie planowałeś.
- Bądź świadom, kiedy dokonujesz w obecności dziecka nawet pozornie mało ważnych wyborów.
- Rozmawiaj z dzieckiem o wyzwaniach naszego świata – od prostych (czy pomóc starszej osobie ?) po najtrudniejsze (kiedy wolno nie mówić prawdy? jak pogodzić istnienie Boga i zła na świecie?).
- Wykorzystuj do rozmowy sytuacje, które przydarzyły się rówieśnikom (koleżanka córki znalazła w szatni czyjś walkmana) lub znane z mediów ( czy pozwolić na śmierć człowiekowi w stanie tzw. Odmóżdżenia).
- Doceniaj dziecko za słuszny moralnie wybór i wspieraj, gdy go dokonuje (np. przyznaje się że coś zbroiło, lub mówi wychowawczyni, kto pobił młodszego kolegę).
- Pokaż dziecku, jak ty sam podejmujesz trudne decyzje, nie ukrywaj rozterek.
- Dziecko jest spostrzegawcze i widzi także to, czego wolałbyś, aby nie dostrzegło (np. że kupując karnet narciarski, twierdzisz, że jest ono młodsze niż w rzeczywistości). Pamiętaj, że stanowisz dla dziecka – przynajmniej do pewnego momentu – najmocniejszy wzór.
- Pokaż dziecku, jak pomagać. Włączcie się w działania na rzecz np. biednych w najbliższym otoczeniu, zróbcie zakupy chorej sąsiadce.
- Weź udział w akcjach humanitarnych na rzecz ludzi w potrzebie na całym świecie. Wpłaćcie razem z dzieckiem pieniądze, niech dziecko narysuje obrazek, napisze kartę pocztową.

- Bierze udział w wyborach. Porozmawiaj z dzieckiem zupełnie na serio, dlaczego głosujesz i dlaczego na tę partię czy tego kandydata.

**Aby wychować obywatela, trzeba w dziecku wykształcić pięć cech charakteru:**

- Uczciwość. Obywatel musi być uczciwy wobec siebie i innych.
- Wrażliwość. Troska o innych ludzi i gotowość niesienia pomocy.
- Szacunek. Dla innych ludzi, ale też szacunek dla samego siebie. Dla prawa. Dla świata przyrody, dla zwierząt.
- Odpowiedzialność. Indywidualna i zespołowa za swoją naukę i rozwój, za przyjmowane na siebie zadania.
- Odwaga. Pozwala podejmować godne czyny także tam, gdzie to jest niepopularne, trudne, niewygodne, ryzykowne.

**SZUKAJ DROGI DO SWEGO DZIECKA**

- Przyglądaj się dziecku jak komuś odbywającemu ciężką wspinaczkę na wysoką górę.
- Zauważ jego mocne strony.
- Naucz się słuchać.
- Szanuj uczucia swego dziecka.
- Każdego dnia docień coś, co dziecko robi dobrze.
- Dziel się z dzieckiem swoimi uczuciami.
- Bądź stanowczy, pomagając dziecku dokonywać zdrowych wyborów.
- Zacieśniaj więź między domem a szkołą. Dziel się z wychowawcą tym, co lubisz i podziwiasz w swoim dziecku.
- Ucz swoje dziecko, że nie jest tylko samym ciałem.
- Twórz i pielęgnuj pozytywną atmosferę w domu.
- Ciesz się i baw ze swoim dzieckiem.
- Dawaj dziecku to, co masz w sobie cennego i ważnego.
- Interweniuj, gdy twoje dziecko mówi o sobie negatywnie.
- Mów szczerze o wszystkich oczekiwaniach – swoich własnych i dziecka.
- Pozwalaj dziecku brać udział w decyzjach i wyborach dotyczących jego samego i waszej rodziny.
- Słuchaj nie osądzając.
- Jasno formułuj wymagania.
- Wprowadź na stałe humor w wasze życie.
- Nigdy nie zawstydzaj, nie ośmieszaj ani nie wprawiaj dziecka w zakłopotanie.
- Okazuj swemu dziecku miłość bez stawiania warunków.
- Wzajemna miłość to pozwolić sobie i mnie być sobą.

## **KOCHANA MAMO! KOCHANY TATO!**

Wiem, że mnie kochacie, ale:

- Jestem młoda/y i potrzebuję więcej swobody. Miej więcej do mnie zaufania. Przecież widzisz, że na razie w życiowych sprawach Cię nie zawiodłam.
- Dlaczego nigdy nie powiedzieliście mi, że jesteście dumni z tego, kim jestem i co sobą prezentuję? Nie porównujcie mnie z innymi, bo to boli. Każdy człowiek jest inny i w każdym może być coś innego dobre i wartościowsze.
- Nie mów nigdy „jak ja byłam(em) w twoim wieku...”. Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału, bo każdy ma swoje wady i przymioty. Zmieniły się czasy i zmienili się ludzie.
- Nie mówcie, że kocham Was tylko wtedy, gdy coś potrzebuję. To jest nieprawda, tylko Wy nie zauważacie dowodów mojej miłości. Czuję się wtedy poniżona i nawet jeśli coś od Was dostanę, czego pragnę, to traktuję to jak jałmużnę.
- Gdy wracam do domu i mówię, że dostałam „trójkę”, to zaraz awantura, dlaczego nie wyżej! Przecież w liceum na trójkę też się trzeba niemało napracować.
- Podtrzymujcie mnie na duchu, kiedy wątpię w swoje możliwości i w ludzi. Nie wmawiajcie mi, że moje problemy są głupie. One po prostu rosną ze mną.
- Nie wydzierajcie moich drobnych tajemnic życiowych na siłę. Każdy potrzebuje pewnego marginesu i azylu swej intymności.
- Nie sprawdzajcie ciągle mojej uczciwości podstępными sposobami, bo sprowokujecie, że zacznę kłamać.
- Nie ośmieszajcie moich wad i niedociągnięć przy ludziach. Skuteczniej działa na mnie Wasze „kazanie”, gdy jesteśmy sami z sobą. Wstyd przed Wami i samą sobą bardziej przeżywam niż przed obcymi.
- Nie trzymajcie mnie jak w klatce. Dajcie mi szansę, abym ponosiła większą odpowiedzialność za swoje czyny, a nie tylko czuła opiekuńczy oddech na każdym kroku.
- Lubię Wasze podejście do życia, ale jest mi niezmiernie przykro, jak się awanturujecie i wyładowujecie swoje nerwy na mnie.
- Poświęćcie mi więcej czasu, skoro mówicie, że jestem dla Was tak ważny.