

Poradnik rodzica

- Bądź przykładem.
- Wymagaj (stawiaj warunki możliwe do spełnienia).
- Bądź konsekwentny.
- Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka.
- Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania wolnym czasem.
- Nie bądź nadmiernie opiekuńczy – dziecko zdobywa doświadczenie, uczy się życia robiąc nowe rzeczy.
- Jasno określaj zasady dotyczące życia w domu oraz stosowania środków odurzających i innych używek.
- Ucz jak przezwyciężyć trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Czego potrzebuje dziecko od rodzica:

- Poczucia więzi i przynależności do rodziny – pragnie czuć się kochane, rozumiane i że może liczyć na wsparcie rodziców.
- Potrzebuje szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości – pragnie, aby docenić jego wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz nie odrzucać go, gdy coś się nie uda.
- Wiarygodności – pragnie mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale również, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Sprawiedliwego traktowania – przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie spraw.
- Stanowczości w ważnych sprawach – potrzebuje jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- Poszanowania intymności i dyskrecji – pragnie mieć pewność, że granice jego prywatności są przez nas respektowane.

Jak być bliżej dziecka?

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim.
- Postaraj się znaleźć dla niego czas.
- Nie bagatelizuj problemów swojego dziecka.
- Staraj się go zrozumieć.
- Chwal swoje dziecko, doceniaj jego starania.

- Obserwuj i dostrzegaj wszelkie zmiany zachowania, aby móc zareagować.
- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wpytuj natarczywie.
- Opowiadaj dziecku o tym, co dzieje się u ciebie (kłopoty, plany).
- Pytaj się o zdanie w różnych sprawach – pokazuj że liczysz się z jego opinią.
- Nie oceniaj i nie porównuj dziecka z innymi.
- Opowiadaj o swoich doświadczeniach i wspomnieniach z młodości. Pokazuj, że również popełniałeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.
- Zadbaj o to, aby w waszym domu nie było tematów tabu – rozmawiajcie na każdy temat, nie unikajcie tych trudnych.