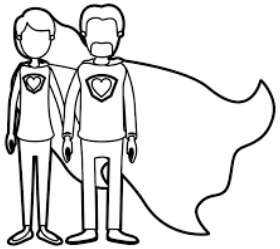
6. **Rozmawiaj z dzieckiem.** Może Ci się wydawać, że Twoje dziecko doskonale wie, czego od niego chcesz, a to niekoniecznie jest prawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało Twoje prośby i polecenia. Pytaj dziecko o jego zdanie w sprawach, które go dotyczą. Traktuj jego opinie poważnie.

7. **Pozwól dziecku na doświadczenie konsekwencji swojego zachowania**. Zachęcaj do wspólnego podejmowania decyzji, dokonywania wyborów. Dziecko też potrzebuje doświadczać, że ma na coś wpływ, a Ty, jako rodzic, liczysz się z jego zdaniem.

8. **Okazuj swojemu dziecku miłość i ciepło** najczęściej, jak to tylko możliwe. Nie obawiaj się - takim postępowaniem nie rozpieścisz go. Pokażesz natomiast, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.

9. **Bądź przy dziecku, gdy przeżywa silne emocje**, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Ono wtedy najbardziej Cię potrzebuje. Wspieraj je nawet w tych najtrudniejszych momentach, np. w wielkiej złości. Zakomunikuj, że jest słyszane i że jego emocje są dla Ciebie ważne.

10. **Dawaj dziecku przykład swoim zachowaniem**. To, jak będzie zachowywało się dziecko, w dużej mierze zależy od tego, jak Ty się zachowujesz, bo jesteś dla niego pierwszym wzorem do naśladowania.



Aleksandra Żmich
Psycholog ZPSWR

Firma telefoniczna | (022) 123-45-68 |
www.firmatelefoniczna.com

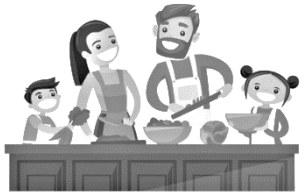
„Dobra atmosfera w rodzinie”…. czyli jaka?
Taka, kiedy zamiast niepokoju odczuwamy dobre samopoczucie wynikające z przebywania razem.

Atmosfera w domu ma olbrzymi wpływ na całe nasze życie i przyszłość naszych dzieci. Warto zatem o nią zadbać.

Na atmosferę w rodzinie wpływ mają nie tylko stosunki między rodzicami, które są bardzo istotne, lecz także stosunek rodziców do dzieci. Wpływa on na rozwój dziecka, jego postawę, a także na postępy w nauce. Chętnie i lepiej uczy się dziecko, które czuje się w domu potrzebne, kochane, które jest traktowane życzliwie, poważnie i konsekwentnie.

Jak zadbać o dobrą atmosferę w rodzinie?
Oto 10 propozycji:

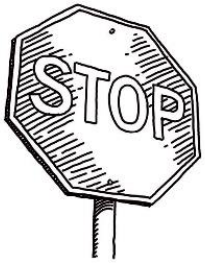
1. **Zadbaj o odpowiedni rytm życia domowego**. Brak uporządkowanego planu dnia codziennego powoduje napięcia, zdenerwowanie, kłótnie. Rozkład codziennych obowiązków ułatwi budowanie pozytywnych relacji między domownikami. Warto planować czynności, które będą angażowały wszystkich domowników. Na początek zacznij od małych rzeczy, np. zaproponuj wspólne przyrządzanie niedzielnych obiadów.



Działajcie razem już na etapie planowania i podzielcie się wszystkimi obowiązkami – od zakupów, przez krojenie warzyw, aż po zmywanie. Nawet najmłodsze dzieci mogą wykonywać proste czynności. Zaangażowanie wszystkich domowników pozwoli Wam doświadczyć współpracy i da każdemu poczucie, że jego wkład jest niezastąpiony. Dzięki temu stworzycie atmosferę wzajemnego szacunku.

2. **Znajdujcie czas na wspólne aktywności.** Wyznaczcie czas w ciągu dnia, w którym domownicy będą w stanie odsunąć codzienne sprawy na bok oraz znaleźć czas i energię, np. na wspólną grę w ulubioną planszówkę. Wystarczy nawet pół godziny dziennie - od ilości wspólnego czasu ważniejsze są uwaga i radość, jakie otrzymują wszyscy członkowie rodziny. Dziecko wówczas ma jasną informację: „Teraz jestem tu dla Ciebie i poświęcam Ci całą uwagę”.

3. **Ustal jasne oczekiwania i bądź konsekwentny.** Dziecku łatwiej funkcjonuje się w środowisku, które jest dla niego przewidywalne i którego zasady są zrozumiałe. To jednocześnie buduje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Ustal jasne, proste zasady i granice - dziecko musi wiedzieć czego mu nie wolno i za jakie zachowania będą wyciągane konsekwencje.



4. **Często chwal** swoje dziecko. Zwracaj uwagę na te zachowania, które sprawiają Ci przyjemność i stanowią dla Ciebie miłe zaskoczenie. Twojemu dziecku da to poczucie, że jest akceptowane. Pamiętaj, że pochwały wzmacniają pozytywne zachowania, a więc sprawiają, że dziecko będzie z chęcią je powtarzało. Zauważaj więc każdą pozytywną zmianę w zachowaniu dziecka, doceniaj jego wysiłki.

5. **Omawiaj negatywne zachowania dziecka.** Mów, co czujesz w związku z konkretnym, negatywnym, zachowaniem dziecka i jakie ma ono dla Ciebie konsekwencje. Dzięki temu Twoje dziecko będzie wiedziało dlaczego nie chcesz, aby je powtarzało. Pamiętaj jednak, by mówić o konkretnym zachowaniu dziecka, a nie o nim samym – ważne jest, by czuło się kochane i odczuło, że nie krytykujesz jego samego, tylko konkretne zachowanie w określonej sytuacji (np. zamiast mówić – „jesteś beznadziejny” nazwij co konkretnie dziecko zrobiło niewłaściwie).