

Drogi Rodzicu: czytaj i rozwijaj się!

Kilka propozycji pożytecznej lektury dla rodziców dzieci młodszych nie tylko na czas kwarantanny:



- **„Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2- 7 lat”
Joanna Faber, Julie King.**

Jeśli jesteś rodzicem małego dziecka, zapewne wielokrotnie czujesz się zaniepokojony zachowaniem dziecka, niepewny, co powinieneś robić, bezsilny... Pytasz sam siebie: jak reagować na upór, złość, agresję... Codziennie wydarza się tyle sytuacji, w które wymagają mądrej reakcji, takich jak np. problemy ze snem, z jedzeniem, ze sprzątaniem zabawek, kłótnie z rodzeństwem...

Bycia rodzicem uczymy się cały czas, w trakcie życia i wzrastania naszego dziecka, uczymy się poprzez obserwację dziecka i siebie samych, poprzez podpatrywanie reakcji bardziej doświadczonych osób- rodziców, wychowawców, nauczycieli, poprzez porady specjalistów (psychologów, pedagogów, nauczycieli), ale także poprzez lekturę.

Czasem zdarza się, że z bezsilności, pośpiechu, zaabsorbowania wieloma sprawami codziennej egzystencji tkwimy w utartych sposobach reagowania na zachowania naszych dzieci. Często są one nieskuteczne i jedynie doraźnie pozwalają zażegnać sytuację trudną, ale nie dają rozwiązać jej w sposób bardziej trwały, albo jeszcze gorzej- utrwalają negatywne zachowania naszych dzieci, zamiast uczyć je dojrzałych sposobów radzenia sobie.

Książka, którą tu proponuję zawiera wiele pomysłów, jak poradzić sobie w konkretnych sytuacjach, które przynosi życie. Metody podane w niej oparte są

na: szacunku do dziecka i rodzica, zrozumieniu potrzeb i emocji obu stron: dzieci i rodziców. Przynajmniej autorki prezentują strategie, które zostały „wypróbowane” na ich dzieciach oraz na dzieciach uczestników warsztatów dla rodziców, które prowadziły i prowadzą.

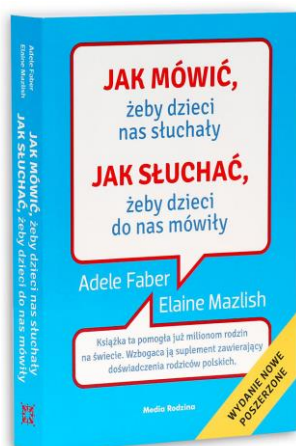
Pomysły na strategie działania pochodzą z popularnej i uznanej pozycji „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.”, autorki zaś dostosowały, rozszerzyły te metody dla potrzeb rodziców dzieci młodszych.

Zaletą książki jest także to, że zawiera pomysły dla rodziców nie tylko dzieci rozwijających się prawidłowo, ale również dla „dzieci o innej wrażliwości”, czyli m.in. z autyzmem i zaburzeniami integracji sensorycznej.

Korzystne dla rodzica jest, że pod każdym rozdziałem może znaleźć krótkie streszczenie zaproponowanych przez autorki narzędzi (czyli sposobów działania) w formie ilustracji i listy z przykładami.

Zachęcam serdecznie rodziców małych dzieci nie tylko do przeczytania, ale do czytania na bieżąco, nawet po kawałku, a potem do przypominania sobie kolejnych rozdziałów. Zachęcam do ciągłego poszukiwania nowych, bardziej konstruktywnych rozwiązań, do kreatywności i elastyczności. Powodzenia!

Ps. Książka jest również dostępna w postaci audiobooku- można posłuchać w czasie jazdy samochodem lub w czasie domowej krzątaniny.



- **„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber i Elaine Mazlish.**

To poradnik dla rodziców znany i ceniony w wielu krajach. Obecnie jest dostępne nowe wydanie poszerzone o posłowie „Nowe pokolenie”, które napisała Joanna Faber (córka jednej z autorek) oraz opis doświadczeń rodziców z Polski.

Tą książkę zawsze warto polecać! Nawet rodzice, którzy już ją poznali, mogą do niej często sięgać i przypominać sobie zasady konstruktywnej komunikacji z dzieckiem. Kluczem do rozwiązywania sytuacji trudnych w domu, zachęcania dziecka do współpracy i wykonywania poleceń jest słuchanie go, okazanie autentycznego zrozumienia i mówienie do niego językiem akceptacji i szacunku.

Ten język porozumiewania się, który początkowo wydawać się może odmienny i czasem „dziwny” ma szansę utrwalić się, dopomóc w ukształtowaniu postawy otwartości rodzica na dziecko- jego uczucia, problemy i traktowania ich poważnie. Ostatecznie staje się to drogą do wychowania mądrego emocjonalnie, świadomego swej godności oraz wartości człowieka, który dostrzega potrzeby i uczucia innych osób.

Dla rodziców, którzy jeszcze nie czytali tej pozycji: jest ona napisana przystępnym językiem, wzbogacona o przykłady w formie rysunkowej, krótkie przypomnienia, które można skserować i powiesić w widocznym miejscu w domu, aby łatwiej było wdrażać nowe sposoby mówienia do dziecka.

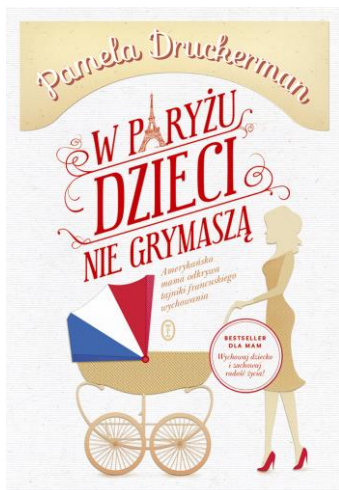
Jednym w najważniejszych odkryć na drodze bycia rodzicem (zwłaszcza małego dziecka) jest bowiem to, że to nie dziecko jest „niedobre” i ma się zmienić, ale że to rodzic ma podejmować pracę nad sobą, poznawać swoje dziecko, uczyć się je rozumieć i stawiać adekwatne wymagania do wieku i okoliczności, używając języka zrozumienia i szacunku.

Rodzice znajdą w tej pozycji odpowiedzi na pytania m.in.: jak słuchać swojego dziecka, jak wyznaczać granice, jak wdrażać w wykonywanie obowiązków, czy i jak karać i nagradzać.

Również ta książka jest dostępna w postaci audiobooku.



Warto sięgnąć także po inne książki tych właśnie autorek będące od wielu lat wsparciem dla rodziców m.in.: **„Rodzeństwo bez rywalizacji”, „ Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i szkole”.**



- **„W Paryżu dzieci nie grymaszą” Pamela Druckerman.**

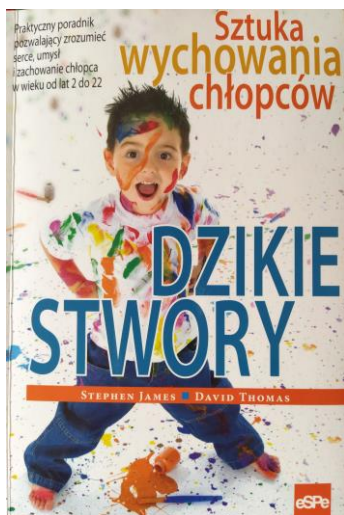
Nie jest to typowy poradnik dla rodziców, raczej zachęcająca do własnej refleksji na temat stylów wychowania reporterska opowieść amerykańskiej dziennikarki, która zamieszkała w Paryżu i tam założyła rodzinę, stając się mamą trojga dzieci. Dziennikarka obserwuje bacznie zachowania rodziców we Francji i w Stanach Zjednoczonych- jakie mają poglądy na wychowanie, jakie metody stosują, jak widzą swoją rolę w rozwoju dziecka.

Autorka opisuje często z dowcipem zmagania z trudnościami macierzyństwa, oczekiwaniami społeczeństwa oraz stereotypami. Pokazuje konsekwencje, jakie ponoszą rodzice, a zwłaszcza matki w związku z modelem macierzyństwa, jaki mniej lub bardziej świadomie przyjęli.

P. Druckerman popiera swoje refleksje i wnioski wynikami badań psychologicznych i socjologicznych.

W jaki sposób może ta książka być użyteczna dla rodzica w naszym kraju? Dzięki pokazaniu odmienności poglądów i stylów wychowania we Francji i Ameryce (oczywiście mocno „uśrednionych”) możemy sami pomyśleć, do którego z nich jest nam bliżej. Czy do „stylu francuskiego”, gdzie dziecko ma stopniowo adoptować się do życia rodziny, uczyć samodzielności i niezależności w aktywnościach, czy też „amerykańskiego”, w którym dziecko i jego potrzeby stawiane są na pierwszym miejscu, a rodzice na wiele lat podporządkowują swoje życie dzieciom przeżywając uporczywe poczucie winy, że być może jeszcze robią dla swych potomków za mało.

Dwa tematy rozważań autorki przykuły moją uwagę: temat nauki przesypiania przez dziecko całych nocy oraz temat nauki jedzenia urozmaiconych posiłków wspólnie z rodziną. Jak tego dokonać? Warto przeczytać i spróbować wprowadzić dobre praktyki do naszego domu z pożytkiem dla nas i naszych dzieci.



- **„Dzikie stwory. Sztuka wychowania chłopców. Praktyczny poradnik pozwalający zrozumieć serce, umysł i zachowanie chłopca od lat 2 do 22.” Stephen James, David Thomas.**

Poradnik jest oparty na doświadczeniach rodzinnych i zawodowych autorów, którzy sami są ojcami, a także wspierają innych rodziców w wychowaniu jako terapeuci.

Opisują oni specyfikę rozwoju fizycznego i psychicznego chłopców od lat 2 do dorosłości. Proponują podział rozwoju na kilka etapów, które obrazowo nazywają: odkrywca (wiek 2-4 lata), kochanek (wiek 5-8 lat), indywidualista (wiek 9-12 lat), wędrowiec (wiek 13-17 lat) i wojownik (18- 22 lata). Charakteryzują każdy z tych etapów pod kątem m.in. głównych cech zachowania, potrzeb, wskazówek dla rodziców/ wychowawców, jak konstruktywnie uczestniczyć w rozwoju chłopca na poszczególnych etapach.

Autorzy opierają się na badaniach naukowych i własnych doświadczeniach. Przytaczają liczne przykłady chłopięcych zachowań, przygód, będących wyzwaniem dla dorosłych. Opisują je dość często w humorystyczny sposób, co pozwala na problemy każdego z etapów rozwoju osobowości chłopca spojrzeć z dystansem.

Jak wynika z recenzji innych rodziców, lektura tej książki uspokaja i pozwala zobaczyć, że większość osób towarzyszących w rozwoju chłopców zmagają się z podobnymi wyzwaniami.

Opracowała: mgr Agnieszka Palumbo- psycholog