

DLACZEGO WARTO DBAĆ O RELACJE Z DZIECKIEM?

ZNACZENIE RELACJI RODZIC - DZIECKO

- ♥ Bezpieczna więź – buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- ♥ Wpływ na rozwój emocjonalny – dziecko uczy się regulować emocje.
- ♥ Lepsze wyniki w nauce – dzieci z dobrą relacją z rodzicami częściej odnoszą sukcesy w szkole.
- ♥ Umiejętności społeczne – dobre relacje w domu przekładają się na relacje z rówieśnikami.



JAKIE BŁĘDY OSŁABIAJĄ RELACJĘ?

- ✘ Brak czasu dla dziecka – dzieci potrzebują uwagi rodzica.
- ✘ Krytyka zamiast wsparcia – częsta krytyka obniża poczucie własnej wartości.
- ✘ Brak rozmowy o emocjach – dziecko może czuć się niezrozumiane.
- ✘ Zbyt wysokie oczekiwania – mogą wywoływać stres i lęk.



JAK BUDOWAĆ SILNĄ RELACJĘ?

- ✓ Codzienne rozmowy – pytaj dziecko o jego dzień, emocje, myśli.
- ✓ Wspólnie spędzany czas – gry, spacer, czytanie książek.
- ✓ Akceptacja i wsparcie – okaż zainteresowanie i zrozumienie.
- ✓ Konsekwentne granice – dziecko potrzebuje zasad, ale również poczucia bezpieczeństwa.



ZNACZENIE EMOCJI W RELACJI

- ✘ Empatia – staraj się zrozumieć emocje dziecka.
- ✘ Aktywne słuchanie – nie przerywaj, nie oceniaj, po prostu słuchaj.
- ✘ Nazwij emocje – pomagaj dziecku rozpoznawać i nazywać to, co czuje.
- ✘ Daj przestrzeń na błędy – ucz dziecko, że porażki są częścią nauki.



JAK REAGOWAĆ NA TRUDNE ZACHOWANIA?

- ⚠ **Nie krzycz** – tłumacz – dziecko uczy się przez rozmowę, a nie strach.
- ⚠ **Zachowaj spokój** – Twoja reakcja uczy dziecko, jak radzić sobie z emocjami.
- ⚠ **Poszukaj przyczyny** – zrozumienie emocji dziecka ułatwia znalezienie rozwiązania.
- ⚠ **Chwal** za wysiłek, nie tylko za sukcesy – to buduje motywację i pewność siebie.



Jasne zasady i konsekwencje

- ❖ Ustal jasne i realistyczne zasady.
- ❖ Stosuj konsekwencję, ale unikaj karania emocjonalnego.
- ❖ Wytłumacz, dlaczego pewne zasady są ważne.

Wspólne spędzanie czasu

- ❖ Regularnie spędzaj czas z dzieckiem – bez telefonów i innych rozpraszaczy.
- ❖ Organizuj wspólne aktywności: gry, gotowanie, spacer, czytanie książek.
- ❖ Wprowadź rodzinne rytuały, np. wspólne niedzielne śniadania.
- ❖ Mów dziecku, że je kochasz i jesteś z niego dumny.

Dbanie o własne emocje jako rodzic

- ❖ Spokojny rodzic to spokojne dziecko – dbaj o swoje samopoczucie.
- ❖ Unikaj wybuchów złości, zamiast tego ucz się panowania nad emocjami.
- ❖ Pamiętaj, że dzieci uczą się przez naśladowanie – bądź dobrym wzorem.

PODSUMOWANIE

- ✓ Relacja z dzieckiem jest kluczowa dla jego rozwoju emocjonalnego, społecznego i edukacyjnego.
- ✓ Dobra relacja z dzieckiem to inwestycja w jego przyszłość.
- ✓ Codzienne małe gesty budują silną więź.
- ✓ Relacja wymaga czasu, uwagi, cierpliwości i zaangażowania.
- ✓ Małe codzienne gesty mają wielkie znaczenie!



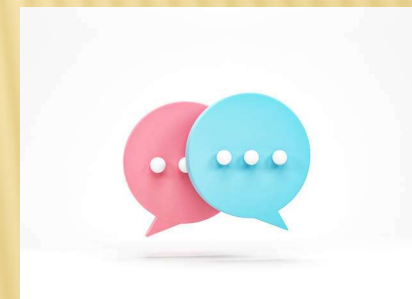
MIŁOŚĆ



WSPARCIE



CZAS



ROZMOWY

Dziękuję za uwagę!

Anna Toniawska
Psycholog szkolny