

# DLA RODZICÓW



„Policz do dziesięciu i pomyśl jeszcze raz”

*Opracowała: Anna Komor pedagog klasy 0-III SP3 Ząbki*

# Przymusowy pobyt w domu, który nie wiadomo kiedy się skończy to trudny czas dla rodziców i dzieci.

Kiedy Twoje dziecko Cię zdenerwuje, możesz w gniewie powiedzieć lub zrobić coś, co mogłoby je skrzywdzić, sprawić, że poczułoby się źle potraktowane a na pewno popsuć atmosferę pomiędzy Wami.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wybrnąć z trudnej sytuacji:



- Wyjdź na chwilę do innego pokoju i zastanów się dlaczego odczuwasz złość. Czy rzeczywiście z powodu dziecka, czy może jest coś innego co cię denerwuje, niepokoi.
- Oddychaj wolno i głęboko. Policz do dziesięciu.
- Przypomnij sobie, że to Ty jesteś osobą dorosłą i musisz swojemu dziecku dawać przykład zachowania, które w przyszłości i ono powtórzy wobec Ciebie.
- Zastanów się nad tym, co zamierzasz powiedzieć. Jakbyś się czuł/a, gdybyś usłyszał/a coś takiego od innej osoby dorosłej?
- Działaj.....Kochasz, potrafisz, musisz, kto jak nie Ty?



- Zadzwoń do kogoś, z kim możesz porozmawiać o swoich trudnościach. Może problem już nie będzie wydawał się tak poważny, kiedy podzielisz się nim z inną osobą
- Kiedy czujesz się naprawdę przygnębiona/y zrób coś miłego najpierw dla siebie, a potem dla wszystkich – zaplanuj razem z dziećmi coś ekstra: np.: wieczór filmowy z popcornem, wspólne ćwiczenia z Chodakowską/Lewandowską, gry planszowe, wspólne czytanie ulubionych książek...
- Czasami najlepszym lekarstwem jest poczucie humoru!
- Staraj się dostrzec zabawne strony tej sytuacji.



- Wyjdź z pokoju i krzycz, ale tak, żeby nie wystraszyć domowników i sąsiadów, jeśli potrzebujesz... lepiej krzyczeć w poduszkę lub na puste ściany, niż na własne dzieci.
- Uruchom wyobraźnię... Ty w pięknej, spokojnej scenerii na Barbados lub w raju.....
- Może to pomoże Ci się uspokoić.



# Pamiętaj!!!



**Być rodzicem to jedno z Twoich najbardziej wartościowych i ważnych zadań.**

**Spoglądając wstecz wielu rodziców żałuje, że nie spędzało więcej czasu z dziećmi na robieniu tego, co sprawiało im przyjemność, a mniej na złościeniu się na nie z mało istotnych powodów.**

**Pojedyncze gniewne słowo nie zaszkodzi Twojemu dziecku, ale pod warunkiem, że łączą Was dobre relacje.**

**Zastanów się, co jest najlepszego w byciu rodzicem oraz jak poradzić sobie z problemami, które teraz Cię przygnębiają?**

**To może być krok do tego, by móc w pełni cieszyć się relacją ze swoim dzieckiem i pomóc mu wyrosnąć na szczęśliwego człowieka, który przymusową izolację z Tobą w roli głównej będzie wspominał jak najlepsze wakacje życia.**

*\* wykorzystano materiały Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Anna Komor*