Jak wychować szczęśliwe dzieci

"szczęście nie jest celem, tylko sposobem podróżowania".

Na początku jesteśmy my

W połowie lat dziewięćdziesiątych w księgarniach pojawiła się książka Wojciecha Eichelbergera i Anny Mieszczanek "Jak wychować szczęśliwe dzieci?". Eichelberger mówi, że jeśli chcemy, by nasze dziecko było zadowolone z życia - musimy przede wszystkim zatroszczyć się o siebie. Spełnieni życiowo rodzice, żyjący ze sobą w niezłej komitywie dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i oparcie niezbędne do rozwoju.

Wolno być wolnym

Jest to warunek niezbędny, ale nie jedyny, by nasze dziecko było szczęśliwsze, czyli bardziej zadowolone z życia, wolne od lęku i pełne energii. Poza gruntem, który stanowią zadowoleni z życia i siebie nawzajem rodzice, pozostaje jeszcze codzienność, która może napawać smutkiem albo optymizmem. Coraz więcej pracujemy, coraz szybciej żyjemy. Mamy coraz mniej czasu na zwykłe bycie ze sobą. Na spacery, na przyglądanie się chmurom albo zabieganej wiewiórce. Na wieczorną rozmowę, spokojnie opowiedzianą historię z dzieciństwa, oglądanie starych albumów ze zdjęciami, wspominanie dobrych chwil. Stół, lampa, ciepło ojcowskich ramion. To takie drobne okruchy szczęścia, które dziecko zbiera do swojej sakiewki, by potem w trudniejszej chwili móc tam zajrzeć i znaleźć pocieszenie we wspomnieniach. Tak dalece jak to tylko możliwe, spróbuj eliminować pośpiech ze swojego życia. Jeśli przytrafi się Wam szczęśliwa chwila musicie mieć czas, by to zauważyć. A będzie ich więcej, jeśli:

- zwolnijmy - kiedy coś robimy, skupmy się na tym konkretnym działaniu, nie planujmy czym zajmiemy się za chwilę,
- znajdziemy w ciągu dnia czas na wyciszenie, to może być tylko kwadrans po obiedzie, np. na przeczytanie bajki, przytulenie się, poturlanie po dywanie
- wyłączmy telewizor - oglądanie go potrafi zabrać co tydzień 12-14 godzin.

Wielki sens nic nie robienia

To naturalne, że staramy się jak najlepiej dbać o rozwój naszych dzieci. Posyłamy je na zajęcia plastyczne, taneczne, informatyczne, język angielski. Chcemy, by miały czas wypełniony zajęciami. To wszystko jest bardzo potrzebne, ale ma też swoją drugą, ciemniejszą stronę. Dziecku w ciągu dnia, jest bardzo potrzebny czas na nic nie robienie, leniuchowanie. Są tacy dorośli, którzy kiedy widzą, że dziecko po prostu sobie śpiewa albo podskakuje - pytają: "Co ci tak wesoło, nie masz nic do roboty?". Tak jakby nie wiedzieli, że podstawową pracą dziecka jest snucie marzeń, rozwijanie wyobraźni, bieganie a przede wszystkim bawienie się z innymi dziećmi. Na pracę jeszcze przyjdzie czas. Smutnemu, osamotnionemu dziecku nie pomoże znajomość nawet trzech obcych języków.

Przypomnijmy sobie, co najmilej wspominamy ze swojego dzieciństwa, poszukajmy tych najwcześniejszych, najcieplejszych wspomnień. Najpewniej pojawią się obrazy, w których pozornie nie ma nic nadzwyczajnego. Pierwsza wyprawa z tatą do kina czy zoo, robienie ludzików z kasztana,

„przytulanki” w rodzicielskim łóżku w niedzielny poranek, ciasto z owocami, pierwsza Wigilia. Najczęściej dzieci miło wspominają chwile, kiedy dorośli poświęcali im swój czas w beztroski, niezaplanowany sposób. Taki, który mija powoli i wypełniony jest po prostu wspólnym byciem, bliskością, bezpieczeństwem. Kiedy nie ma żadnego "muszę", "trzeba", "powinienem", "natychmiast".

Nieoczekiwana zamiana ról

Czasem nie doceniamy tego jak wiele siły i poczucia pewności siebie daje dziecku wspólna zabawa z mamą i tatą. Zwłaszcza gdy to nie dorosły, ale dziecko dyktuje warunki. Ono ustala zasady, reguły, rozdaje role i dyryguje zabawą. Do ciebie należy jedynie przestrzeganie reguł i ustalenie ram czasowych. Możecie też razem robić to, na co zwykle nie ma miejsca w dorosłym życiu - malować palcami, przebierać się w stare suknie, udawać niemowlaka. Dajmy się poprowadzić dziecku za rękę w świat jego wyobraźni. Czy woli być wielkim słoniem, czy malutką myszką? Czy przez całą zabawę krzyczy na ciebie odgrywając Waszą ostatnią kłótnię?

To są takie chwile, kiedy możemy sobie przypomnieć co my czuliśmy będąc dzieckiem, a nasza córka czy syn poczuć własną samodzielność, niezależną od nas siłę. A przecież naszym zadaniem jest sprawienie, by dziecko dawało sobie radę samo. Wtedy też będzie miało okazje przeżyć dumę i radość z własnych dokonań. Będzie widziało, że zawdzięcza je sobie samemu. Warto dbać o to, by jak tylko to będzie możliwe, mogło samo dokonywać wyborów (wolisz fasolkę, czy buraczki, sweter, czy bluzę, koński ogon, czy warkoczyki), a także miało jak najwięcej samodzielności w tych dziedzinach, w których nie zagraża to jego bezpieczeństwu. Wyręczanie dziecka nie tylko nie pozwala mu nauczyć się niezbędnych umiejętności, a każde dziecko chce, by rodzice wierzyli w jego możliwości, w to, że jak przyjdzie co do czego to da sobie radę. Jeżeli mama i tata w nie wierzą, ono wierzy w siebie podwójnie.

Dobrze, że jesteś

Dziecko chce się czuć chciane, kochane i bezpieczne. Spróbuj poszukać sposobów na okazywanie mu tego na co dzień. Tak jak dorośli potrzebują zapewnień od swoich partnerów, że są dla siebie ważni i atrakcyjni, tak samo dziecko chce słyszeć, że jest kochane niezależnie od tego co się w Waszym życiu dzieje. Zwłaszcza wtedy kiedy są to trudne momenty, a dla malucha takim jest np. awantura o bałagan w dziecinnym pokoju. Może wymyślicie coś szczególnego, co mówi się (lub rysuje) tylko w Waszym domu, jakiś znak, symbol, który przekazujecie sobie, żeby okazać swoje uczucie. Czasem wystarczy przelotne muśnięcie po głowie, albo zatrzymanie się, by przytulić przechodzące dziecko. Bez słów, za to z ogromnym spokojem.

Magiczna moc słów

Mamy niedobry nawyk narzekania czy zapominania o nieuważnie danej obietnicy. A dzieci bardzo nam wierzą i... szybko uczą, że świat nie jest zbyt przyjaznym miejscem. Warto postarać się zmienić takie zachowanie, tym bardziej że nie jest to takie trudne. Wystarczy odrobina uwagi.
Co wieczór, np. przy kolacji opowiadajcie sobie co miłego i dobrego wydarzyło im się tego dnia, albo jaki był najlepszy a jaki najtrudniejszy moment. Taka krótka wymiana pozwoli dostrzec, że każdy dzień ma swoje góry i doliny, i że nawet w trudnych sytuacjach można dostrzec coś pozytywnego.

Bez względu na okoliczności staraj się zawsze dotrzymywać słowa. Wtedy dziecko wie, że może na ciebie liczyć, że może na tobie polegać. Jeżeli coś obiecujesz - nie wycofuj się. Nie oszukuj. Twoje słowo musi być czymś pewnym. Jeśli z jakichś powodów nie możesz dotrzymać słowa - przeproś dziecko i wyjaśnij dlaczego tak się dzieje..

Nie bój się mówić prawdy - dziecko zniesie każdą prawdę, jeśli towarzyszyć jej będzie twoja miłość. Nie mów, że szczepienie nie będzie bolało, albo że wszystkie dzieci w szkole będą miłe. Wszystkie dzieci chcą wiedzieć jak jest, na czym stoją i chcą na swoje pytania słyszeć uczciwą odpowiedź.

Dbanie o to by dziecko było uśmiechnięte nie może oznaczać, że w waszym domu nie ma miejsca na łzy. Każdy czasem ma wszystkiego dość i chce się wyżalić najbliższej osobie.