

ZAUWAŻASZ U DZIECKA OBNIŻONY NASTRÓJ, TZN:

Respektuj granice, potrze-by i emocje dziecka – nie zmuszaj do jedzenia, pozwalaj mu na mówienie o tym czego chce, a na co nie ma ochoty, a także na wyrażanie emocji (nawet jeśli według Ciebie są nieadekwatne do sytuacji). Interesuj się tym, co przeżywa, jakie uczucia ma w sobie. W ten sposób pokazujesz dziecku, że jest ważne i wartościowe dla rodzica takie, jakie jest – ze wszystkimi swoimi potrzebami, uczuciami, granicami.

Używaj w stosunku do dziecka „komunikatów ja” – mów o tym, czego ty chcesz i co czujesz, zamiast grozić karami lub odnosić się do odgórnie ustalonych zasad, np.: *„Jestem teraz zmęczona i potrzebuję odpoczynku. Chcę, żebyś postarał się być przez pół godziny cicho, a później razem się pobawimy”*.

Unikaj oceniania dziecka i tego, co wykonało. Zamiast mówić, *„To jest ładnie narysowane, a to brzydko”*, możesz zapytać dziecko, czy jemu podoba się rysunek lub zwrócić uwagę na jakiś szczegół np.: *„O! widzę, że tu narysowałeś małego pieska”*.

Mów dziecku o tym, jak bardzo jest dla Ciebie ważne, jak zmieniło Twoje życie i ilu rzeczy dzięki niemu nauczyłeś/aś się o sobie i o świecie.

Pozwalaj dziecku na samodzielność w codziennych czynnościach, jak ubieranie się, obowiązki domowe, przygotowywanie posiłków. Dzięki temu pokazujesz dziecku, że jest ważnym członkiem rodziny, którego wkład jest potrzebny! Wyręczając dziecko dajesz mu sygnał, że nie wierzysz w to, że jest w stanie samo sobie poradzić.

Szacunek dla potrzeb dziecka nie musi oznaczać ich spełniania! Ważne, żeby potrzeba dziecka została usłyszana i zaakceptowana, a to czy rodzic chce i może ją zaspokoić, zależy już tylko od niego. Zawsze możesz powiedzieć: *„Widzę, że bardzo ci się podoba ta zabawka i bardzo chciałbyś ją mieć. Ale ja teraz nie chcę ci jej kupować”*.