



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Jak sprawić, by dziecko czuło się kochane?

Żeby wykonywać jakikolwiek zawód, trzeba się uczyć, odbyć praktykę, czasem zdać egzaminy. Żeby wychowywać dziecko, wystarczy być dorosłym. A przecież wychowanie szczęśliwego, mądrego i kulturalnego człowieka to najważniejsze i najtrudniejsze zadanie w życiu. Jedną z głównych powinności rodziców jest zaspokojenie potrzeb emocjonalnych dzieci, w tym potrzeby miłości.

Trzeba zadbać o to, by dziecko czuło się prawdziwie kochane, gdyż w życiu dziecka, które tego nie czuje, wszystko zaczyna iść źle. Niestety, wiele z nich nie odczuwa rodzicielskiej miłości, choć rodzice deklarują, że je kochają. Dlaczego? Ponieważ okazują miłość na swoich warunkach, w swoim języku. I może być to sposób dla dziecka niezrozumiały i nieoczywisty (np. dużo pracują, by zapewnić mu odpowiedni status materialny, lecz przez to są nieobecni, zdenerwowani lub zmęczeni). Żeby dziecko czuło się prawdziwie kochane, warto okazywać mu miłość w jego języku – poprzez poświęcony mu czas i zachowania skierowane bezpośrednio do niego!

Najlepiej i najprościej można to zrobić na kilka poniższych sposobów:

1. Poprzez pełen miłości kontakt wzrokowy

Jak najczęściej patrzymy przyjaźnie na dziecko. W ten sposób ładujemy jego baterie emocjonalne. Kiedy rozmawiamy z nim, patrzymy mu w oczy z miłością i akceptacją. Niech w naszym spojrzeniu zawsze odczytuje serdeczność i akceptację. Kiedy w grę wchodzi trudne emocje, nasze spojrzenie może być pełne troski, ale nie pogardy czy obojętności.

2. Poprzez pełen miłości kontakt fizyczny

Wydaje się, że najoczywistszym sposobem okazywania dziecku miłości jest kontakt fizyczny – przytulanie, głaskanie, całowanie. Dziecku jak tlen potrzebny jest rodzicielski dotyk. Warto korzystać z każdej nadarzającej się okazji do dotknięcia czy przytulenia swojego dziecka. W dotyku rąk, ciała spoczywa magiczna siła, która zapewnia poczucie bezpieczeństwa i radości, a dorosłym spełnienie w roli rodziców.

3. Poprzez poświęcanie dziecku wyłącznej, pozytywnej uwagi

Dziecku potrzebna jest wyłączna uwaga rodziców, czas poświęcony tylko jemu. Kiedy jesteśmy z dzieckiem i dla dziecka, nie zajmujemy się innymi sprawami, nie telefonujemy, nie oglądamy telewizji. Ten dobry, wartościowy czas to czytanie, zabawa, uprawianie sportu, wspólne zajęcia, spacer. Niech dziecko czuje, że w tym czasie jest dla rodzica najważniejszą osobą na świecie! To buduje jego poczucie własnej wartości, samoakceptację, wiarę w siebie.

4. Poprzez akceptację jego wszystkich (także trudnych) emocji

Wszystkie emocje są ważne, bo informują nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach. Ich postrzeganie przez rodzica ma wpływ na to, jak dziecko traktuje swoje uczucia i zarazem samego siebie. Jeśli widzi i czuje, że rodzic wyraża zgodę na wszystkie emocje (także złość, frustrację, smutek), czuje się akceptowane w każdym momencie. Zarówno w chwilach radości, jak i wówczas, kiedy towarzyszy mu zdenerwowanie czy niepokój.

5. Poprzez pełne miłości przewodnictwo

Dzieci nie potrzebują wychowania, ale przyjaznego przewodnictwa. Takiego, które będzie uważne na ich potrzeby, wspierające i życzliwe. Uczą się, widząc i słuchając rodziców. Tego, jak komunikują się z nimi i innymi dorosłymi. Jak budują relacje w rodzinie, jak budują relacje społeczne. Dzieci nie uczą się, słuchając tego, jak powinny się zachowywać, ale widząc to, jak zachowujemy się my sami.

Źródło: <https://dziecisawazne.pl/jak-sprawic-by-dziecko-czulo-sie-kochane/> dostęp 7.12.2022 r. godz. 13:00