Cresterea unui copil este considerata una din cele mai dificile responsabilitati ale adultului. Si pentru care omul are cea mai putina pregatire.
Majoritatea oamenilor obtin cunostinte despre cresterea copiilor de la oamenii din jur sau din propria copilarie. In consecinta, cand devin parinti, repeta pattern-uri de interactiune din copilaria lor care pot fi nepotrivite pentru proprii copii. Mai rau, isi cearta copiii cu fraze pe care parintii lor obisnuiau sa le foloseasca, si despre care s-au jurat ca nu le vor folosi cu proprii copii.
Cand ambii parinti sunt activ implicati in cresterea si educarea copilului, este important pentru ei sa comunice constant unul cu altul pe probleme de disciplina si de comportament al copilului.
In acest fel scade probabilitatea de a folosi tehnici de parenting gresite, din trecutul lor. De asemeni, vor face front comun cu partenerul – ceea ce va oferi copilului un mesaj important despre constanta si siguranta.
Multi parinti gasesc, de asemeni, folositor citirea de carti si articole din reviste despre parenting-ul adecvat.

De ce este necesara disciplina?

Disciplina permite parintilor sa arate copiilor comportamente acceptate si comportamente neacceptate. Prin stabilirea unor limite, copilul este ajutat sa invete ce se asteapta de la el si cum sa se poarte in societate. Aceste lucruri sunt necesare pentru ca copilul sa devina un adult responsabil.
Disciplina este o problema dificila, intrucat trebuie sa fie dreapta si constanta. Lipsa constantei si disciplina adecvata poate produce confuzie la copii care in mod constant vor cauta sa-i testeze pe ceilalti pentru stabilirea unor limite in cadrul relatiilor.
A fi parinte implica multa responsabilitate, 24 de ore pe zi. Mentinerea unei discipline constante poate fi obositoare si consumatoare de timp. Este foarte greu pentru parintii singuri. Desigur, au avantajul sa poata creste copilul asa cum isi doresc, fara interventia partenerului, dar sunt multe momente cand se simt izolati si nesiguri in privinta metodelor de disciplinare.
Poate fi de folos schimbul de idei cu alti adulti apropiati sau discutarea problemelor cu un profesionist in sanatate sau chiar cu profesorul copilului.
In familia cu doi parinti viata este mai usoara daca ambii parteneri discuta impreuna despre metodele de educatie ale copilului si scopurile lor. Astfel isi ofera sprijin in situatiile in care ar fi tentati sa cedeze doar pentru a avea liniste si pace.

Cum se ofera copilului incredere in sine?

Imaginea de sine a copilului se dezvolta chiar din prima zi de viata. Copiii devin constienti de emotiile si comportamentul parintilor. Percep atat cuvintele pe care

acestia le spun cat si tonul vocii. Observa si recunosc limbajul trupului. Privesc de aproape expresia faciala. Copilul se modeleaza pe baza lucrurilor pe care parintii le spun si fac.
De aceea, felul in care parintele se comporta si vorbeste cu copiii are o influenta enorma asupra dezvoltarii lor. Si mai important poate afecta increderea in sine a copilului.
Atunci cand parintii lauda copilul in mod constant, asigura copilului o dezvoltare cu incredere in sine corespunzatoare. Dar atunci cand parintii sunt critici si inconsecventi, sau chiar neiubitori, copiii invariabil vor creste subevaluandu-se.
Unii parinti se concentreaza doar asupra comportamentului nepotrivit al copilului si il critica tot timpul. Un anumit grad de criticism poate fi necesar, dar daca copilul aude doar manie si critica, increderea in sine va fi subminata. Mai mult va invata ca singura situatie in care primeste atentie este cand are un comportament nepotrivit - astfel ca se va comporta rau.
Laudarea si recompensarea comportamentului adecvat este mult mai benefic decat critica constanta. Imbratisarea copilului sau laudarea lui pentru un comportament adecvat il va incuraja pe copil sa vada ca a te purta bine, placut, bland, atrage recompense. De asemeni incurajeaza increderea in sine.
De retinut!
Copiilor le place sa auda ca sunt iubiti. Daca un copil se poarta rau trebuie criticat comportamentul si nu copilul.
Exemplu: „Laura, este o fetita minunata si te iubesc foarte mult, dar comportamentul tau de azi a fost ingrozitor” este mai constructiv decat a spune: „Laura, esti o fetita rea si nesuferita”.
De fapt, multi parinti merg si mai departe si cuvintele lor pot rani serios copilul, pe termen lung. Orice psihoterapeut poate afirma ca problemele pacientilor lor sunt consecintele cuvintelor dure adresate lor in copilarie.
A spune fraze ca: „Pleaca din fata mea”, „mi-e sila de tine”, sau si mai rau „nu te mai iubesc” sunt atat de dureroase si de suparatoare pentru copil incat afecteaza serios abilitatea lor de a oferi afectiune mai tarziu in viata si chiar abilitatea lor de a forma relatii sanatoase.
Ironizarea copilului sau compararea lui cu alti copii, frati sau surori in defavoarea copilului, poate avea consecinte negative.

Petrecerea timpului impreuna

In zilele noastre poate fi dificil ca familia sa gaseasca timp si sa-l petreaca impreuna. Majoritatea parintilor lucreaza in timp ce copiii merg la scoala si probabil au si alte activitati in timpul liber. Astfel, momentele in care intreaga familie este impreuna sunt rare.

O idee buna ar fi aranjarea programului familiei astfel incat aceasta sa serveasca cina impreuna, sau cel putin la sfarsit de saptamana familia sa fie impreuna si sa discute.
Este important pentru toti membrii familiei sa se intalneasca si sa vorbeasca unii cu altii. Pentru copii este de asemeni foarte important sa aiba fixate anumite practici si obiceiuri.
Servirea mesei impreuna le ofera sansa tuturor de a discuta despre lucruri importante, care ii preocupa. Este important ca toti sa vorbeasca si toti sa ii asculte pe ceilalti. Copiii se bucura de asemeni daca sunt implicati in activitati alaturi de parinti (ex: merge joia dupa-amiaza cu tatal la biblioteca, sau merge la inot cu mama vineri seara). Este important ca parintii sa includa si copiii in planurile lor.
Multe familii gasesc benefice discutiile in jurul mesei, o jumatate de ora in fiecare saptamana. Daca familia se obisnuieste cu acest ritual cand copiii sunt mici, acesta rutina va ramane si in timpul adolescentei copiilor si va ajuta la usurarea comunicarii in acesta perioada.
Aceste intalniri saptamanale ar trebui sa aiba loc in jurul mesei din bucatarie, sau intr-un loc similar. Toti pot consuma ceai, cafea sau sucuri, dar nu alcool. Fiecare din familie va sti ca-si poate spune parerea fara a fi impiedicat, dar intalnirea este limitata in timp, deci nu poate dura toata ziua.
Multe familii au cateva reguli de baza pantru ca aceste sedinte sa mearga bine:
– nu se tipa
– nu se injura
– nimeni nu pleaca pana cand intalnirea nu are un final potrivit.
Intalnirile regulate dintre membrii familiei pot ajuta la ventilarea emotiilor negative si la intarirea relatiilor dintre membrii ei.
Totusi, este important ca parintele sa-l asculte pe copil si cu alte ocazii atunci cand vine sa intrebe ceva sau sa discute un subiect. Daca li se va spune de fiecare data „nu acum, sunt ocupat” vor pierde dorinta de a-si impartasi gandurile cu parintele si vor creste cu resentimente fata de acesta si cu credinta ca el nu este destul de important pentru a fi pe primul loc.
Este trist faptul ca adultii vazuti de psihoterapeuti in terapie sunt indivizi care simt ca nu li s-a acordat suficienta atentie acasa, in vremea copilariei sau care a fost criticati constant sau care obtineau atentia parintilor doar daca faceau ceva rau sau obtineau note mari la scoala.
Cand terapeutul sa afla in fata unui adult cu depresie sau alte probleme – probabil o persoana care are dificultati in a dezvolta relatii sanatoase – acesta vede in persoana clientului copilul tulburat, trist, pierdut care a fost.

Ce invata copilul din comunicarea eficienta?

Multi parinti spun copiilor: „trebuie sa faci lucrul x pentru ca asa spun eu”. Dar toata lumea stie ca a oferi o explicatie potrivita este mai eficient pe termen lung. Deci, e bine ca parintele sa explice copilului. Acest lucru il va ajuta pe copil sa gandeasca si sa actioneze intr-un mod coerent si organizat.

Daca parintele este capabil sa exprime in mod adecvat propriile emotii si asteptari – in special in ce priveste regulile casei, orarul familiei dimineata, daca copilul poate sta pana mai tarziu afara seara, sau sa doarma la un prieten – copilul va creste cu sentimentul ca parintele este un om rezonabil care isi rezerva timp sa explice lucrurile in mod adecvat.

De asemeni copilul va invata despre onestitate si deschidere si cum sa negocieze anumite probleme cu alti oameni. Daca exista in familie o problema care il priveste si pe copil, este bine ca aceasta sa fie discutata.

Este bine ca parintele sa incerce sa gaseasca solutii la probleme impreuna cu copilul. Cand sunt discutate solutii, este necesar sa se discute si consecintele acestor solutii, intrucat acestea au o semnificatie importanta pentru decizia finala. Parintele sa fie deschis la sugestiile copilului, trebuie sa fie implicat in negociere si luarea deciziilor, in incercarea de a gasi cea mai buna solutie.

Copilul care participa la acest tip de discutii va avea mai multa incredere in sine si va invata cum sa comunice eficient.

Parintele ca model

In mod constant copilul incearca sa invete de la parinte cum sa se descurce in lume. De multe ori copilul imita felul de a se comporta si de a vorbi al parintelui. Parintele este cel mai important model pentru copilul sau. Daca parintele ii arata copilului respect, bunatate, onestitate, prietenie, ospitalitate, generozitate si ofera complimente des, exista mari sanse ca si copilul sa faca la fel.

Parintele este responsabil de indrumarea copiilor. Si ii poate ajuta mult prin incurajarea frecventa si explicarea a ceea ce se asteapta de la ei. Dar cel mai bun lucru este exprimarea iubirii neconditionate pe care parintele o simte pentru copilul

Text preluat : www.sfatulmedicului.ro

Sursa foto : clubulbebelusilor.ro