



Jolanta Gajda

# ABC Mądrego Rodzica

DROGA DO SUKCESU

ZŁOTE  
MYŚLI

**Jak sprawić, aby Twoje  
dziecko odniosło  
w życiu sukces?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[ABC Mądrego Rodzica: Droga do Sukcesu](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Jolanta Gajda, rok 2008

Autor: Jolanta Gajda

Tytuł: ABC Mądrego Rodzica: Droga do Sukcesu

Data: 29.11.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.



# SPIS TREŚCI

<b>1. CO TO ZNACZY ODNIEŚĆ W ŻYCIU SUKCES?</b> .....	6
<b>2. TWOJE DZIECKO JEST MĄDRE I INTELIGENTNE – WYKORZYSTAJ TĘ SZANSE</b> .....	11
<b>3. POWTARZAJ, ŻE JE KOCHASZ – ZAWSZE I BEZ WZGLĘDU NA OKOLICZNOŚCI</b> .....	16
<b>4. PRZYTULAJ I OBDARZAJ PIESZCZOTAMI TAK CZĘSTO, JAK TO MOŻLIWE</b> .....	21
<b>5. ZAPEWNIJ MU SPOKÓJ I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA</b> .....	24
<b>6. CHWAŁ OTWARCIE ZAWSZE, GDY TYLKO NA TO ZASŁUGUJE</b> .....	27
<b>7. WYMIERZAJ KARY KONSEKWENTNIE, ALE ROZWAŻNIE</b> .....	32
<b>8. ZANIM SKRYTYKUJESZ, ZASTANÓW SIĘ TRZY RAZY</b> .....	38
<b>9. NIE WPADNIJ W PUŁAPKĘ NAWYKOWEGO MÓWIENIA „NIE”</b> .....	43
<b>10. NIE PODCINAJ MU SKRZYDEŁ</b> .....	46
<b>11. ZAPEWNIJ DUŻO RÓŻNORODNEGO RUCHU</b> .....	49
<b>12. DOSTARCZAJ WIELU BODŹCÓW DYDAKTYCZNYCH</b> .....	52
<b>13. UCZ TAK, BY NAUKA SPRAWIAŁA RADOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ</b> .....	63
<b>14. ZAWSZE ZOSTAWIAJ W NAUCE POCZUCIE NIEDOSYTU</b> .....	67
<b>15. ROZMAWIAJ O RADOŚCIACH I PROBLEMACH</b> .....	70
<b>16. OGLĄDAJCIE WSPÓLNIE WYBRANY FILM RODZINNY</b> .....	76
<b>17. NIE POZOSTAWIAJ PYTAŃ DZIECKA BEZ ODPOWIEDZI</b> .....	80
<b>18. ZAWSZE BĄDŹ Z NIM SZCZERY</b> .....	88
<b>19. KONTROLUJ ILOŚĆ CZASU SPĘDZANEGO PRZY TELEWIZJI I KOMPUTERZE</b> .....	93
<b>20. NAUCZ JE RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI SWOIMI I INNYCH</b> .....	99
<b>21. POZWÓL DZIECKU NA SAMODZIELNE DOKONYWANIE WYBORÓW</b> ....	111
<b>22. POMÓŻ MU WYZNACZYĆ JEGO WŁASNE CELE</b> .....	117
<b>23. NAUCZ JE MĄDREGO PLANOWANIA</b> .....	125
<b>24. POKAŻ, JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEPOWODZENIAMI I KRYTYKĄ</b> .....	134
<b>25. NAUCZ JE OBCHODZENIA SIĘ Z PIENIĘDZMI</b> .....	146
<b>26. DAJ SOBIE I DZIECKU PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW</b> .....	154
<b>27. BĄDŹ PEWIEN, ŻE Z TWOJEGO DZIECKA WYROŚNIE WSPANIAŁY, MĄDRY CZŁOWIEK</b> .....	156
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	160

## 1. Co to znaczy odnieść w życiu sukces?

Dzieci to nasz prawdziwy skarb. Najważniejsza inwestycja życiowa. Największe źródło radości i dumy. Jeśli jesteś rodzicem, na pewno dobrze wiesz, o czym mówię. Gorąco pragniesz, by udało Ci się przekazać swoim dzieciom całą swoją mądrość życiową, nabytą przez lata różnorodnych doświadczeń i przemyśleń. Ciągłe szukasz odpowiedzi na pytanie, co jeszcze zrobić, aby zwiększyć szanse swojego dziecka na szeroko pojęte SZCZĘŚCIE. Patrzysz na ludzi sukcesu i oczyma wyobraźni widzisz swoje dziecko jako dorosłego człowieka – dojrzałego, niezależnego, realizującego z powodzeniem obrane przez siebie przedsięwzięcia. Chciałbyś, by i Twoje dziecko ODNIOSŁO SUKCES.

Skoro nabyłeś tego ebooka, na pewno już jesteś lub zostaniesz rodzicem. Pragniesz znaleźć tu swoistą receptę na wychowanie swojej pociechy. I zapewniam Cię, że się nie zawiedziesz. Bo choć każde dziecko jest inne i wymaga indywidualnego podejścia, to pewne wytyczne w postępowaniu z dziećmi są wspólne dla wszystkich. Metody, które opisuję w kolejnych rozdziałach, prowadzą do uzyskania jasno określonego celu, jakim jest zapewnienie dziecku jak najlepszego startu w dorosłe życie, by było w przyszłości – nie zawaham się tu użyć tych słów – człowiekiem spełnionym i szczęśliwym. Uzbrojony w wiedzę, którą Ci przekażę, będziesz mógł z powodzeniem zastosować ją w praktyce we własnej

rodzinie, mądrze adaptując metody do osobowości swoich milusińskich. Ty przecież znasz je najlepiej.

Byś miał pewność, że Twoje i moje cele względem dzieci są zbieżne, że mamy podobne pragnienia i zamierzenia, sprawdźmy najpierw, czy nasze wyobrażenia na temat człowieka sukcesu są takie same lub przynajmniej zbliżone.

Zanim więc przystąpisz do zapoznania się z moją definicją człowieka sukcesu, zachęcam Cię, byś na chwilę przerwał czytanie, wziął do ręki długopis i kartkę oraz wypisał wszystkie te cechy, którymi charakteryzuje się Twoim zdaniem człowiek sukcesu. Jaki jest? Co odczuwa? Jak wygląda jego świat? Jak wygląda jego dzień? Jaki ma światopogląd? Co jest w jego posiadaniu? Wyobrażając sobie człowieka sukcesu, miej oczywiście przed oczami swojego syna czy córkę, bo to dla nich pragniesz tej wspaniałej przyszłości. Gdy uporasz się z tym zadaniem, wróć do czytania. Chciałabym bowiem, abyś poznał tym razem moją wizję i cel, jaki stawiam sobie, wychowując swoje dzieci.

### **Kto to jest człowiek sukcesu?**

Człowiek sukcesu to człowiek inteligentny, posiadający dużą wiedzę w dziedzinie, która go pasjonuje i jest dla niego motorem do działania. Umie wykorzystać swój potencjał intelektualny i potrafi pokonać wszelkie ograniczenia, jakie stają mu na drodze. Przejawia

giętkość umysłu, która pozwala mu na kreowanie świeżych pomysłów i znajdowanie nowatorskich rozwiązań.

Człowiek sukcesu to człowiek pełen pasji i entuzjazmu. Jest skoncentrowany na celu, który sam sobie obrał i robi z zapałem wszystko, by ten cel osiągnąć. Nie zraża się przy tym niepowodzeniami, traktuje je jako niezbędny element rozwoju i nauki. Jest wytrwały i nie spocznie, póki cel nie zostanie osiągnięty.

Człowiek sukcesu to człowiek o zdrowym poczuciu własnej wartości. Zna swoje zalety i potrafi je świetnie wykorzystać. Dostrzega też swoje słabsze strony i pracuje nad nimi, by nie przeszkadzały mu w osiągnięciu tego, co zamierza. Ponieważ zna swoją wartość, nie szuka usilnie akceptacji innych. Nie boi się też krytyki - traktuje ją nie jako atak, ale subiektywną ocenę, do której każdy ma prawo, a która może wnieść coś dobrego w jego własny rozwój. Może ją też bez emocji odrzucić, jeśli uzna to za uzasadnione.

Człowiek sukcesu to człowiek otwarty na wszelkie nowości. Nie lęka się podejmowania nowych wyzwań, gdyż wierzy, że jest w stanie im podołać. Umie postawić sobie poprzeczkę na tyle wysoko, że ciągle się uczy i rozwija, chętnie zdobywa wiedzę i nowe umiejętności. Jednocześnie nie stawia sobie celów wygórowanych i nierealnych, które prowadziłyby do frustracji i zniechęcenia.

Człowiek sukcesu jest kapitanem na okręcie swojego życia. Przejmuje za niego pełną odpowiedzialność i nie pozwoli sobie odebrać steru. Sam dokonuje wyborów i sam w pełni świadomie godzi się ponosić ich konsekwencje – bez względu na to, czy są one dobre czy złe. Nie obwinia innych za swoje niepowodzenia, nie szuka wymówek i usprawiedliwień. Sam podejmuje decyzje (wysłuchawszy wcześniej różnych opinii na dany temat) i jest gotowy zmierzyć się ze skutkami tychże.

Człowiek sukcesu to człowiek uczciwy i spójny wewnętrznie. To co mówi i robi nie stoi ze sobą w sprzeczności. Otwarcie przyznaje się do swoich błędów i stara się robić wszystko, by je naprawić. Błędy nie są dla niego porażką, ale mądrą lekcją, która pozwoli mu na lepsze poradzenie sobie w podobnej sytuacji w przyszłości. Ponieważ jest człowiekiem prawym, nie ma potrzeby ukrywania czegokolwiek i zatajania prawdy. Żyje w zgodzie z samym sobą.

Człowiek sukcesu to człowiek, który buduje przyjazne relacje z innymi ludźmi. Wzbudza zaufanie i sam otacza się ludźmi podobnymi do siebie. Jest życzliwy i empatyczny – potrafi zrozumieć drugiego człowieka, co pozwala zapobiec wielu niepotrzebnym konfliktom. Nie jest zawistny, nie zazdrości innym sukcesu. Wręcz przeciwnie – podziwia tych, którym udało się coś osiągnąć, wspiera innych w dążeniu do celu, bierze przykład z lepszych od siebie.

Człowiek sukcesu ma wielkie marzenia, które krok po kroku realizuje, ale też potrafi się cieszyć małymi, niepozornymi rzeczami. Ta umiejętność sprawia, że jest człowiekiem na ogół pogodnym i optymistycznym, czerpiącym radość z życia każdego dnia. A na pytanie, czy jest człowiekiem szczęśliwym, odpowie bez wahania – „Oczywiście, że TAK”.

Tym właśnie (z grubsza, bo jest to temat rzeka) jest człowiek sukcesu dla mnie. Czy tym samym jest dla Ciebie? Jeśli tak, jeśli te właśnie cechy chcesz rozwinąć u swojej pociechy, to ebook, który masz przed sobą, jest jak najbardziej dla Ciebie. I z całego serca Ci życzę, byś zawsze mógł być dumny z osiągnięć swoich dzieci – obecnie i w przyszłości.

A teraz, skoro stoi przed nami – rodzicami – takie odpowiedzialne i niełatwe zadanie, zastanówmy się, co możemy zrobić, by wychować nasze dziecko na człowieka sukcesu. Pokażę Ci krok po kroku, jak postępować i jakich błędów unikać, aby trud wychowawczy przyniósł zamierzone efekty. I zapewniam Cię, że wspaniale będzie obserwować, jak Twoje dziecko rozwija się, jak kształtuje się jego niepowtarzalna osobowość, jak zbiera kolejne nagrody, pochwały, wyróżnienia i jak rośnie z niego dobry, mądry człowiek.



## **2. Twoje dziecko JEST mądre i inteligentne – wykorzystaj tę szansę**

Na początek mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Każde dziecko, także i Twoje, jest z natury nadzwyczaj mądre i inteligentne. W ciągu pierwszych czterech lat od momentu narodzin nabywa nowych umiejętności w tak szybkim tempie, że gdyby człowiek zachował podobną zdolność uczenia się przez całe swoje życie, to w wieku kilkudziesięciu lat posiadałby niewyobrażalną wprost wiedzę i chyba nieograniczone możliwości...

Nie tylko kilkuletnie maluchy uczą się tak szybko. Również i starsze dziecko przejawia niezwykłą inteligencję i ma olbrzymi potencjał intelektualny. Przeprowadzono już wiele eksperymentów, opisanych szeroko w literaturze, które dowiodły, że wyniki, jakie osiąga dziecko w szkole, nie są rezultatem jego indywidualnych zdolności lub ich braku, ale stanowią wypadkową jego własnych przekonań o sobie samym, wiary nauczyciela w jego możliwości oraz stosowanych metod nauczania.

W jednym z takich eksperymentów wybrano grupkę nauczycieli, których poinformowano, iż są uważani za najlepszych fachowców w dziedzinie nauczania i dlatego zostali wyselekcjonowani do pewnego eksperymentu. Mieli dostać klasy – specjalnie utworzone dla celów naukowego badania - złożone z wybitnie zdolnych

i pracowitych uczniów. Również wybranym dzieciom przekazano, że uznano je za bardzo inteligentne i w związku z tym wyznaczono ich do udziału w eksperymencie. Celem doświadczenia miało być sprawdzenie, jakie wyniki można osiągnąć oddając najlepszych uczniów w ręce najlepszych nauczycieli. Rzeczywiście klasy te osiągnęły wyniki ponadprzeciętne, znacznie przewyższające wyniki pozostałych klas.

Może nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że tak naprawdę Ci „wyselekcjonowani” nauczyciele byli osobami dobranymi losowo, na zasadzie czystego przypadku a „wyselekcjonowane” dzieci zupełnie przeciętnymi uczniami, nie wyróżniającymi się niczym szczególnym. To wewnętrzne przekonania, zarówno nauczycieli jak i uczniów, pozwoliły w pełni wykorzystać potencjał, jaki tkwi bez wątpienia w każdym dziecku.

Od Ciebie jednak zależy, jak wykorzystasz tę moc umysłu, którą obdarzyła nas natura i jaki start zapewnisz swoim latoroślom.

Nie jest moim celem przekonywać Cię, że powinieneś zrobić ze swojego dziecka geniusza, który w wieku wczesnoszkolnym jest gotowy rozwiązywać skomplikowane zadania matematyczne na poziomie szkoły średniej. Absolutnie nie! Chcę natomiast pokazać Ci, co można i należy zrobić, aby rozbudzić w dziecku ciekawość świata, rozwinąć jego indywidualne talenty i uzdolnienia, pozwolić mu na pełne wykorzystanie swojego potencjału i wreszcie - nauczyć go, jak **BYĆ SZCZĘŚLIWYM i OSIĄGNAĆ SUKCES.**

Ogarnia mnie czasem smutek, gdy obserwuję dorosłych ludzi wokół siebie. Wielu z nich zakompleksionych, nie wierzących w swoje siły i możliwości, porzucających swoje projekty, zanim je w ogóle zaczną. Inni, z pozoru pewni siebie, pyszałkowaci lub aroganccy, kryją pod tą maską swoje prawdziwe oblicze – niskie poczucie własnej wartości, nieumiejętność współżycia z ludźmi lub przerażające poczucie samotności. Są też tacy, którzy nie mają żadnych pasji czy zainteresowań, spędzają 90% wolnego czasu na przełączaniu kanałów w telewizorze lub pociąganiu piwa z kufla i stopniowo zmieniają swoje życie w bezmyślną, bezcelową egzystencję.

Przejaskrawiam nieco być może, ale nie jest to takie dalekie od prawdy, jak by się mogło wydawać. Jestem przekonana, że postawa życiowa, jaką prezentuje człowiek, ma swoje korzenie w dzieciństwie. Gdy ci „nieszczęśnicy” byli dziećmi, został gdzieś popełniony błąd (pewnie niejeden...), który ciągnie się za nimi przez całą dorosłość i uniemożliwia im cieszyć się w pełni tym, co życie oferuje potencjalnie każdemu z nas.

*Błędy popełnione w pierwszych latach życia dziecka mszczą się długo na nim i na otoczeniu. Bo pierwsze lata – to fundament osobowości. Gdy się go wadliwie zbuduje – cały dom będzie zagrożony, chociażby inne elementy miał właściwie wykonane.*

*Maria Łopatkowa*

Dla wszystkich dzisiaj jest już oczywiste, że wychowywanie dziecka to coś znacznie więcej, niż tylko karmienie, kładzenie do snu, ubieranie, kąpanie i pilnowanie, by nic mu się nie stało. To także zadbanie o harmonijny rozwój psychiczny dziecka, to kształtowanie zdrowej, silnej osobowości, w pełni przygotowanej do długiej, fascynującej, choć momentami niebezpiecznej podróży, jaką jest życie.

To co chcę zaproponować w niniejszym opracowaniu, jest rezultatem nie tylko lektury wielu pozycji z zakresu psychologii dziecka, rodziny i człowieka w ogóle, ale również kilkuletnich obserwacji własnych dzieci, szukania różnych dróg i rozwiązań w ich wychowaniu, wykorzystywania swojej wiedzy „książkowej” w codziennym życiu. Dziś mogę z całą pewnością stwierdzić, że wypracowane tą drogą metody naprawdę się sprawdzają.

Nagrodą za konsekwentne wdrażanie ich w życie są niezwykle pochlebne opinie nauczycieli uczących moje dzieci, komentarze przyjaciół i bliskich, którzy szczerze podziwiają osiągnięcia i umiejętności mojego syna i córki oraz wreszcie same dzieci, których postawa, zachowanie, sposób myślenia i wypowiedzi napawają mnie niejednokrotnie prawdziwą dumą.

Z przyjemnością podzielę się z Tobą moimi doświadczeniami. Mam nadzieję, iż ta pozycja wniesie do Twojego domu rodzinnego trochę nowych pomysłów, rzuci inne światło na trudy i radości wychowywania dzieci oraz pomoże wychować Ci Twoje pociechy na wartościowych ludzi, świadomych swoich olbrzymich możliwości,

znających radość życia i realizujących z sukcesem swoje życiowe cele i zamierzenia.

Naszą wspólną podróż po tajemnicach mądrego rodzicielstwa zacznę od kwestii podstawowej, bez której nie ma w ogóle mowy o efektywnym wychowywaniu. Jest ona absolutnie zasadnicza i jeśli nie wprowadzisz jej w życie, wszelkie Twoje wysiłki mogą się okazać bezowocne. Zatem – zapraszam Cię do kolejnego rozdziału.

### **3. Powtarzaj, że je kochasz – zawsze i bez względu na okoliczności**

Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo jest dziecku potrzebne poczucie pewności, że jest kochane przez swych rodziców. Kochane mocno i BEZWARUNKOWO. Tylko taki maluch, który czuje się bezpieczny, znajduje oparcie w rodzicach i nie ma żadnych wątpliwości co do tego, że mama i tata go kochają – tylko taki maluch rozwinię w sobie wiarę w siebie i zdrowe poczucie własnej wartości.

Czy mówisz dziecku, że je kochasz - bez względu na to, czy jest grzeczne czy nie? Bez względu na to, czy jesteś w dobrym humorze czy złym? Bez względu na to, czy spełnia Twoje oczekiwania, czy nie? Jeśli mu jeszcze tego wyraźnie nie powiedziałeś, to koniecznie zrób to jeszcze dziś. I powtórz nawet kilkakrotnie! I nie sądz, że przecież dziecko to wie. Nie będzie wiedziało, dopóki mu tego nie zakomunikujesz, zarówno werbalnie, jak i mową swojego ciała.

Jeśli dzieciak zrobi coś złego i zamierzasz go ukarać – nie rób tego poprzez stawianie swojej miłości pod znakiem zapytania. Nie czyń z miłości karty przetargowej, przy pomocy której chcesz nakłonić „winowajcę” do lepszego postępowania. Jeśli dziecko będzie musiało ZASŁUŻYĆ na Twoją miłość, przez całe dorosłe życie będzie żyło w poczuciu winy, że nie jest wystarczająco dobrym człowiekiem, by



być bezinteresownie kochanym. Ustawicznie będzie szukać akceptacji drugiego człowieka. A to prowadzi do nie kończących się frustracji, stresów, także do uzależnień.

Właśnie wtedy, gdy Twoja pociecha coś nabroi, powiedz koniecznie: „Bardzo, bardzo Cię kocham, ale jest mi smutno i przykro, gdy widzę jak postępujesz”. Sama mam córkę, którą fachowa literatura określiłaby jako „żywe srebro” lub dziecko „trochę nadpobudliwe” (to epitet zasłyszany u szkolnego psychologa :-), osobiście nie nadaję dzieciom takich etykietek, bo są one jedynie wyrazem bezradności dorosłego). Ma ona dość często powody ku temu, by przeproszać za swe drobne przewinienia. Był taki czas, że pytała mnie często w chwilach skruchy - z wahaniem w głosie - czy jeszcze ją kocham... Niezależnie od tego, za jakie przewinienie dostawała burę, ZAWSZE słyszała zapewnienia o mojej miłości. Teraz już nie pyta, bo wie dobrze, że na moją miłość nie musi sobie niczym zasługiwać. I rozkosznie jest słuchać jej spontanicznych zapewnień: „Mamusiu, ja Cię też zawsze kocham, nawet jak jestem niegrzeczna i Cię nie słucham”.

Dzieci, które są kochane bezwarunkowo (i są tego w pełni świadome), nie boją się przyznać do winy czy kłamstwa, jeśli się takie przydarzy lub też szczerze opowiedzieć o jakichś innych kłopotliwych sprawach. Wiedzą bowiem, że nie tracą w ten sposób tego, co jest dla nich najcenniejsze – bezgranicznej miłości swoich rodziców.

Z młodszymi dziećmi polecam taką zabawę w formie zgadywanki: „Zgadnij Kasiu, czy mamusia będzie Cię kochać, jeśli stłuczesz szklanę?” Bez względu na to, jaka będzie odpowiedź - przytul dziecko, ucałuj i powiedz: „Oczywiście, że będzie! A czy mamusia będzie Cię kochać, jak będziesz niegrzeczna w przedszkolu?” Po odpowiedzi dziecka – tym razem powinna być pozytywna – wykrzyknij z entuzjazmem: „Pewnie, że będzie! A zgadnij, kogo mama najbardziej kocha na świecie, zawsze i wszędzie?” Tu Kasia odpowie pewnie (choć może z wahaniem, jeśli takiej zabawy wcześniej nie przeprowadzałaś) „Mnie?” „Masz rację – Ciebie i Twojego braciszka” – bo oczywiście nie można zapomnieć o rodzeństwie.

Niech to wszystko odbywa się w radosnej atmosferze, z figlarnym uśmiechem na twarzy i w towarzystwie całusów, łaskotek i przytuleń. Zapewniam Cię, że po kilkukrotnym powtórzeniu tej zabawy (w odpowiednich odstępach czasowych), maluch zapamięta tę lekcję na długo i gdy będzie już starszy, stanie się ona solidną podwaliną dla budującej się w jego wnętrzu indywidualnej tożsamości.

Komunikaty słowne warto wzmocnić czymś więcej. Istnieją różne typy osobowości i nie zawsze same słowa wystarczą, by nasza informacja do dziecka dotarła i była dobrze zrozumiana. Kiedy znajdziesz odpowiedni moment, by z dzieckiem porozmawiać w miłej, ciepłej atmosferze, zapytaj je wprost, po czym poznaje, że je kochasz. Odpowiedzi mogą Cię czasem zadziwić. Może po tym, że się do niego uśmiechasz. Albo że je łaskoczesz. A może po tym, że

czytasz mu wieczorem bajkę lub wspólnie z nim kładziesz się na kwadrans pod kołdrę, by poszeptać w półmroku o minionym dniu. Kiedy się już tego dowiesz, rób to jak najczęściej. Sprawisz tym dziecku ogromną radość, ugruntujesz jego poczucie bycia kochanym, a w przyszłości przyniesie to wspaniałe efekty.

A zatem niech Twoje słowne zapewnienia są potwierdzane i uwiarygodniane przez Twoje zachowanie. Nie ma nic gorszego, niż rodzic niespójny w tym, co mówi i robi. Jak to wygląda? Mówisz dziecku, że je kochasz, ale w chwilach gniewu przyjmujesz taką postawę, że dziecko ma co do Twojego uczucia poważne wątpliwości. Nie wolno Ci do tego dopuścić. Dlatego zapewniaj dziecko o swojej miłości także i w tych chwilach trudnych, gdy jest upominane lub karane.

Jeszcze a propos rodzeństwa. Jeśli masz szczęście mieć więcej niż jedno dziecko (tak jak ja :-)), muszą one wszystkie wiedzieć, że kochasz je jednakowo mocno. Bo przecież tak jest, prawda? Każde dziecko jest inne, jedno być może spokojne, drugie bardziej ruchliwe, jedno woli raczej samotność, drugie gwar i towarzystwo, jedno świetnie rozwiązuje zadania matematyczne, drugie lepiej tańczy i śpiewa. Ale przecież nie kochamy dzieci za to, jakie są i co potrafią. Kochamy je DLATEGO, ŻE SĄ. I są nasze.

Warto też pamiętać, czym tak naprawdę jest dla Twojego dziecka miłość rodzicielska. Jeśli masz umysł ścisły, powiem, że miłość jest funkcją czasu, jaki spędzasz z dzieckiem. Im więcej go masz dla

swojej pociechy, tym ona bardziej odczuwa, że ją kochasz. Jeśli natomiast przemawiają do Ciebie bardziej pojęcia humanistyczne, powtórzę za Brianem Tracym pewną zagadkę. Wiesz jak dziecko przeliteruje słowo „miłość”, gdy je o to poprosisz? Odpowiedź brzmi: c-z-a-s. Daje do myślenia, prawda?

Jeśli zapewnisz dzieciom odpowiednio dużo czasu, uwagi i uczucia, zaskoczą Cię nieraz swoją postawą, uczynkami i osiągnięciami. Tym bardziej, jeśli będziesz aktywnie wspierać ich rozwój, stosując się do kolejnych wskazówek zamieszczonych w następnych rozdziałach.

## **4. Przytulaj i obdarzaj pieśczołami tak często, jak to możliwe**

Banalnie brzmi? Być może. Ale jest to niezwykle ważne dla pełnego rozkwitu osobowości dziecka. Potrzebuje ono Twojej fizycznej bliskości i dotyku, jak ryba wody. Poprzez przytulanie i inne rodzicielskie pieśczoły, pokazujesz mu całym sobą, że je kochasz. Wtedy cały Twój czas i uwaga są poświęcone tylko i wyłącznie jemu i ono to czuje. Nie możesz zaniedbywać takiego kontaktu z dzieckiem, tylko dlatego, że jesteś zabiegany, że masz mnóstwo problemów na głowie, lub że zdenerwowało Cię jego zachowanie i odczuwasz irytację. Podobnie jak Twoja miłość powinna być bezwarunkowa, tak też na przytulenie dziecka czy pogłaskanie po głowie musisz zawsze znaleźć czas. To tak niewiele kosztuje, a przynosi nieocenione wręcz korzyści!

Przytulaj dziecko, gdy mówisz mu, że je kochasz. Przytulaj, gdy pocieszasz w smutku. Przytulaj, gdy odniesie swój mały sukces i jesteś dumny z jego osiągnięć. Przytulaj, gdy siedzicie razem przed telewizorem i wspólnie oglądacie bajkę lub rodzinny film. Przytulaj je, gdy jest powód, ale też i bez żadnego powodu. Nawiasem mówiąc, słyszałam nawet kiedyś o pewnej psychologicznej terapii dzieci, sprawiających poważne kłopoty wychowawcze. Głównym elementem tej terapii jest właśnie pełne miłości przytulanie dziecka i nawiązywanie z nim kontaktu wzrokowego. Tak więc ciepły, pełen

uwagi i troski kontakt fizyczny z dzieckiem pełni olbrzymią rolę w procesie wychowawczym i niedoceniecie tej roli to poważne niedopatrzenie.

Wiele rodziców popełnia ten błąd, że poświęca dużo uwagi dziecku, gdy jest chore lub niegrzeczne, lub w jakiś inny sposób jego samopoczucie lub postępowanie nie mieści się w uznawanej przez nas normie. I jaki jest tego efekt? Dziecko wyczuwa, co musi robić, żeby przyciągnąć uwagę rodziców i zaczyna nimi manipulować. Nagle dziewczynka robi się małą hipochondryczką, której wiecznie coś dolega, albo chłopiec zaczyna zbierać w szkole nagany za niewłaściwe zachowanie. A przecież nie o to nam chodzi.

Dlatego poświęcaj dziecku swój czas, obejmij je mocno czy pomasuj po plecach także wtedy, gdy nic szczególnego się nie wydarzyło i wszystko jest w najlepszym porządku. Niech Twoje dziecko wie, że nie musi się specjalnie starać o to, byś okazywał mu swoją troskę i miłość.

Często też bywa tak, że maluch sam do nas przychodzi i daje do zrozumienia, że chce zostać przytulony. Co wtedy mówisz? „Czekaj córciu, nie mam teraz czasu...” „Syneczku, później, bo teraz się spieszę...” „Kochanie, idź najpierw odrobić lekcje...” „Stało się coś? Nie? No to idź oglądać telewizję, ja muszę się zająć obiadem...” Jeśli dziecko parę razy usłyszy tego typu odpowiedź, przestanie w końcu przychodzić. A to już prawdziwa katastrofa i początek zanikania ciepłych relacji między Tobą a dzieckiem...



Nie zbywaj nigdy małego „pieszczocha” i przytulaj go jak najczęściej, szczególnie wtedy, gdy jest mały. Moja 8-letnia córeczka robi to jeszcze - wydawałoby się - non-stop :-). A 11-letni syn niewiele jej w tym ustępuje. Ale dzięki temu i ja, i one czujemy, że nasza więź jest bardzo silna. Nie muszą szukać akceptacji u innych ludzi, bo wiedzą, że zawsze znajdą ją u mnie.

Pełna akceptacja człowieka jako takiego nie ma nic wspólnego z pochwalaniem lub nie jego zachowania. Oddziel te dwie rzeczy i po prostu obdarz dziecko PEŁNĄ I BEZWARUNKOWĄ akceptacją. Potępiaj zachowanie, a nie osobę. Krytykuj postępek, a nie człowieka. Niech mały smyk wie, że szanujesz go i cenisz jako człowieka nawet wtedy, gdy nie aprobujesz jego postępowania. To niezwykle ważna sprawa dla samooceny i wizerunku własnego Twojego dziecka.

Mając takie wsparcie emocjonalne w domu, dorastający chłopiec czy dziewczynka zbudują swoją tożsamość na solidnych podstawach, szybko się usamodzielnią, ukształtują w sobie silny charakter i będą się kierować wartościami, które uczynią z nich w przyszłości szczęśliwych i spełnionych ludzi, odpornych na wszelkie przeciwności losu. A przecież do tego my, rodzice, dążymy.

## **5. Zapewnij mu spokój i poczucie bezpieczeństwa**

Poza potrzebą miłości i bliskiego, fizycznego kontaktu, dziecko potrzebuje do prawidłowego rozwoju poczucia bezpieczeństwa i stabilności.

Jeśli masz szczęście współtworzyć zdrową, szczęśliwą rodzinę, gdzie wszyscy wzajemnie się kochają, okazują sobie szacunek i stanowią oparcie w trudnych chwilach, to jest to doskonale środowisko dla rozwoju dziecka. Nie tylko samo doświadcza miłości bliskich, ale widzi też, jak jego rodzice kochają się i szanują. W domu panuje zgoda, a wszelkie konflikty są łagodzone i niwelowane dzięki spokojnej, otwartej wymianie zdań. Malec z tych wzorców zachowania czerpie później w swoim dorosłym życiu i dzięki temu potrafi budować zdrowe relacje z ludźmi i trwałe związki.

Jednak nie zawsze jest tak różowo. Być może w Twojej rodzinie życie wygląda trochę inaczej. Może panuje ciągła niezgoda i ścieranie się odmiennych, nie umiejących znaleźć kompromisu charakterów. Może jest lekceważenie i zaniedbanie. Może jest krzyk i agresja. Może alkoholizm i kompletny brak stabilności emocjonalnej. Może obojętność i zdrada. Jeśli cokolwiek z tych rzeczy przytrafia się Tobie, będzie Ci zapewne trudniej spełnić postulat zamieszczony w niniejszym rozdziale.

Zdaję sobie sprawę, że może być Ci wtedy ciężko. Wiem, bo sama przez to przeszłam. Związek, z którego mam oboje dzieci, zaprzeczał wszelkim zasadom zdrowej rodziny, a moje dzieci przez pierwsze kilka lat swojego życia nie miały żadnego poczucia bezpieczeństwa czy wewnętrznego spokoju.

Jeśli Twoje życie wygląda teraz podobnie – coś Ci powiem. Możesz to zmienić. Zacznij od tego, żeby znaleźć sobie pewnego dnia spokojne, zaciszne miejsce, w którym możesz posiedzieć wygodnie w samotności i zastanów się, czego chcesz dla siebie i swoich dzieci. Zrewiduj swoją hierarchię wartości, przejrzyj priorytety. Kiedy będziesz jasno wiedział, czego pragniesz, odpowiedź na to, co i jak trzeba zmienić, przyjdzie sama.

Jedno jest pewne. Dzieci wychowujące się w domach, gdzie panuje emocjonalny chaos, są zaleknione i zagubione. Czują, że coś jest nie tak, choć nie potrafią być może tego nazwać czy opisać. Stają się niespokojne i płaczliwe, boją się, zamykają się w sobie lub stają się zbuntowane i agresywne. Często pojawiają się dodatkowe objawy fizjologiczne – moczą się w nocy lub zaczynają jąkać. Jeśli zniecierpliwieni rodzice próbują zlikwidować te objawy poprzez krzyk i straszenie dziecka, sytuacja pogarsza się oczywiście jeszcze bardziej.

Psychika dziecięca jest bardzo wrażliwa i efekty wychowywania w takim domu nie dają na siebie długo czekać. Są też niestety bardzo

trwale i odbijają się wyraźnym piętnem na całym późniejszym życiu człowieka.

Dlatego jeśli pragniesz szczęścia dla swojego dziecka, zrób wszystko, by wychowywało się w spokojnej, pogodnej atmosferze. By nie miało do czynienia z krzykami, hałaśliwymi kłótniami, biciem czy poniżaniem. By żyło w bezpiecznym, przyjaznym świecie. By miało skąd czerpać radość życia i niezachwianą wiarę, że przy mamie i tacie (lub przy jednym z nich, gdy drugiego z jakichś powodów zabrakło) absolutnie nic mu nie grozi i jest całkowicie bezpieczne. Jest to warunek niezbędny do tego, by się prawidłowo rozwijało i w pełni wykorzystywało swój olbrzymi potencjał.

## **6. Chwal otwarcie zawsze, gdy tylko na to zasługuje**

Na pewno słyszałeś takie poglądy, że nie należy dziecka zbyt często chwalić, bo staje się zarozumiałe i próżne... Nic bardziej mylnego! Na podstawie doświadczenia z własnymi dziećmi mogę z całą pewnością stwierdzić, że częste, uzasadnione pochwały przynoszą mnóstwo korzyści i czasem aż trudno uwierzyć w osiągnięte rezultaty.

Początkowo rozdział ten miał nosić tytuł: „Chwal dziecko tak często, jak to tylko możliwe”. Dlaczego obawiałam się użyć słowa „zasługuje”? Bo jeśli rodzic zaczyna rozmyślać nad tym, czy dane zachowanie dziecka już zasługuje na pochwałę, czy też jeszcze nie, to nie wychodzi z tego nic dobrego. Oceniamy małego człowieka swoją miarą, zapominając, że dla niego nie wszystko jest takie oczywiste i proste, jak dla nas. On przecież zdobywa dopiero wiedzę o otaczającym go świecie, o sobie, o zasadach etycznych. Próbuje swoich sił, dokonuje przeróżnych wyborów i – jak każdy – popełnia czasem błędy.

Z drugiej jednak strony stwierdzenie „tak często, jak to tylko możliwe” sugerowałoby mylnie, że należy chwalić bez powodu, a to nie jest dobre rozwiązanie. Wrócę do tej kwestii w dalszej części rozdziału.

Na drodze rozwoju dziecka, szczególnie w pierwszych 10-12 latach życia, rodzice są dla niego najwyższym autorytetem i to, co mówią, głęboko zapada w jego świadomość. Dziecko jest BARDZO czułe na pochwały (podobnie jak i na krytykę). Pomyśl, jak Ty, jako dorosły człowiek, reagujesz, gdy ktoś Cię pochwali? Odczuwasz zadowolenie, a nawet dumę, jeśli te słowa wychodzą od kogoś dla Ciebie ważnego. I masz ogromną chęć zrobić to jeszcze lepiej, bo już wiesz, że na to Cię stać. Pochwała ma ogromną siłę motywującą i dodaje mnóstwo pozytywnej energii. A u dziecka efekt ten jest ZWIEŁOKROTNIONY.

Pochwała nic nas nie kosztuje (poza odrobiną czasu i zainteresowania poświęconego dziecku). Często bywa tak, że jak dzieciaczek jest malutki i rozkoszny, to chwalimy go nieustannie. „Jak pięknie mój skarb się uśmiecha!” – do 3-miesięcznego dziecka, „Jak moja żabcia wspaniale chodzi!” – do malucha stawiającego swoje pierwsze, chwiejne kroki, „Moja córeczka już tak pięknie mówi” – chwalimy przed rodziną dziecko, które potrafi wypowiedzieć zaledwie kilka prostych słów.

I bardzo dobrze, że to robimy. Tylko - jakoś nie wiedzieć czemu – tan zapal do chwalenia i entuzjastyczne podejście do osiągnięć dziecka z czasem nam mija, a przecież wiek przedszkolny i szkolny to jest ten okres, kiedy dziecko także bardzo potrzebuje naszej aprobaty i uznania.

Oto co powinieneś robić. Chwal dziecko za każde prawidłowo zrobione zadanie. Chwal za każdą dobrą ocenę w szkole. Chwal, jeśli dobrze wykona swój obowiązek. Chwal, jeśli wykona go bez



przypominania. Chwal, jeśli ma cywilną odwagę do czegoś się przyznać. Chwal, kiedy zdobędzie nową umiejętność. Jeśli tylko będziesz miał oczy i uszy otwarte, powodów znajdziesz wiele. Małe dziecko, często chwalone, robi ogromne postępy w krótkim czasie i będziesz zdumiony, obserwując jego rozwój. Nie mówiąc już o tym, że w takich warunkach krystalizuje się jego zdrowe poczucie własnej wartości, które w życiu dorosłym pomoże mu w realizacji wymarzonych celów.

W ramach pochwały nie musisz wygłaszać całego przemówienia czy apoteozy na cześć dziecka. Nawet byłoby to niewskazane, bo dziecko natychmiast by poznało, że je czarujesz :-). Po prostu uśmiechnij się i pogłaszcz po głowie. Innym razem powiedz „Świetnie!” lub „Wspaniale!”. Kiedy indziej spójrz na dziecko z dumą i lekkim wyrazem podziwu, nie mówiąc zupełnie nic. Proste gesty i słowa działają o wiele skuteczniej, są naturalne, niewymuszone i mają większą siłę przekazu. Gdy sytuacja tego wymaga, powiedz bardzo konkretnie, co spodobało Ci się w zachowaniu dziecka, aby miało ono jasność, czym tak naprawdę zasłużyło sobie na pochwałę.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Nie skąp dziecku pochwał - pamiętaj jednak, że muszą być one szczere. W przypadku, gdy mu się coś nie uda i „porażka” jest widoczna gołym okiem, nie mów, że jest super. Nie uwierzy Ci i straci do Ciebie zaufanie, albo zacznie przeceniać swoje talenty, co mogłoby doprowadzić do zarozumiałstwa.

Jeśli, dajmy na to, wykona z plasteliny zwierzątko, które w zamierzeniu miało być kotkiem, a wyszła z tego zupełna kłapa,

powiedz: „Widzę, że coś ulepiłeś. Co to jest? Miał być kotek? Rzeczywiście nie bardzo wyszedł, ale wiesz co? Jak przedłużymy uszka, to powstanie z tego ładny zajaczek”.

Postaraj się znaleźć coś pozytywnego w każdym przedsięwzięciu dziecka. Naucz je, że nie od razu Kraków zbudowano i każdy cel wymaga trochę pracy. Proponuję taką ocenę: „Jeśli jeszcze trochę poćwiczysz, to z pewnością uda Ci się ulepić ładnego kotka. Ale powiem Ci, że bardzo mi się podoba to zestawienie kolorów, którego tu użyłeś – jest naprawdę pomysłowe”. Albo – „tu Ci się udało tak uformować plastelinę, że wygląda prawie jak prawdziwe futerko... Super!”. Wysił trochę swój umysł, a na pewno coś takiego znajdziesz. Zaręczam Ci, że warto.

Powyższy przykład ilustruje ogólną ideę – oceniaj szczerze i obiektywnie, ale jeśli ocena wypada raczej niekorzystnie, zawsze znajdź coś, co warto pochwalić. I podkreśl, że może zawsze osiągnąć taki wynik, jaki zamierza (lub przynajmniej dużo lepszy od obecnego), jeśli będzie wytrwałe, będzie wielokrotnie próbowało i nie zrażało się pierwszymi niepowodzeniami. Powiedz dziecku, że POTRAFI, że MOŻE, że DA SOBIE RADE. O tym będzie jeszcze mowa w rozdziale „Nie podcinaj dziecku skrzydeł”.

Chwaląc, wyrażaj podziw całym sobą – intonacją głosu, wzrokiem, gestami – inaczej mówiąc, chwal z przekonaniem i entuzjazmem. I ciesz się razem z dzieckiem jego osiągnięciami. Będziesz zaskoczony tym, jak często będziecie mieć sposobność do wspólnego świętowania jego dziecięcych sukcesów.

*Najważniejsza rola rodzicielstwa, to kochać i wychowywać swoje dzieci oraz budować w nich uczucie wysokiej samoakceptacji i pewności siebie. Jeśli wychowasz dzieci tak, że będą się wspaniale ze sobą czuły, że będą się palić do ruszenia w świat i zdobycia go, to wypełnisz swą powinność w najwyższym stopniu.*

*Brian Tracy*

Przypomnij więc sobie – czy dziś pochwaliłeś już za coś swoje dziecko? Jeszcze nie? To miej oczy i uszy szeroko otwarte, by niezwłocznie nadrobić te zaległości.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Dowiedz się, jak pomóc swojemu dziecku osiągnąć sukces i sprawić, aby było szczęśliwe. Jesteś z pewnością mądrym rodzicem i wiesz, że na Tobie spoczywa ogromna odpowiedzialność za swoje dziecko. Oto kształtujesz młodego człowieka i przygotowujesz go do wejścia w dorosłe życie. Zdajesz sobie sprawę, że każde Twoje słowo, każde zachowanie może mieć długofalowy wpływ na jego przyszłe życie. I ciągle zadajesz sobie pytanie: Czy jestem dobrą matką? Dobrym ojcem? Czy nauczę swoje dziecko radzić sobie w życiu, by było zdrowe, szczęśliwe i miało wszystko, czego zapagnie? Chcesz sprawić, aby Twoje dziecko wybiło się ponad szarą rzeczywistość i miało

lepszą przyszłość? Dowiedz się, jak tego dokonać - sięgnij po publikację, która stanowi zbiór praktycznych porad na temat tego, jak zachowywać się na co dzień w stosunku do swojego dziecka, jak reagować na jego zachowania i wypowiedzi. Podaje konkretne przykłady z życia wzięte, co sprawia, że z łatwością możesz opisać metody zastosować u siebie w domu. Po przeczytaniu tej książki będziesz wiedział: - Jak i kiedy karać i nagradzać, chwalić i ganić swoje dziecko? - Jak nauczyć je zaradności i pewności siebie? - Jak rozbudzić w nim wiarę we własne siły? - Jak wspomóc jego rozwój emocjonalny i intelektualny? - Jak rozwinąć w dziecku umiejętność właściwego dysponowania swoimi pieniędzmi? Czy wiesz, że w świetle dzisiejszej nauki każde dziecko rodzi się wszechstronnie uzdolnione, z olbrzymim potencjałem intelektualnym?

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://dziecko.zlotemysli.pl>