

# Jak budować autorytet rodzica/opiekuna?

## **Drodzy Rodzice!**

Dbanie o dobro i bezpieczeństwo dziecka oraz przygotowanie go do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie wymaga od rodzica/opiekuna pełni sił i chęci. Brzmi jak wyzwanie?

Jak zatem zbudować autorytet rodzica/opiekuna? Na czym należy się skupić w swoim rozwoju?

## **Potrzeba relacji**

Praktycznie budowanie z kimś relacji to potrzeba relacji. Potrzeba relacji jest w praktyce możliwa do wspierania codziennie. Polega ona na zapewnieniu dziecku emocjonalnej bliskości poprzez:

- wspólnie spędzanie czasu
- rozmowy o wszystkim, np. o tym dlaczego ziemia się kręci, dlaczego trzeba uczyć się;
- opisywanie emocji, które pojawiają się w relacji
- uczenie się nawzajem czytelności emocjonalnej (powiedzenie, że mnie coś złości, cieszy, zachwyca, rozczarowuje)
- pomaganie innym.

Co to da relacji dziecko rodzic/opiekun:

- wspiera rozwój społeczny min. otwartość na innymi ludźmi
- pozwala doświadczyć opieki, troski i zainteresowania ze strony innych osób
- wzajemne zainteresowanie opiniami i przeżyciami
- dziecko otrzymuje komunikat, że to co czuje jest ważne

(kształtowanie postawy prospołecznej).

Praktyczna wskazówka jak dbać o czytelność emocjonalną:

np. „Lepiej poczekać, czuję się teraz zdenerwowana i nie mam ochoty patrzeć na Twoje wypracowanie. Jak poczuje się lepiej, to chętnie je przeczytam”. Dzięki temu dziecko rozumie powody postępowania rodzica oraz dowiaduje się o przeżywanych przez niego emocjach. Jednocześnie uczy się od rodzica, jak mówi się o swoich emocjach.

## **Potrzeba autonomii**

Praktycznie samodzielne dokonywanie wyborów co do tego co dla kogoś jest najlepsze to potrzeba autonomii. Potrzeba autonomii jest w praktyce możliwa do wspierania codziennie. Potrzeba ta wiąże się z poczuciem, że jestem sprawcą zdarzeń. Tym, że oddziałuje na rzeczywistość wokół i ma możliwość wyboru i działań zgodnie z indywidualnymi pragnieniami. Zaczyna się od tego w co chcesz się ubrać dziś do przedszkola, mówienie, że coś mi nie smakuje, że lubię jeździć na rowerze, lubię książki przygodowe. Dziecko komunikuje swoją potrzebę autonomii, mówiąc: „Ja chciałabym/Ja chciałbym...”.

Jak wspierać rozwój potrzeby autonomii?

- słuchaj,
- rozmawiaj,
- proponuj różne rozwiązania,
- pytaj,
- inspiruj aktywności dziecka do kontaktu z rzeczywistością społeczno-kulturową, przyrodniczą i techniczną,
- zachęcaj do samodzielności i podejmowania nowych wyzwań,
- organizuj współdziałania z rówieśnikami i dorosłymi.

Co to da relacji dziecko - rodzic/opiekun:

- otwartość na doświadczenia,
- umiejętność dokonywania wyborów,
- partnerski styl relacji z dzieckiem,
- większe poczucie bezpieczeństwa,
- samodzielnie rozwiązywanie problemów,
- partycypacja w podejmowaniu decyzji.

## **Potrzeba kompetencji**

Praktycznie czuć, że potrafię coś zrobić to potrzeba kompetencji. Potrzeba kompetencji jest w praktyce możliwa do wspierania codziennie. Potrzeba kompetencji jest to poczucie, że coś potrafię i wiem to o sobie. „Pozwolenie na doświadczenie radości tworzenia, jest źródłem szczególnej siły, która czyni dziecko spragnione pełnienia w dalszym życiu określonych ról, dających mu szansę na zdobycie uznania nie tylko w najbliższym otoczeniu”

(A. Brzezińska).

Jak wspierać rozwój potrzeby kompetencji:

- Tłumacz, czym jest porażka i jaką rolę pełni w procesie zdobywania umiejętności. Przecież w pracy nad żarówką Edison też miał niejedną porażkę.
- Wspieraj dziecko w procesie uczenia się umiejętności czy określonych zachowań.
- Rozmawiaj z dzieckiem o postępach i błędach.

- Stopnij poziom trudności, umiejętności, np. jazda na rowerze, robienie ciastek, sięganie po różne książki, przygotowanie albumu ze zdjęciami i wszystko to, co przyjdzie wam do głowy.

Co to daje relacji dziecko - rodzic/opiekun:

- Umiejętność adaptacji i skuteczność działań w dorosłości.
- Poczucie bezpieczeństwa.
- Chęć do eksploracji świata, bez strachu o popełnienie błędu.

### **Dbaj o siebie**

Budowanie autorytetu w oczach dziecka to bycie autentycznym, spontanicznym, to mówienie o swoich uczuciach, nazywanie ich, rozmawianie o rzeczywistości oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

By wspierać rozwój swojego dziecka, pamiętaj o zadbaniu o samego siebie. Wychowywanie to przygoda, a jak to z przygodą bywa, nie zawsze można się przygotować na wszystkie okoliczności i znać topografię terenu. Dlatego, by dbać o innych, trzeba mieć do tego chęć i siłę. Przy rozładowanym akumulatorze nawet auto z najlepszym silnikiem nie ruszy w dalszą drogę. Dlatego kluczową kwestią w dbaniu o innych jest zadbanie o samego siebie, o swoje siły i chęci do działania. Dbanie o własną energię i potrzeby, jest dbaniem o przygodę, która nazywa się sztuką wychowania.

**Rodzicu/opiekunie, a Ty jak zadbasz o siebie w najbliższym tygodniu?**