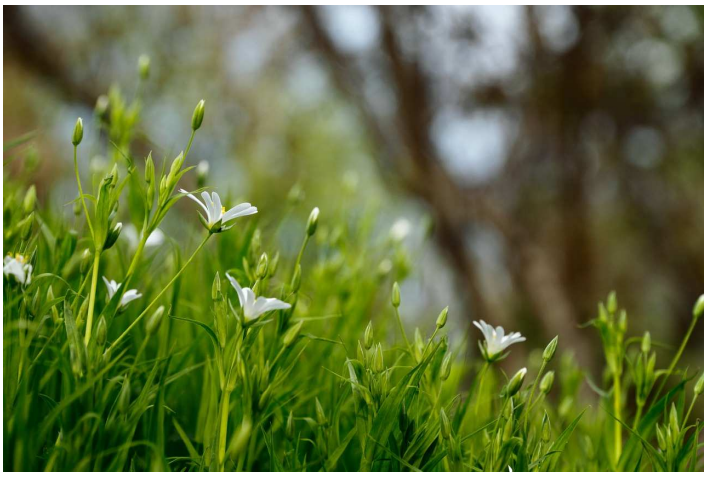
Kilka kroków do bycia uważnym rodzicem



Tak często, jak to możliwe w ciągu dnia zadbaj o to, by:

- ✓ zatrzymać się,
- ✓ rozejrzeć dookoła,
- ✓ złapać oddech, świadomie zauważając swój wdech i wydech,
- ✓ zauważyć, co widzę, słyszę, czuję swoim ciałem,
- ✓ być blisko uczuć swoich oraz dziecka, starając się je zobaczyć i zrozumieć, bez potrzeby oceniania i zmieniania,
- ✓ znaleźć kilka minut na w pełni świadome, uważne wysłuchanie swojego dziecka, bez zasypywania je pytaniami, pouczania,
- ✓ zaobserwować, co dobrego, fajnego robi dziecko i powiedzieć głośno o tym.

W byciu uważnym rodzicem zdecydowanie pomaga:

- ✓ porzucenie wyobrażeń o idealnym dziecku i idealnym rodzicu,
- ✓ zamiana przymusu: „więcej", „szybciej", „lepiej" na akceptację tego, jak jest,
- ✓ umacnianie w sobie przekonania, że to życzliwej obecności rodzica dziecko potrzebuje najbardziej,
- ✓ przyznanie sobie prawa do wzlotów i upadków w rodzicielstwie,
- ✓ ustalenie jasnych zasad dotyczących czasu spędzanego razem i osobno,
- ✓ dbanie o swoją przestrzeń i siebie – komunikowanie dziecku potrzeby chwili dla siebie nie czyni rodzica gorszym.

Uważność rodzica jest dobrą drogą do budowania poczucia własnej wartości dziecka. To jeden z tych bardzo ważnych prezentów, jaki możemy podarować swoim dzieciom, na teraz oraz na ich dorosłą przyszłość.

Polecana literatura:

- *„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały"* oraz *„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"* autorstwa: Adele Faber, Elaine Mazlish
- *„Uważność i spokój żabki"* oraz *„Daj przestrzeń i bądź blisko"* autorstwa: Eline Snel

a także ćwiczenie:

https://www.youtube.com/watch?v=c-cpO7s-_mI&t=70s (radzenie sobie z trudnymi emocjami, ćwiczenie uważności dla dorosłych)

Pozdrawiam ☺

Monika Jasiulak