JAK POPRAWIĆ RELACJE Z WŁASNYM DZIECKIEM

**Dorosły:**

- bądź atrakcyjny dla swojego dziecka: dbaj o siebie, miej swoje zainteresowania, nie narzekaj wciąż.

**Kontakty z dzieckiem:**

* przyjmij postawę uznania praw dziecka, szanuj jego indywidualność,
* warto, żeby dziecko wiedziało, że bycie dorosłym nie oznacza robienie tego, co się chce, dorosły też musi podporządkować się pewnym regułom, swoim przełożonym w pracy,
* ważne jest przyjęcie postawy współdziałającej polegającej na angażowaniu dziecka   
  w zajęcia i sprawy rodziców odpowiednio do jego możliwości rozwojowych, np. można dziecku wyjaśnić napiętą atmosferę w domu wynikającą z problemów w pracy; można omawiać z dziećmi sposób spędzania wspólnie wolnego czasu, wspólnie ustalić obowiązki dzieci w domu,
* można dyskretnie kierować dzieckiem przez delikatne podsuwanie mu sugestii, nie mów: musisz to zrobić, tylko warto to zrobić,
* stosuj intelektualne sposoby oddziaływania: wyjaśniaj i tłumacz pewne zachowania,   
  a także stawiane przez siebie wymagania, odwołuj się do zdrowego rozsądku,
* opieraj ustalenia z dzieckiem na racjonalnych podstawach, (dziecko wówczas wie, czego oczekują od niego rodzice i wie, że te oczekiwania są na miarę jego możliwości), można wymyślić z dzieckiem nagrodę,
* ustal z dzieckiem porządek dnia: od której godziny zaczyna odrabiać lekcje, ile czasu poświęcić na własne zainteresowania lub kontakty z kolegami,
* dawaj rozumną swobodę dziecku, wówczas dziecko wie, że rodzice darzą go zaufaniem,
* w przypadku złego zachowania się dziecka daj mu do zrozumienia, że nie pochwalasz tego zachowania, a nie dziecka, mówiąc np.: „Postąpiłeś niewłaściwie.”
* odczytuj i nie lekceważ potrzeb dziecka, reaguj na nie adekwatnie.