

Drogi Rodzicu. Jestem jeszcze mały i widzę świat zupełnie inaczej niż Ty. Mam jednak dla Ciebie kilka rad i wskazówek, które pomogą mi prawidłowo się rozwijać i być po prostu szczęśliwym. Proszę, przeczytaj je uważnie i wprowadź w nasze życie. Obiecuję Ci, że wtedy będzie nam łatwiej.

DEKALOG EMPATYCZNEGO I WYROZUMIAŁEGO RODZICA

1. UWIERZ WE MNIE!

Nie mów mi, że sobie nie poradzę. Nie narzekaj, że nie potrafię czegoś zrobić, że nie dam sobie rady wśród innych dzieci, że nie odnajdę się w nowej sytuacji, że jestem za bardzo nieśmiały. Uwierz we mnie. Im bardziej Ty we mnie wierzysz, tym bardziej jest mi łatwiej uwierzyć w samego siebie.

2. POZWÓL MI NA SAMODZIELNOŚĆ

Wiem, że nie umiem jeszcze wiązać sznurówek i jeść tak, żeby w ogóle się nie ubrudzić. Umiem za to robić wiele innych rzeczy. Jeśli wciąż będziesz mnie poganiać przy ubieraniu, jedzeniu i innych czynnościach, nigdy nie będę miał szansy się tego nauczyć. Robiąc wszystko za mnie, pokazujesz mi, że do niczego się nie nadaję. A ja chcę spróbować sam! Wiem też, że starasz się mnie chronić, ale proszę, nie rób tego nadmiernie, bo to bardzo źle wpływa na mój rozwój, zwłaszcza emocjonalny i społeczny.

3. NIE PORÓWNUJ MNIE Z INNYMI

Jestem wyjątkowy. Jedyny. Niepowtarzalny. Nie muszę robić czegoś tak jak inne dzieci. Być może mam na to swój własny sposób. Jeśli mój kolega zaczął chodzić szybciej niż ja, nie oznacza to, że jestem gorszy. Jeśli moja koleżanka już zaczęła mówić, a ja jeszcze nie, to może potrzebuję jeszcze trochę czasu. Jeśli mój rozwój nie jest prawidłowy albo coś Cię niepokoi, proszę pomóż mi i zabierz mnie do ludzi, którzy na pewno podpowiedzą Ci, co należy zrobić, żebym mógł prawidłowo się rozwijać.

4. POZWÓL MI CZUĆ

To, że jestem mały, nie znaczy, że nic nie rozumiem i nic nie czuję. Każdego dnia poznaję nowe emocje i uczucia, a czasem bardzo trudno jest mi je rozpoznawać i sobie z nimi radzić. Wszystko, co przeżywam, pokazuję całemu światu. Pozwól mi na to. Nie mów mi "nie płacz, duże dzieci nie płaczą", kiedy jest mi smutno. Każdy ma prawo płakać, a wiek nie ma tu żadnego znaczenia.

Nie mów "nie złość się", kiedy czuję gniew. Każdy może się złościć, tylko nie może nikomu robić przy tym krzywdy.

Nie mów mi "nic się nie stało", kiedy się przewróciłem i rozbiłem kolano. Dla mnie to bardzo trudne i boli.

Nie zabraniaj mi czuć. Nie ucz mnie, że uczucia są niepotrzebne albo, że nie można ich wyrażać. Można. Każdy ma do tego prawo. I ja. I Ty. Naucz mnie po prostu jak sobie z nimi radzić w taki sposób, żeby było to bezpieczne dla mnie i akceptowane społecznie.

5. NIE WZBUDZAJ WE MNIE LĘKU

Nie strasz mnie, że zostanę w żłobku/przedszkolu/szkole. Nie mów mi, że ktoś mnie zabierze. Nie mów mi, że jak nie pójdę z Tobą, to zostanę sam. Nie mów, że jak czegoś nie zrobię, to zobaczę jak źle się to dla mnie skończy. Nie mów, że jak czegoś nie zrobię, to będzie za to kara. Nie strasz szpitalem, lekarzem, policjantem, panią w żłobku/przedszkolu/szkole i innymi dorosłymi ludźmi, którzy wcale nie chcą dla mnie źle. W taki sposób nie zbudujesz swojego autorytetu. Wszystko, co będę robić, będzie spowodowane moim strachem przed konsekwencjami, które są dla mnie przerażające. Pomóż mi oswoić się z sytuacjami lękowymi. Wytlumacz mi. Bądź przy mnie. Ufam Ci. Proszę, niech nasza relacja opiera się na zaufaniu, a nie na lęku, który we mnie wzbudzasz.

6. USTAL JASNE ZASADY

Chcę poznawać świat, ale nie do końca rozumiem, że niektórych rzeczy nie wolno mi robić, bo może stać mi się krzywda. Jesteś dorosły i bardzo proszę naucz mnie tego, co mogę, a co może być dla mnie niebezpieczne. Lubię mieć swobodę w działaniu, ale tak naprawdę dużo łatwiej jest mi funkcjonować, kiedy ktoś postawi mi jasne i czytelne dla mnie zasady i granice. Czuję się wtedy bezpiecznie. Wytlumacz mi proszę, dlaczego czegoś nie mogę zrobić, w jaki sposób powinienem się zachować czy też jak mogę się odnaleźć w danej sytuacji. Nie przekraczaj w ten sposób moich granic, nie wprowadzaj do naszej relacji znamion "tresury". Wprowadź zasady, dzięki którym będzie łatwiej nie tylko mnie, ale również Tobie.

7. NIE ZMUSZAJ MNIE

Choć wielu nie jest w stanie tego zrozumieć, mam prawo powiedzieć NIE. Jestem człowiekiem. Nie jestem niczyją własnością. Nikt nie ma prawa mnie do niczego zmuszać. Jeśli wywołujesz we mnie poczucie winy, bo coś, czego ode mnie wymagasz, przekracza wszystkie moje granice, to także jest zmuszanie - choć nie robisz tego wprost. A zmuszanie dziecka do czegokolwiek, to przemoc.

Pozwól mi decydować w sprawach, w których decydować mogę. Czy to naprawdę takie ważne, żebym ubrał zielone skarpetki, kiedy ja tak bardzo chcę ubrać czerwone?

Pozwól mi stawiać jasne granice dotyczące mojej cielesności. Jeśli nie chce dać komuś buziaka albo się do kogoś przytulić, to nie zmuszaj mnie do tego. To wcale nie oznacza, że ta osoba nie jest dla mnie ważna.

Jeśli nie chcę zjeść zupy, w której jest kalafior, którego tak bardzo nie lubię, nie zmuszaj mnie do tego. Czy nie jest tak, że dorośli też nie wszystko lubią jeść?

Jeśli w tej chwili nie chcę układać puzzli, bo wolę budować wieże z klocków, nie zmuszaj mnie do tego. Jeśli nie lubisz czytać książek, to będziesz chciał w taki sposób spędzać czas?

Nie zmuszaj mnie do tego, żebym robił coś wbrew sobie. Porozmawiaj ze mną. Wyłumacz mi. Ja naprawdę bardzo dużo rozumiem, choć jestem mały. Jeśli szczególnie zależy Ci na tym, żebym zrobił to, co chcesz, znajdziemy wspólnie jakiś sposób. Tylko proszę, pozwól mi też powiedzieć nie i wyrazić własne zdanie.

8. DAJ MI CZAS

Na rozwój. Na działanie. Na odpoczynek. Na zabawę. Na sport. Na bycie szczęśliwym. Na popełnianie błędów. Na wszystko.

Wiem, że czasem chcesz, żebym zrobił coś szybciej, ale ja nie zawsze potrafię. Nie jestem złośliwy i nie robię tego specjalnie. Proszę, pozwól mi na to. Daj mi na to czas.

Jeśli czegoś nie rozumiem, to wyłumacz mi to i daj mi czas na to, żebym mógł poukładać to sobie w główce.

Jeśli przeżywam radość, złość, smutek - pozwól mi na to i daj mi czas.

Jeśli potrzebuję odpoczynku - daj mi na niego czas.

Jeśli popełnię błąd, wskaż mi go i daj mi czas na to, żeby móc go poprawić. Każdy popełnia błędy, ja również. Pozwól mi na to.

Jeśli potrzebuję Twoich ramion i przytulenia, które nigdy się nie kończy - DAJ MI SWÓJ CZAS.

9. SZANUJ MNIE I BĄDŹ DLA MNIE

Jak każdy człowiek, również ja, zasługuję na szacunek.

Nie przekraczaj moich granic - stawiam je (często podświadomie), żeby chronić samego siebie.

Nie poniżaj mnie - jestem człowiekiem, takim samym jak Ty.

Nie baw się moimi uczuciami i nie zabraniaj mi ich przeżywać - to bardzo mnie frustruje i powoduje zaburzenia w moim rozwoju emocjonalnym.

Nie obarczaj mnie problemami dorosłych - są dla mnie zbyt duże.

Nie mów mi, że zrobisz coś lepiej, nie wyręczaj mnie - wtedy nigdy nie uwierzę we własne możliwości.

Nie mów mi, że do niczego się nie nadaję - jeśli nie mam zdolności matematycznych, nie oznacza to, że innych też nie mam.

Nie krzycz na mnie - rozmawiaj ze mną. Kiedy krzyczysz, bardzo się boję i denerwuję, a słowa, które wtedy wypowiedasz, najczęściej są przeze mnie odrzucane i nierozumiane.

Nie bij mnie - to boli, poniża mnie i zabiera szacunek do samego siebie i zaufanie do Ciebie.

Nie wzbudzaj we mnie lęku - chcę Ci ufać, a nie bać się Ciebie.

Nie krytykuj mnie - pokaż mi jak mogę coś zrobić we właściwy sposób.

Nie wytykaj mi błędów przy innych - jest mi wtedy strasznie wstyd. Powiedz, co było niewłaściwe, ale znajdź razem ze mną sposób, żeby to naprawić.

Nie skupiaj się na tym, co robię źle - przecież tyle rzeczy umiem robić dobrze. Docień to.

Bądź dla mnie, kiedy Cię potrzebuję. Wiem, że masz na głowie wiele spraw, pracę, obowiązki domowe i milion zmartwień. Ale jeśli dziś nie dasz mi choć odrobiny swojego czasu - takiego tylko dla mnie (bez telefonu, komputera, obowiązków), to za kilka lat nie przyjdę już do Ciebie, żeby porozmawiać, bo przecież nauczyłem się, że wszystko inne jest ważniejsze ode mnie.

10. KOCHAJ MNIE

Bezwarunkowo.

Na miłość zasłużyć nie trzeba. Nie mów mi proszę, że jak czegoś nie zrobię, to przestaniesz mnie kochać. Potrzebuję Twojej opieki, pomocy, ochrony i wsparcia. Potrzebuję Ciebie. I choć jestem jeszcze mały, to potrafię tak kochać, że trudno to sobie nawet wyobrazić.

TWOJE DZIECKO

"Dziecko chce być dobre.
Jeśli nie umie - naucz.
Jeśli nie wie - wytłumacz.
Jeśli nie może - pomóż."
J. Korczak

Opracowała:

Mgr Anna Kozielska
Psycholog, oligofrenopedagog, terapeuta EEG-Biofeedback