

😊Warto przeczytać😊

Wspieranie systemu rodziny, System rodziny, co go tworzy?

Minimalizuj źródła stresu w życiu rodzinnym

Życie jest stresujące, niektóre z tych stresorów pochodzą od nas samych. Jako rodzice mamy tendencję do porównywania naszych dzieci do naszych oczekiwań. Na przykład oczekujemy, że 5-latek powinien grzecznie siedzieć przy stole w restauracji. Wg badań uważa się, że dzieci nie rozwijają się równomiernie i do 40% dzieci może być młodszych rozwojowo niż wskazywałby na to wiek.

Aby zmniejszyć stres w rodzinie, musimy być gotowi dostosować nasze oczekiwania do tego, jak rozwija się dziecko i ustalić własne rozumienie tego, co jest „w normie”.

Bycie doskonałym rodzicem nie powinno być celem.

Celem powinno być podążanie za dzieckiem i jego tempem rozwoju.

W momencie, gdy zaczynamy doceniać te chwile, które są nam dane, żeby być z dzieckiem i towarzyszyć mu w zdobywaniu coraz większych umiejętności, ograniczamy dodatkowe źródła stresu.

Będąc nastawionym na przyjmowanie tego, co do nas przychodzi wraz z dzieckiem, możemy łatwiej stworzyć silną więź rodzinną.

Zaplanuj wspólne posiłki całej rodziny



Często w rozmowach z rodzicami powtarzam, że wspólny posiłek, to świetna okazja na bycie razem.

Wyniki badań wskazują, że *w rodzinach, które przynajmniej jeden posiłek dziennie jedzą razem, jest mniejsze prawdopodobieństwo, że dzieci w przyszłości będą sięgać po używki czy leki, zachorują na depresję lub różne typy zaburzeń odżywiania, nabawią się nadwagi, pomyślą o samobójstwie.*

Czas wspólnego siadania do stołu to pora, kiedy można rozmawiać, co u kogo się wydarzyło w ciągu dnia, jakie kto ma plany na dalszą jego część lub kolejny dzień (nawet w obecnym czasie- siedzenia w domu), często jest to okazja

do omawiania sprawy dotyczącej całej rodziny i wspólnego decydowania o wspólnym spędzaniu czasu w wakacje czy w weekend.

Takie rodzinne obiady czy kolacje są silnym elementem więziotwórczym rodziny. Dobrym sposobem jest zaangażowanie dziecka w przygotowywanie posiłku lub stołu, współdecydowanie jakie potrawy się pojawią na stole.

Planując i przygotowując posiłki razem z dziećmi, dajemy im poczucie przynależności do rodziny na zasadach partnerskich, podnosimy ich indywidualne poczucie wartości, a przy okazji zachęca to je do jedzenia tego, co jest przygotowane.

Nawet te zdrowe warzywa-niekoniecznie lubiane, smakują lepiej, gdy dziecko samodzielnie je przygotowuje

Wprowadź wielkie i małe rytuały



Dziecku jest potrzebna stałość -przewidywalność. Stałe punkty życia rodziny, według których dziecko będzie spokojniej tworzyć swój bezpieczny świat. Uporządkowany plan dnia jest dla dziecka „drogowskazem”, dziecko wie, co za chwilę nastąpi – nie musi być w ciągłym stanie czuwania, może się zrelaksować dzięki świadomości, że po tej czynności na pewno nastąpi kolejna – kiedy to się dzieje, dziecko uspokaja się i wycisza. Niektóre rytuały rodzinne tworzą się w sposób naturalny i nikt się nad nimi nie zastanawia, np. mycie rąk po przyjeździe do domu, czy mówienie sobie dobranoc przed zaśnięciem

Angażowanie dziecka w aktualne rytuały rodziny i tworzenie nowych zaowocuje szybko w postaci ciepłej i dającej wsparcie atmosfery w domu.



Własna przestrzeń- troska o każdego członka rodziny

Nasze samopoczucie a rodzicielstwo

Ważne żeby każdy członek rodziny pozostawił przestrzeń na swoje indywidualne potrzeby i pamiętał o trosce o samego siebie.

Nikt lepiej niż on sam nie wie, czego potrzebuje i jakie są granice jego wytrzymałości.

To na rodzicu spoczywa podwójna odpowiedzialność – z jednej strony ma pomóc dziecku w regulowaniu emocji, jakie przeżywa, z drugiej ma zadbać o własną kondycję emocjonalną.

Jeśli sami, będąc rodzicami, nie zadamy o czas na rozluźnienie i odprężenie, nasz organizm i nasza psychika będą podlegały niekorzystnym konsekwencjom długotrwałego stresu.

A aby stres wpłynął na nas niekorzystnie, nie musi wcale być intensywny. Wystarczy, że będzie trwał długo.



Rodzic, który potrafi zadbać o swoje potrzeby oraz zainteresowania jest najlepszym nauczycielem dla dziecka, tego jak powinno się ono troszczyć o siebie i innych.

Życzę Państwu dużo cierpliwości, pogody ducha i uśmiechu

Katarzyna Malikiewicz

