

Jak rodzice mogą radzić sobie z poczuciem winy



Od czasu do czasu każdy rodzic czuje się winny. Czasami poczucie winy staje się doświadczeniem, które uczy nas być lepszym rodzicem. Innym razem, poczucie winy może prowadzić do niezdrowych praktyk rodzicielskich. Poniżej podano kilka typowych powodów, dla których rodzice czują się winni oraz wskazówki, jak wykorzystać tego typu doświadczenie do tego, by stawać się skuteczniejszym rodzicem.

Poczucie winy: Nie spędzam z dzieckiem dość czasu.

- Zmień to, co możesz zmienić. Niektóre elementy twojego rozkładu dnia, jak na przykład godziny pracy, mogą być trudne do zmiany. Wykorzystaj do maksimum czas, który możesz spędzić z dzieckiem. Zaplanuj najpierw czas posiłków, czas na gry, wspólne czytanie i inne ważne aktywności rodzinne. Aktywności sportowe, zajęcia plastyczne czy muzyczne mogą być realizowane w pozostałym czasie.
- Ogranicz korzystanie z telewizji, komputera i gier video w domu.
- Pamiętaj, że poświęcanie czasu na swoje emocjonalne czy fizyczne potrzeby, jak ćwiczenia czy pójście do kina z małżonkiem czy przyjacielem, pomaga ci stać się lepszym rodzicem.

Poczucie winy: Dziecko za często wyprowadza mnie z równowagi.

- Upewnij się, że twoje oczekiwania wobec dziecka są realne. Małemu dziecku trudno jest czekać spokojnie na to, żeby rodzic skończył długą rozmowę telefoniczną. Dziecku trudno jest oprzeć się cukierkom, jak stoi w kolejce do kasy w sklepie spożywczym.
- Stawiaj dziecku ograniczenia w sposób jasny, spokojny i zdecydowany. Zamiast mówić „Nie ciągnij psa za ogon” powiedz dziecku co chcesz, żeby zrobiło, np. „Pogłaszcz pieska delikatnie po głowie”.
- Upewnij się, że twoje interakcje z dzieckiem są bardziej pozytywne niż negatywne. Jeśli masz wrażenie, że większość czasu spędzasz na upominaniu dziecka, żeby zachowywało się odpowiednio, poszukaj takich aktywności, które nie będą prowadziły do problemów w zachowaniu.

Poczucie winy: Nie mogę dać dziecku tyle, ile mają inne dzieci.

- Pamiętaj, że szczęście twojego dziecka nie zależy od wymyślnych zabawek czy drogich wakacji. W rzeczywistości dobre samopoczucie twojego dziecka jest najbardziej związane z jego relacjami z ważnymi osobami takimi, jak: rodzice, rodzeństwo, dalsza rodzina, przyjaciele i nauczyciele.
- Pomóż dziecku pogłębić relacje z innymi, planując czas na rodzinne aktywności i na zabawę dziecka z przyjaciółmi. Te relacje o wiele bardziej wzbogacą życie dziecka niż najlepsze zabawki.

Poczucie winy: Niepokoję się, że robię coś złego.

- Pamiętaj, że nikt z nas nie chodził do szkoły, w której uczył się, jak być rodzicem. Każdy z nas wychowuje w sposób, w jaki sam był wychowywany. Kiedy dzieci są małe, naturalną rzeczą jest, że martwimy się o to, czy podejmujemy właściwe decyzje jako rodzice.
- Kiedy nie jesteś pewien, jak się zachować wobec dziecka, poradź się osób, do których masz zaufanie. Porozmawiaj z małżonkiem, twoimi własnymi rodzicami, bliskim przyjacielem czy „ekspertem” od spraw rodzicielskich.
- Podejmuj decyzje w oparciu o najlepszą ocenę sytuacji. Pamiętaj, że rodzice powinni ustanawiać rozsądne limity tak, aby uczyć dziecko harmonijnego współżycia z innymi.

English Title: Dealing with Parental Guilt



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>