

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 stać się skuteczniejszym rodzicem.

Poczucie winy: Nie spędzam z dzieckiem dość czasu.

- Zmień to, co możesz zmienić. 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 spędzanie czasu ze znajomymi pomaga ci stać się lepszym rodzicem.

Poczucie winy: Dziecko za często wyprowadza mnie z równowagi.

- Upewnij się, że twoje oczekiwania 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. Wskaż, co chciałbyś, aby dziecko zrobiło.
- Upewnij się, że Twoje interakcje z dzieckiem są bardziej pozytywne niż negatywne.

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

- Pamiętaj, że szczęście Twojego dziecka nie zależy od drogich zabawek. Dobre samopoczucie Twojego dziecka jest najbardziej związane z jego relacjami z ważnymi osobami takimi, jak: członkowie rodziny, przyjaciele i nauczyciele.
- Pomóż dziecku pogłębić relacje z innymi, planując czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi. Te relacje o wiele bardziej wzbogacają 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. 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.
- 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



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education