



ZGRADIMO ODLIČEN ODNOS Z OTROKOM

Odnos, ki temelji na zaupanju in spoštovanju

Starši in otrok - pomembna vez!

Ko postanemo starši, stopimo na nepozabno pot, ki jo težko primerjamo s čim drugim. Ta pot je polna izzivov, ki so glede na starost otroka različni, prav tako pa je tudi polna sreče, radosti, izpolnitve, kakršnih drugje ne dobimo.

Eden izmed najpomembnejših vidikov starševstva je gradnja odnosa z otrokom, ki temelji na zaupanju in je hkrati spoštljiv. Temelji, ki jih v odnosu postavimo na začetku, so pomembni za vse, kar se zgradi kasneje, ko otrok odrašča, zato je pomembno vedeti, kako zgradimo trajen in kakovosten odnos z otrokom, obogaten s spoštljivostjo in zaupanjem.

Zaupanje - zakaj je pomembno?

Zaupanje je temelj katerega koli odnosa, tudi tega z otrokom. Ko je ta temelj trden, lahko gradimo na njem, veliko lažje obvladujemo kakršne koli izzive, s katerimi smo soočeni, in skupaj ustvarjamo čudovite spomine. Znanstvene študije so pokazale, da otroci, ki imajo trden in zaupen odnos s starši, lažje obvladujejo stres, lažje obvladujejo socialne interakcije in dosegajo boljši uspeh v šoli.

Zgradimo odnos, ki temelji na zaupanju

Poslušanje. Aktivno poslušanje je ključno za vzpostavljanje zaupanja. Vsi vemo, kako hitro se zatopimo v svoje misli, govor otroka pa slišimo nekje v ozadju. Zares prisluhnimo temu, kar otrok govori, in se nanj odzovimo s pozornostjo in spoštovanjem. To otroku sporoča, da ga poslušamo, da nam je pomembno, kar ima za povedati, ter da nam je mar za njegova čustva in mnenje.

Doslednost. Bodimo dosledni pri svojih obljubah. Vedno! Otroci se morajo šele naučiti, da nam lahko zaupajo. Zaupali nam bodo le, če bomo mi dosledni glede tega, kar učimo njih, in če sami dosledno izpolnujemo svoje obveznosti. Učijo se z zgledom, ne razočarajmo jih.

Odkritost. Bodimo iskreni z otrokom. Tudi če se soočamo s težkimi temami, iskrenost ustvarja trden temelj za zaupanje. Otroci hitro prepoznajo, kdaj jim govorimo resnico.

Zgradimo odnos, ki temelji na spoštovanju

Odnos, ki temelji na zaupanju, mora biti tudi spoštljiv. Spoštljivost pomeni, da smo prilagodljivi, odprti za komunikacijo in pripravljeni prisluhnuti potrebam in željam svojega otroka.

Zanimivo

Otroci, ki jim starši nudijo tako zaupen kot spoštljiv odnos, so bolj samozavestni, uspešneje rešujejo konflikte in so sami udeleženi v bolj pozitivno zgrajenih medosebnih odnosih.

Vredno je!

Gradnja zaupanja in spoštljivosti v odnosu z otrokom je naložba v njihovo dobro počutje in prihodnost. To ne pomeni, da odnos ne bo naletel na izzive, vendar pa bomo vse ovire lažje premagali na podlagi trdnega temelja zaupanja. Pomembno je tudi, da v gradnji odnosa vztrajamo, saj se zaupanje in spoštljivost razvijata skozi čas.

Kaj pa, ko je odnos med otrokom in staršem že načet?

Če je odnos med otrokom in staršem že načet ali težaven, obstaja več načinov, kako se stanje lahko izboljša. Ključno je, da starši vztrajamo in aktivno delamo na izgradnji boljšega odnosa. Otroka skušajmo vedno razumeti. Vsakodnevno je izpostavljen veliko dražljajem, ki se jih šele uči obvladovati in se nanje ustrezno odzivati, zato je toliko pomembneje, da ima doma trdno pribežališče, prostor, kjer je lahko sproščen in takšen, kot je. Tu starši odigramo pomembno vlogo.

Lahko takrat, ko je odnos že načet, še kaj storimo? Kako pristopiti k ponovni vzpostavitvi zaupanja in spoštovanja?

Komunikacija. Pogovarjajmo se s svojim otrokom. Poslušajmo njegove pomisleke, mnenja in občutke. Bodimo odprti za pogovor, ne da bi obsojali ali kritizirali.

Opravičilo. Če smo naredili napako ali če je prišlo do konflikta, se ne bojmo opravičiti. Otroci cenijo, ko starši priznajo svoje napake in se jih trudijo popraviti. Ne glede na to, kako se nam je včasih kot odraslim težko opravičiti, s tem ne bomo izpadli šibkejši, ampak bo zaupanje in spošljitvost lažje vzpostaviti ali obdržati.

Vzpostavitev zaupanja. Zaupanje gradimo postopoma. Bodimo dosledni, tako da se držimo svojih obljub, npr. da izpolnimo svoj del dogovora, ki smo ga imeli z otrokom.

Razumevanje čustev. Imejmo razumevanje za otrokove občutke. Zadržimo se v kritiziranju ali sodbah ter se raje poskušajmo vživeti v otrokovo perspektivo.

Skupno preživljanje časa. Preživimo nekaj časa skupaj v aktivnostih, v katerih uživa tako otrok kot mi. Skupno preživljanje časa lahko pomaga izboljšati povezanost in graditi pozitiven odnos. Težko, da si nam bo pogosto uspelo vzeti veliko časa, je pa zelo pomembno, da si vzamemo čas za skupne aktivnosti z otrokom vsak dan, pa čeprav le za 15 minut. Takrat se posvetimo le otroku in pustimo ostale stvari ob strani. Otrok bo to občutil!

Postavljanje jasnih meja. Otroci potrebujejo jasna pravila in meje. Postavimo jih s spoštovanjem in bodimo dosledni pri njihovi izvedbi. Otrok spoštuje tudi, ko česa ne more doseči, če to pomeni, da smo se držali vnaprejšnjega dogovora.

Spodbujanje samostojnosti. Spodbujajte otroka, da prevzame odgovornost in postane bolj samostojen. Ko vidi, da mu zaupamo in ga spodbujamo, se bo bolj verjetno odzval s sodelovanjem.

Terapevtska pomoč. Včasih je koristno poiskati strokovno pomoč psihologa, svetovalca ali družinskega terapevta, če se težave v odnosu ne izboljšujejo. Naj vas to ne skrbi. Sami včasih nismo sposobni videti vseh razsežnosti problema in nam ga lahko v pravo luč postavi šele pogled od zunaj. Bodimo realni glede tega, kdaj lahko odnos zakrpamo in ponovno vzpostavimo sami, kdaj pa potrebujemo strokovnjaka. Vedno ravnajmo v dobro otroka.

Vztrajnost. Izboljšanje odnosa bo morda trajalo nekaj časa. Pomembno je, da vztrajamo in ne pričakujemo takojšnjih sprememb. Postopno gradimo zaupanje in povezanost z otrokom, obrestovalo se bo.

Spoštovanje in ljubezen. Ne pozabite, da sta spoštovanje in ljubezen ključna sestavina vseh pozitivnih odnosov. S pozitivnim odnosom in ravnanjem s svojim otrokom mu sporočamo, da ga imamo radi in ga spoštujemo.

Pomembno je razumeti, da izboljšanje odnosa z otrokom zahteva trud in čas. Ni nujno, da bo vse potekalo brez težav, vendar je gradnja trdnega odnosa, ki temelji na zaupanju in sodelovanju, vredna vsakega napora. Naš odnos z otrokom bo bogatejši, bolj bomo povezani in pripravljeni na premagovanje vseh izzivov, s katerimi se srečujemo.