

Ghidul parintilor supravietuitori



A fi parinte nu este deloc cel mai usor lucru din lume. In ciuda faptului ca este minunat sa-l vedem pe cel mic cum creste pe zi ce trece si sa ne bucuram de independenta lui, poate fi destul de dificil sa intelegem si sa ne asumam rolul de parinte in diferite aspecte ale vietii.

Atunci cand copilul lor sufera, foarte multi parinti se autoinvinovatesc, cea mai la indemana cale fiind aceea de a crede ca ei nu au facut o treaba buna. In cele ce urmeaza, regasim o serie de sfaturi care desi la un anumit nivel par strict teoretice si de neindeplinit, utilitatea lor este evidenta in acea dezvoltare personala pe care un parinte si-o poate insusi pas cu pas.

Tu si copilul tau:

- **Asigura-te ca el stie ca il iubesti si ca esti mandra de el. Chiar daca esti stresata sau ocupata, o imbratisare sau o vorba buna il poate asigura ca o parte din atentia ta inca este orientata spre el.**
- **Fii sincera in legatura cu sentimentele tale – nu este nevoie sa fii perfecta.** Cu totii facem sau spunem lucruri neplacute in anumite momente. Daca acest lucru se intampla, cere-ti scuze fata de copilul tau si explica-i apoi de ce ai reactionat asa. Va intelege astfel ca este in regula sa faca greseli si ca acest lucru nu il transforma intr-o persoana rea.
- **Fii hotarata in legatura cu ceea ce este acceptabil si cu ceea ce nu este acceptabil si explica-i motivele pentru care lucrurile stau asa.** Copiii au nevoie sa stie ce este bine si ce nu din anumite puncte de vedere si au nevoie sa stie cand incalca granita. Este important sa-ti respecti cuvantul, altfel cel mic poate deveni confuz sau va inceta sa tina cont de limitele impuse de tine.
- **Asuma-ti rolul pe care il joci.** Ca parinte, este nevoie sa iei decizii mai dure in anumite perioade. Asadar, nu lasa copilul sa vada ca ti-e teama de reactia lui deoarece acest lucru ii poate creste puterea personala in fata ta, ceea ce poate dezechilibra lucrurile la un anumit nivel. Copiii au nevoie sa stie ca esti acolo pentru ca ei sa fie in siguranta.

Iata cum iti poti ajuta copilul intr-un mod asertiv:

- **Ingrijorarea pe care copilul o resimte poate fi pe termen scurt, asa ca da-i putin timp.** Toti copiii trec prin diferite perioade in care se simt nervosi sau anxiosi, iar acest comportament poate imbraca forme diferite. Poate ca ei se adapteaza unei schimbari in familie sau in scoala sau poate ca pur si simplu se confrunta cu noi emotii, asa ca au nevoie de sprijinul familiei lor.

Chiar si copiii mici inteleg comportamentul adultilor atunci cand li se vorbeste despre asta. Vorbeste cu ei gentil si da-le exemple legate de ceea ce iti doresti sa transmitsi, cum ar fi: „Cand ai spus ca o urasti pe Ana, arati destul de nervos. Ce te-a facut sa te enervezi atat de tare?” sau „Nu poti dormi pentru ca este ceva care te preocupa?”

Da-le de inteles ca esti ingrijorat in ceea ce priveste situatia lor si ca esti acolo in cazul in care au nevoie de tine. Le poti trimite chiar un email sau o scrisoare daca aceasta este modalitatea in care lor le place sa comunice.

- **Intreaba-ti copilul care este parerea lui despre ceea ce l-ar putea ajuta** – uneori, acesta detine cheia problemelor sale si poate are nevoie de o mica mana de ajutor din partea ta.
- **Daca se poate, vorbeste cu sotul tau despre grijele tale atunci cand copilul nu este prin zona.** El poate avea o alta abordare a situatiei si poate veni cu o solutie la care poate nici nu te-ai gandit.

Relatia ta cu tine:

- **Daca cel mic are probleme, nu te judeca prea aspru.** Chiar daca poate fi ingrijorator gandul ca al tau copil nu trece prin perioada cea mai fericita din viata lui si mai ales chiar daca relatia ta cu el devine din ce in ce mai stresanta, asta nu inseamna ca esti un parinte rau. Uneori, copiii se descarca pe cei mai apropiati oameni din preajma lor, tocmai de aceea poti resimti efectele puterii lor emotionale.
- **Daca treci printr-o perioada dificila si mai ales daca ai probleme emotionale iti este greu sa accepti si sa intelegi ca acelasi lucru i se poate intampla si copilului tau.** Ceea ce poti face este sa-i arati dragostea ta, fara a-l sufoca cu atentia pe care i-o acorzi in aceasta perioada.
- **Daca realitatea te doboara, este important sa recunosti asta.** Vorbeste cu cineva in care ai incredere si vezi ce parere are despre problema adusa in discutie. Multi parinti se lupta singuri cu situatii dificile deoarece au impresia ca trebuie sa faca singuri fata si ca nu merita ajutor din exterior.
- **Este usor sa spui ca iti iei timp pentru tine, dar in realitate acest lucru sa nu fie posibil.** Te poti simti prea obosit si epuizat pentru sport sau alte hobbyuri. Dar si un lucru marunt precum un film vazut cu o prietena sau o mancare preferata te poate ajuta mai mult decat iti imaginezi.