

Jak zadbać o dobre samopoczucie dziecka?

1. **Twórz okazje do poznawania przez dziecko różnych osób.** Rozmawiaj z nim o jego odczuciach związanych z ich zachowaniem. Naucz dziecko jasnego wyrażania myśli i okazywania uczuć, ale w taki sposób, by nie ranić innych.
2. **Dawaj dziecku jak najczęściej przykłady pozytywnego stosunku do siebie, innych ludzi i otaczającego je świata.** Ucz je czekać na swoją kolej, nie przeszkadzać, gdy mówi ktoś inny. Organizuj takie sytuacje, które będą skłaniały dziecko do „dawania i oddawania” (np. rzucanie piłki do siebie) oraz dzielenia się (np. zabawkami)
3. **Zachęcaj dziecko do otwartości w kontaktach,** np. zwracania się o pomoc, mówienia o swoich odczuciach. Kiedy dziecko będzie widzieć, że ktoś się złości (lub okazuje inne emocje, np. radość, zmartwienie), porozmawiaj z nim, co jego zdaniem tak na tę osobę wpłynęło. Okaż zrozumienie dla tych emocji.
4. **Rozwijaj samoocenę i samoświadomość dziecka.** Zachęcaj je do komunikowania o swoich potrzebach, pomysłach oraz o tym, co myśli i na co ma ochotę. Proponuj dziecku pomoc w różnych działaniach, ale dopiero wówczas, kiedy o to poprosi, aby mogło przekonać się, że samo potrafi sobie poradzić. Zapewnij je, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc.
5. **Ciesz się wraz z dzieckiem z jego sukcesów, zauważaj je.** Wspieraj sytuacje w których dziecko samo pozytywnie ocenia działania i cieszy się niego. Warto poczekać z pochwałą na samodzielną ocenę dziecka, żeby nie bazowało tylko na ocenie dorosłych.
6. **Dawaj dziecku dostatecznie dużo czasu,** aby mogło w spokoju ukończyć swoją aktywność, z szacunkiem odnosząc się do wytworów jego działań (np. prac plastycznych, prób samodzielnego ubierania się czy jedzenia). Stawiaj dziecku wymagania, które są dla niego wyzwaniem (są trudne), ale nie przekraczają jego możliwości. Zauważaj wysiłek, jaki wkłada w ich wykonanie, nawet wtedy, gdy efekt końcowy nie był taki jak oczekiwałeś (np. sznurowadła nie zostały zawiązane na kokardkę, ale jednocześnie dziecku po kilku próbach udało się zawiązać pierwszy supełek).
7. **Chwal pozytywne zachowania dziecka podkreślając,** że sprawiają przyjemność innym ludziom. Ignoruj zachowania niepożądane (gdy nie są niebezpieczne), a jednocześnie zachęcaj dziecko do wyobrażania sobie, co mogą myśleć i czuć inni w danej sytuacji. Rozmawiaj o tym, co jest sprawiedliwe, a co niesprawiedliwe, dopytuj o jego zdanie na ten temat oraz o to, jak można zmienić sytuację, aby była sprawiedliwa.
8. **Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach i granicach,** by mieć pewność, że zna i rozumie uzasadnienie danej reguły. Angażuj dziecko w sytuacje wymagające pogodzenia różnych punktów widzenia i różnych potrzeb (np. kiedy upiera się, by kupić mu nową zabawkę, a ważniejsze są zakupy produktów spożywczych). Czytaj z dzieckiem książki, historie opisujące sytuacje łamania reguł i ich konsekwencje.
9. **Kształtuj odporność emocjonalną dziecka.** Pokazuj mu, że każdemu z nas (również Tobie) coś może się nie udać; jednocześnie ważne jest, by nie zniechęcać się i dążyć do wyznaczonego celu. Wprowadź do zabawy gry planszowe i inne wymagające radzenia sobie z konkurencją i przegraną.