

10 przydatnych wskazówek

dla wszystkich rodziców
małych dzieci



1 Opowiedz o swoim dzieciństwie

Twoje dzieciństwo ma duży wpływ na to, jaka/jaki będziesz jako rodzic. Zastanów się i opowiedz o swoim dorastaniu, a także o tym, co chcesz, a czego nie chcesz przekazać dalej swojemu dziecku.



2 Rozmawiaj o swoich oczekiwaniach

Nowe dziecko to wiele nowych myśli, uczuć i oczekiwań. Porozmawiaj o nich z partnerem, pracownikiem ochrony zdrowia lub innymi osobami, którym ufasz.



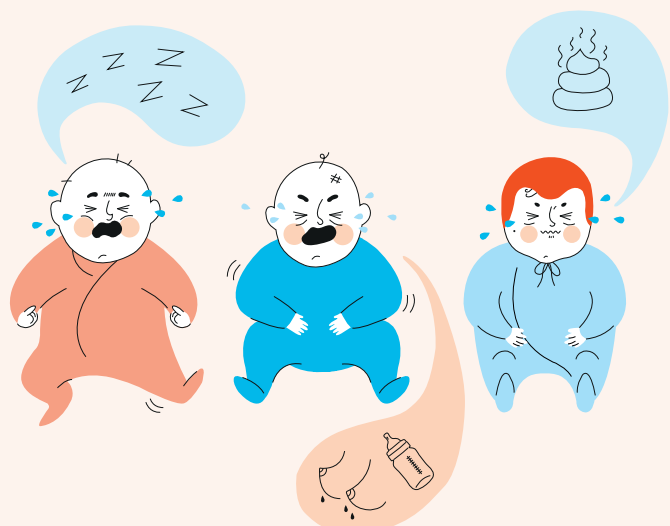
3 Powiedz, jeśli Ci źle

To normalne, że posiadanie dziecka wywołuje u Ciebie zarówno pozytywne, jak i negatywne myśli. Bądź szczerą/y i poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad swoimi myślami i uczuciami, aby poczuć się pewniej i lepiej przygotować do roli rodzica.



4 Przygotuj sobie plan awaryjny

Bycie rodzicem małego dziecka jest pełne wyzwań. Opracuj więc plan, w którym napiszesz, co możesz zrobić w trudnych sytuacjach i kogo możesz poprosić o pomoc.



5 Dzieci płaczą, by uzyskać pomoc

Płacz jest dla dzieci jednym ze sposobów komunikowania się. Płaczą, by powiedzieć, że potrzebują pomocy. Ćwicz się w rozpoznawaniu rodzajów płaczu – dzięki temu zostaniesz ekspertem od tego, czego potrzebuje Twoje dziecko.



6 To normalne, że odczuwasz frustrację i bezsilność

Złość, frustracja i poczucie bezsilności to normalne emocje, znane wszystkim rodzicom. Jeśli stracisz nad sobą kontrolę, może to być niebezpieczne dla dziecka, Ciebie lub innych osób.



7 Śpij, gdy tylko możesz

Dobry sen jest bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka, a także dla Twoich zdolności do opieki nad nim. Kiedy w domu pojawia się dziecko, rodzice nie mogą już spać tyle, co wcześniej. Odpoczywaj więc, gdy dziecko śpi i zadbaj o to, by się odprężyć, kiedy tego potrzebujesz.



8 Wspieraj rozwój mózgu swojego dziecka

Rozmawiaj, śpiewaj i baw się z dzieckiem oraz utrzymuj z nim kontakt wzrokowy. W ten sposób wspomagasz rozwój jego mózgu. Zmień codzienne czynności, takie jak posiłki czy zmiana pieluch, w czynności wspomagające rozwój mózgu.



9 Bądźcie dla siebie dobrzy

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możecie dać dziecku, są dobre wzajemne relacje między Wami, dorosłymi. Jeśli jesteś samodzielnym rodzicem, dobrze jest (zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka), jeśli dopuszczasz blisko także inne osoby.



10 Bądź bezpiecznym i dobrym opiekunem dla dziecka

Jesteś najważniejszą osobą w życiu dziecka. To, co mówisz i robisz, zostawia w nim ślad – na dobre i złe. Dlatego musisz wiedzieć, co jest dla dziecka szkodliwe oraz w jaki sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.