

# Jak wychować szczęśliwe dziecko?

---

Szczęśliwe dzieci to takie, które mają... szczęśliwych rodziców. Troszcząc się o dobre samopoczucie malucha, nie zapominaj o sobie. Dbaj o swój rozwój, relacje z partnerem, pielęgnuj pasję. Bo rodzice, którzy są naprawdę zadowoleni z życia, stanowią dla dziecka punkt odniesienia, dają przykład, wsparcie, zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Co jeszcze możesz zrobić?

## Rozmawiaj z dzieckiem

Naucz się słuchać swojego dziecka, nie lekceważ, gdy chce ci o czymś opowiedzieć, okaż zainteresowanie jego sprawami. I jak najczęściej pytaj: o samopoczucie, wrażenia z przedszkola, nowych kolegów. Możesz też pytać wprost: "czy jesteś szczęśliwy, zadowolony?", nawet jeśli dziecko czasem okazuje zniescierpliwienie ciągłym nagabywaniem. Postaraj się też, **żeby wasze rozmowy bardziej przypominały dialog** – pełen zaangażowania z twojej strony – niż tylko suchą wymianę zdań ("jak było w szkole?" czy "umyłś zęby?"). **Dzięki szczerym rozmowom nie tylko staniecie się sobie bliżsi. Twoje zainteresowanie sprawi także, że dziecko będzie miało poczucie, że naprawdę się nim przejmujesz i że zależy ci na jego szczęściu.**

## Spraw, aby czuło się potrzebne

Postaraj się, żeby dziecko uczestniczyło w życiu rodzinnym, możecie np. urządzić wspólne sprzątanie, w którym dostanie własne zadania do wykonania – oczywiście dopasowane do swoich możliwości, np. zetrze kurze z niższych półek albo poskłada swoje ubranka. Daj mu odczuć, że **jego pomoc jest dla ciebie ważna**, powiedz np. "Dziękuję, że wrzuciłeś brudne rzeczy do kosza. Bardzo mi pomogłeś". Pozwól też na wyrażanie własnych opinii, dawaj możliwość wyboru – jeśli np. wybieracie się na rodzinny piknik i zastanawiacie się nad celem wycieczki, zapytaj malucha o zdanie ("wolisz jechać do lasu czy nad jezioro?").

## Pozwól się uczyć

Wspieraj swoje dziecko, pomagaj w zdobywaniu nowych umiejętności, ale **nie wyręczaj, pozwalaj na błędy** i powolne, samodzielne dochodzenie do celu. Przekonuj, że nie należy przejmować się drobnymi porażkami i **cały czas podkreślaj, że wierzysz w możliwości dziecka**. Kilkulatek sam powinien nauczyć się np. zawiązywać sznurowadła, jeść łyżką, myć zęby. Pierwsze próby pewnie spalą na panewce, ale każda kolejna będzie przybliżać dziecko do sukcesu. A kiedy wreszcie się uda, maluch powie sobie z dumą: "sam do tego doszedłem".

## Rozwijaj zainteresowania dziecka

Obserwuj swoje dziecko, słuchaj, co ci mówi o swoich zainteresowaniach, a jednocześnie pokazuj bogactwo możliwości, jakie ma do wyboru. Z pewnością wiesz, co twoje dziecko lubi robić, co sprawia mu największą radość, co je ciekawi. Może cieszy je gra na instrumencie muzycznym, gra w piłkę albo malowanie? **Ułatwiaj dziecku realizację jego**

**pasji, ale nie narzucaj własnych.** Jeśli maluch nie przepada za tańcem towarzyskim, nie ignoruj jego zdania i nie zapisuj na kurs wbrew jego woli. Takie zajęcia stałyby się jedynie przykrym obowiązkiem i na pewno nie uszczęśliwiłyby dziecka. Pamiętaj też, że dziecko, oprócz zajęć, kursów, obowiązków, **potrzebuje także zwykłego odpoczynku, czasu na beztrudną zabawę, rozmyślanie, marzenia.**

## **Pamiętaj o zdrowiu**

W zdrowym ciele zdrowy duch – to nie jest jedynie pusty frazes. Nie zapominaj, jak duże znaczenie dla zdrowia ma ruch na świeżym powietrzu, zachęcaj malucha do zabaw ruchowych, uprawiania sportów, zabierz na wycieczkę do lasu czy chociażby na spacer do parku. Dbaj o dietę i regularność posiłków: zapewniaj odpowiednią ilość warzyw i owoców w codziennym jadłospisie, sprawdzaj pochodzenie i świeżość produktów, ogranicz spożycie słodczy, a dania typu fast food pozwalaj jeść tylko przy naprawdę wyjątkowych okazjach.

## **Buduj pewność siebie**

**Dziecko znające swoją wartość będzie po prostu szczęśliwym człowiekiem.** Pewność siebie to fundament, na którym będzie budować swoją przyszłość: swoje relacje z ludźmi, drobne i większe sukcesy.

Autor artykułu: Jakub Mrozowski pedagog