Svatko od nas teži tome da bude što bolji roditelj svom djetetu. Svako dijete je individua i svaki odnos između roditelja i djeteta je različit pa vrlo često nema smisla slijepo se držati nekih univerzalnih savjeta. Ipak, postoje neka "pravila" kojih bi se svaki roditelj kojem je stalo do dobrog odnosa s djetetom trebao pridržavati….

# 1 Budite uzor

Nemojte samo reći djetetu što želite od njih. Pokažite im. Čovjek je posebna vrsta djelomično zato što možemo učiti imitacijom. Programirani smo da kopiramo djela drugih kako bismo ih razumjeli, a djeca promatraju sve što njihovi roditelji rade vrlo pažljivo. Dakle, budite ono što želite da vaše dijete bude – poštujte svoje dijete, pokazujte im pozitivno ponašanje i stav, imate empatiju prema njihovim emocijama – i vaše će dijete slijediti vaš primjer.

# 2: Volite ih

Pokažite svoju ljubav. Nemoguće je previše voljeti svoje dijete. To im ne može škoditi.

Važno je ono što odlučite učiniti (ili dati) u ime ljubavi – ako su to stvari poput materijalnog uživanja, popustljivosti, niskih očekivanja i prevelike zaštite, to je nepoželjno. Kada se te stvari daju umjesto prave ljubavi, tada ćete imati razmaženo dijete.

Voljeti svoje dijete može biti jednostavno kao što je dati im zagrljaj, provoditi vrijeme s njima i ozbiljno slušati njihove probleme. Pokazivanje tih činova ljubavi potiče oslobađanje hormona zbog kojih je dijete dobro raspoloženo, kao što su oksitocin, opioidi i prolaktin.

# 3: Pozitivno roditeljstvo

Dajte svom djetetu pozitivna iskustva. Tako će stvoriti sposobnost iskusiti pozitivna iskustva i ponuditi ih drugima. Ne samo da ta pozitivna iskustva stvaraju dobre veze u mozgu vašeg djeteta, već stvaraju uspomene za cijeli život.

Kada je riječ o disciplini, teško je ostati pozitivan. Ali, moguće je prakticirati pozitivnu disciplinu i izbjegavati kaznene mjere.

Biti dobar roditelj znači da morate naučiti dijete što je ispravno i što nije u redu. Postavljanje granica i dosljednost ključevi su dobre discipline. Budite ljubazni i čvrsti kada provodite ta pravila. Usredotočite se na razlog djetetovog ponašanja. I neka to bude prilika da uči za budućnost, a ne da ga se kazni za prošlost.

# 4: Budite sigurno utočište

Neka vaše dijete zna da ćete uvijek biti uz njega tako što ćete osjetiti djetetove signale i osjetiti njihove potrebe. Podržite i prihvatite svoje dijete kao pojedinca. Budite toplo i sigurno utočište.

# 5: Komunikacija

Većina nas već zna za važnost komunikacije. Razgovarajte s djetetom i pažljivo ih slušajte. Držeći otvorenu komunikacijsku liniju, imat ćete bolji odnos sa svojim djetetom i vaše će dijete doći k vama kad bude imalo problem.

Da biste to učinili, razgovarajte i o neugodnima temama. Zamolite svoje dijete da opiše što se dogodilo i kako se on / ona osjeća. Ne morate uvijek pružiti rješenja. Samo slušanje i postavljanje pitanja za razjašnjavanje, već dovoljno pomaže.

# 6: Razmišljajte

Mnogi od nas žele biti roditelj koji je drugačiji od naših roditelja. Čak i oni koji su imali sretno djetinjstvo možda žele promijeniti neke aspekte njihovog odgoja.

Ali vrlo često, kad otvarimo usta, govorimo kao i naši roditelji .

Razmišljanje o vlastitom djetinjstvu je korak prema razumijevanju zašto mi roditelji tako postupamo. Zabilježite stvari koje želite promijeniti i razmislite

kako biste to učinili drugačije u stvarnom scenariju. Nemojte odustati ako u početku ne uspijete. Potrebna je praksa. Puno prakse.

# 7: Obratite pozornost na vlastitu dobrobit

Često se stvari kao što su naše zdravlje ili zdravlje našeg braka zanemare kada se rodi dijete. Ako ne budete obraćali pažnju na njih, postat će veći problem.

# 8: Nemojte ih udarati

Bez sumnje, za neke roditelje, poneki udarac po guzi može dovesti do kratkotrajne usklađenosti, što je ponekad prijeko potrebno.

Međutim, ova metoda ne uči dijete što je ispravno. Ona ga samo uči da se boji vanjskih posljedica. Dijete je tada motivirano da ne bude uhvaćeno, kada radi nešto loše. Postoji niz boljih alternativnih disciplina koje su se pokazale učinkovitijima, kao što su pozitivna disciplina (savjet # 3 gore).

# 9: Održavanje perspektive

Koji je vaš cilj u odgoju djeteta? Ako ste poput većine roditelja, želite da vaše dijete dobro napreduje u školi, da bude produktivno, da bude odgovorno i neovisno, da uživa u smislenim odnosima s vama i drugima, da bude brižno i suosjećajno te da ima sretan, zdrav i ispunjen život.

Ali, koliko vremena trošite na rad prema tim ciljevima? Ako ste poput većine roditelja, vjerojatno većinu vremena provodite samo pokušavajući preživjeti dan. Ako se osjećate frustrirano, jednostavno se na kratko odmaknite. To ne samo da će vam pomoći da održite zdravu perspektivu, već radite i na jednom od svojih primarnih ciljeva u roditeljstvu – izgradnji dobrog odnosa s djetetom.

**Kako postupati s djecom u različitim, svakodnevnim situacijama?**

Odgojni postupci (isto kao i obrazovni) u velikoj mjeri ovise o poznavanju djeteta.

Općenito, većina stručnjaka smatra da treba podržavati ponašanja koja cijenimo kod djece(primjećivanjem, konkretnom pohvalom), a na neprikladna primjereno reagirati. Primjerena i optimalna reakcija odrasle osobe ovisi o samom djetetu, ali i o odrasloj osobi (karakteristike ličnosti, stres itd.) i osituaciji u kojoj se neko ponašanje zbiva. U obzir treba uzeti djetetovu kronološku dob,temperament djeteta, njegove razvojne potrebe i mogućnosti.

Za uspješan odgoj u obitelji važan jedogovor roditelja (skrbnika) o odgojnim granicama. Tijekom djetinjstva dijete nastoji ispitati granice koje pred njega postavljaju njegovi najbliži i to je posve normalno. Bitno je da su odgojne granice postavljene razumno i u skladu s razvojnim potrebama i mogućnostima djeteta te da štite njegov osobni integritet.

Djetetu je nužan osjećaj sigurnosti. Odrasla osoba mora mu reći i pokazati što je poželjno i prihvatljivo ponašanje, a neke upute o tome ponekad je potrebno puno puta ponoviti sve dok ih dijete ne prihvati iusvoji. Pri tome valja imati na umu dosljednost. Ako svom djetetu danas nešto dopustite i na to gledate s odobravanjem, a sutra mu istu takvu aktivnost strogo zabranite zato što ste umorni ili neraspoloženi,takav oblik ponašanja odrasle osobe može zbunjivati dijete i ono neće znati što se od njega očekuje.

**NE NAPADAJTE DIJETE - NAPADNITE PROBLEM**!

Uvijek treba imati na umu da nikada ne smijemo napadati dijete kao osobu, nego problem (prema riječima dr. sc. D. Maleš). Neprimjereno postupanje odrasle osobe može imati dugoročne posljedice po dijete.

**NE GOVORITE DJETETU DA ONO NIJE DOBRO**.

Ovakve izjave direktno šalju djetetu poruku da je zločesto. Riječ zločesto je vrlo gruba i ako je pomno analizirate (zlo - čini - često), uočit ćete da je toliko ružna da se zapravo ne može odnositi na djecu (iako se često koristi).

**NEMOJTE POSRAMLJIVATI, PODCJENJIVATI, PONIŽAVATI DIJETE:**

Poruke ovakvog tipa dijete doživljava vrlo duboko. Djetetu se ruši samopouzdanje i pozitivna slika osebi.

**NEMOJTE GA USPOREĐIVATI S DRUGIMA**:

Ne zaboravite da je vaše dijete posve jedinstveno i neusporedivo niti s jednim drugim bićem (čak niti s braćom i sestrama). Djeca prolaze kroz iste ili slične razvojne faze, ali se svako dijete razvija svojim vlastitim tempom. Roditelj mora prihvatiti svoje dijete onakvim kakvim ono jest.

**NEMOJTE UPOZORAVATI SAMO NA NEDOSTATKE**:

Potrudite se da u djetetu vidite što više lijepih i dobrih osobina koje ćete njegovati i poticati jer želite da ih dijete zadrži i kad odraste. Ako smatrate da dijete nije nešto učinilo kako treba, recite mu to konkretno,ali isto tako konkretno pohvalite nešto što želite da vaše dijete nastavi činiti (pr. „Danas mi se svidjelo kako si s Anom podijelio svoje igračke! Bio si pravi prijatelj!")

**NIKAD, ALI BAŠ NIKAD NE RECITE DJETETU (ČAK NI U ŠALI) DA GA NE VOLITE**

U svakom trenutku dijete se treba osjećati voljeno i željeno, čak i kad se ljutite na njega. Imate se pravoljutiti na svoje dijete (to je ljudski), ali i dijete ima pravo biti voljeno (potreba za emocionalnom vezom djetetu je jedno od temeljnih potreba i prava).

Mnogi roditelji danas imaju brojne obveze. Roditelji su uglavnom zaposleni i većini njih ostaje vrlo malo slobodnog vremena. Stoga, preporuka glasi da vrijeme koje Vam je na naraspolaganju s djecom provedete na kvalitetan način - opuštena igra (koja će pozitivno djelovati i na dijete ina roditelja), šetnje prirodom, zajedničko čitanje, sportske aktivnosti, kreativne aktivnosti itd. Bitno je da se prepustite druženju s djetetom i da dijete osjeti da je voljeno i prihvaćeno.

Izvori: https://www.djecjivrtic-ivanic.hr/documents/za-roditelje/preporuke/Odgoj\_u\_obitelji.pdf

https://geek.hr/znanost/clanak/deset-savjeta-za-dobro-roditeljstvo/#ixzz6LpXqd39

https://sites.google.com/site/poznaticitati293/obitelj