***„Nie przydeptuj małych skrzydeł”.***

 Rodzic jest pierwszą osobą z którą dziecko ma kontakt, osobą dorosłą której nikt nie uczył jak być rodzicem, jak radzić sobie z burzliwymi emocjami czy lękami. Każdy z nas popełnia błędy – wynikają one często ze zmęczenia, z rutyny, a nawet z przyzwyczajenia. Jednak mały człowiek widzi nasze reakcje, wszystko przyjmuje takie jakie jest nie szuka powodów naszych działań i zachowań. ZAPAMIĘTUJE wszystko – sytuacje, zdarzenia, nasze reakcje i nasze błędy. I pomimo naszych starań właśnie takie chwile powodują że łatwo możemy utrwalić w dziecku poczucie mniejszej wartości, odrzucenia a nawet niekochania….

**DROGA MAMO, DROGI TATO……..**

***NIE PORÓWNUJ MNIE Z INNYMI.***

Wiem jak bardzo jest to trudne, ale pozwól mi być sobą. Zrozum jeśli nie lubię basenu, jazdy na rowerze, czy występów przed publicznością – lubię się przyglądać jak robią to inni, czuję się wtedy bezpiecznie. Może się zmienię, może taki już zostanę….wiem jak bardzo Cię to złości – chciałabyś żebym był odważny, dzielny, głośny….Ale ja jestem właśnie taki, jestem Twoim dzieckiem, uczę się w swoim tempie, mam inny temperament. Inny wcale nie znaczy gorszy, umiem robić wiele innych rzeczy. I proszę nie porównuj mnie z innymi, nie oceniaj, nie rozmawiaj o mnie z innymi osobami gdy to słyszę – jest mi wtedy przykro że nie spełniam Twoich oczekiwań. Nie odwiedzaj ze mną lekarzy, psychologów. Zaufaj mojej intuicji. Mądrości. Zaufaj i uwierz we mnie.

***KOCHAJ MNIE I MÓW MI O TYM***

Bardzo lubię słuchać, gdy mówisz że mnie kochasz. Wcale nie jest to dla mnie oczywiste i pewne. Każdy z nas potrzebuje dobrych słów i ciepła, by móc rozwinąć swoje skrzydła. Dziękuję Ci bardzo za prezenty i przytulanie, ale gdy mówisz KOCHAM CIĘ wszystko staje się proste i bardzo bezpieczne, pokazujesz mi w ten sposób że uczucia warto wyrażać, że można odsłonić kawałek siebie, podarować słowa, które pomagają rosnąć.

***SZANUJ MNIE***

Gdy mnie upominasz, nie oceniaj mnie, ale moje zachowanie, nie przekreślaj mnie, nie poniżaj. Możesz krytykować moje zachowanie, to co robię, ale nie mnie jako człowieka. Nie nazywaj mnie niezdarą, bałaganiarzem, leniuchem – przecież nie mówisz tak do swoich dorosłych znajomych. Ja nie staję się człowiekiem, ja nim jestem. Uczę się i mam prawo do popełniania błędów – mogę coś rozlać, rozsypać, nie rozumieć – a to Ty, mój mądry dorosły opiekun powinieneś to zrozumieć. Przecież Ciebie nikt nie wyzywa jak zrobisz coś źle. Możesz być na mnie zły, ale Twoja złość, rozczarowanie czy gniew nie daje Ci prawa do poni żania mnie. Nigdy.

***PRZYGOTUJ MNIE NA ZMIANY***

Nie rób wielkiego wydarzenia ze zmian które czekają mnie w życiu, nie rób sensacji gdy idę do przedszkola, szkoły, gdy jadę na pierwsze kolonie. I nie zapewniaj mnie że będzie tam fajnie, że będę miał życzliwych kolegów. Nie wiesz tego. Nie narzucaj mi swojej iluzji – do przedszkola, szkoły chodziłeś dawno temu, nie wiesz co mnie tam spotka.

Pozwól mi zdobywać nowe, swoje doświadczenia, bez Twoich wyobrażeń i ocen, pozwól bym to ja opowiedział o moich odczuciach i wrażeniach. Przygotuj mnie mądrze na zmiany – wyznaczaj zadania i obowiązki, naucz odpowiedzialności za nie. Uniknę wtedy wielu rozczarowań i nie poczuję się przytłoczony wyzwaniami nowych dni, sytuacjami z którymi muszę się zmierzyć.

***PRZYTULAJ MNIE***

Przytulaj mnie nawet gdy jestem starszym bratem, czy chodzę do szkoły. Bez Twojego przytulania czuję się samotny i niepotrzebny, zaczynam wtedy źle się zachowywać, krzyczeć, wariować – zwracam na siebie Twą uwagę. Przytulaj mnie i mów jak bardzo jestem dla Ciebie ważny.

***JA TAKŻE CHCĘ BYĆ WYSŁUCHANY***

Czyń mnie podmiotem, a nie przedmiotem Twojej rozmowy, chcę być jej uczestnikiem, a nie słuchaczem. Nie odpowiadaj za mnie, gdy oddajesz mi głos czuję się ważny i potrzebny, wiem że mam coś ważnego do powiedzenia jak każdy, uczysz mnie szacunku do innego człowieka.

***NIE MÓW O MNIE ŹLE***

Nie rozmawiaj z kimś o mnie źle w mojej obecności – on tego nie potrafi, jeszcze nie zrobił, nie korzysta z toalety, jeszcze nie czyta….Ja rozumiem wszystko wokoło mnie jeszcze zanim zacznę wypowiadać pierwsze słowa. Gdy słucham wyliczanki moich niepowodzeń czuję się żle i nie chce mi się starać.

Ale też nie zrób ze mnie dziecka idealnego, wszystko potrafiącego. Mam prawo się pobrudzić, czy przewrócić. Proszę Cię mów o mnie świadomie.

***ZAWSZE SIĘ NADAJĘ***

Nigdy nie pozwól bym usłyszał że się do czegoś nie nadaję. Myślę sobie wtedy że słowa te wypowiada człowiek dorosły, który wie co mówi. Jesteś dla mnie autorytetem. Nie chcę być kimś gorszym, nie odbieraj mi wiary i ufności we własne siły. Nie niszcz mojej radości i spontaniczności. Te słowa zabijają.

Każde dziecko się nadaje.

***PODAJ MI RĘKĘ***

Bardzo Cię proszę nie rozmawiaj o rzeczach za trudnych dla mnie. Kontroluj filmy i bajki dla dzieci, chcę na nie patrzeć, ale często dzieje się w nich coś niedobrego – ktoś umiera, odchodzi. Bądź wtedy ze mną, chwyć za rękę – czuję się wtedy bezpiecznie. Wyjaśnij problemy, spokojnie wytłumacz i mocno mnie przytul.

***CHCIAŁBYM BYĆ SOBĄ***

Nie nazywaj za mnie świata, nie przekazuj że piękne jest to co podoba się Tobie, nie określaj co jest ładne a co brzydkie – szanuję Twoje spojrzenie na świat, ale chcę mieć swoje. Jak będziesz nalegać to zrezygnuję ze swojej wizji świata i przyjmę Twoją. By Cię nie ranić, by móc z Tobą być i by każdego dnia z Tobą nie walczyć. Ale wtedy nie będę już sobą.

***POMÓŻ MI SIĘ ZŁOŚCIĆ***

Pozwól mi przeżywać to, co w danej chwili czuję. Pozwól mi się złościć – mam do tego prawo, jestem dzieckiem, moje uczucia są gwałtowne, jestem niecierpliwy. Nie zatrzymuj we mnie negatywnych emocji, naucz mnie ją mądrze wyrażać – zaproponuj żebym ją narysował, rzucał w nią kulkami z gazety, czy wytupał. A potem otul mnie kocykiem i mocno przytul. Przeciwieństwem złości jest akceptacja – Twoja zgoda na mnie całego.

***POZWÓL MI PŁAKAĆ***

Pozwól mi płakać, nie powtarzaj ciągle - Nie płacz, nie masz o co płakać, przestań. Skąd wiesz?

Uczucia małego człowieka nie są tak widoczne jak siniaki, czy zranienia, nie jestem beksą. Swoim płaczem opowiadam o moim smutku i bólu, proszę o pomoc, przytulenie, wsparcie. Czasem nie rozumiem tego co się we mnie dzieje, nie rozumiem swoich emocji. Fakt że płaczę nie czyni mnie gorszym, nikomu nie daje prawa do wyśmiewania i poniżania mnie. Przytul mnie wtedy z całych sił i powiedz jak bardzo mnie kochasz.

***LUBIĘ KRZYCZEĆ I BIEGAĆ***

Nie krzycz na mnie, gdy zrobię coś na co mi nie pozwoliłaś, gdy się przerwócę, skaleczę – ja muszę doświadczać. Muszę bawić się błotem, wymalować palce farbkami, czy wchodzić na zjeżdżalnię drugą stroną. To jest właśnie poznawanie i uczenie się świata. Nigdy wcześniej nie zakładam że będę nieposłuszny, że zrobię coś na przekór Tobie – ja chcę biegać i krzyczeć. Nie chcę stać. Gdy przestanę być dzieckiem zawsze będę siedział lub stał. Nie zabraniaj mi tego, bo stanę się smutnym, małym, nieszczęśliwym człowiekiem.

***JEŚLI MNIE KOCHASZ***

Nie krzycz jeśli się skaleczę, przewrócę. Pamiętam że zabroniłaś mi tam wchodzić, ale już się przewróciłem, boli mnie noga i bardzo się przestraszyłem – nie krzycz na mnie. Teraz właśnie potrzebuję Twojego przytulenia, a nie krzyków. Jeśli mnie kochasz, ważniejszy od Twojej złości będzie mój ból i to żeby go utulić….jeśli mnie kochasz….

***POZWÓL SOBIE NA BŁĘDY***

Starasz się, aby w naszym domu mieszkała radość i miłość, chcesz stworzyć mi bezpieczny świat, nauczyć tylko dobrych słów, poznawać idealne sytuacje, kontaktować się z cudownymi ludźmi.

Czasem jednak zdarzają się dni, że nie masz już siły, chwile gdy chcesz odpocząć, lub momenty w których krzykniesz. Masz prawo by ode mnie odpocząć, nawet jeśli się z tym nie zgadzam, nawet, gdy tego nie rozumiem. Musimy od siebie odetchnąć, spotkaj się ze swoimi koleżankami. Dla mnie jest to okazja do rozwoju – dopiero bez Ciebie zauważam, że nie jestem Tobą. Nie ma idealnych rodziców, nie chcę żebyś taka była. Dla mnie jesteś doskonała i zawsze najważniejsza.

***NIE LEKCEWAŻ MOICH LĘKÓW***

Moje lęki są dla mnie bardzo rzeczywiste, potwór w szafie czy tygrys w pokoju istnieje tak samo jak książki na półce. Moja obawa że zastawisz mnie w przedszkolu i ju ż nigdy nie wrócisz jest olbrzymia. Nie lekceważ moich lęków, nie pomożesz mi w radzeniu sobie z nimi, zapewniając, że one nie istnieją. Proszę, spróbuj mnie zrozumieć, porozmawiaj ze mną o nich, narysujmy je, bądź przy mnie, pomóż mi się z nimi uporać.

***NAUCZ MNIE PROSIĆ***

Naucz mnie prosić innych wokół mnie, nie wyprzedzaj moich potrzeb, nie czytaj mi w myślach, bo bardzo szybko się do tego przyzwyczaję. Wiem, że znasz mnie i moje potrzeby, ale nie zawsze będę tylko z Tobą. Pozwól żebym poprosił o to co chcę. Naucz mnie mówić innym czego mi brakuje, czego jeszcze nie potrafię, lub co potrzebuję. Nie mogę oczekiwać że ktoś będzie czytał w moich myślach, a gdy się nie domyśli, będę zły i obrażony na cały świat. Naucz mnie mówić wprost, odgrywaj ze mną scenki z maskotkami i naucz mnie mądrze prosić i mądrze odmawiać.

***DAJ MI TWÓJ CZAS***

Żebym mógł dobrze się rozwijać, cieszyć się tym co umiem potrzebuję Twojego czasu. Chcę się z Tobą uczyć, wszystko Ci pokazywać, zdobywać Twoje pochwały, z Tobą biegać, tańczyć….a Ty czasem tylko gotujesz, sprzątasz, rozmawiasz przez telefon i jesteś obok mnie, a nie ze mną….jestem mały, ale rosnę i już nie będę potrzebował Twojego czasu, będę miał kolegów, swoje zainteresowania. Nie będę miał dla Ciebie czasu. Przecież tego mnie uczysz, uczysz że bycie razem to tylko wspólne mieszkanie. Widzę to – wcale nie jestem najważniejszy. A tymczasem marzę żebyś miała czas tylko dla mnie….Nie chcę kolejnego prezentu – chcę Ciebie, chodź ze mną na huśtawki, do zoo, czy na rower. Chciałbym być dla Ciebie tak bardzo ważny, byś idąc na spotkanie ze mną wyłączyła telefon….

***NIE DAWAJ MI WSZYSTKIEGO O CO POPROSZĘ***

Pamiętaj że nie muszę mieć wszystkiego co widzę, nawet jak Cię na to stać. Często chcę tylko czegoś dotknąć, pooglądać, poznać. Nie dawaj mi wszystkiego o co poproszę, nie potrzebuje wciąż nowych zabawek i tak często leżą w kącie. Gdy ciągle dostaję nową zabawkę nigdy nie poznam wszystkich możliwości kolejnej, nie będę o niej rozmawiał, nigdy nie stanie się moją ukochaną.

Jeżeli w moim pokoju jest bałagan, chaos i cała kolekcja kolorowych zabawek nie potrafię odpocząć. Jestem zmęczony, zdezorientowany, nerwowy, nie mogę się wyciszyć.

***WSPIERAJ MNIE MĄDRZE***

Jeśli mi ufasz i chcesz żebym był samodzielny – pozwól mi próbować, doświadczać. Potrzebuję Twojego wsparcia, ale nie wyręczania. Chcę sam przeżywać, sam osiągać szczyty swoich możliwości. Mądre wspieranie nie polega na robieniu czegoś za mnie. Raczej jest towarzyszem, byciem obok, obecnością i spokojnym przyglądaniem się. Gdy pozwalasz mi na próby, czuję że zmierzam się z tym sam. Wy, dorośli nazywacie to dumą.

***NIE PRZYDEPTUJ MOICH SKRZYDEŁ***

Jeśli mówisz mi: Wiem że potrafisz, nie opowiadaj jednocześnie, jak bardzo się o mnie boisz. Gdy zapewniasz: Zrobisz to dobrze, nie płacz stojąc za drzwiami. To co robisz jest dla mnie najważniejsze. Nie mów że dam radę jeżeli po Twojej twarzy płyną łzy niepewności. Jeśli zapewniasz mnie że sobie poradzę to uwierz że tak właśnie będzie. Jeżeli twierdzisz że mi ufasz – ufaj całą sobą.

Potrzebuję Twojej wiary we mnie, ona mnie unosi. Ty moja mądra mamo uwierz we mnie, Ty mój dorosły tato – zaufaj że dam radę. A wtedy ja Wasz malutki syn/malutka córeczka PORADZĘ SOBIE. Otoczony Waszym ciepłem, siłą, wsparciem, pewnością i wiarą we mnie będę latał….

Opracowała Magdalena Rogowska na podstawie książki Katarzyny Wnęk – Joniec: „Nie przydeptuj małych skrzydeł” Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2007.