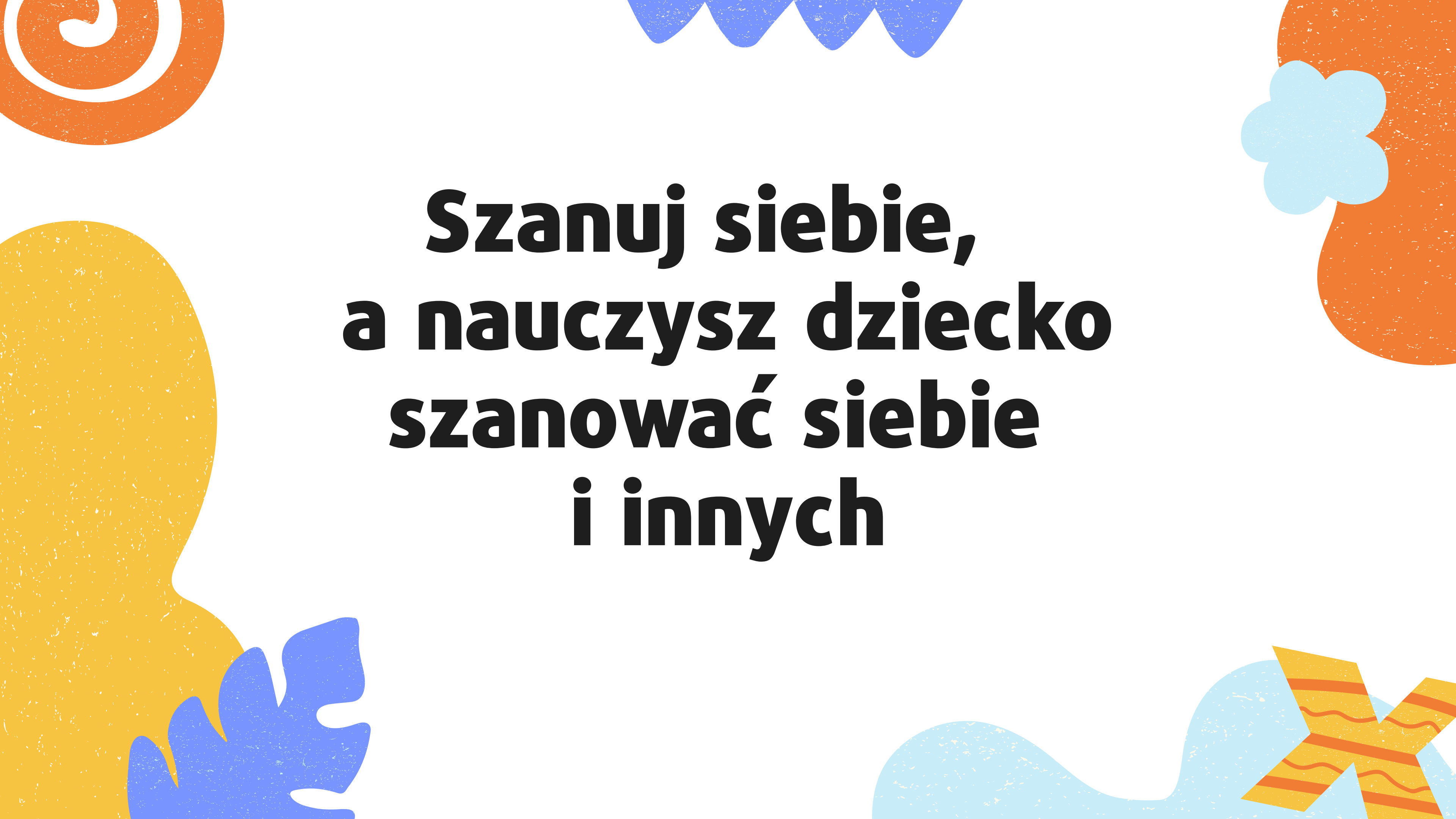
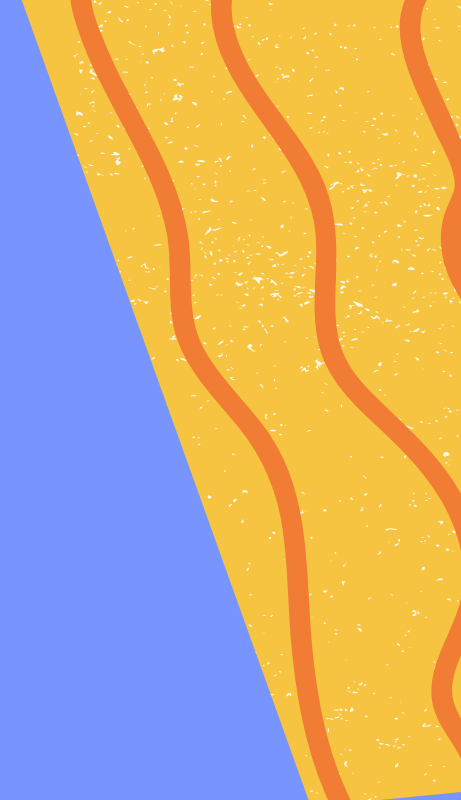




**Szanuj siebie,
a nauczysz dziecko
szanować siebie
i innych**



Wszyscy chcemy, aby inni odnosili się do nas z szacunkiem. Kiedy czujemy, że ktoś nas nie szanuje, często reagujemy złością. Zdarza się, że mówimy – lub nawet wykrzykujemy – „proszę o szacunek”, „należy mi się szacunek”, „matce należy się szacunek”. Instynktownie wiemy, że szacunek oznacza naszą



**Czy inni, w tym nasze dzieci, będą
nas szanować, kiedy my nie
będziemy okazywać im szacunku?**

Co to znaczy szanować siebie?

**Czy jak będę szanować siebie, to
moje dziecko nauczy się szacunku
do siebie**

i do innych?

**To ważne pytania, na które
spróbuję odpowiedzieć w tej
prezentacji.**





**Mówi się, że szacunek to
najważniejsza wartość
moralna. Szanowanie siebie
i innych to dbanie o swoje
granice i nie naruszanie
granic innych ludzi.**





Jestem ok i Ty jesteś ok
Oznacza to, że jesteś wystarczająco
dobry taki, jaki jesteś i nie musisz się
zmieniać, aby zasłużyć sobie na
akceptację i miłość. Rodzice kochający
swoje dzieci bezwarunkowo, pokazują,
co to znaczy szanować drugiego
człowieka. Dziecko, które jest
szanowane
i uznawane przez rodziców, będzie
szanować
i uznawać wartość innych ludzi. W myśl
zasady „słowa pouczają, czyny
pociągają”.
Rozmowa z dziećmi na temat ważności
szacunku w naszym życiu na niewiele się

Bezwarunkowa miłość i akceptacja – co to oznacza?

- Szacunek i poczucie przeżyć dziecka. Dawanie mu przestrzeni i towarzyszenie, kiedy robi się mu ciężko. Poważne traktowanie tego, co dziecko przeżywa.
- Odzywanie się do dziecka z szacunkiem – bez ośmieszania, krytykowania, oceniania czy deprecjonowania jego wartości.



Bezwarunkowa miłość i akceptacja – co to oznacza?

- Interesowanie się i zaciekawienie jego poglądami oraz opiniami. Zwłaszcza kiedy są inne od naszych. Prośenie o wyjaśnienie i doprecyzowanie, kiedy ich nie rozumiemy.
- Szanowanie granic dziecka i jego integralności – myśli, pragnień, marzeń, przekonań, potrzeb, uczuć.
- Zakładanie, że dziecko ma zawsze dobre intencje. Podobnie jak sami uznajemy, że nasze zachowanie też jest wynikiem dobrych intencji.



Bezwarunkowa miłość i akceptacja – co to oznacza?

- Troska o potrzeby dziecka.
- Mówienie NIE dziecku z szacunkiem – bez krytykowania, obrażania się, upokarzania.
- Okazywanie podziwu i uznania.
- Docenianie tego, co dziecko robi i dziękowanie mu za to.



Jak mówić nie, nie raniąc innych

Szacunek do dziecka nie oznacza, że musimy się zgadzać na wszystko, czego dziecko od nas chce. Jak mówi Juul, „dzisiejsze dzieci mają za dużo tego, co chcą, a za mało tego, czego potrzebują”. Rodzic ma prawo na coś się nie zgadzać. Pytanie tylko, jak to zakomunikuje dziecku. Czy bez szacunku, gniewnym tonem pełnym złości, przekraczając granice emocjonalne, a często i fizyczne dziecka? Czy z szacunkiem?





- **Widzę, że bardzo Ci na tym zależy, ja jednak nie chcę się na to zgodzić.**
- **Słyszę, że to jest dla Ciebie ważne, ja nie daję zgody na to, żebyś pojechał z kolegami na weekend nad morze.**
- **Nie daję zgody na to, żebyś oglądał do późna w nocy seriale.**
- **Wolałabym nie / wole nie.**



Komunikacja oparta na szacunku

Sposób komunikacji z dzieckiem, w którym oceniamy, porównujemy do innych, krytykujemy, wytykamy błędy, ośmieszamy – nie będzie służył uczeniu dziecka szacunku, ani do rodzica ani do samego siebie. Jak pisze Zofia Żuczkowska, „na co dzień w wielu domach dzieci doświadczają głównie krytyki i negacji – zamiast uwagi i

Język oparty na szacunku to świadomość siebie i tego:

- co widzę i słyszę,
- co czuję,
- czego potrzebuję,
- co chcę.

Ale również wystęchanie dziecka, czyli:

- **co ono widzi i słyszy,**
- **co czuje,**
- **czego potrzebuje,**
- **czego chce.**

W języku opartym na szacunku bardzo ważna jest intencja, z jaką wchodzimy.

Warto pokazać chęć porozumienia i nawiązania relacji. Pomocne jest też zatrzymanie się i zastanowienie, co dziecko chce mi powiedzieć. Kiedy dziecko mówi, rodzic wchodzi w rolę ciekawego słuchacza – bez oceny czy krytyki, a ze świadomością swoich uczuć i potrzeb oraz świadomością uczuć i potrzeb dziecka. Tylko taka



Pamiętajmy, że:

- **dzieci, które traktujemy z szacunkiem, innych traktują też z szacunkiem,**
- **dzieci, o które dbają rodzice, uczą się, jak dbać o siebie,**
- **rodzice, którzy dbają o siebie, pokazują dzieciom, jak dbać o innych,**
- **dzieci, u których narusza się integralność i granice, same też będą naruszać**





Pamiętajmy, że jeśli nie będziemy okazywać dziecku szacunku, nie zbuduje ono szacunku do siebie i do innych. Ponieważ szacunek do siebie jest podstawą okazywania szacunku innym. Szacunku nie da się wymusić.

Nie pomoże nakazywanie, wymaganie szacunku do siebie tylko dlatego, że jestem mamą czy jestem tatą. Dziecko jest jak walizka - co do niej włożysz teraz, to wyciągniesz w przyszłości. Dlatego jeśli włożymy dobro, życzliwość, bezwarunkową akceptację i miłość w szacunek do dziecka, to w przyszłości otrzymamy to samo.