Co może robić rodzic, aby dziecko czuło jego akceptację?

1. **STARAĆ SIĘ ZROZUMIEĆ** – dziecko ma swoje powody do przeżywania różnych emocjo. Choć mogą się one czasem wydawać nieadekwatne lub błahe, to nie należy tego mówić dziecku. Warto przyjąć z szacunkiem jego punkt widzenia.
2. **SŁUCHAĆ** – dawać dziecku swój czas i uwagę. Skupiać się na tym, co mówi dziecko. Dawać mu odczuć, że się go słucha (np.przytakując, używając słów: „och", „mhm"). Warto pamiętać o kontakcie wzrokowym. Zadawać pytania, upewniać się, czy dobrze się rozumie, a także nie dopowiadać i nie zakładać z góry, że się wie, co dziecko chce powiedzieć.
3. **POWSTRZYMYWAĆ SIĘ OD OCENY** – ocena błyskawicznie niszczy poczucie bezpieczeństwa i obniża wiarę w siebie. Burzy również zaufanie i przerywa linię porozumienia.
4. **NIE NEGOWAĆ** – powstrzymywać się od stwierdzeń typu: „na pewno nic Ci nie jest", „mówisz tak, bo jesteś zmęczony", „nic się nie stało". Powodują one u dziecka zakłopotanie, złość, sprawiają, że dziecko nie potrafi ocenić swoich uczuć i odnieść się do nich. Czuje też, że nie jest rozumiane.
5. **TOWARZYSZYĆ DZIECKU W TRUDNOŚCIACH** – pamiętać, że obecność rodzica jest dla dziecka najważniejsza. Bliski kontakt z rodzicem pozwala mu na odzyskanie równowagi, przywraca poczucie bezpieczeństwa, pozwala uwierzyć we własną wartość. Będą przy dziecku w trudnościach, rodzic pokazuje mu, że je kocha, że jest dla niego ważne, że troszczy się o nie. To, co najbardziej dziecku pomaga, to świadomość, że rodzic jest obok, że kocha i rozumie.
6. **MÓWIĆ DZIECKU, ŻE SIĘ JE KOCHA I ŻE PRZY RODZICU MOŻE SIĘ CZUĆ BEZPIECZNIE** – dziecku potrzebne jest poczucie, że rodzic jest dla niego opoką i że nawet gdy ono przeżywa wewnętrzne niepokoje, rodzic się nie przeraża. Takie przekonanie pozwala mu zwracać się do rodzica o pomoc, szukać schronienia i wsparcia.
7. **OKREŚLAĆ DZIECKU EMOCJE** – dziecko dopiero się uczy rozpoznawać i nazywać własne uczucia. Można mu w tym pomóc. Warto próbować nazwać jego emocje. Można użyć sformułowań: „wygląda na to, że…", „widzę, że…", „wydaje mi się, że…". Jeśli nie uda się od razu trafnie nazwać uczuć dziecka, warto spróbować ponownie lub pozwolić dziecku, by samo to sprostowało. Należy jednak unikać stwierdzeń: „wiem, co czujesz".
8. **ZAMIENIAĆ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ** – pozwala to dziecku na przeżycie w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. Można np.użyć komunikatu: „pragnę dla Ciebie wyczrować…" lub „gdybym mogła/mógł czarować, to wyczarowałabym/ wyczarowałbym dla Ciebie górę cukierków". To dziecku pokazuje, że rodzic rozumie jego pragnienia, choć nie są one możliwe do zrealizowania.
9. **OGRANICZYĆ PRZESADNE REAKCJE I NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIA** – cierpliwość jest podstawą do budowania zaufania. Nie warto reagować zbyt impulsywnie i podejmować zbyt natychmiastowych działań bez porozumienia z dzieckiem. Czasem dziecku wystarcza powiedzenie o trudności lub sam fakt bycia z kimś, kto go rozumie, by odzyskać równowagę. Jednak w obawie przed przesadzoną reakcją rodzica następnym razem może nie wyjawić mu swojego sekretu.
10. **OGRANICZYĆ TŁUMACZENIA** – kiedy dziecko przeżywa silne emocje, żadne wyjaśnienia do niego nie trafią. Dorosłym też się zdarza, że emocje ich zalewają – trudno jest podejmować wtedy racjonalne decyzje czy działania. Dziecko ma podobnie. W takich momentach potrzeba działania rodzica. Warto mocno przytulić dziecko, być w kontakcie wzrokowym i przetrwać atak, np.furii. Można również zadbać, by miejsce sprzyjało odzyskaniu przez dziecko spokoju, np. jeśli awantura ma miejsce w sklepie (częsta sytuacja w przypadku dwulatka), z dzieckiem na rękach rodzic może udać się do samochodu, na parking, w inne miejsce, gdzie będzie mogło dojść do siebie.