



## 10 sposobów na odkrywanie miłości przez Twoje dziecko.

**Agata Szymendera**  
Coach dziecięcy i rodzicielski

## 10 sposobów na odkrywanie miłości przez Twoje dziecko.

Miłość to jedno z najwspanialszych uczuć, które spotyka człowieka. Kto nie lubi słyszeć „Kocham Cię”? Te dwa krótkie słowa sprawiają, że robi nam się cieplej na sercu, błogo w głowie, a naszą twarz niemal natychmiast rozpromienia uśmiech. Również z naukowego punktu widzenia te dwa **słowa „Kocham Cię”, mają niebagatelne dla nas znaczenie.**

Gdy na świecie pojawia się mały człowiek, w jego mózgu znajduje się ponad 100 miliardów neuronów. Pomiędzy nimi tworzą się liczne połączenia, których powstawaniu sprzyjają doświadczenia o charakterze zmysłowym. Każde słowo w rodzaju „Kocham Cię” czule wypowiedziane do małego dziecka, to kolejny pozytywny impuls w jego mózgu, a więc i kolejne neuronowe połączenie pomiędzy komórkami. W wieku 3 lat, w mózgu dziecka mogą znajdować się ich już tryliony, a ta suma ma ogromny, oczywiście pozytywny, wpływ na to jak będzie funkcjonował jego mózg oraz jak będzie przyswajał nowe informacje i je zapamiętywał.

**Okazywanie miłości sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa, ufności, lepszej samooceny, a tym samym wyższego poczucia własnej wartości.**

Miłość jest podstawą relacji między rodzicem i dzieckiem. Żeby dziecko mogło w pełni rozwinąć swój potencjał musi czuć, że rodzice je akceptują, kochają i naprawdę się o nie troszczą. Jeśli tego nie czuje, nie rozwinie w pełni swoich możliwości, bo zawsze będzie się czuło gorsze.

Człowiek ma określone potrzeby emocjonalne. Każdy z nas nosi ze sobą taki emocjonalny plecak. Napełnia się on przez całe nasze życie, zwłaszcza w okresie dziecięcym, gdy zaczynamy poznawać świat i zasady w nim panujące. Żeby dziecko mogło rozwijać się normalnie, jego plecak emocjonalny musi być wypełniony bezwarunkową miłością rodziców. Jest to prawdziwa miłość, bez względu na zachowanie dziecka, jego wygląd, zdrowie czy osiągnięcia.

**W jaki sposób napełniać emocjonalny plecak dziecka?**

**Jak nauczyć je czym jest miłość?**

## 10 sposobów, które pomogą nauczyć Twoje dziecko miłości.

### 1. Skąd wiesz, że ktoś cię kocha?

Zapytaj dziecko, po czym poznaje, że jest kochane? A jaka jest Twoja odpowiedź na to pytanie? Podziel się nią z dzieckiem, ale także z innymi członkami rodziny, każdy bowiem lubi coś innego. Jedni czują, że są kochani, gdy bliska im osoba opiekuje się nimi w trakcie choroby, jeszcze inni, gdy są przytulani, czy głaskani, a kolejni, gdy ktoś w nieoczekiwanym zupełnie momencie coś ważnego dla nich zrobił. Możecie zrobić takie miłosne autoportrety każdego z członków rodziny, zaznaczając na nich charakterystyczne sposoby odczuwania przez nich, że są kochane.

### 2. Kto mnie kocha i kogo ja Kocham.

Poproś dziecko, by zrobiło listę lub rysunki osób, które ono kocha, a także tych, przez których jest jego zdaniem kochane. Może to być również praca, w której wykorzystacie rodzinne fotografie lub zdjęcia przyjaciół. Daj dziecku do zrozumienia, że nasze serca i umysły są bardzo pojemne, i że nigdy nie zabraknie w nich miejsca dla tych, których możemy pokochać, okazać im troskę i pomoc. Miłością możemy obdarowywać w nieskończoność i tak samo nieskończenie wiele jej dostawać.

### 3. Serce.

Wyłumacz dziecku dlaczego najczęściej wykorzystywanym symbolem do okazywania miłości jest serce. Może dlatego, że dostarcza krew do każdego zakątka naszego ciała i tak jak miłość daje nam energię do życia.

Zróbcie z dzieckiem wielkie, papierowe serce i ozdóbcie je na swój własny, niepowtarzalny sposób. Umieśćcie w nim słowa, rysunki, zdjęcia i wszystko to, co kojarzy się Wam z miłością.

### 4. Jak powstaje miłość i przyjaźń.

Poproś dziecko, by przypomniało sobie jak to było, gdy kogoś po raz pierwszy spotkało. Może to być pierwsze spotkanie z nowym kolegą lub koleżanką ze szkoły, a może nowa znajomość na podwórku. Porozmawiajcie o tym jak się czuło pierwszego dnia znajomości, jak kolejnego i jak dziś. Jak zmieniała się ta znajomość, co miało wpływ na zmiany? Co połączyło ich z tą konkretną osobą, a nie z inną. Jak odnajdywali wspólne zainteresowania? Porozmawiajcie o tym czym jest prawdziwa przyjaźń.

Opowiedz o swoich przyjaciółach. Wyjaśnij czym jest zaufanie, dotrzymywanie obietnic, gotowość do niesienia pomocy. W jaki sposób okazujemy, że kogoś lubimy? Co mówimy takiej osobie, jak się zachowujemy i czego też oczekujemy?

Porozmawiajcie również o szacunku do samego siebie, bo tylko ten kto kocha siebie, może kochać innych, ale także o szacunku do drugiego człowieka, młodszego, starszego, o innym kolorze skóry, mówiącego w innym języku czy niepełnosprawnego. Na miłość i przyjaźń zasługuje każdy człowiek, bo każdy z nas jest wyjątkowy.


## 5. Miłość nie stawia warunków.

Kiedy czujemy prawdziwą miłość? Gdy mamy poczucie, że nie jesteśmy kochani za coś, a raczej pomimo czegoś. Poczucie, że możemy liczyć na drugą osobę w dobrych, ale i w złych chwilach dodaje nam skrzydeł, uszczęśliwia i pomaga podnieść się w najtrudniejszych momentach życia.

Najlepiej pokazać to dziecku na przykładzie własnych zachowań. Jak reagujesz, gdy dziecko popełni błąd? Pamiętaj, nigdy nie mów „Ale z ciebie niezdarą!” Koniecznie oddziel zachowanie dziecka od niego samego. Ono nie jest niezdarą, tylko wyrzuciło szklankę z wodą. Tobie nigdy się to nie zdarzyło? Bezwarunkowa miłość uczy nas cierpliwości i wyrozumiałości, nawet gdy ktoś popełni błąd. Dziecko obdarzane taką miłością stanie się wrażliwsze na drugiego człowieka, zrozumie, że każdy ma prawo do błędów, co nie znaczy, że ten kto go popełnia staje się kimś gorszym. Nazywaj więc rzeczy po imieniu. Omawiaj zachowania, mów co według ciebie było dobre, a co złe, ale nigdy nie daj dziecku odczuć, że jest gorsze, złe lub niekochane.

Dzieci lubią mówić „Nie kocham cię już”, gdy rodzic zrobi coś nie po ich myśli, lub po prostu na coś się nie zgodzi. Dawanie przykładów miłości bezwarunkowej ukróci tę praktykę, o ile wytłumaczysz dziecku na konkretnych przykładach na czym tak naprawdę ta miłość polega.

## 6. Wymyśl znak, który oznacza "kocham cię".

Czy wiesz, że w języku migowym znak  oznacza "kocham cię". Naucz dziecko, że miłość można wyrażać także przez pewne symbole. Wymyślcie swój rodzinny znak miłości, aby w niezrozumiały dla innych sposób powiedzieć sobie nawzajem jak bardzo się kochacie. W mojej rodzinie funkcjonuje pewna magiczna dla nas liczba, której wymówienie, pokazanie lub zapisanie, znaczy to samo co – kocham Cię.

## 7. Zagrajmy w miłość.

Na zmianę wymyślajcie kreatywne sposoby, aby okazać sobie miłość: podniesienie opadającej kołdry z łóżka i okrycie zmarzniętego malucha, zniesienie ciężkiego plecaka dziecka po schodach, nalanie zmęczonemu po pracy tacie wody do wanny, zrobienie mamie śniadania do łóżka, itp.

A może macie jakieś ciekawe pomysły na okazywanie miłości innym ludziom, dziadkom, przyjaciołom, nauczycielom i nieznajomym. Nauczcie się kochać ludzi, za to że są. Znajdźcie różne sposoby na okazywanie uczuć różnym ludziom.

### **8. Miłosny język ciała.**

Miłość sprawia, że się uśmiechamy, chce nam się śpiewać i tańczyć. Poprawia się nasz nastrój gdy przebywamy z tymi, których kochamy i którzy kochają nas. Wiele młodych par na swym ślubie wybiera na pierwszy taniec piosenkę, która przywołuje miłe wspomnienia i kojarzy się z ich miłością. Wybierzcie z dzieckiem swoją piosenkę. Zatańczcie do niej razem. Bawcie się dobrze, spędźcie miło czas przy akompaniamencie jej rytmów i smakujcie chwile spędzane razem. Bycie radosnym sprzyja okazywaniu miłości. Bawcie się więc i kochajcie.

### **9. Kartka dla kogoś, kogo kochasz.**

Poproś dziecko, by wybrało jakąś bliską jego sercu osobę i zrobiło dla tej osoby wyjątkową kartkę. Nie musi być specjalnej okazji, by obdarować kogoś dla nas ważnego miłym słowem i gestem. Zapytaj dlaczego wybrało właśnie tę osobę? Co w niej lubi, za co ją ceni, za co kocha? Wyślijcie kartkę pocztą lub zawieźcie ją osobiście. Te małe, miłe gesty jeszcze bardziej zbliżają ludzi do siebie.

To może być świetny wstęp do rozmowy o tym jak nasze zachowania, słowa, czyny mogą być odbierane przez innych.

### **10. Kocham świat.**

Świat jest piękny, ale nasze działanie ma na niego ogromny wpływ. Naucz dziecko miłości do świata. Nie tylko przez podróże i odkrywanie najcudowniejszych jego zakątków, ale przede wszystkim naucz dbania o środowisko. Wyrzucajcie papierki do kosza i segregujcie śmieci w domu. Zróbcie w domu lub na balkonie mały ogródeczek dla dziecka, by poznało lepiej czym jest przyroda i czego do życia potrzebują rośliny. Opowiedz dziecku jak powstaje tlen w przyrodzie i do czego jest nam potrzebny.

**Miłość do świata to dopełnienie prawdziwej miłości do człowieka.**

**I tak oto miłość sprawia, że jesteśmy nie tylko szczęśliwsi, ale i zdrowsi.**

**Agata Szymendera**

Coach dziecięcy i rodzicielski