**Co to znaczy akceptować dziecko?**

Barbara Góralczyk

**Kiedy rodzi się dziecko, rodzinę przepełnia radość, zaciekawienie i pełna otwartość na nowe doświadczenia związane z rodzicielstwem. Niemowlę staje się obiektem uwagi. Rodziców przepełnia bezbrzeżne szczęście. Czują się odpowiedzialni za to, by dać mu wszystko co najlepsze. Ale nieodłączną częścią rodzicielstwa są również oczekiwania wobec dziecka.**

**Dziecko nie jest własnością rodzica**

Bardzo często podkreślamy wszem i wobec: „to MOJE dziecko, to MOJA córeczka, to MÓJ synek”. Duma z bycia rodzicem jest jak najbardziej czymś pożądanym i powinniśmy się tym dzielić, ważne jednak, by pamiętać, że ten mały leżący w łóżeczku człowiek – chociaż całkowicie jeszcze zdany na naszą pomoc i opiekę – nie jest naszą własnością, a nową istotą, którą trzeba poznać, jak każdego innego nowo spotkanego człowieka. Trudno wyzbyć się oczekiwań wobec własnego dziecka, nierzadko bowiem wynikają one z tego, że chcemy dla niego jak najlepiej. Posiadając wiedzę, jakie nasze cechy i predyspozycje pomagają nam w życiu, a jakie ewidentnie stanowią przeszkodę, pragniemy ustrzec dziecko przed błędami i wyeliminować “negatywne cechy”, kiedy tylko zostaną zauważone.

**Niezwykle życzeniowe i mało realne jest oczekiwanie, że nasze dziecko będzie idealne.**Mogłoby to oznaczać, że odziedziczyło po jednym i drugim rodzicu jedynie zalety, zdolności i przydatne predyspozycje, a wszelkie “gorsze cechy” zostały przez naturę pominięte. Nic bardziej błędnego. Skoro my, rodzice, mamy wady, nasze dziecko też je będzie miało. Warto o tym pamiętać, zanim przygotujemy dla niego listę oczekiwań. Zasada, by najpierw zawsze oczekiwać od siebie, a później od innych w tym miejscu jest jak najbardziej zasadna. Zanim zatem zaczniemy stawiać wymagania dziecku, przyjrzyjmy się temu, kim ono jest.

**Co to znaczy akceptować dziecko?**

Po pierwsze, być otwartym na to, że dziecko będzie inne od naszych wyobrażeń i pragnień. A po drugie, ze zrozumieniem towarzyszyć mu w poznawaniu samego siebie.

Pamiętajmy, że rodzice są dla dziecka lustrem. Ono dopiero poznaje świat, a rodzice są jedynymi osobami, którym ufa bezgranicznie. Jak to wygląda z perspektywy dziecka? Jeśli tata za każdym razem, kiedy coś robię, mówi, że stać mnie na więcej i powinienem się bardziej postarać, zapewne ma rację. Kiedy mama nie wykazuje żadnych oznak dumy i zadowolenia z pięciu piątek z matematyki, ale gdy raz powinie mi się noga na sprawdzianie, rzuca pełne zawodu *„Jak mogłeś dostać dostateczny, przecież jesteś dobry z matematyki!”* – zapewne tak, ma rację, zawiodłem.

**Rodzicu, masz niebywałą odpowiedzialność w rękach – twoje dziecko ufa ci bezgranicznie i jedyne czego potrzebuje do zdrowego rozwoju poczucia własnej wartości, to twoja miłość i bezwarunkowa akceptacja.** Inaczej mówiąc, dziecko potrzebuje od rodzica komunikatu: *“Kocham Cię takim, jaki jesteś, niezależnie od tego, co robisz i co osiągasz. Mogę się z tym nie zgadzać, mogę czuć zawód i niezadowolenie, jednak to nigdy nie zmieni faktu, że Cię kocham.”*

**3 kroki do akceptacji**

**1. Dostrzegaj**

Kiedy dziecko zrobi coś po raz pierwszy lub wykona trudne zadanie, z pewnością zechce ci pokazać efekt swoich działań. Dostrzeż jego wysiłek, dumę i radość, które temu towarzyszą. Nie ograniczaj się do pochwał za wyjątkowe sukcesy. Ważne, by dziecko widziało, że kochasz je zawsze, a gdy osiągnie coś dodatkowego – cieszysz się razem z nim. Wtedy będzie poszukiwało satysfakcji w spełnianiu swoich pragnień, a nie twoich oczekiwań.

**2. Wyrzuć etykiety do kosza**

Etykiety niestety niszczą poczucie własnej wartości dziecka. Mamy tendencję do dostrzegania jedynie negatywnego  zachowania dziecka, tymczasem warto docenić je, gdy np. wytrwale zniosło wielogodzinne rodzinne spotkanie w towarzystwie samych dorosłych (chociaż chwilami było niespokojne, drażliwe i marudne). Przez takie docenienie, komunikujemy naszą akceptację:*„Kochamy Cię, nawet jeśli czasem kaprysisz”*. Dobry, zły, grzeczny, nieznośny, leniwy, niewychowany, nieznośny – te wszystkie etykiety przylegają do dziecka, które powoli zaczyna się z nimi utożsamiać. Tymczasem zmiana komunikatu z *“Jesteś takim leniem”* na *„Chciałabym, byś częściej pomagał mi w kuchni”* zawsze procentuje.

**3. Zaufaj mu**

*„Uważaj, nie zrób sobie krzywdy”, „ Nie ubrudź nowej sukienki!”, „Nie huśtaj się tak wysoko, bo spadniesz”* – kiedy na prośbę dziecka o uwagę zawsze reagujemy paniką, krytyką i uświadamianiem zagrożenia, niszczymy jego doświadczenia wciągając je w świat dorosłych obaw i lęków. Dziecko bowiem pragnie byśmy dzielili z nim radość z doświadczenia, a nie przekazywali jedynie krytykę, zagrożenie i strach.

**Akceptacja jest fundamentem poczucia własnej wartości**

Wielu dorosłych ludzi zmaga się z niskim poczuciem własnej wartości. Mimo, że ich życie jest pasmem sukcesów zawodowych, mają wspaniałe rodziny i spełniająmarzenia, nadal jest w nich jakaś pustka, coś, co powoduje, że biegną i szukają potwierdzenia swojej wartości. A poczucie własnej wartości dorosłego człowieka budowane jest w jego dzieciństwie. To właśnie my, rodzice, dając swojemu dziecku bezwarunkową akceptację, dajemy mu najważniejszy fundament na przyszłe lata.