

# Savjeti za ojačavanje odnosa roditelj-dijete

**Autor:** Gordana Benat

Baš kao u bilo kojem drugom odnosu, u postizanje pozitivnog, snažnog i jakog odnosa između roditelja i djeteta potrebno je uložiti puno truda i rada. Roditeljstvo je težak posao, a održavanje prisnog odnosa i otvorene komunikacije osigurava povezanost roditelja i djeteta kroz godine djetetova odrastanja.

Donosimo nekoliko jednostavnih savjeta za ojačavanje veze između roditelja i djeteta.

## Recite mu da ga volite

Svaki dan recite svome djetetu da ga volite, bez obzira na njegovu dob. Vrlo je važno da i nakon međusobnih nesuglasica, kada vam dijete 'i nije najomiljenija osoba' iskažete ljubav prema njemu. Jednostavno 'volim te', koje izgovarate u takvom trenutku pridonijet će razvoju i ojačavanju odnosa roditelj-dijete.

## Dogovorite posebno ime ili tajnu šifru

Osmislite za svoje dijete neko ime koje je pozitivno i posebno ili tajnu šifru koju ćete koristiti između sebe. Koristite osmišljeno ime kao jedan od načina učvršćivanja vaše ljubavi. Tajna šifra može imati posebno značenje za vas i dijete, koju samo vas dvoje razumijete. Ona ujedno može služiti i da izdvojite dijete iz neugodne situacije bez uzrokovanja nepotrebne neugode za dijete.

## Razvijte i provodite poseban ritual prije odlaska na spavanje

Za mlađu djecu je čitanje omiljene knjige ili pričanje priče prije spavanja svakodnevni ritual koji će pamtiti najvjerojatnije čitav život. Ni starija djeca ne bi trebala biti zanemarena po tom pitanju. Mnogi tinejdžeri vole da im roditelji prije spavanja zažele laku noć na poseban način, iako to ne žele priznati.

## Dopustite djeci da vam pomognu

Roditelji ponekada nehotice propuste priliku ostvariti bliskiji odnos s djetetom ne dopuštajući mu da pomogne u izvršavanju raznih zadataka i poslova. Raspremanje namirnica iz dućana jedan je od dobrih primjera u čemu bi djeca različite dobi mogla i trebala pomoći roditeljima. Ako dopustite djetetu da odabere koje cipele bolje odgovaraju haljini koju namjeravate obući govori da cijenite djetetovo mišljenje. Naravno, ako ste tražili djetetovo mišljenje, budite ga spremni prihvatiti i živjeti s time!

## Igrajte se sa svojom djecom

Važno je da se zaista igrate sa svojom djecom. Igrajte se s lutkama, loptom, pjevajte zajedno, igrajte šah, ili bilo što drugo što je zanimljivo i zabavno vama i vašoj djeci.

Nije bitno čime se igrate, važno je da uživate u tome! Pokažite djeci svoju duhovitu stranu.

Starija djeca vole igre s kartama, šah, računalne igre, dok mlađa djeca vole gotovo sve... bitno je da ste i vi dio igre!

## Objedujte zajedno kao obitelj

Zajednički obiteljski obroci potiču međusobnu komunikaciju. Ugasite televizor, i ne žurite s jelom. Kada vam to vrijeme dopušta, razgovarajte i uživajte jedni u drugima. Vrijeme objedovanja može postati kvalitetno provedeno vrijeme koje će pamtiti i djeca i roditelji.

## Provodite vrijeme 'jedan na jedan' s djecom

Neki roditelji imaju dogovorene večeri ili unaprijed dogovorene datume kada provode vrijeme sa svakim pojedinim djetetom 'jedan na jedan'. To može podrazumijevati šetnju susjedstvom, šetnju do igrališta ili filmsku večer samo za vas dvoje. Važno je uživati u svakom djetetu individualno.

## Poštujte njihov izbor

Možda vam se ne sviđa kombinacija hlača i majice koju je obuklo vaše dijete ili raspored slika na zidu njegove sobe, ali u svakom je slučaju važno poštovati njegov izbor. Djeca traže neovisnost u ranoj dobi, a roditelji mogu pomoći potičući ih u samostalnom donošenju odluka.