



Szczęśliwe dzieciństwo- postrzegane oczami dziecka a rodzica.

**Szczęśliwe dzieciństwo** to takie, w którym dziecko czuje się kochane i akceptowane. Jego życie jest stabilne i pozbawione nagłych znacznych zmian. Szczęśliwe dziecko może czuć się bezpiecznie i chętnie eksploruje otaczający je świat.

#### **Perspektywa rodzica:**

- niesie dziecku spokój jest cierpliwy, potrafi regulować własne emocje, dba o swoje potrzeby, bo wie, że to przekłada się na stabilność dziecka,
- dąży do tego, aby dziecko rozwijało swoje talenty, miało dostęp do zabawek i wycieczek,
- daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, akceptację co jest kluczowym elementem szczęśliwego dzieciństwa,
- okazuje dziecku szczerze zainteresowanie np. zna jego pasję, ulubione potrawy.

#### **Perspektywa dziecka:**

- czuję, że jest akceptowane i kochane co jest fundamentem dziecięcego szczęścia,
- buduje poczucie szczęścia na podstawie pozytywnych powtarzalnych doświadczeń np. wspólne spędzanie czasu razem, rodzinne tradycje,
- czuję, że ma wybór, jest samodzielne i pewne siebie
- może odczuwać każdą emocję, nie jest wyśmiewane bądź krytykowane.

### **Szczęśliwy rodzic- szczęśliwe dziecko**

Dzieci naśladowują emocje rodziców, ich dobro zależy w dużej mierze od stanu psychicznego i fizycznego opiekunów. Rodzic, który nie rezygnuje z własnych potrzeb lepiej reaguje na potrzeby dziecka, budując trwalszą więź opartą na bezpieczeństwie i miłości.

#### **Jak w takim razie dbać o siebie będąc rodzicem?**

- **zadbaj o podstawy:** ułatwią ci to dobry sen i dieta oraz czas dla siebie
- **podział obowiązków:** podziel się opieką nad dzieckiem z drugim opiekunem, co pozwala na odpoczynek dla obu stron
- **pozytywne relacje:** to dobre środowisko dla rozwoju dla dziecka, warto o nie zadbać
- **akceptacja błędów, w końcu każdy jest człowiekiem:** nie musisz być ideałem, masz prawo do słabszych dni, nie bój się prosić o pomoc

