

10 KROKÓW KU TEMU BY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

1. MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZĄ POTRZEBĄ WSZYSTKICH DZIECI

Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku miłość przytulając je, całując i mówiąc mu "kocham Cię", tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

2. SŁUCHAJ UWAŻNIE TEGO, CO MÓWI TWOJE DZIECKO

Interesuje się tym co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał(a) je dyscyplinować.

3. GRANICE SĄ POTRZEBNE NAWET W NAJBARDZIEJ KOCHAJĄCYM SIĘ ZWIĄZKU

w którym ludzie potrafią się słuchać. Bycie rodzicem polega m.in. na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

4. ŚMIECH POMAGA ROZŁADOWAĆ NAPIĘTE SYTUACJE

Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

5. POSTRZEGANIE ŚWIATA Z PERSPEKTYWY DZIECKA

I wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Przypomnij sobie, jak się czułeś(aś), kiedy byłeś(aś) dzieckiem i niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

6. CHWAŁ I ZACHĘCAJ SVOJE DZIECKO

Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz rzędzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

7. SZANUJ SVOJE DZIECKO TAK JAK SZANOWAŁBYŚ(AIABYŚ) DOROSŁEGO

Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział(a) to komuś dorosłemu. Przepróś jeśli postąpiłeś(aś) niewłaściwie.

8. USTAL PORZĄDEK DNIA

Małe dzieci będą czuły się bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

9. W KAŻDEJ RODZINIE POTRZEBNE SĄ PEWNE ZASADY

Jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci. Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie bądź konsekwentny(a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

10. NIE ZAPOMINAJ O WŁASNYCH POTRZEBACH

Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznaczone trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś co sprawia Ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do 10.

WSKAZÓWKI

1. Dziecko wymaga wsparcia i Waszej pomocy!
2. Uporządkujcie dziecku świat, wprowadźcie je stopniowo w normy społeczne.
3. Stwórzcie dziecku system **zasad**, wprowadźcie porządek i rutynę w przebiegu dnia, załatwianiu codziennych obowiązków a także częstą repetycję, nieustanne powtórki czynności, które chcemy utrwalić dziecku. **Instrukcje dla dziecka należy powtarzać kilkakrotnie.**
4. **Bądźcie konsekwentni!!!**
5. Zastosujcie krótkie i jasne upomnienia, unikajcie długich wywodów.
6. Mówcie o swoich emocjach i uczuciach, a nie o złym dziecku, według zasady:
 - rozmawiaj o zdarzeniach a nie o osobach
 - opisuj co widzisz, czujesz, co Cię smuci
 - aktywnie słuchaj co mówi do ciebie
 - nie przyklejaj etykiet
 - **chwal za szczegóły** (pochwały mają moc!)
 - naucz się wyrażać emocje
 - akceptuj uczucia dziecka
7. Pracujcie nad wyciszeniem negatywnych zachowań oraz miejcie kontrolę nad wydatkowaniem energii (zajęcia ruchowe)
8. Ograniczcie oglądanie telewizji i granie na komputerze do 1 godziny dziennie.
9. Udzielcie odpowiedzi w zorganizowaniu sobie zabaw przez dziecko (klocki, puzzle, plastelina, masa solna, malowanie itp.)
10. Pozwólcie być dziecku za coś odpowiedzialnym i doceniajcie nawet niewielkie rezultaty tej pracy.
11. Nauczcie się **rozmawiać z dzieckiem spokojnie**, okazywać wiarę w osiągnięcie sukcesu przez dziecko.