

## **Jak postępować z dzieckiem?**

1. Poświęć czas swojemu dziecku, ono potrzebuje Twojej fizycznej obecności i emocjonalnego zaangażowania.
2. Prowadź dialog, który jest "mówieniem", "słuchaniem" czy także wspólnym milczeniem. Naucz się słuchać. Dziecko często sygnalizuje swoje problemy, ale ponieważ robi to nieśmiało czy nieudolnie - rodzice je bagatelizują.
3. Zachęcaj dziecko do mówienia. Jeśli dziecko nie chce opowiadać o sobie, spróbuj rozmawiać o zachowaniach i problemach innych w jego wieku. W ten sposób poznasz poglądy własnego dziecka, a to daje Ci szansę wpływania na nie.
4. Pamiętaj, że to, co Tobie wydaje się błahe, dla dziecka - na jego etapie rozwojowym - jest często sprawą największej wagi. Nie wyśmiewaj problemów dziecka.
5. Powstrzymuj się od krytyki, ona często prowadzi do wycofania się dziecka z kontaktów z Tobą, a nie mając informacji o dziecku tracisz możliwość wpływania na jego postępowanie.
6. Zamiast narzucać dziecku "najlepsze", czyli Twoje poglądy, pokazuj różne możliwości zachowania się w danej sytuacji oraz skutki, jakie te rozwiązania powodują. Wysłuchaj zdania dziecka na ten temat. Wybór pozostaw dziecku.

### **Poznaj swoje dziecko**

#### **Poświęć czas i poznaj swoje dziecko!**

1. Obserwuj uważnie własne dziecko, przecież to Ty znasz je najlepiej, więc masz największe możliwości dostrzeżenia zmian w jego zachowaniu. Nie lekceważ ich. Pokaż dziecku, że jesteś gotowy je wysłuchać, udzielić pomocy. Obserwowanie dziecka nie oznacza szpiegowania i szukania dowodów jego winy. Nie jesteś prokuratorem, tylko mądrym i kochającym rodzicem. Dziecko musi wiedzieć, że szanujesz jego "przestrzeń".
2. Poznaj zainteresowania Twojego dziecka, a przede wszystkim jego znajomych. Zachęcaj do zapraszania ich do domu. Dzięki temu zyskujesz informacje o ewentualnych zagrożeniach. Jeśli masz zastrzeżenia do grupy, w jakiej obraca się dziecko, delikatnie przekazuj mu swoje wątpliwości, starając się przekonać dziecko. Nie wyśmiewaj jego kolegów i nadmiernie nie krytykuj - oni są dla Twojego dziecka ważni. Twoja nieprzemyślana krytyka paradoksalnie zbliża dziecko do nich, a oddala od Ciebie. Ty też zazwyczaj masz niechętny stosunek do ludzi, którzy tylko krytykują i wyśmiewają Twoje dziecko.

### **Rodzic nauczycielem właściwego postępowania**

#### **Nie zapominaj, że Ty sam uczysz dziecko właściwego postępowania!**

1. Wyznaczaj dziecku wyraźnie zasady i granice jego postępowania. Ustalaj je razem z dzieckiem starając się uwzględniać również jego, a nie tylko swoje, potrzeby.
2. Bądź konsekwentny w egzekwowaniu zasad i zobowiązań, które wspólnie ustaliliście. Dziecko w ten sposób zyskuje orientację w tym, co może robić, a czego zdecydowanie nie powinno. Egzekwowanie nie jest egzekucją, w wyjątkowych wypadkach mogą wystąpić "okoliczności łagodzące". Pamiętaj, że w tym działaniu nie chodzi o "postawienie na swoim", ale o porozumienie się z dzieckiem.
3. Ucz dziecko odpowiedzialności za własne postępowanie, nie ochraniaj nadmiernie dziecka przed skutkami jego niepożądanych działań. Ponoszenie odpowiedzialności jest skuteczną

drogą uczenia się jej.

4. Jeśli dziecko postępuje w sposób niepożądany, masz prawo okazać i wyjaśnić swoje niezadowolenie. Pamiętaj, aby wyraźnie oddzielić brak akceptacji dla konkretnego zachowania dziecka od akceptacji dziecka jako osoby. Dziecko nie powinno mieć wątpliwości, że je akceptujesz, mimo, że nie podoba Ci się jakieś jego zachowanie. Nie uogólniaj swoich opinii, nie mów "Jesteś do niczego", tylko np. "Nie podoba mi się to, że kolejny raz nie dotrzymałeś obietnicy". Krytykując dziecko jako całość przyczyniasz się do obniżenia jego samooceny, poddajesz w wątpliwość Twoją akceptację dziecka, a przez to zwiększasz zagrożenie poszukiwania tej akceptacji w innych grupach. Dziecko o niskim poziomie samooceny jest bardziej podatne na wpływy innych, również te niekorzystne.
5. Dawaj przykład swoim postępowaniem, panuj nad swoimi emocjami, pokazuj, że rozmowa jest najlepszą drogą do uzyskania porozumienia. Ale pamiętaj, że to wymaga również od Ciebie przyjmowania argumentów drugiej strony.
6. Jeśli w postępowaniu z dzieckiem pomyliłeś się, podjąłeś niesłuszną decyzję, przyznaj się do tego i przeproś. W ten sposób uczysz dziecko takiego właśnie postępowania. Jeśli chcesz, aby dziecko umiało przeproszać i przyznawać się do winy, sam musisz dać mu przykład takiego zachowania.

## **System nagród i kar**

### **Nagradzaj często! Karz mądrze!**

1. Jak najczęściej nagradzaj dziecko za zachowania pożądane. Doceniaj własne dziecko i dawaj temu wyraz. Będzie czuło się akceptowane, co wzmocni je wewnątrz i wzmocni Waszą więź.
2. Kary stosuj tylko w sytuacjach, kiedy to naprawdę jest niezbędne. Kary zazwyczaj jedynie "tłumią" zachowania niepożądane (i to głównie w obecności karzącego), a w mniejszym stopniu prowadzą do pożądanych. Nie wymierzaj kar w złości, bo takie najczęściej są niesprawiedliwe i nieadekwatne, co powoduje, że nie przynoszą oczekiwanego skutku.
3. Przed wymierzeniem kary zawsze wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia i wyjaśnij, za co dziecko jest ukarane, na czym polegała jego wina.
4. Jeśli stosowane przez Ciebie kary nie są skuteczne, zaniechaj tego postępowania, zastanów się i poszukaj innego sposobu.
5. Stosuj kary, których realizacji jesteś w stanie dopilnować.