



Co zamiast bicia?

Mów jak się czujesz w danej sytuacji, używając formuły „Ja, mnie”; nie oceniaj charakteru dziecka

- (JA) Jestem zła, kiedy mówisz w ten sposób do siostry, nie podoba mi się to! Proszę, abyś ją przeprosiła.
- (JA) Myślałam, że umrę ze strachu, jak wybiegłeś na ulicę.
- Złości mnie, jak przeklinasz. Nie chcę, abyś tak mówił.

Dzieci, które rozumieją, co czujemy, szybciej uczą się pożądanых zachowań, a także empatii.

Postępuj grzecznie, ale stanowczo

- Nie podoba mi się, jak bawisz się jedzeniem. Jeśli nie chcesz jeść, podziękuj i odejdz od stołu
- Nie zgadzam się, abyś mnie bił. Powiedz mi słowami, co cię zdenerwowało i co chcesz zmienić.
- Nie wolno szarpać psa. Proszę, abyś traktował go łagodnie.

Nie mów dziecku, że jest niemądre czy złe, ale np., że się niemądrze lub źle zachowało – w ten sposób, krytykując zachowanie, nie niszczymy poczucia własnej wartości dziecka.

PRZYTRZYMAJ dziecko

Są sytuacje, kiedy trzeba użyć siły – gdy dziecko bije, wybiega na ulicę, wkłada palce do kontaktu. Trzeba wtedy mocno je przytrzymać i stanowczo powiedzieć: ”nie zgadzam się!”..

Zastosuj „CZAS NA USPOKOJENIE”

Często pomaga krótkie odizolowanie dziecka – odesłanie na parę minut do pokoju/kącika, lub nakazanie, aby dziecko usiadło na specjalnym „fotelu do namysłu”. W tym czasie może się ono uspokoić, a my mamy okazję, by ochłoniąć.

Użyj METODY NATURALNYCH KONSEKWENCJI

Nie jest dobrze zawsze chronić dziecko przed skutkami jego zachowań. Kiedy to tylko możliwe pozwólmy, aby odczuło konsekwencje swych działań lub zaniedbań. Dzięki temu nauczy się odpowiedzialności za swe czyny.

- Połamałeś ze złości kredki. Przykro mi, ale nie kupię Ci nowych.

- Nie chcesz zjeść obiadu, ale następny posiłek będzie dopiero wieczorem.

USTAL KOLEJNOŚĆ

- Teraz zjesz obiad, później obejrzysz film.
- Kiedy odrobisz lekcje, pobawimy się w chowanego.

Czasem chodzi tylko o to, aby dziecko wiedziało, kiedy będzie mogło zrobić to, na co ma ochotę.

DAJ SZANSE DOKONANIA OGRANICZONEGO WYBORU –

zaproponuj niejadkowi:

- Wolisz kanapkę z serem czy z szynką?
- Czy chcesz zjeść zupę z miseczki, czy z talerza?

a maruderom:

- Czy wolisz dzisiaj sztruksy, czy spodnie od dresu?
- Chcesz najpierw włożyć piżamę, czy wolisz najpierw umyć zęby?

Dzięki temu unikniesz wielu konfliktów, gdyż dziecko, które „samo wybrało”, ma większą motywację do trwania przy swym wyborze. Jest to też nauka podejmowania decyzji, która sprawia, że czuje się ono mądre, ważne, samodzielne i odpowiedzialne.

ODWRACAJ UWAGĘ

Często skutecznym sposobem, by zapobiec awanturze, jest odwrócenie uwagi małego dziecka:

- O patrz, jaki ładny ptaszek, to sikorka, jak myślisz, dokąd leci?
- Chodź, pomożesz mi poukładać książki kucharskie, przy okazji wybierzemy jakiś przepis na obiad.

PRZEWIDUJ trudne sytuacje

Ustal proste reguły, których przestrzeganie będziesz wymagać w określonych sytuacjach:

- Idziemy do lekarza. Pamiętaj, że w poczekalni trzeba mówić ciszej, by nie przeszkadzać innym.
- Dzisiaj przychodzą do nas goście. Po kolacji proszę, abyś się grzecznie pożegnał i bez napominania poszedł spać. Możesz posłuchać bajki na dobranoc, a jutro poczytam ci o kwadrans dłużej.

Pamiętaj, że dziecko szybko się nudzi. Przewidując wizytę w urzędzie lub długą podróż zaplanuj, jak urozmaicić mu ten czas:

- Jazda pociągiem będzie trwała dość długo. Czy chcesz zabrać książeczki i gry do zabawy?
- Zwykle w poczekalni długo się czeka. W co się po cichu pobawimy? A może zabrać ci książkę do poczytania?

Powinniśmy wskazywać dzieciom granice dopuszczalnych zachowań. Wprowadź wspólnie z dzieckiem proste zasady panujące w waszym domu i skutki ich łamania (nie mogą to być kary fizyczne, ale np. odebranie przywilejów); trzymaj się ustalonych zasad i pamiętaj, że obowiązują one też dorosłych domowników!

Przede wszystkim: dostrzegaj i CHWAŁ ZA DOBRE ZACHOWANIE.

Dzieci bardzo chcą być chwalone. Będą się starały, aby uzyskać twoja aprobatę.

O karach i konsekwencjach

Dzieciom są potrzebne jasne reguły – jakie zachowania są akceptowane, a na jakie się nie zgadzamy. Taka przejrzystość buduje ich poczucie bezpieczeństwa.

Co jednak zrobić, kiedy dziecko nie przestrzega ustanowionych przez nas zasad?

W takiej sytuacji dorosły powinien być stanowczy. Nie należy wdawać się z dzieckiem w kłótnię, czy długie tłumaczenia. Na pewno nie można dać się też wciągnąć w dyskusje nad słusznością obowiązujących reguł.

- Złamanie zasad powinno pociągnąć za sobą **KONSEKWENCJĘ LOGICZNA** (np. „Nabałaganieś w garażu i teraz, zamiast spotkać się z kolegami, zostaniesz i to posprzątasz”). Konsekwencje powinny być sformułowane w formie reguł dotyczących prawidłowego zachowania. Ważne jest również, że to rodzic je wyznacza i nie jest konieczne, aby dziecko wyrażało na nie zgodę.

Przy wyznaczaniu konsekwencji pamiętaj, żeby:

- Upредить dziecko o planowanej zmianie (np. „Dopóki nie nauczysz się wrzucać swoich brudnych ubrań do kosza na bieliznę, nie będę ich prała”),
- Mówić tylko o własnych myślach i uczuciach, tonem neutralnym i rzeczowym
- Być stanowczym (dziecko będzie testowało, na ile rodzic jest zdecydowany we wprowadzaniu swoich zamiarów w czyn),
- Ograniczyć słowa wyjaśniania do minimum (rodzic nie musi się tłumaczyć, dlaczego wyznaczana przez niego konsekwencja jest słuszna),
- Oznajmić konsekwencję tylko raz

WAŻNE, BY RODZICE DZIAŁALI ZGODNIE W STOSUNKU DO DZIECKA.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji?

- Szukania rewanżu
 - Karania samego siebie
 - Nagradzania w jakikolwiek sposób niewłaściwego zachowania
 - Straszania dziecka, stawiania obietnic, moralizowania
 - Zawstydzania dziecka
 - Dawania dziecku drugiej szansy (dziecko powinno zrozumieć, że każde jego niewłaściwe zachowanie wywołuje przykrą dla niego konsekwencję),
 - Wchodzenia z dzieckiem w dyskusję i negocjacje, tłumaczenia swojej decyzji
- **Na podstawie książki „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” Joanny Sakowskiej**
Podziękowania dla twórców kampanii „Bicie jest głupie” Fundacji „Kidprotect” za udostępnienie materiałów informacyjnych ze strony www.biciejestglupie.pl