

# **PRAWIDŁOWA RELACJA MIĘDZY DOROSŁYM A DZIECKIEM POWINNA ŁĄCZYĆ W SOBIE DWA ASPEKTY: MIŁOŚĆ, AKCEPTACJĘ, SZACUNEK ORAZ GRANICE, NORMY, WYMAGANIA.**

## **Jak określać dziecku granice?**

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach:  
*Rozmawiam, stukanie mi przeszkadza.*
2. Bądź bezpośredni i konkretny:  
*Wróć na kolację o wpół do siódmej.*
3. Dokładnie określaj konsekwencje:  
*Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.*
4. Popieraj słowa działaniem:  
*Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem.*
5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

Jeśli chcesz, żeby dziecko cię słuchało i aby do ciebie mówiło, pamiętaj o zasadach, które powinny obowiązywać w rozmowie rodzica z dzieckiem.

### Kiedy rozmawiasz z dzieckiem:

- + Mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania rozmówcy, i zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. *Złoszczę się... Denerwuje mnie...*
- + Mów o konkretnych zachowaniach dziecka, a nie o tym, jakie ono jest, np.: *Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci, zamiast: Jesteś bałaganiarzem.*
- + Nie oceniaj i nie dawaj rad.
- + Unikaj uogólnień typu: *Zawsze, każdy, wszyscy...*
- + Mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ.
- + Mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym.
- + Nigdy nie trać cierpliwości – to ostatni „klucz”, który otwiera drzwi.

## **CZY POWINNO SIĘ KARAĆ DZIECI?**

Dzieciom potrzebne są jasne i przejrzyste reguły dotyczące zachowań, które akceptujemy, oraz postaw, które nam się nie podobają. Klarowna sytuacja jest bardzo istotna, ponieważ buduje poczucie bezpieczeństwa dziecka:

- ✚ *Kocham cię i nie zgadzam się na to, co robisz.*
- ✚ *Kocham cię i nie pozwalam na pewne zachowania.*
- ✚ *Ciebie akceptuję bez zastrzeżeń, ale nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania.*

W każdej rodzinie powinny obowiązywać zasady, których przestrzegają obie strony. Złamanie tych zasad musi wywoływać pewne konsekwencje.

### **Zanim jednak wyegzekwujesz zasady:**

- ✚ Uprzedź dziecko o obowiązywaniu zasady (umowy).
- ✚ Bądź stanowczy w jej przestrzeganiu i egzekwowaniu.
- ✚ Pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

### **Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji nieprzestrzegania zasad:**

- ✚ Nie szukaj odwetu.
- ✚ Nie karz samego siebie.
- ✚ Nie nagradzaj nieodpowiedniego zachowania.
- ✚ Nie wygłaszaj pogroźek i nie składaj obietnic.
- ✚ Nie zawstydzaj.
- ✚ Nie przywiązuj nadmiernej wagi do konsekwencji.

## Zamiast karania:

- + Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka:  
*Jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej srebrnej biżuterii.*
- + Określ swoje oczekiwania:  
*Oczekuję, że będziesz mnie uprzedzała o pożyczeniu mojej biżuterii.*
- + Wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd:  
*Miejsce biżuterii jest w szkatułce.*
- + Daj dziecku wybór, informując je o konsekwencjach:  
*Możesz zakładać swoją biżuterię albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj!*
- + Podejmij działanie:  
*Dziecko: Dlaczego nie mogę znaleźć twojej biżuterii? Rodzic: Ty mi powiedz, dlaczego...*

## Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:  
*Na łóżku leży mokry ręcznik.*
2. Udziel informacji:  
*Ten ręcznik moczy mój koc.*
3. Opisz, co czujesz:  
*Nie lubię spać w mokrym łóżku.*
4. Napisz liścik i umieść go powyżej wieszaka na ręczniki:  
*Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć.  
Dziękuję! Twój ręcznik*