

## TRUDNOŚCI WYCHOWAWCZE – wskazówki dla rodziców

1. Często rozmawiaj z dzieckiem na różne tematy (nie tylko na temat trudności wychowawczych)
2. Dbaj o atmosferę wzajemnego szacunku, zasady postępowania powinny być spójne
3. Wyrażaj radość z przebywania ze sobą, wspólnie spędzajcie czas (np. spacer, wycieczki rowerowe, gry planszowe)
4. Podnoś samoocenę poprzez przydzielanie odpowiednich ról i zadań, angażuj w różne prace oraz często chwal za wywiązywanie się z obowiązków
5. Stwórz stały rozkład dnia
  - Powinny się w nim znaleźć obowiązki i przyjemności
  - Dokładnie ustal w jakich godzinach dziecko odrabia lekcje, jeśli nie ma nic zadane może czytać lekturę
  - Ustal kiedy i w jakich godzinach może korzystać z komputera i oglądać telewizję
6. Pomoc w nauce
  - W zależności od potrzeb, jeśli dziecko ma trudności monitoruj, kontroluj czy dziecko np. uczy się na sprawdzian, przygotowuje potrzebne pomoce i przybory, jakie dostaje oceny
7. Określ wyraźne granice akceptowanego zachowania i ustal konsekwencje wychowawcze
8. Sporządź umowę dotyczącą treści nagród i konsekwencji
9. Okazuj wiarę w osiągnięcie sukcesu przez dziecko
10. Reaguj natychmiast, na bieżąco, spokojnie, bez oskarżania i ośmieszania
11. Ostrzegaj tylko raz
12. Ustal jakie konkretnie zachowania należy zmienić (wspólnie z dzieckiem w przypadku starszych dzieci, może być kontrakt), np. stwórz „listę zachowań do poprawki”:
  - kłótnie z siostrą
  - wulgarne odzywki
  - nie wykonywanie obowiązków domowych (jakich i kiedy)
  - brak odrobionych lekcji
  - nieprzestrzeganie reguł klasowych (*zeszyt kontroli zachowania*)
13. Propozycje nagród (lub ich pozbawienie, zakaz)
  - Wyjście na dwór; do kolegi
  - Późniejsze pójście do łóżka
  - Przysmak, deser
  - Przywileje telefoniczne
  - Telewizja, komputer
  - Specjalnie spędzony czas z rodzicami np. gry planszowe, wspólna zabawa, bajka na dobranoc, wspólny wyjazd
  - Nocowanie u przyjaciół
  - Drobne kieszonkowe
  - Nagrody rzeczowe np. spinki, książka, piłka, karty z piłkarzami
  - Wyjście do kina, na pizzę itp.
14. Obserwuj dziecko: kiedy występują zachowania niepożądane?, jakie?, co je poprzedziło?, o jakiej porze dnia?

