

<p>Buduj codziennie serdeczną, bezpieczną relację z dzieckiem. Dawaj dziecku przesłanie miłości, okazuj mu, że je kochasz, mów o tym, bądź dostępny, obecny w jego życiu, a jednocześnie dawaj mu swobodę poznawania świata i radzenia sobie w nim.</p>	<p>Dbaj o dobrą atmosferę domu. Bądź jednocześnie serdeczny, uprzejmy i stanowczy wobec dziecka, pełen szacunku, cierpliwy, z poczuciem humoru.</p>	<p>Spędzaj z dzieckiem "specjalny czas": minimum dziesięć minut codziennie z młodszym i pół godziny tygodniowo ze starszym dzieckiem. Rozmawiaj z dzieckiem przed snem, np. o najsmutniejszym i najweselszym wydarzeniu w tym dniu.</p>	<p>Gdy pojawią się problemy, dawaj dziecku dobry przykład. Wycisz się, bądź spokojny, zrównoważony, umiej przyznać się do błędu, pogódź się z dzieckiem, szukaj rozwiązań.</p>
<p>Stosuj pozytywną przerwę, nie rozmawiaj z dzieckiem, gdy oboje jesteście w silnych emocjach - musicie poczuć się lepiej, aby porozmawiać i wspólnie rozwiązać problem.</p>	<p>Zanim zareagujesz na "niegrzeczność" dziecka pomyśl, czy naprawdę chcesz zadać mu cierpienie, aby poczuło się gorzej. Przypomnij sobie, że dziecko zachowuje się lepiej, gdy czuje się lepiej, a nie odwrotnie.</p>	<p>Nie bądź ani nadmiernie surowy, ani zbyt pobłażliwy. Jeśli karzesz dziecko, powodujesz jego żal, zemstę, robienie na złość, albo wycofanie. Jeśli zbyt pobłażasz, pozbawiasz je zasad i granic, a tym samym poczucia bezpieczeństwa.</p>	<p>Pamiętaj, że niewłaściwe zachowania dziecka wynikają z błędnych celów /uwaga, władza, zemsta, brak wiary w siebie/. Dziecko nie rozumie, że jest w błędzie. Przekieruj uwagę dziecka, gdy jest ono skupione na błędnym celu.</p>
<p>Pomyśl, czy Twoje dziecko jest na tyle duże, aby rozumieć przyczynę i skutek, na ile jest w stanie sprostać Twoim oczekiwaniom.</p>	<p>Zamiast krytykować, zawstydząć, prawić kazania lub bagatelizować, zadawaj dziecku pytania pełne ciekawości, zachęcaj dziecko do myślenia, wnioskowania i rozumienia.</p>	<p>Wyraź zrozumienie dla uczuć dziecka, okaż empatię, zrozum jego punkt widzenia, podziel się z nim swoimi odczuciami, zachęć je do szukania rozwiązań.</p>	<p>Traktuj błędy jako okazję do uczenia się z zachowaniem zasady przyznania się do błędu, wybaczenia sobie i innym oraz poszukiwania rozwiązań. Okazuj dziecku zaufanie, wspieraj je. Niech poczuje się potrzebne, zdolne i kompetentne.</p>
<p>Na co dzień ustalaj ramy czasowe, dawaj ograniczony wybór, sporządzaj z dzieckiem plany dnia, ucz je porządku i odpowiedzialności.</p>	<p>Poświęć czas na trening, instruuj dokładnie dziecko i zachęcaj do działania, daj mu szansę na ćwiczenie umiejętności, na dążenie do poprawy, nie do perfekcji.</p>	<p>W sytuacjach problemowych przestrzegaj zasady dialogu i poszukiwania rozwiązań w oparciu o bliskość, przywiązanie, poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności. Poszukuj z dzieckiem rozwiązań długofalowych.</p>	<p>Miej swoje życie i daj dziecku odetchnąć.</p>

*Przeczytaj:
Jane Nelsen
„Pozytywna dyscyplina”*

**Pozytywna dyscyplina nie sprawia,
że dziecko staje się idealne,
nie daje gwarancji na to,
że będzie robiło to, czego Ty chcesz.**

*Syntezy dokonała:
Małgorzata
Mielecka
psycholog*