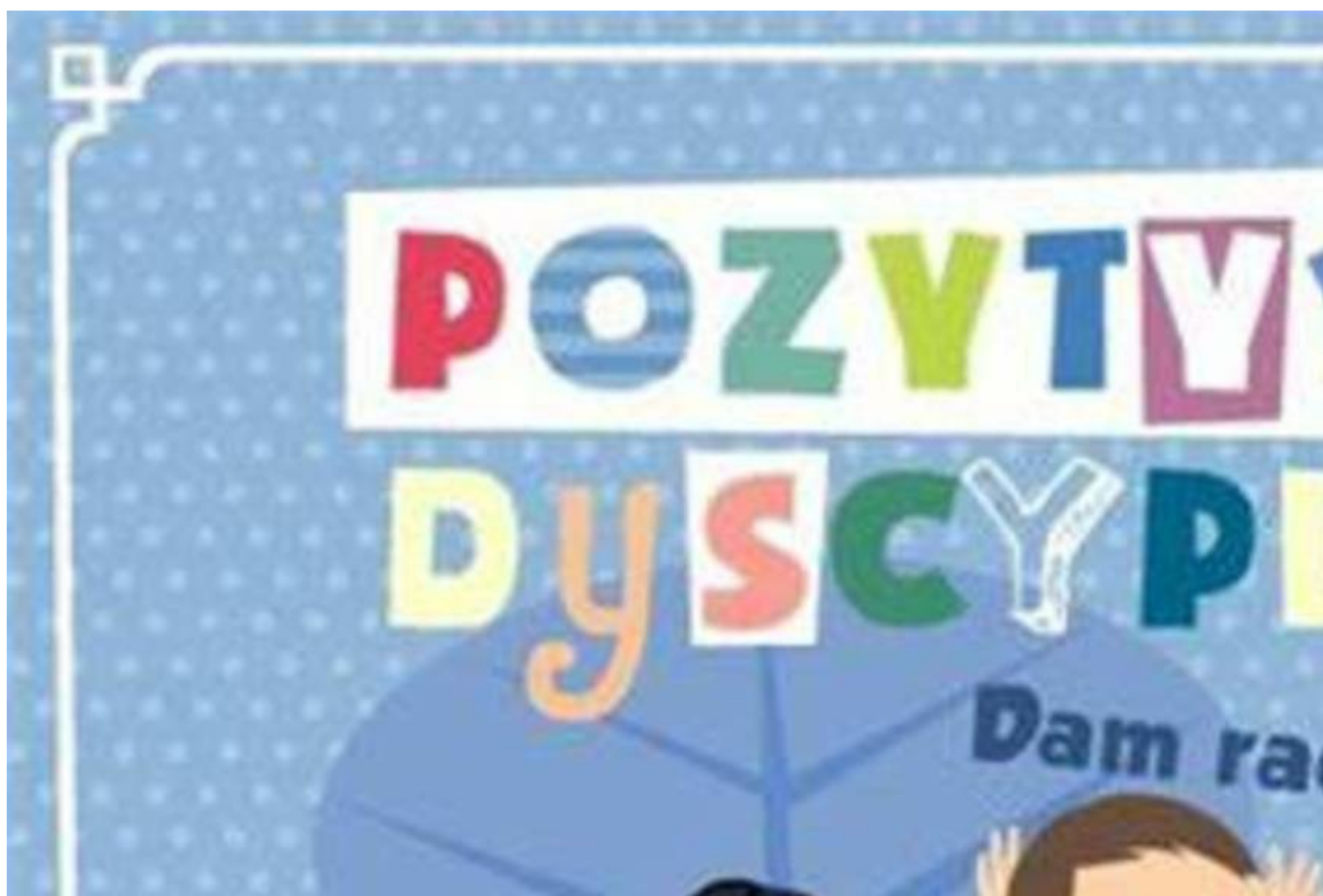


Pozytywna dyscyplina - wskazówki dla rodziców



Pozytywna dyscyplina - czy istnieje ?

Jest to najlepszy moment na rodzicielstwo w stylu „zrób-jak-i-nie-jak-ja-robie”: twój przedszkolak rzuca dopasowanie, ponieważ w naleśniku są jagody - i *nie chciała* jagód w naleśniku! starając się kontrolować swój napad złości, przeciwstawiasz się swoim: „Przestań krzyczeć teraz!”

Właśnie rozpocząłeś dyscyplinarny wyścig zbrojeń, w którym nie ma zwycięzców - tylko zranione uczucia, ból gardła i gwałtowny wzrost ciśnienia krwi. Ale rodzicielstwo nie musi być bitwą. Zwolennicy pozytywnej dyscypliny uczą, że dzieci mogą - i będą - zachowywać się bez zagrożeń, łapówek, wrzasków i fizyczności. Oto siedem wskazówek, które pozwolą ci na lepsze zachowanie i silniejsze, spokojniejsze połączenie z dzieckiem.

1. **Zrozum znaczenie tego zachowania** - Najważniejszą rzeczą jest uświadomienie sobie, że cokolwiek robi dziecko, możemy nazwać go złym, ale tak naprawdę dziecko robi to, co potrafi. To nasza praca jako rodziców, aby dowiedzieć się, dlaczego to robi. Kiedy już poznamy prawidłowy korzeń zachowania, możemy łatwo usunąć przyczynę lub uleczyć emocje, a dziecko nie będzie już zmuszone do zachowywania się w ten sposób.
Zadaj sobie pytanie: czy twoje dziecko uderza w rodzeństwo w desperackiej próbie zwrócenia na siebie uwagi? Może zbyt długo zostałeś na telefonie lub zignorowałeś ją, gdy rzuciłeś się na kolację. Jeśli tak, jaką korektę możesz wprowadzić w swoim zachowaniu, które zaspokoi potrzeby twojego dziecka? „Wiele z tego, czego oczekujemy od dzieci, jest nierozsądne” - mówi Aldort.
2. **Skup się na kontrolowaniu siebie - nie na swoim dziecku.** Trudno jest zachować zimną krew w tej chwili, ale rodzice muszą modelować rodzaje zachowań, które chcą, aby ich dzieci naśladowały. Pamiętaj, że wrzask rodzi wrzask, uderzenie zaczyna uderzać. Nie powinniśmy robić niczego przed dziećmi, których nie chcemy, aby robili. W przypadku ekstremalnego nawrotu behawioralnego może to oznaczać odliczanie do 10, wzięcie głębokiego oddechu lub po prostu odejście, dopóki nie zdążysz się zebrać. Gniew i frustracja karmią złe zachowanie, można przyjąć niezwykłą taktykę, aby utrzymać głos w ryzach: zamiast krzyczeć, że dziecko robi coś złego, spróbuj go śpiewać. Jeśli dziecko rzuci zabawkę po tym, jak zostanie poproszone o zatrzymanie się, możesz śpiewać: „Och, to smutne, że znów rzuciłeś swoją ciężarówkę. Myślę, że nadszedł czas, żeby ciężarówka odjechała”.
3. **Bądź zgodny z Twoimi oczekiwaniami** - rodzice często przeoczą pewne zachowanie w nadziei, że minie - To nie mija. Jeśli na przykład twoje dziecko gryzie inne dziecko, powinieneś trzymać ją za ramię i powiedzieć, że zachowanie jest nie do przyjęcia. Jeśli będzie kontynuować, nadszedł czas, aby usunąć ją z sytuacji. Czasami dziecko może

próbować przetestować limity, kłócąc się z zasadami. Kiedy to się dzieje, sugerujemy negocjacje neutralizujące, powtarzając jedno proste zdanie tak często, jak to konieczne: „Zbyt cię kocham, by się kłócić”.

4. **Zwróć uwagę na zachowanie, które lubisz - nie na zachowanie, którego nie robisz.** Dzieci często działają, ponieważ chcą twojej uwagi, więc czasami oplać się ignorować te działania, których nie chcesz widzieć. Napady złości i marudzenie? Odejdź, a twoje dziecko szybko dowie się, że istnieje lepszy sposób na komunikację.
5. **Przekierowanie, przekierowanie, przekierowanie.** Dzieci, które cały czas słyszą „Nie” lub „Nie”, mają tendencję do strojenia tych dyrektyw. Zamiast więc mówić dziecku, czego *nie* robić, zaleca się zamiast tego oferować pozytywne zachowanie, aby zastąpić niewłaściwe zachowanie. Na przykład dziecko, które biega w sklepie spożywczym, może zostać wezwane do pomocy przy wybieraniu pomarańczy lub przestawianiu przedmiotów w wózku spożywczym lub dzieciak biegający po basenie może zostać wezwany do chodzenia „jak na pianki”.
6. **Wykorzystaj „drenaż energii”.** Każdy rodzic, który przebywał w okopach, wie, jak męczące jest to, kiedy dziecko się rozwija - ale czy wiedziałeś, że to zmęczenie można wykorzystać na swoją korzyść? Nazywa to zasadą „drenażu energii”. Na przykład, możesz rozbroić konfrontację z rodzeństwem, mówiąc: „Wow, musisz wziąć tę walkę ze swoim bratem gdzieś indziej, ponieważ słuchanie tego może spowodować duży wyciek energii i nie sądzę, że będę miał energię, która zabierze cię do parku po obiedzie. ”
7. **Nie przekupuj.** Kuszące może być zaoferowanie dziecku ciasteczka za dobre zachowanie podczas wycieczki, ale ostrzegamy przed tym. Oferowanie dziecku nagrody wysyła niewłaściwy komunikat; to, co słyszą dzieci, brzmi: „Nie chcesz być bardzo dobry, a musisz być oplacony”

Najlepszą nagrodą dla dziecka jest czas z rodzicami. Jakość czasu jest kluczem do szczęśliwego, dobrze wychowanego dziecka. Zaleca, aby każdy rodzic spędzał co najmniej 15 minut z dzieckiem każdego dnia. Pomysłowi Rodzice polecają [atrakcje dla dzieci i rodziców](#), które pozwolą na realizowanie wspólnych pasji oraz dostarczą niezapomnianych wrażeń.