

## 16 KROKÓW DO TEGO, ABY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

### 1. Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci.

Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku miłość przytulając je, całując i mówiąc mu: „kocham cię” - tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

### 2. Słuchaj uważnie tego, co mówi twoje dziecko.

Interesuj się tym, co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał je dyscyplinować.

### 3. Granice są potrzebne nawet w najbardziej kochającym się związku, w którym ludzie potrafią się słuchać.

Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

### 4. Śmiech pomaga rozładować napięte sytuacje.

Czasami rodzice stają się tak poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

### 5. Postrzeganie świata z perspektywy dziecka i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania.

Przypomnij sobie, jak się czułeś, kiedy byłeś dzieckiem i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.



## **6. Chwal i zachęcaj swoje dziecko.**

Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowanie i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrzedzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.



## **7. Szanuj swoje dziecko tak, jak szanowałbyś dorosłego.**

Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się, jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział to komuś dorosłemu. Przepróś, jeśli postąpiłeś niewłaściwie.



## **8. Ustal porządek dnia.**

Małe dzieci będą czuły się bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów, jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej, jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.



## **9. W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady, jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci.**

Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny. Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmiennie zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.



## **10. Nie zapominaj o własnych potrzebach.**

Jeśli to wszystko zaczyna przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś, co sprawia ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyć je lub uderzyć, odejdz na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.





## **11. Dawaj dzieciom przykład dobrego zachowania.**



Dzieci uczą się, naśladując zachowania innych. Z pewnością będą naśladować Twoje postępowanie.









 **12. Zmieniaj otoczenie, a nie dziecko.** 



 Lepiej jest trzymać cenne, niebezpieczne lub kruche przedmioty poza zasięgiem dziecka, niż karać dziecko za jego naturalną ciekawość. 



 



 **13. Wyrażaj swoje życzenia pozytywnie!** 

 Mów dzieciom, czego od nich oczekujesz, a nie tylko, czego sobie nie życzysz. 



 **14. Stawiaj realistyczne wymagania.** 



 Pamiętaj o tym, aby zadawać sobie pytanie, czy Twoje wymagania odpowiadają wiekowi i sytuacji dziecka. Musisz okazać więcej cierpliwości, jeśli Twoje dziecko jest jeszcze bardzo małe albo kiedy choruje lub jest zmęczone. 


 

 **15. Nie polegaj za bardzo na nagrodach i karach.** 

 W miarę, jak dzieci dorastają, kary i nagrody stają się coraz mniej skuteczne. Wyjaśniaj powody Twoich decyzji. Negocjuj ze starszymi dziećmi, stosuj taktykę odwracania uwagi w wypadku małych dzieci. 

 **16. Wybierz wychowywanie bez bicia i krzyku.** 

 Na początku klapsy mogą się wydawać skuteczne, jednak może się okazać, że rodzice muszą uderzać coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dzieci lub nieustanne ich krytykowanie bywa równie szkodliwe i może doprowadzać do długotrwałych trudności emocjonalnych. Takie kary nie pomagają dziecku wykształcić w sobie samokontroli i szacunku dla innych. 