

MĄDRE WYCHOWANIE - WYCHOWYWAĆ TO KOCHAĆ I WYMAGAĆ!

1. POZWALAJ ZAMIAST ZABRANIAĆ. ZAMIEŃ NIE NA TAK!

Spróbuj zastąpić słowo „Nie” słowem „Tak”. Wypisz sobie najważniejsze zakazy z „Nie” i przeformułuj na stwierdzenia z „Tak”.

Na przykład: Mogę pobawić się w domek w Twoim pokoju?

ZAMIAST:NIE, NIE MOŻESZ.

POWIEDZ:TAK, MOŻESZ, ALE MUSISZ PO SOBIE POSPRZĄTAĆ. Albo: Czy mogę iść na godzinę do Kamila?

ZAMIAST:NIE, MASZ LEKCJE.

POWIEDZ:TAK, ALE NAJPIERW ODRÓB LEKCJE. Albo: Czy mogę zrobić dziś śniadanie?

ZAMIAST:NIE, ZROBISZ JAK ZWYKLE BAŁAGAN.

POWIEDZ:TAK, TO BARDZO FAJNY POMYSŁ, ALE KUCHNIA MA BYĆ W TAKIM SAMYM STANIE, JAK JEST TERAZ.

2. ZACHĘCAJ DZIECKO DO SAMODZIELNOŚCI POPRZEZ POCHWAŁY!

- Narysuj zamek a pokolorujemy go razem
- Ja wiążę jednego buta, ty drugiego.
- Ja wrzucam do pudełka niebieskie klocki, ty czerwone.
- Ja rozkładam na stole talerze, a ty sztućce.
- Jeśli uda ci się ubrać samemu w 10 minut, dostaniesz ode mnie naklejkę do kolekcji.

3.„A TY CO O TYM MYŚLISZ?” STARAJ SIĘ ZACHĘCAĆ DZIECKO DO SAMODZIELNYCH DECYZJI.

- Masz dwie opcje: gdy zdecydujesz się na zostanie w domu nie będziesz mógł oglądać telewizji, jeśli pojedziesz do babci, będziesz mógł zagrać z dziadkiem w memo
- Powiem ci, co ja bym zrobiła na twoim miejscu, ale najpierw powiedz mi, co ty sobie o tym myślisz
- A ty co byś wolał: pobawić się kolejką czy klockami? Czujesz, że to był dobry wybór? Pamiętaj o tym, że to ty sam dokonałeś takiego wyboru? Czujesz się dumny

I nagradzaj jak najczęściej swoje dziecko pozytywnymi komunikatami za wszelkie przejawy samodzielności:

- Jestem bardzo dumna, że udało ci się to osiągnąć!
- Zobacz, zrobiłeś to sam! Nikt ci w tym nie pomógł, a jak świetnie to wyszło!
- Bardzo lubię patrzeć, jak sam układasz klocki. Masz niesamowitą wyobraźnię!
- Lubię się przyglądać, gdy rysujesz. Masz takie fajne pomysły i dobierasz pięknie kolory.
- Sam to wymyśliłeś? Naprawdę? To naprawdę genialne!
- Ale bym chciała móc sama na to wpaść. Jesteś bardzo inteligentną dziewczynką!
- Nie wierzę, że udało ci się to samemu zrobić? Nikt ci nie pomógł? Naprawdę? Jestem zachwycona!

4.„CO Z TEGO, ŻE ANIA LEPIEJ RYSUJE A KRZYŚ ŁADNIEJ ŚPIEWA?” NIE PORÓWNUJ Z INNYMI.

Nie używaj takich zwrotów jak:

- A jakie oceny miała reszta klasy?
- Jak poszło Zosi w porównaniu z tobą?
- Dlaczego Kasia ma lepszy wynik na koniec semestru?
- „JESTEŚ NIEGRZECZNY”? NIE NADAWAJ ETYKIET!

- **ZAMIAST:** Jesteś bardzo samolubna, bo nie podzieliłaś się z bratem.
POWIEDZ: Nie podzieliłaś się z bratem, teraz jest mu przykro.
- **ZAMIAST:** Jesteś niegrzeczny. Prosiłam, byś nie biegał wokół stołu.
POWIEDZ: Jest mi przykro, bo mnie nie słuchasz. Prosiłam, abyś nie biegał wokół stołu.
- **ZAMIAST:** Jesteś leniwa, dlatego masz takie słabe oceny.
POWIEDZ: Gdybyś popracowała więcej, twoje oceny byłyby lepsze.

5. „SPRÓBUJ ZANIM POWIESZ NIE”.

ZACHĘCAJ DZIECKO DO NOWYCH RZECZY.

- Jeśli spróbujesz buraka, ja zjem kawałek cytryny bez skrzywienia się.
- Gdy pójdziesz ze mną na wystawę Picassa, pojedziemy jutro na wybrany przez ciebie film w kinie.
- Jeżeli sam zbudujesz wieżę z klocków, ja je posprzątam. Gdy sam się szybko ubierzesz, wracając z przedszkola wstąpimy na plac zabaw

6. CHWAŁ DZIECKO ZA WYSIŁEK, A NIE TYLKO ZA EFEKTY

- Tym razem nie udało ci się wygrać, ale widziałam, jak bardzo się starałeś i jestem z ciebie dumna. Jestem pewna, że jak będziesz dalej tak odważnie grał, w końcu uda ci się go pokonać.
- Nie dostałaś 5 na koniec, ale widziałam, jak przygotowywałaś się do tej ostatniej klasówki i wiem, że włożyłaś w to dużo pracy. Ode mnie masz bardzo dobry.
- Zrób to najlepiej jak potrafisz. Nawet jak zobaczysz, że ktoś cię prześcignął, nie poddawaj się tylko biegnij dalej. Osiągnij swój najlepszy czas. Bardzo podobało mi się, jak zachowałeś się na meczu. Byłeś członkiem drużyny i myślałeś o innych. Szczególnie zwróciłam uwagę, jak pokazałeś Jaśkowi kciuka do góry, że udało mu się strzelić gola. Cieszyć się z sukcesów innych to wielka rzecz.

7. PAMIĘTAJ, ŻE UCZYMY SIĘ NA BŁĘDACH. POZWALAJ NA POTKNIĘCIA

- Nie szkodzi, że się rozmazało - zobacz, teraz ten rysunek jest jeszcze bardziej wyjątkowy!
- Dzięki temu, że teraz miałeś słabszy wynik, możesz pobić swój rekord następnym razem!
- Trochę się pobrudziłeś, ale za to zabawa była fantastyczna!
- **STARAJ SIĘ WYTŁUMACZYĆ ZAMIAST ZAKAZYWAĆ.**
- Mówisz, że chcesz wziąć na weekend do babci wszystkie te zabawki. Jeśli weźmiesz je wszystkie, nie będziesz miał czasu, by odkryć nowe zabawy, np. nie pobawimy się w namiocie w ogrodzie. Czy może jednak wolałbyś rozłożyć namiot i zrobić piknik w ogrodzie?
- Jeśli nie chcesz przeprosić swojej siostry, to twoja decyzja. Ale musisz pamiętać, że obrażając ją, uraziłeś nas wszystkich, bo to było bardzo brzydkie zachowanie. Nie będziemy więc bawić się z tobą do końca dnia, możesz więc zostać w swoim pokoju i bawić się samemu. Chyba, że zmienisz zdanie

8. „KTÓRY WYBIERASZ: ZIELONY CZY FIOLETOWY?”

POZWÓL DZIECKU ZDECYDOWAĆ!

Twórz jak najwięcej wyborów.

- Wybierasz auto czy samolot?
- Chcesz najpierw posprzątać klocki z podłogi czy z łóżka?
- Wolisz dziś założyć bluzkę z lwem czy pingwinem?

9. UCZ BEZPIECZEŃSTWA, ALE NIE OGRANICZAJ.

- Możesz pojeździć na rowerze, pod warunkiem że założysz kask.
- Tak, możesz iść sam do sklepu, ale pamiętaj o zasadach. Będę na Ciebie patrzeć przez okno.
- Możesz wspinać się na ten duży kamień. Jestem obok.