








W jaki sposób narzucić dzieciom właściwą dyscyplinę



Znajdujące się poniżej wskazówki mogą okazać się przydatne dla rodziców w chwilach, gdy będą oni chcieli wpłynąć na zachowanie swojego dziecka bez okazywania gniewu, reagowania krzykiem i używania przemocy fizycznej wobec dziecka.

-  **Okaż dziecku, że rozumiesz dlaczego nie robi ono tego, czego ty wymagasz.** „Wiem, że chciałbyś dłużej zostać na placu zabaw, ale...” lub „Wiem, że chciałbyś żebym kupiła cukierki, ale...” Rodzice zawsze mogą powiedzieć dziecku „nie” bez ośmieszania powodów jego zachcianek.
-  **Krótko wyjaśnij dziecku dlaczego nie zrobisz tego, czego ono sobie życzy.** Jeżeli dziecku czegoś odmawiasz, to bądź z nim uczciwa i podaj mu prawdziwy powód odmowy. Podkreśl również, że to ty podejmujesz decyzje np. : „Niedługo będzie pora obiadu i musimy wrócić do domu żebym mogła przygotować obiad” albo „Nie można jeść tyle cukierków, bo od tego psują się zęby.”
-  **Jeżeli ganisz jakieś zachowanie dziecka, to zaproponuj mu też, jak inaczej mogłoby się zachować.** Jeżeli dziecko zachowuje się niewłaściwie możesz nie tylko zwrócić mu uwagę, ale także powiedzieć, że może to zrobić w inny sposób np.: „ Piaskiem się nie rzuca, ale możesz go przesypywać między palcami lub nasypać do wiaderka” albo „ Nie bij innych. Powiedz mi dlaczego jesteś zła, albo wyładuj złość uderzając w poduszkę.”
-  **Dobrze jest dać dziecku możliwość wyboru lub powiedzieć, że zawsze jest jakieś wyjście z sytuacji.** Możesz zapytać: „Czy wolisz bezcukrową gumę do żucia czy jabłko?” lub powiedzieć „Dzisiaj nie możemy tu dłużej zostać, ale możemy przyjść tutaj jutro.” Bądź konsekwentna w przestrzeganiu raz podjętych decyzji.
-  **Zapewnij dziecko o tym, że potrafi się właściwie zachowywać.** Zwracaj się do dziecka z szacunkiem pamiętając o używaniu właściwych słów i spokojnego tonu. Zamiast mówić „Nie przeszkadzaj” powiedz „Wiem, że bardzo lubisz pomagać”, a zamiast „Zawsze zapominasz o tym, żeby poczekać na swoją kolej” powiedz: „Wiem, że następnym razem poczekaasz na swoją kolej”.
-  **Ustal zasady postępowania w taki sposób, żeby były one zrozumiałe dla dziecka.** Zwracaj się do dziecka grzecznie, mów spokojnym tonem i staraj się, żeby polecenia, które mu wydajesz były krótkie. Polecenia należy cierpliwie powtarzać do momentu, aż dziecko je zapamięta. „ Nie możesz oglądać tego programu w telewizji. Wyłącz telewizor albo ja to zrobię.” „ Wyjdziemy na spacer, ale dopiero wtedy gdy założysz buty” , „Wiem, że chciałbyś już jechać, ale ruszymy dopiero wtedy, gdy zapniesz pasy.”
-  **Kiedy jesteś z dzieckiem staraj się, żeby był to czas przyjemnie spędzony.** Pozwól dziecku odczuć, że lubisz być z nim i wspólnie spędzać czas. Baw się z nim, śmiej się do niego i przytulaj je. Pochwal dziecko nawet wtedy, gdy efekty jego starań nie są doskonałe. Rozmawiaj z dzieckiem i czytaj mu. Spędzanie czasu z dzieckiem i wspólna zabawa pozwoli mu odczuć, że jest dla ciebie ważne, co może je zmobilizować do poprawnych zachowań.

Nauka poprawnego zachowania i przestrzegania ustalonych zasad wymaga wiele czasu i cierpliwości podobnie, jak w przypadku rozwijania u dziecka jego umiejętności ruchowych, takich jak np. chodzenie lub towarzyskich jak np. dzielenie się z innymi. Spróbuj przekonać dziecko, że jesteś nie tylko jego opiekunem, ale także przyjacielem troszczącym się o jego rozwój.

Zaczerpnięto z „Positive Discipline”. (1990). ERIC Digest. Champaign, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. Informacje te podane są na następującej stronie internetowej:
<http://eric.ed.gov/?id=ED327271>

English Title: Using Words to Discipline Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education