



# 10 DZIESIĘĆ KROKÓW KU TEMU BY 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 UWAGNIE 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(a) je dyscyplinować.

## 3 GRANICE SĄ POTRZEBNE NAWET W NAJBARDZIEJ KOCHAJĄCYM SIĘ ZWIĄZKU,

w którym ludzie potrafią się słuchać. Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczeniu 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 bezpiecznie jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

## 4 ŚMIECH POMAGA ROZŁADOWAĆ NAPIĘTE SYTUACJE.

Czasami rodzice stają się tacy 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 czuleś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

## 6 CHWAŁ I ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO.

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

## 7 SZANUJ SWOJE DZIECKO TAK, JAK SZANOWAŁBYŚ (SZANOWAŁABYS) 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(-a) to komuś dorosłemu. Przepróś jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

## 8 USTAL PORZĄDEK DNIA.

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

## 9 W KAZDEJ 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(-a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

## 10 NIE ZAPOMINAJ O WŁASNYCH POTRZEBACH.

Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo 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, ponizyż je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.