**Superniania niepotrzebna,**

**czyli kilka rad dla rodziców**

**Ustalcie stałe reguły panujące w Waszym domu i powiedzcie o nich dziecku**

np. "Zawsze trzeba myć rączki przed jedzeniem", "Nie wolno bez pozwolenia bawić się rzeczami rodziców". Mówienie o regułach sprawi, że malec będzie wiedział, czego od niego oczekujesz. (Nie znaczy to jednak, że nie będziecie sprawdzać, co się stanie, gdy przekroczy granice.) Nie zmieniajcie ustalonych reguł, niech maluch się ich nauczy. Nawet jeśli byłoby Wam na rękę chwilowe zrezygnowanie z jakiejś zasady - nie róbcie tego! W wychowaniu konieczna jest konsekwencja. Jeżeli powtarzacie dziecku, że ma sprzątać klocki, gdy skończycie się bawić, nie róbcie tego za nie np. gdy się spieszycie.

**Wyjaśniajcie dziecku, dlaczego mu czegoś zabraniacie**

Jeżeli możecie, podajcie konkretna przyczynę np. "Nie dam Ci lodów, bo za chwilę będzie obiad. Jeśli będziesz miał na nie ochotę po zjedzeniu zupy i drugiego dania dostaniesz je". Malec łatwiej dostosuje się do zakazu, jeśli pozna jego przyczynę i ją zrozumie.

**Nie mówcie "masz umyć zęby, bo ja ci każę"**

Nie używajcie swojej przewagi nad dzieckiem, by skłonić je do zrobienia czegoś. W ten sposób pokazujecie jedynie, że jesteście silniejsi i możecie mu kazać. Ale to nie ma nic wspólnego z autorytetem rodzica.

**Dawajcie dziecku dobry przykład**

Zachowujcie się tak, jak chcielibyście by ono się zachowywało. Jeśli wymagacie, by składało swoje zabawki, nie rozrzucajcie po mieszkaniu gazet i ubrań. Dzieci uczą się, obserwując rodziców.

**Nie strofujcie i nie upominajcie stale malca**

Stawianie dziecku granic i uczenie go dyscypliny nie może zamieniać się przecież wojskowy dryl. Ustalone reguły mają Wam pomagać we wspólnym życiu, a nie je utrudniać.

**Idźcie czasem na kompromis**

Gdy dziecko poczuje, że staracie się z nim porozumieć, łatwiej zaakceptuje ustalone przez Was zasady. Jeśli np. ustaliliście, że dziecko sprząta zabawki (i ono już nauczyło się to robić), ale widzicie, że malec jest zmęczony i śpiący, a jego pokój wygląda jakby przeszedł przez niego huragan, zaproponuj układ: "Pomogę ci sprzątnąć, Ty ustaw misie na półce a ja pozbieram klocki, zgoda?"

**Nie zamieniajcie się w tyranów**

Jeśli dziecko już poznało zasady i ich przestrzega, nic się nie stanie jeśli czasem odstąpicie od reguły. Zaznaczcie jednak wyraźnie , że to święto, wyjątkowa sytuacja i nie będzie się zdarzać często: "Zróbmy dziś "dzień skakacza" . Możesz skakać po łóżku ile chcesz. ale wolno to robić tylko dzisiaj.

**Jeśli możecie, dajcie dziecku jakąś alternatywę dla zakazu**

Nikt przecież nie lubi sytuacji bez wyjścia. Dlatego jeżeli np. maluch gra w piłkę w domu, powiedzcie mu: "Nie wolno odbijać piłki w domu, bo coś może się stłuc, a u sąsiadki na dole jest straszny hałas. Jeśli tak bardzo chcesz grać w piłkę, pójdziemy na podwórko".

**Nie dyskutujcie z dzieckiem**

To wy powinniście stawiać warunki. Jeśli maluch marudzi, że chce zjeść batonik, a umówiliście się, że słodycze je tylko w weekendy, powiedzcie stanowczo: "Marudzenie nie ma sensu. Przecież wiesz, że jemy cukierki tylko w sobotę i niedzielę. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, dam ci banana".

**Dostrzegajcie uczucia dziecka, zaakceptujcie je i skomentujcie**

by miało pewność, że rozumiecie, co właśnie przeżywa. Powiedzcie np. "Wiem, że chciałbyś jeszcze oglądać bajki, bo lubisz je. Pewnie rozzłościło cię to, że wyłączyłam telewizor, ale na dziś już dość".

**Nie zgadzajcie się na okazywanie uczuć w sposób, który przekracza ustalone granice**

Jeżeli dziecko ze złości podarło książkę, zareagujcie spokojnie, ale stanowczo: "Widzę, że jesteś wściekły, ale nie zgadzam się, byś niszczył książki. Nie wolno tego robić. Jeśli jesteś zły, możesz kopnąć materac".

**Postarajcie się zrozumieć, że coś może być dla dziecka ważne, choć dla was jest drobiazgiem**

Jeśli np. maluch układa samochodziki w misterny wzór, uszanuj to i nie przestawiaj ich, gdy sprzątasz. Pokazujesz w ten sposób, że szanujesz cudze zasady.

**Nie ulegajcie łzom**

Jeśli maluch rozpacza, przytul go mocno, powiedz, że rozumiesz, że mu przykro i jeśli możesz, zaproponuj coś na pocieszenie. Jeżeli np. musicie już wracać do domu, a dziecko chce zostać na podwórku, powiedz: "Może polepimy z plasteliny"?.

**Chwalcie malucha, kiedy przestrzega ustalonych zasad**

np.: "Dziękuję, że odniosłeś swój talerzyk, bardzo ładnie" lub "Szybciutko przebrałeś się w piżamkę, świetnie!".

**Nie bójcie się wprowadzać kar**

Aby była skuteczna, musi być zrozumiała dla dziecka, zastosowana zaraz po przewinieniu i powinna też trwać określony czas (dziecko musi wiedzieć, kiedy minie). Jeśli to możliwe, wymyśl karę, która jest związana z przewinieniem - malec nauczy się, że musi ponosić konsekwencje tego, co robi. Np. "Guzdrałeś się z obiadem, chociaż wiedziałeś, że tata spieszy się na basen. I tata jedzie sam. Trudno, pojedziesz z nim następnym razem".

*opracowała mgr Ewa Zajkowska*