

## 10 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy

(materiały dla rodziców)

Dając dziecku klapsa, krzycząc na nie bądź je szarpiąc, dopuszczamy się przemocy fizycznej. Często potem tłumaczymy się, także sami przed sobą, że sytuacja nas przerosła: zostaliśmy wytrąceni z równowagi, czuliśmy się bezsilni lub nie zapanowaliśmy nad silnymi emocjami. Mówiąc tak, odpowiedzialnością za własne zachowania obciążamy ... dziecko. A to duży błąd. O ile bowiem nie mamy wpływu na emocje, jakie przeżywamy, stając się uczestnikiem jakiejś sytuacji, o tyle jesteśmy odpowiedzialni za to, jak sobie z nimi poradzimy. Jesteśmy dorośli - odpowiadamy za swoje zachowania.

### Jak wychować dziecko bez przemocy?

1. **Okazuj swojemu dziecku miłość, zainteresowanie i ciepło.** Pokazuj mu, jak bardzo jest dla ciebie ważne. Szanuj je i licz się z jego zdaniem, pozwalaj podejmować małe decyzje. Obdarzaj je pozytywną uwagą – zwracaj na nie uwagę nie tylko wtedy, gdy coś zbroi, wygłupia się bądź jest niegrzeczne.
2. **Bądź przy dziecku – na co dzień i od święta, a zwłaszcza wtedy, gdy przeżywa silne emocje.** Gniew, wzburzenie, rozpacz – to trudne dla nas, dorosłych, a co dopiero dla szkraba, które niewiele wie o sobie, świecie i o sposobach radzenia sobie ze wszystkim, co trudne i bolesne?
3. **Ustal jasne zasady i określ granice.** Bądź konsekwentna - pozwól, by dziecko poniosło konsekwencje swoich zachowań (wiesz, że konsekwencje, które dziecko odczuje na własnej skórze, w odróżnieniu, od kary – uczą?)
4. **Mów, rozmawiaj, tłumacz, ale i dawaj dziecku przykład swoim zachowaniem.** Pamiętaj, że to ty jesteś jego wzorem do naśladowania, a dzieci są doskonałymi obserwatorami i z pewnością zauważą rozdzźwięk między tym, co deklarujesz, a tym, co robisz.
5. **Nagradzaj, chwal i doceniaj** – to wzmacnia pozytywne zachowania i sprawia, że dziecko chętnie będzie je powtarzało, będzie otwarte na nowe doświadczenia i – co chyba najbardziej istotne – będzie pewne siebie i swej wartości.

6. **Mów dziecku, co czujesz, w związku z konkretnym, negatywnym zachowaniem.** Nazywaj uczucia (i pomagaj nazywać dziecku), mów o twoich oczekiwaniach i konsekwencjach. Stosuj proste, nie zawoalowane komunikaty.
7. **Jeśli sytuacja na to pozwala, spróbuj rozładować atmosferę humorem.** Ignoruj też zachowania, których nie akceptujesz, jeśli masz małe dziecko (do 3. roku życia) – np. przekleństwa.
8. **Dbaj o siebie, o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.** Daj sobie prawo do przeżywania emocji.

## **7 wskazówek, jak postępować z dzieckiem, kiedy nie akceptujesz jego zachowania**

(materiały dla rodziców)

Sytuacja: *dziecko nie chce posprzątać swoich zabawek*

1. **Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka, a naznaczając jedynie jego postępowanie,** np. „Denerwuję się, kiedy nie sprzątasz zabawek”.
2. **Określ swoje oczekiwania,** np. „Chcę, żebyś posprzątał zabawki”.
3. **Pokaż dziecku konkretne instrukcje,** np. „Klocki włóż do pudełka, a lalki połóż na półkę”.
4. **Zaproponuj wybór lub wskaż na konsekwencje,** np. „Jeśli nie posprzątasz zabawek, nie będziesz mógł oglądać bajki”.
5. **Możesz wyartykułować jednowyrazowy komunikat:** „Bałagan” – zwrócisz uwagę dziecka, nie obarczysz go poczuciem winy, dasz szansę na inicjatywę. Na niektóre dzieci to działa.
6. **Przejmij inicjatywę.** Na pytanie dziecka: „Dlaczego nie mogę obejrzeć bajki?”, odpowiedz: „A jak myślisz, dlaczego”. Pozwól dziecku samemu poszukać drogi do rozwiązania problemu.
7. **Wspólnie rozwiążcie problem.** „Jeśli będziesz potrzebował pomocy, poproś mnie o nią”.