**Wskazówki dla rodziców**

***…aby dziecko było lepszym człowiekiem…***

**Ucz dziecko nazywania emocji**

**Mów dziecku o tym, co odczuwasz, np. „Jestem zdenerwowany(a),  
bo biegasz w kółko wokół stołu”, „Oglądam wiadomości i złości mnie to, że zmieniasz program”.  
Mów też o tym, co ono samo czuje: „Jest ci przykro, bo brat cię popchnął”.**

**Pomóż dziecku przezwyciężać strach**

**Nie chroń nadmiernie swojego dziecka przed nowymi sytuacjami: im częściej ćwiczy, tym lepiej uczy się precyzyjnie klasyfikować bodźce  
i odróżniać wśród nich te, które nie stanowią zagrożenia.  
Straszenie dziecka dla uzyskania krótkotrwałych efektów wychowawczych może wpłynąć na lękową postawę wobec świata  
i zahamowanie ciekawości poznawczej.**

**Bądź wzorem do naśladowania**

**Dziecko będzie robiło to,**

**co ty robisz,**

**a nie to, o czym mówisz.**

**Proszę, dziękuję, przepraszam – te cudowne słowa.**

**Zamiast rozkazywać – proś łagodnym tonem, jeśli popełnisz błąd – nie wstydź się do tego przyznać i przeprosić dziecko za swoje zachowanie: podziękuj mu, jeśli ci pomoże.**

**Słowa mają cudowną moc – za ich pomocą codziennie pielęgnuj swój związek z dzieckiem, pokazując mu, że jest dla ciebie ważne.**

**Ustal z dzieckiem zasady i nalegaj, by były przestrzegane.**

**Jeśli dziecko je naruszy powinno ponieść konsekwencje. Pamiętaj, że dziecko będzie zadowolone z tego, że poświęcasz mu swoją uwagę wyjaśniając, na czym polegają zasady – osiągnęło w ten sposób zamierzony cel.**

**Zachęcaj dziecko do pozytywnego podchodzenia do problemów.**

**Pytaj: „Co dobrego się dziś wydarzyło?” – wyrabiasz w ten sposób nawyk pozytywnego myślenia.  
Na popełnione przez dziecko błędy reaguj w sposób twórczy: „Popełniłeś błąd. Zastanów się, czego możesz się nauczyć z tej sytuacji?”.**

**Zachęcaj dziecko do niezależności.**

**Jak najmniej pomagaj dziecku:**

**tylko tyle, ile trzeba.**

**Unikaj podawania gotowych rozwiązań**

**– zachęcasz w ten sposób do myślenia.**

**Chwal zachowanie prawidłowe zamiast krytykować niewłaściwe.**

**Pochwała jest skuteczna wtedy,**

**gdy jej udzielasz natychmiast po tym,**

**gdy dziecko zachowało się w sposób pożądany.**

**Oceniaj postępowanie dziecka, a nie jego osobę.**

**Uogólnienia w rodzaju „Ty zawsze robisz mi na złość” budzą sprzeciw  
i bunt, są odbierane jako niesprawiedliwe i krzywdzące.  
Po takim komunikacie motywacja dziecka, aby poprawić swoje zachowanie, spada do zera.  
Po co ma się starać, skoro zawsze postępuje źle?**

**Nie stosuj uogólnień**

**Zamiast denerwujących uogólnień po prostu wskaż konkretny rodzaj zachowania, które ci przeszkadza.  
Uwaga typu: „Przeszkadza mi, że kładziesz nogi na stół” jest dla dziecka dokładną informacją o tym, co ma poprawić.**

**…aby dziecko pomagało…**

**–**Zachęcaj do pomocy, nie nakazuj. Jeśli dziecko zrozumie, dlaczego warto pomagać, chętniej będzie to robiło. Gdy je zmusisz do pomagania, zacznie tego zdecydowanie unikać.

**–**Dostosuj zadania do możliwości dziecka. Zbyt trudne i zbyt łatwe  zniechęcają, adekwatne do możliwości- mobilizują.

**–**Każde dziecko lubi być chwalone. Pamiętajmy o pochwałach, gdy chętnie pomaga.

**–**Chwal za sukcesy, bagatelizuj porażki.

**–**Nie krytykujmy jednak małych potknięć i nie powtarzajmy dziecku,  
że sporo musi się jeszcze nauczyć. To zniechęca i wcale nie mobilizuje do większego wysiłku.

**–**Nie porównuj z innymi dziećmi, nie stawiaj za przykład brata i siostry. Takie zachowanie co najwyżej zaostrzy rywalizację, nie sprowokuje do współpracy.

**–**Wykorzystuj chęci dziecka do pomagania Tobie, podążaj za jego zainteresowaniami, nie lekceważ jego pomysłów.

**–**W końcu tygodnia na rodzinnej naradzie można „rozliczyć” poszczególne osoby z ich pracy przez cały tydzień. Specjalne nagrody mogą wyróżnić tych najlepiej pracujących.

**–**Dbaj o to, by w rodzinie wszyscy sobie wzajemnie pomagali, by byli dobrym  przykładem dla dziecka. Ono naśladuje Was, o czym nie powinniście zapominać. Gdy tata pomaga mamie podczas świątecznych porządków, mama razem z nim myje samochód, malec zaczyna rozumieć, dlaczego to pomaganie jest tak ważne. Nie tylko dom wysprzątany, samochód umyty, ale  i mama z tatą uśmiechnięci siadają do kolacji i … wspólnie podziwiają, co udało im się zrobić. Jest nie tylko czysto, ale i miło.

**Dlaczego pomaganie  jest takie ważne**:

**–**Uczymy maluchy samodzielności, odpowiedzialności i niezależności.

**–**Pokazujemy, jak ważna jest współpraca, dzielenie zadań, planowanie ich  
i wypełnianie obowiązków.

**–**Dziecko poznaje reguły rządzące sprawiedliwym podziałem rodzinnych zadań i ról, jakie poszczególne osoby biorą na siebie.

**–**Uczy się systematyczności, zdyscyplinowania i radzenia sobie z różnymi zadaniami.

**–**Dziecko odnajduje swoje miejsce w rodzinie. Czuje się ważne i potrzebne.