

Wg psychiatry S. Tureckiego:

1.

Trudne dzieci są absolutnie normalne – nie zaobserwowano u nich uszkodzeń mózgu, zaburzeń emocjonalnych ani chorób psychicznych.

2.

Nie są trudne z winy rodziców – to jedynie kwestia ich charakteru.

Bez względu na to, czy mamy dziecko nadpobudliwe, trudne czy po prostu żywe, jedno jest pewne: takie dziecko niełatwo jest wychowywać i uczyć współżycia z resztą świata oraz poszanowania dla ogólnie przyjętych reguł. Jak mamy tego dokonać, nie uciekając się do kar, gróźb, klapsów i leków?

A przede wszystkim, nie tłumiąc w dziecku inicjatywy, kreatywności, entuzjazmu, którymi często wyróżnia się wśród rówieśników? Ale jak w takim razie mamy postępować z dzieckiem, które kategorycznie nam się sprzeciwia? Pogodzić się i ustąpić, czy narzucić własną wolę? Żeby dziecko chciało z nami współpracować, możemy zrobić coś więcej: okazać mu, że rozumiemy jego punkt widzenia, a jednocześnie w sposób zdecydowany wytłumaczyć mu nasze wymagania.

### **Siedem sposobów, jak nie dać się szantażować:**

1.

Ograniczmy używanie słowa „nie”.

2.

Kiedy to tylko możliwe, podejmujcie decyzje wspólnie.

3.

Zawsze bierzmy pod uwagę jego punkt widzenia.

4.

Mówmy dziecku o naszych oczekiwaniach.

5.

Zawczasu wyznaczmy granice i uzasadnijmy naszą decyzję.

6.

Prośmy je o pomoc.

7.

Pomóżmy mu przewidywać konsekwencje.

### **Jak nauczyć się odmawiania:**

1.

Wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia.

2.

Nie oceniaj jego uczuć i pragnień.

3.

Złóż pojednawczą propozycję ; daj mu ograniczony wybór.

4.

Mów o swoich uczuciach, obawach, potrzebach.

5.

Dziecko chce wiedzieć: to wolno, tego nie wolno.

Jeśli odmówimy – nie zmieniamy zdania.

### **Co robić, by dziecko chciało nas słuchać:**

1.

Nie ulegaj pokusie poprawiania..

2.

Szukaj kontaktu wzrokowego.

3.

Używaj języka ciała.

4.

Upewnij się, czy wszystko rozumiesz.

### **Jak osiągnąć porozumienie:**

1.

Okaż, że rozumiesz potrzeby dziecka.

2.

Opisz problem.

3.

Wspólnie zastanówcie się, jakie są możliwe rozwiązania.

4.

Wybierz rozwiązanie, które nie sprowadzi dziecka do roli pokonanego.

**Co drażni dzieci w naszym sposobie zwracania się do nich?**

1.

Rozkazy

2.

Groźby

3.

Kazania

4.

Rady, o które nie prosi

5.

Kwestionowanie problemu

### **Cztery zasady nawiązywania dialogu z dzieckiem:**

1.

Nie oskarżajmy dzieci.

2.

Nie bawmy się w detektywów.

3.

Zastąpmy formę „ty” formą „ja”.

4.

Wyrażajmy własne uczucia.

### **Kiedy jednak musimy ukarać...**

1.

Wybierzmy coś, czego będziemy potrafili przestrzegać.

2.

Nie proponujmy innej możliwości.

3.

Nie pertraktujmy.

4.

Nie odkładajmy kary na później.

5.

Nie wracajmy do sprawy.

6.

Pomóżmy dziecku zrozumieć, co się stało.

7.

Zróbmy wszystko, co w naszej mocy, by sprawa się nie powtórzyła.

### **Jak karać, żeby nie ranić:**

1.

Nigdy nie karzmy pod wpływem złości.

2.

Niech kara stanie się okazją do nauki.

3.

Kara musi być współmierna do szkody.

4.

Kara powinna być logiczną konsekwencją niewłaściwego postępowania.

5.

Kara nie powinna trwać długo.

6.

Pozwólmy dziecku zaproponować karę.

7.

Nigdy nie pozbawiajmy go jedzenia.

### **Kochani Rodzice!**

#### **Jak nie opaść z sił?**

1.

Zadbajmy o siebie.

2.

Ułatwiamy sobie życie.

3.

Znajdźmy czas na to, co lubimy.

4.

Poświęćmy kilka minut na śmiech.

5.

Szukajmy dobrych stron.

Wykorzystane w niniejszym opracowaniu teksty pochodzą z książki N. Laniado „*Nieznośne dzieci i zdesperowani rodzice*”.