

## NAJCZĘSTSZE BŁĘDY (TO DO PROSTU RZADKO DZIAŁA)

## CO ROBIĆ ZAMIAST

**Karanie, krzyczenie, izolowanie**

### STOSUJ POZYTYWNA PRZERWĘ

Daj sobie czas na uspokojenie emocji, zapewnij dziecko, że już się nie gniewasz, weź dziecko na kolana (lub pogłaszcz, dotknij) i na spokojnie porozmawiaj o trudnej sytuacji.

**Tłumaczenie czegoś dziecku,  
gdy jest wściekłe**

### MODELUJ POZYTYWNE ZACHOWANIE

W pełen szacunku sposób zrób to na czym Ci zależy, **MÓW JEDNYM SŁOWEM**  
Użyj hasła: „Buty”, „Winda”

**Zakładanie, że dziecko wymusza**

Założ że **ZA KAŻDYM ZACHOWANIEM  
STOI POZYTYWNA INTENCJA**

**Wydawanie serii poleceń**

### ZADAWAJ PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

Włączaj dziecko w podejmowanie decyzji, zadawaj pytania np.: „Co chcesz zabrać na plażę?”, „Jak się umówiliśmy w sprawie deseru?”

**Oczekiwanie  
natychmiastowej reakcji**

### PLANUJ RAZEM Z DZIECKIEM

włącz dziecko w przygotowanie planu, który spiszecie i powiesicie w widocznym miejscu.  
**DAWAJ WYBÓR:** „Potrzebujesz jeszcze 3, czy 5 minut na zabawę przed obiadem?”

### ZADAWAJ PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

„Za ile klocków przyjdiesz na obiad?”

**Niespójność słów i czynów**

### RÓB TO CO MÓWISZ, MÓW TO CO ROBISZ –

dzieci cię naśladują: gdy jesteś niespójny, uczą się niespójności.

## NAJCZĘSTSZE BŁĘDY (TO DO PROSTU RZADKO DZIAŁA)

Mówienie jakiego  
zachowania nie chcesz  
„Nie skacz”  
„Nie przewróć się”  
„Nie krzycz”  
„Nie dotykaj kontaktu”

Próba sprawiedliwego  
rozsądzania rodzeństwa  
„Ustąp mu bo jesteś starsza”

Pytanie dziecka o kwestie, w których  
i tak nie chcemy dać mu wyboru  
„Czy zjesz obiad?”  
„Będziemy sprzątać?”

Zwracanie uwagi na dzieci  
przede wszystkim, wtedy gdy  
zachowują się niegrzecznie

Wyręczanie dzieci,  
naprawianie za nie błędów

## CO ROBIĆ ZAMIAST

### MÓW, CZEGO OCZEKUJESZ

„Stój spokojnie” (jak żołnierz na warcie)  
„Trzymaj się barierki”  
„Bądź cichutko jak myszka”  
„Możesz pobawić się pudełkiem z dziurkami”

### TRAKTUJ DZIECI TAK SAMO

i wspieraj je na równi w rozwiązaniu problemu  
„Jak możecie razem rozwiązać ten problem?”  
Wysłuchaj wersji dzieci, bez oceniania.

### DAWAJ OGRANICZONY WYBÓR

w kwestiach ważnych dla dziecka,  
a dla ciebie mniej istotnych.  
„Zaczniesz od ziemniaków czy kotleta?”  
„Chcesz posprzątać zabawki teraz, czy  
za 5 minut?”

### SPECJALNY CZAS

Dawaj go dzieciom bez powodu,  
co najmniej raz dziennie. Pamiętaj,  
aby wtedy nie odbierać telefonu.

### WSPIERAJ ZAMIAST RATOWAĆ

Pozwalaj dzieciom na samodzielność,  
wspieraj je w działaniach, pozwalaj na  
decydowanie, jak rozwiążą problem, dawaj  
więcej czasu na działanie. Wspieraj pytaniami  
typu: „Co się stało?” (nawet jeśli tobie  
odpowiedź wydaje się oczywista)  
„Jak się z tym czujesz?”  
„Jak możesz rozwiązać ten problem?”  
„Od czego zaczniesz?”

