

Zapobieganie złemu zachowaniu

Jak zacząć

Urządź swój dom tak, aby był dla dziecka bezpiecznym miejscem do zabawy i nauki.

Trzymaj cenne i niebezpieczne przedmioty poza zasięgiem dziecka.

Zabieraj ze sobą zabawki i coś do jedzenia, kiedy wychodzisz z dzieckiem.

Nie pozwól, aby dziecko było zbyt głodne, zmęczone lub znudzone.

Stosuj sprawiedliwe i proste zasady

Stosując kilka prostych zasad, określ wyraźne granice w zachowaniu dziecka.

Skoncentruj się na bezpieczeństwie dziecka. Reguły powinny pozwolić dzieciom uczyć się i odkrywać nowe rzeczy w bezpieczny sposób.

Nie zwracaj uwagi na drobne incydenty.

Rozmawiaj z dzieckiem

Upewnij się, że dziecko rozumie czego od niego oczekujesz.

Jeżeli dziecko jest wystarczająco duże, wytłumacz mu dlaczego stosujesz tę czy inną regułę.

Wysłuchaj co dziecko ma do powiedzenia.

Myśl pozytywnie

Koncentruj się nad tym co robić, a nie czego nie robić.

Dobre słowa prędzej trafią do twojego dziecka i spowodują pozytywny odzew.

Drażnienie, przewiska lub zniewagi mogą zranić tak samo jak bicie. Nie porównuj swojego dziecka w sposób negatywny z innymi dziećmi.

Daj dzieciom czas na reakcję

Dzieci nie lubią kiedy trzeba skończyć to, co sprawia im przyjemność.

Daj dziecku pięć minut aby wyłączyło telewizor i poszło spać, lub odłożyło zabawki na czas obiadu.

Daj dobry przykład

Dawaj przykład swoim zachowaniem.

Na przykład, nie bij dziecka ponieważ uderzyło kogoś innego.

Peel Children's Aid
Organizacja Pomocy Dzieciom
w Regionie Peel

8 Nelson Street West, Suite 204
Brampton, ON L6X 4J2
Telefon: 905-796-2121
Fax: 905-796-2293

101 Queensway West
Suite 625
Mississauga, ON L5B 2P7
Telefon: 905-275-7444
Fax: 905-275-1600

www.peelcas.org

Peel Children's Aid

Pozytywna dyscyplina u małych dzieci



Dyscyplina w stosunku do małych dzieci

Celem dyscypliny jest to, aby nauczyć dzieci zasad i wartości w naszym społeczeństwie, oraz pomóc im w zachowaniu samokontroli, aby mogły wyrosnąć na szczęśliwych i odpowiedzialnych ludzi.

Peel Children's Aid (Organizacja Pomocy Dzieciom w Peel) uważa, że należy używać pozytywnych metod wychowawczych zamiast bicia lub innych form dyscypliny fizycznej, które mogą spowodować fizyczne lub emocjonalne szkody w rozwoju dziecka.

Nawet karcenie słowne może zranić dziecko emocjonalnie. Komentarze takie jak, na przykład: „jesteś zły”, mogą obniżyć poczucie własnej wartości u dziecka.

Nawiązanie wzajemnych stosunków

Zanim zastosuje się jakąkolwiek dyscyplinę w stosunku do dziecka, należy nawiązać z nim stosunki oparte na miłości i zaufaniu.

Okres niemowlęcy jest najlepszym okresem na budowanie kontaktu z dzieckiem, ale w żadnym wieku nie jest za późno na jego rozpoczęcie.

W nawiązywaniu stosunków między rodzicami i dzieckiem pomocne są łagodne i pełne miłości gesty, spędzanie razem czasu, szanowanie uczuć dziecka, dotrzymywanie obietnic, przeproszanie kiedy jest to konieczne oraz wspólna z nim zabawa.

Planowanie codziennych zajęć

Codzienna rutyna pomaga dzieciom w każdym wieku czuć się bezpiecznie i pewnie.

Planuj posiłki, zajęcia przed snem, czy cotygodniowe zajęcia o tej samej porze, aby zachować porządek w życiu dziecka.

Koniec dnia to czas zwiększonego stresu dla rodziców i dzieci. Wtedy to zdarza się najwięcej nieporozumień. Unikaj wieczornych kryzysów poprzez zachowanie rutyny przed spaniem, na przykład, spędzaj trochę czasu w ciszy, co pomoże dziecku zrelaksować się.

Wskazówki

Małe dzieci mają krótką pamięć. Łagodnie przypominaj im jakie obowiązują zasady, żeby mogły się ich nauczyć.

Daj dziecku zabawkę lub zajmij je czymś innym, aby odwrócić jego uwagę od złego zachowania.

Odwracanie uwagi i napady złości

Jeżeli dziecko jest sfrustrowane albo nie potrafi rozwiązać jakiegoś problemu, spróbuj zająć je czymś innym. Zredukuje to prawdopodobieństwo napadu złego humoru.

Jeżeli twoje dziecko traci panowanie nad sobą, podejdź bliżej i obejmij je.

Jeżeli przytulanie powoduje jeszcze więcej złości, odejdź, opanuj się, i poczekaj, aż dziecko samo się uspokoi.

Napady złości mogą dziecko przerazić. Przygotuj się, że będziesz musiał/musiała je później pocieszyć.

Konsekwencje

Sytuacje bezpieczne

Pozwól dzieciom ponieść konsekwencje ich czynów, jeżeli jest to dla nich bezpieczne.

Na przykład: „Jeżeli nie przestaniesz rzucać klockami, to ci je zabiorę.”

Dotrzymaj słowa i zabierz klocki, jeżeli dziecko nie przestaje nimi rzucać.

To pomaga dzieciom zrozumieć konsekwencje ich postępowania.

Sytuacje niebezpieczne

Jeżeli dziecko robi coś co jest niebezpieczne, przerwij mu i dopiero później wytłumacz mu wynikające z tego konsekwencje.

Pierwszą reakcją wielu rodziców, którzy widzą, że dziecko wybiega na ruchliwą ulicę, jest pobiec za nim, złapać je i dać mu klapsa. Badania wykazują, że to wcale nie zapobiega takiemu zachowaniu w przyszłości.

Kiedy dziecko jest już bezpieczne, po prostu wytłumacz mu jakie groziło mu niebezpieczeństwo. Prawdopodobnie, pomoże to dziecku prędzej nauczyć się bezpiecznego zachowania, aniżeli kara fizyczna.

“Time-out”

Jeżeli dziecko odmawia posłuszeństwa lub przestrzegania zasad, zastosuj tzw. „time-out”. Jest to bardzo skuteczna metoda w stosunku do dzieci od dwóch do 12 lat. Zrób co następuje:

- 1) Wyprowadź dziecko w spokojne miejsce, gdzie może się uspokoić.
- 2) Wytłumacz, że zostało wyprowadzone ponieważ źle się zachowywało.
- 3) Kiedy dziecko jest znów gotowe do zabawy, przyprowadź je z powrotem.
- 4) Pochwal jego pierwsze dobre zachowanie po upływie „time-out”.

Informacja dla rodziców

Najważniejszym zadaniem w życiu każdego człowieka jest być matką lub ojcem. Niektórzy rodzice lubią spotykać się z innymi rodzicami, zdobywać nowe umiejętności, zaznajamiać się z najnowszymi poradami w zakresie wychowania, niektórzy z nich potrzebują też pomocy.

Jeżeli potrzebujesz więcej informacji, skontaktuj się z najbliższą przychodnią lekarską albo zapytaj swojego lekarza co jest dostępne w twoim miejscu zamieszkania. Zadzwoń do Parents Help Line (Telefon Pomocy dla Rodziców) pod numer 1-888-603-9100 lub do najbliższego biura Children's Aid Society (Organizacji Pomocy Dzieciom).

Ulotka ta została opublikowana przy pomocy informacji zawartych w Child Welfare League of Canada (Liga Opieki Społecznej nad Dziećmi w Kanadzie) i „Parenting for Life” (Wychowanie Dzieci Przez Całe życie), przy poparciu The Psychology Foundation of Canada (Psychologiczna Fundacja Kanady) i Kodak Canada.