

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 niedobry”, mogą obniżyć poczucie własnej wartości u dziecka.

Nawiązywanie 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, przepraszenie 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 najczęściej 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/musiła 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 pręcej nauczyć się bezpiecznego zachowania, niż zastosowanie kary fizycznej.

“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”.

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 tą czy inną regułę.
- Wysłuchaj co dziecko ma do powiedzenia.

Myśl pozytywnie

- Koncentruj się nad tym co robić, a nie czego nie robić.
- Dobre słowa pręcej 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.

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 i 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.

