

Jak nie zgubić się w świecie obowiązków?

Spis treści

Dlaczego planowanie jest ważne?	2
Jak planować rodzinny czas?	2
Jak przygotować wspólny plan?	3
Metoda małych kroków	3
Jak się dzielić obowiązkami?	4
OBOWIĄZKI DWU- I TRZYŁATKÓW	4
OBOWIĄZKI CZTEROLATKÓW	5
OBOWIĄZKI PIĘCIOLATKÓW	5
OBOWIĄZKI SZEŚCIOLATKÓW	5
OBOWIĄZKI SIEDMIOLATKÓW	6
OBOWIĄZKI OŚMIO- I DZIEWIĘCIOLATKÓW	6
Czas kołem się toczy	7
Jak ustalić granice?	8
Jak wspólnie z dziećmi ograniczyć pole konfliktów?	8
Czym jest wytyczanie granic?	8
Dlaczego ustalanie jasnych granic jest istotne?	8
Jakie są typowe błędy w ustalaniu granic?	9
Jeśli ty chciałbyś się bawić, którego komunikatu byś posłuchał?	10
Jak ustalać granice i egzekwować ich przestrzeganie?	10
Jak przekazywać komunikaty dotyczące zasad w zrozumiały sposób?	11
Jak ustalać konsekwencje?	11
Jak stosować konsekwencje?	12
Podsumowanie	13





Dlaczego planowanie jest ważne?

1. Otwiera nas na innych – na ich potrzeby. Jeśli się otworzymy i wspólnie porozmawiamy o rzeczach do zrobienia, to każdemu będzie łatwiej. Możliwość dokonywania wyborów wzmacnia poczucie sprawstwa i kontroli nad własnym życiem, a tym samym buduje postawę proaktywną i motywację do podejmowania działania¹.
2. Ułatwia podział obowiązków – nie musimy wszystkiego robić sami. Wtedy czujemy się lepiej i mamy więcej czasu dla siebie i innych.
3. Pozwala na ustalenie konkretnego planu działania, co podnosi poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Pozwala na uprzedzenie dziecka o tym, co się wydarzy. Dodatkowo jeśli dziecko wie, jaki jest plan działania, chętniej zakończy dane zadanie.
4. Wiele konfliktów domowych może wynikać ze złego rozdysponowania czasu. Znając nawzajem swoje plany na konkretną godzinę, łatwiej zadbać o nasze granice. Jasno określony grafik ułatwia podział waszego czasu – pokazuje moment pracy samodzielnej (rodzic – pracuje, dziecko – uczy się) oraz okres, w którym wykonujemy rzeczy wspólnie (pomoc w odrabianiu zadań, gry i zabawy).

Jak planować rodzinny czas?

Istnieje wiele sposobów na planowanie, każda rodzina ma inny. Najlepiej usiąść wygodnie i wspólnie rozpisać zadania do wykonania w domu: obowiązki dzieci i rodziców. Otwórz się na propozycje – przyjmuj pomysły innych i zobacz, co mogą wnieść. Można skorzystać z gotowych tabel – planerów – lub na kartce rozpisać listę rzeczy do zrobienia i ustalić, kto jest za co odpowiedzialny.

Rozkład zajęć ma wiele zalet. Wizualnie przypomina dzieciom, co trzeba robić, zwłaszcza jeśli umieści się go w strategicznym miejscu (lodówka lub szafka w kuchni). Rodzicom taki rozkład ułatwia kontrolowanie tego, co powinno być zrobione, i nagradzanie dzieci za ich wkład².

¹ E. Deci, R. M. Ryan, *Human Autonomy, w: Efficacy, Agency and Self-Esteem*, Plenum, Nowy Jork 1995.

² R. MacKenzie, *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.

Przed wspólnym ustalaniem planu możecie przygotować dziecko, wprowadzając je w temat poprzez krótkie ćwiczenie. **Zadanie z kołem czasu (strona 7)** ma na celu pokazanie dzieciom, jak wiele czynności wykonują w ciągu dnia i ile czasu na nie poświęcają.

Jak przygotować wspólny plan?

1. Zróbcie tabelkę z dniami tygodnia (możecie też wydrukować jeden z gotowych planerów, można je znaleźć w internecie).
2. Zastanówcie się nad regularną listą obowiązków wszystkich domowników. Kto ma jakie zadania do zrealizowania (praca, szkoła, zakupy, sprząatanie, przygotowywanie posiłków)?
3. Następnie wpiszcie je w odpowiednie miejsca w planerze, z uwzględnieniem pory dnia. Przejrzycie rozkład waszego tygodnia. Które z tych aktywności możecie robić wspólnie? Które zarezerwowane są tylko dla jednej osoby? Możecie zaznaczyć markerami, co należy do kogo (każda osoba może mieć swój kolor).
4. Jeśli masz dzieci w wieku przedszkolnym, możecie zobrazować swój plan tak, aby był dla nich czytelny. Możecie wspólnie przygotować obrazki, które będą symbolizować obowiązki domowe – opróżnianie zmywarki, pranie, prasowanie, karmienie pupila, mycie łazienki czy odkurzanie. Zaangażuj dzieci, by same narysowały dane czynności – wtedy też łatwiej będzie im zapamiętać, jakie są ich zadania.
5. Nie zapomnijcie o zaplanowaniu czasu na odpoczynek. Możecie spisać swoje ulubione aktywności i umieścić je w planie dnia jako czas na wspólną zabawę. Pamiętajcie, że każdy ma prawo do czasu dla siebie – oprócz wspólnych aktywności możecie wyznaczyć czas, kiedy chcecie być sami ze sobą.
6. Pamiętajcie, żeby odhaczać zrealizowane zadania na bieżąco. Pozwala to na podkreślenie sukcesu, jakim jest wykonanie zadania. Docenienie wysiłku – czy to dziecka przez rodziców, czy rodzica przez dziecko – motywuje do ponownego wykonania obowiązku.

Metoda małych kroków

Ustalenie z dzieckiem małych celów oraz towarzyszenie mu w ich realizacji może stać się doskonałym sposobem na budowanie w nim poczucia własnej wartości. Ważne, by cele były osiągalne i adekwatne do możliwości dzieci. Najskuteczniejsza wydaje się tu metoda małych kroków, które wytrwale i konsekwentnie prowadzą nas do celu, ale też pozwalają zobaczyć w każdym momencie, ile już za nami. Bardzo istotne jest to, żeby doceniać wysiłek dziecka włożony w realizację planu, a nie przywiązywać się wyłącznie do rezultatów.



Jak się dzielić obowiązkami?

Podjęcie wyzwań, osiągnięcie sukcesów i radzenie sobie z przeciwnościami sprawia, że nabieramy zaufania do siebie. Proponujemy, żebyście podzielili się z dziećmi częścią obowiązków, aby one mogły zaufać sobie, a wy im. Dzieci najczęściej same potrafią wybierać dla siebie najbardziej adekwatne rozwojowo zadania – nie za trudne, ale też nie za łatwe. Gdy mogą decydować, mają większą motywację do podejmowania wysiłku i większą chęć do wzięcia odpowiedzialności za własne wybory. Uczą się również ponoszenia konsekwencji. Dlatego, zanim jak zwykle nakryjesz do stołu lub pozbierasz pranie, zapytaj, czy dziecko nie chciałoby tego wykonać samodzielnie.

Departament Doradztwa i Wychowania Uniwersytetu w Arizonie opracował listę obowiązków dzieci w zależności od ich wieku. Lista ta nie jest oczywiście zamknięta, a podane grupy wiekowe są jedynie punktami odniesienia. Twoje dziecko może być gotowe do wykonywania obowiązków z wyższej lub niższej grupy wiekowej. Ta lista ma być jedynie punktem wyjścia dla rodziców, którzy, wyznaczając dzieciom określone obowiązki, chcą je nauczyć odpowiedzialności¹.

OBOWIĄZKI DWU- I TRZYŁATKÓW

1. Sprzątanie po sobie zabawek i odkładanie ich na miejsce.
2. Odkładanie książek i czasopism na półkę.
3. Zamiatanie podłogi.
4. Układanie na stole sztućców, talerzy i serwetek, niekoniecznie we właściwym porządku.
5. Sprzątanie po sobie po skończonym posiłku.
6. Odkładanie naczyń do zlewu.
7. Uczenie się podejmowania prostych decyzji poprzez wybór jednej z dwóch możliwości, na przykład wybór tego, co będzie na śniadanie.
8. Współpracowanie przy nauce czystości.
9. Rozbieranie i ubieranie się przy pomocy rodziców.
10. Pomaganie przy wkładaniu zakupów na dolne półki lodówki.
11. Przynoszenie gazety.
12. Pomaganie przy planowaniu prostych posiłków.
13. Pomaganie przy karmieniu zwierząt domowych.
14. Wkładanie surowców wtórnych do odpowiednich pojemników.
15. Odwieszanie bluz i kurtek na niskie wieszaki.

¹ R. MacKenzie, *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017

OBOWIĄZKI CZTEROLATKÓW

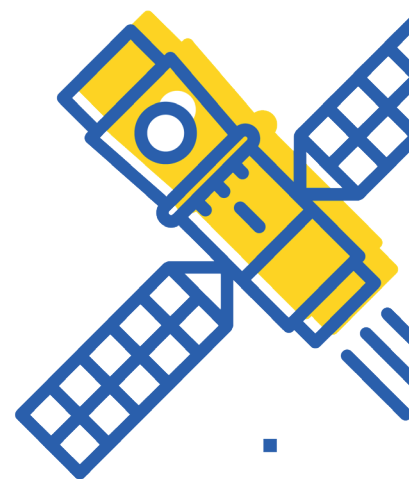
1. Nakrywanie do stołu.
2. Wkładanie zakupów do lodówki.
3. Pomaganie w sporządzaniu listy zakupów oraz w samych zakupach przez wkładanie produktów do koszyka.
4. Regularne karmienie zwierząt domowych.
5. Pomaganie w pracach na podwórzu i w ogrodzie.
6. Pomaganie w odkurzaniu, ścieraniu kurzu i zmiatanie.
7. Pomaganie we wkładaniu naczyń do zmywarki.
8. Smarowanie kanapek masłem lub dżemem itp.
9. Przygotowywanie płatków z zimnym mlekiem.
10. Trzymanie miksera ręcznego podczas przygotowywania smoothie lub ciasta.
11. Wymywanie listów ze skrzynki.
12. Informowanie rodziców o tym, gdzie dziecko idzie się bawić.
13. Odwieszanie kurtki i plecaka na specjalny, niski wieszak w szafie.
15. Odkładanie na miejsce zabawek i innych przedmiotów.

OBOWIĄZKI PIĘCIOLATKÓW

1. Pomaganie przy planowaniu posiłków i codziennych zakupach.
2. Przygotowywanie prostego śniadania lub kanapek.
3. Sprzątanie po sobie po skończonym posiłku.
4. Nakrywanie do stołu we właściwy sposób.
5. Ścienienie łóżka i sprzątanie swojego pokoju.
6. Wybieranie ubrań z pomocą rodziców i samodzielne ubieranie się.
7. Wkładanie brudnych ubrań do kosza na pranie.
8. Odkładanie czystych ubrań do szafy.
9. Poprawne odbieranie telefonów.
10. Pomaganie przy myciu samochodu.
11. Wynoszenie śmieci.
12. Karmienie zwierząt domowych.
13. Wiązanie sznurowadeł.
14. Czesanie i szczotkowanie swoich włosów.
15. Wymywanie naczyń ze zmywarki i odkładanie ich na miejsce.

OBOWIĄZKI SZEŚCIOLATKÓW

1. Samodzielne wybieranie ubrań w zależności od pogody i okoliczności.
2. Podlewanie kwiatów.
3. Obieranie warzyw.
4. Przygotowywanie pod nadzorem rodziców prostych potraw (takich jak: omlet, kisiel, tosty, jajecznica).
5. Przygotowywanie drugiego śniadania do szkoły.
6. Odwieszanie ubrań do szafy.



7. Przynoszenie drewna do kominka.
8. Wyprowadzanie psa na spacer.
9. Wiązanie sznurowadeł.
10. Grabienie liści i pielenie chwastów.

OBOWIĄZKI SIĘDMIOŁATKÓW

1. Odbieranie wiadomości przez telefon i zapisywanie ich.
2. Załatwianie prostych sprawunków.
3. Zamiatanie i mycie balkonu lub garażu.
4. Wykonywanie drobnych napraw przy swoim rowerze.
5. Podlewanie roślin domowych i ogrodowych.
6. Kąpanie zwierząt domowych.
7. Szkolenie zwierząt domowych.
8. Przynoszenie zakupów z samochodu.
9. Samodzielne wstawianie z pomocą budzika.
10. Odpowiedzialne wydawanie pieniędzy na obiad w szkole.

OBOWIĄZKI OŚMIO- I DZIEWIĘCIOŁATKÓW

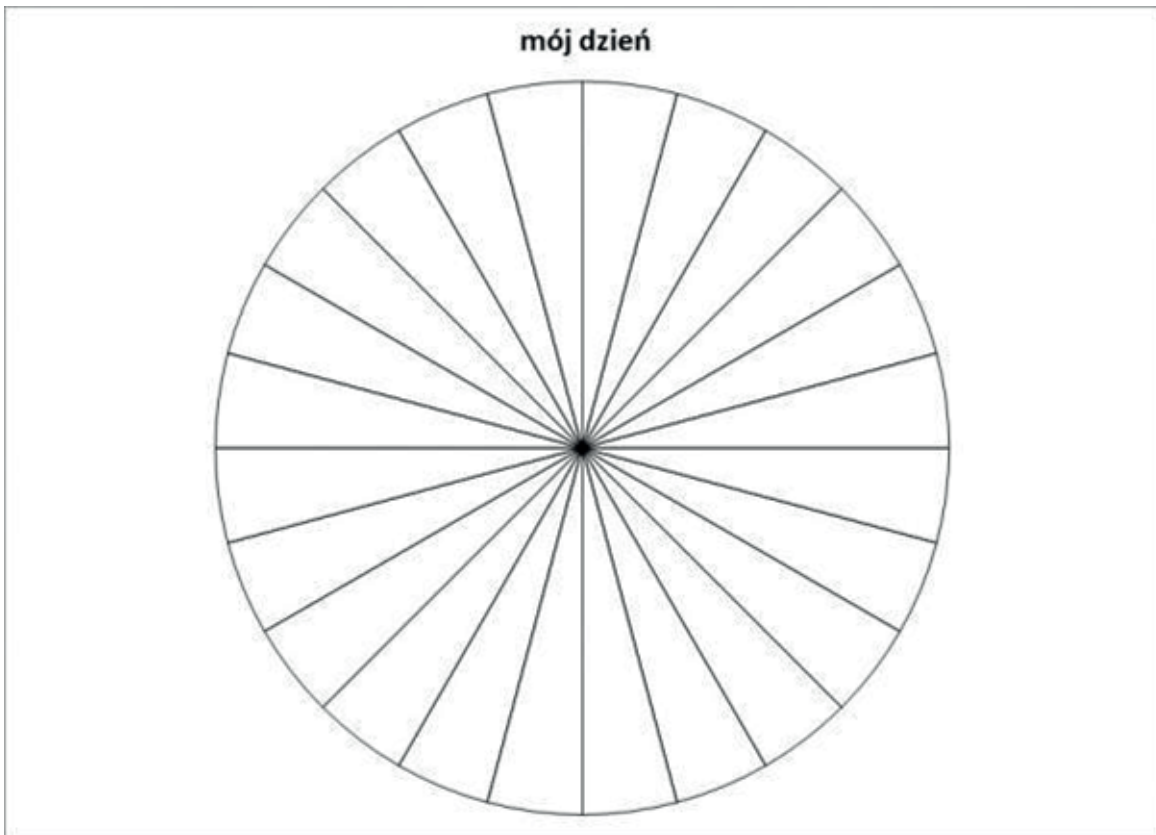
1. Poprawne składanie serwetek i nakrywanie do stołu.
2. Mycie podłogi.
3. Kąpanie się bez pomocy rodziców.
4. Utrzymywanie czystości i porządku w szafach i szufladach.
5. Pomaganie w kupowaniu ubrań dla siebie.
6. Przebieranie się po powrocie ze szkoły bez przypominania rodziców.
7. Systematyczne odrabianie lekcji bez przypominania rodziców.
8. Składanie koców.
9. Chowanie wypranych ubrań do szafy.
10. Sprzątanie po zwierzętach na podwórku.
11. Czytanie prostych przepisów kucharskich i pomaganie przy gotowaniu prostych potraw.
12. Zbieranie owoców z drzew.
13. Pomaganie przy rozpalaniu ognia w kominku.
14. Pomaganie przy malowaniu i drobnych pracach remontowych.
15. Pisanie liścików z podziękowaniami.
16. Karmienie młodszego rodzeństwa.
17. Odnoszenie brudnych rzeczy do prania.
18. Samodzielne posługiwanie się drobnymi sprzętami elektrycznymi (takimi jak: mikser, otwieracz do puszek lub kuchenka mikrofalowa).
19. Odnoszenie pojemników z surowcami wtórnymi w odpowiednie miejsca.





Czas kołem się toczy

Schemat przedstawia twój dzień podzielony na 24 godziny. Pokoloruj poszczególne części koła (godziny) w zależności od tego, co robiłeś i ile czasu Ci to zajęło. Stwórz legendę do schematu (np. kolor niebieski – sen).



Legenda:

Jak myślisz, czemu służy to zadanie? Co cię zdziwiło w rozkładzie twojego dnia? Na które aktywności poświęcasz najwięcej czasu? Ile masz czasu wolnego w ciągu dnia? Ile zajmują ci domowe obowiązki? Czy każdy twój dzień wygląda podobnie?



Jak ustalić granice?

Ustalanie jasnych i przejrzystych granic oraz zasad ich przestrzegania (na podstawie książki *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?* Roberta MacKenziego)

Jak wspólnie z dziećmi ograniczyć pole konfliktów?

Wiele konfliktów domowych może wynikać ze złego rozdysponowania czasu i nieodrobionej komunikacji. Opierając się na skutecznej komunikacji oraz akceptowaniu naszych emocji, możemy ustalić granice i reguły oraz zaplanować rodzinnie czas. Wytaczanie jasnych granic oraz zasad ich przestrzegania ułatwi wspólne funkcjonowanie.

Czym jest wytyczanie granic?

Wytyczanie granic jest procesem, w którym rodzice uczą dzieci obowiązujących zasad i oczekiwanych zachowań. Jest to proces uniwersalny, wykorzystywany przez rodziców po to, żeby nauczyć dzieci zasad, których mają przestrzegać. Dla dzieci jest to sposób na poznanie reguł, które ułatwią im funkcjonowanie w środowisku społecznym.

Dlaczego ustalanie jasnych granic jest istotne?

Wytyczanie granic poprzez odpowiednią komunikację wpływa na współpracę między rodzicem a dzieckiem – ogranicza konflikty, a w związku z tym zmniejsza uczucie frustracji, złości i zawodu. Stwarza dzieciom stabilne i przewidywalne środowisko, a dzięki temu zapewnia im poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy dzieci doświadczają jasno określonych i niezmiennych granic, odpowiadają sobie na wiele ważnych pytań dotyczących związków międzyludzkich: kto ma kontrolę nad sytuacją? jak daleko mogą się posunąć? co się stanie, jeśli posunę się za daleko?

Zebrane informacje pozwalają im odkryć, jaką mają siłę w relacjach z dorosłymi i kto w jakim stopniu kontroluje sytuację.

Jakie są typowe błędy w ustalaniu granic?

Niektórzy rodzice stosują ostre upomnienia i kary – jest to nadmierna restrykcyjność. Inni łagodnie zwracają uwagę i przekonują – nadmierne przyzwalanie. Jeszcze inni miotają się pomiędzy tymi dwiema skrajnościami – chaotyczność.

Kiedy dzieciom oddaje się zbyt dużo władzy i kontroli, często zaczynają one przeceniać swoje wpływy. Ich granice rozmywają się, a one same nieustannie sprawdzają sytuację, co naraża je na konflikty i próby sił (sprzeciwianie się, marudzenie, targowanie się, wymuszanie). Jeśli staramy się być łagodni i wchodzimy w grę, i zgadzamy się na zmianę granic, w rzeczywistości uczymy dzieci, że to ich potrzeby są najważniejsze, to one podejmują decyzje, i że mogą z nami wygrać tę próbę sił.

Gdy granice wytyczone dziecku są zmienne, to nie wie ono jaką ścieżką powinno podążać. Jeśli zmieniamy je pod wpływem chwili, nastroju lub po negocjacjach, skłania to dzieci do częstszego ich testowania, aby się przekonać, co jest rzeczywiście tolerowane. Niestabilne granice mogą też u dzieci wywoływać uczucie frustracji i prowadzić do postaw buntowniczych („Jeśli mogłem tak zrobić wcześniej, to czemu nie mogę teraz?”).

Dlaczego zbierane informacje oraz wnioski często odbiegają od oczekiwań rodziców?

Ponieważ na obserwacje dzieci większy wpływ ma to, czego doświadczają, niż to, co się im mówi.

Choć nasze metody wychowawcze mogą być różne, to wszyscy mamy do dyspozycji te same narzędzia: **nasze słowa i nasze działania**. Oba przekazują informacje o obowiązujących regułach. Komunikacja często zostaje przerwana, jeśli jeden z tych elementów jest niejasny lub nieskuteczny.

PRZYKŁAD:

Jeśli nasze słowa („Posprzątaj pokój, zanim pójdziesz się bawić”) nie odpowiadają naszym działaniom (dziecko idzie się bawić, a mama sprząta pokój), wówczas dziecko otrzymuje mieszany komunikat – niejasny sygnał dotyczący obowiązujących zasad i oczekiwań rodziców. Nasze słowa wskazują: „posprzątaj pokój”, ale czyny dodają: „nie musisz, jeśli nie chcesz”. Pokazuje to dziecku, że nasza zasada jest niezobowiązująca.

Czy kiedykolwiek myślałeś o dzieciach jak o badaczach? Dzieci są badaczami bardzo dobrze przygotowanymi do swoich zadań. Od małego zajmują się testowaniem, odkrywaniem oraz zbieraniem nowych informacji dotyczących świata i jego funkcjonowania. Są bystrzymi obserwatorami, naśladowcami relacje przyczynowo-skutkowe oraz formułujący swoje przekonania oparte na zebranych przez siebie informacjach.

Jeśli ty chciałbyś się bawić, którego komunikatu byś posłuchał?

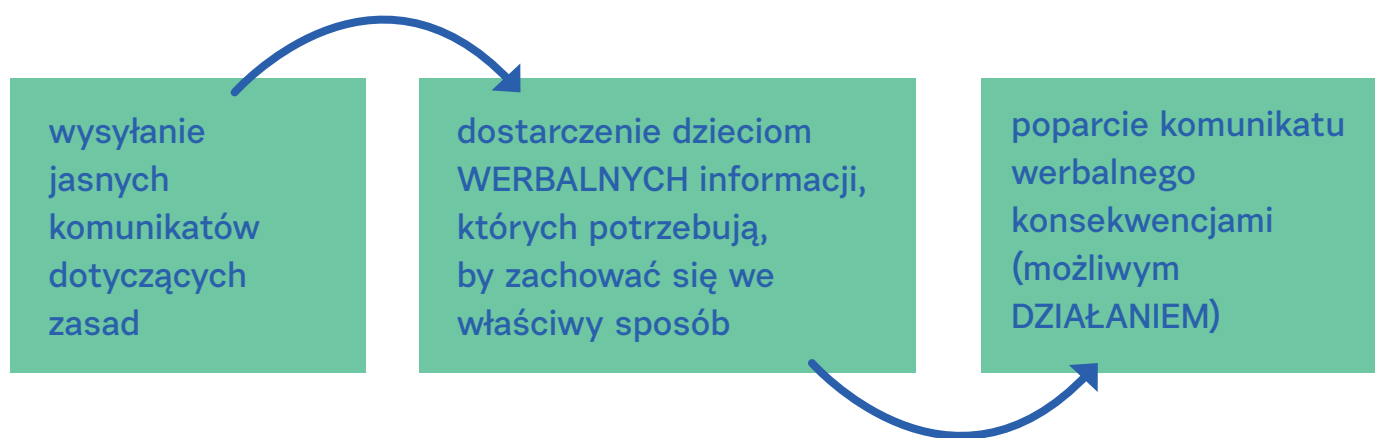
Skąd dzieci mają wiedzieć, czy naprawdę oczekujemy od nich zmiany zachowania? Nie wiedzą, więc testują wyznaczone przez nas granice, by mieć szansę przekonać się o tym poprzez doświadczanie, jak daleko mogą się posunąć. Nie odbierajmy takiego zachowania dziecka jako manipulacji czy robienia nam na złość. Dzieci uczą się przez doświadczanie, a to jest ich sposób na zebranie informacji o naszych granicach i zasadach.

Granice oparte na nadmiernej, niedostatecznej lub zmiennej kontroli ograniczają zdrowe odkrywanie, zmniejszają możliwości uczenia się, a także prowadzą do buntu oraz nadmiernego testowania.

Celem starań rodzicielskich powinna być zatem zmiana komunikacji na taką, która jest jasna, skłania do współpracy i czyni dzieci odpowiedzialnymi za przestrzeganie ustalonych reguł.

Jak ustalać granice i egzekwować ich przestrzeganie?

Skuteczne praca z dziećmi nad przestrzeganiem granic jest oparta na prostym schemacie:



PRZYKŁAD:

Trzyletni Szymon bawi się zabawką w nieodpowiedni sposób. Komunikat ojca: „Szymek, nie można w ten sposób używać tej zabawki w domu” – mówi rzeczowym tonem. – „Możesz się nią bawić we właściwy sposób albo będę musiał ci ją zabrać”. Jeśli chłopiec zdecydował się wypróbować zasadę i ją złamać, ojciec zabiera zabawkę, mówiąc: „Oddam ci ją dziś po południu. Będziesz mógł się nią bawić we właściwy sposób”.

W tym przypadku rodzic skutecznie uczy dziecko swoich zasad. Jego słowa mówią „stop” i ten sam komunikat przekazują jego działania. **Kiedy nasze słowa są zgodne z działaniami, nie musimy używać ostrych słów ani wyciągać surowych konsekwencji.** Przekaz jest tak samo prosty jak zasada, której dotyczy.

Jak przekazywać komunikaty dotyczące zasad w zrozumiały sposób?

1. Komunikat powinien dotyczyć konkretnego zachowania dziecka.
2. Nasze oczekiwania powinny być precyzyjnie sformułowane.
3. Komunikat przekazujemy normalnym głosem.
4. Dokładnie określamy konsekwencje nieprzestrzegania granic.

Jak ustalać konsekwencje?

Możliwie konsekwencje powinny być ustalane równocześnie z omawianiem rodzinnych reguł.

PRZYKŁAD:

Reguła: „Możesz zacząć grać na komputerze dopiero po odrobieniu lekcji”.

Konsekwencja: „Jeśli zaczniesz grać wcześniej, to tracisz możliwość grania do końca dnia”.

Można jednak określać konsekwencje również w momencie gdy się o coś prosi.

To nie jest groźba. Po prostu potwierdzasz swoją wiarygodność i dostarczasz informację, której dzieci potrzebują, aby dokonać właściwego wyboru.

PRZYKŁAD:

Prośba: „Proszę, nie jeźdź rowerem po ulicy”.

Konsekwencja: „Jeśli to zrobisz, przez resztę dnia rower będzie schowany w garażu”.

W powyższym przykładzie dziecko otrzymało wszystkie informacje, których potrzebuje, aby z tobą współpracować. Jeśli jednak zdecyduje się na testowanie twoich granic, musisz odpowiedzieć działaniem i schować rower do garażu. Po kilku takich lekcjach dziecko zacznie poważnie traktować twoje słowa i robić to, o co je prosisz. Nie będziesz już musiał z góry określać konsekwencji, aby podkreślić swoją wiarygodność.



Bycie odpowiedzialnym polega na podejmowaniu decyzji o właściwym zachowaniu oraz na doświadczaniu ich skutków. Często dzieci, które zachowują się niewłaściwie, nie zdają sobie sprawy z tego, że podjęły błędne decyzje lub że miały możliwość podjęcia innych, lepszych. Kiedy pomagamy dzieciom poznać stojące przed nimi możliwości wyboru i zachęcamy je do podejmowania właściwych decyzji, uczymy je odpowiedzialności.

Jak stosować konsekwencje?

Konsekwencje nie oznaczają kary – dla dziecka uczącego się przez doświadczanie są najważniejszą i najbardziej zrozumiałą częścią Twojego komunikatu dotyczącego granic.

- ✘ Konsekwencje są jak ściany – powstrzymują niewłaściwe zachowanie, dostarczając dzieciom jasnych i ostatecznych odpowiedzi na pytania, kto kontroluje sytuację i co jest właściwe.
- ✘ Uczą dzieci odpowiedzialności, ponieważ dzięki nim doświadczają one skutków swoich wyborów i zachowań.

Od sposobu, w jaki wyciągamy konsekwencje, zależy ich skuteczność. Powinniśmy działać w sposób demokratyczny – wyciągnięcie konsekwencji powinno mieć następujące cechy:

- ✘ **natychmiastowość** („Jeśli nie przestaniesz strzelać jedzeniem z łyżki, zabiorę ci ją”);
- ✘ **logiczny związek z niewłaściwym zachowaniem**;
- ✘ **dawanie przykładu właściwego zachowania**;
- ✘ **jasno określone granice czasowe** („Wróć do domu o 19.00” zamiast „Tylko nie wracaj zbyt późno”);
- ✘ **spójność** – nie zmieniaj swojej zasady w zależności od nastroju lub specjalnych okazji. Jeśli raz wyznaczysz konkretną zasadę, trzymaj się jej konsekwentnie. Spójność dotyczy także wyznaczania tych samych zasad przez oboje rodziców;
- ✘ **czyste konto** – nie przypominaj dzieciom o błędach – wyznacz granice i daj im szansę na poprawę.

Jeśli twoje podejście było przyzwalające, konsekwencje pomogą ci odzyskać wiarygodność i autorytet oraz nauczą twoje dzieci naprawdę słuchać tego, co do nich mówisz.

Jeśli twoje podejście było restrykcyjne, konsekwencje pomogą ci odbudować oparte na współpracy i wzajemnym szacunku relacje z twoimi dziećmi.

Podsumowanie

Granice, które równoważą wolność i kontrolę, stwarzają optymalne warunki do prawidłowego rozwoju. Dziecko dostaje swobodę i przywileje, jednak w ramach jasno określonych granic. Wtedy dziecko wie, czego się od niego oczekuje, oraz co się stanie, jeśli nie będzie się wywiązywać z ustalonych obowiązków/zasad. Tak wyznaczone granice skłaniają dziecko do nauki i poczucia odpowiedzialności oraz zmniejszają potrzebę testowania.



Dziękujemy za skorzystanie z naszych materiałów!

Wspierając nasze działania, masz realny wpływ na zmianę edukacji.

Wspieram