

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

NIE

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

TAK

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

NIE

Tylko nie wracaj zbyt późno!

TAK

Wróć na kolację o wpół do siódmej.

3. Dokładnie określaj konsekwencje.

NIE

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

TAK

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

Krok drugi: czyny

Popieraj słowa działaniem – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. *Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem lub Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni.*

Co zrobić, by skutecznie wydawać polecenia?

- Mówmy zdecydowanym, pewnym głosem, z poważną miną – polecenie nie może być prośbą czy pytaniem.
- Jeśli maluch się wyrywa i ucieka, przytrzymajmy go i nakierujmy w swoją stronę, skupiając wzrok na jego twarzy.
- Unikajmy gróźb, straszenia drugim z rodziców (np. „jeśli mnie nie posłuchasz, powiem tacie”, „gdy przyjdzie tata, to ci pokaże”).
- Wydawajmy tylko jedno polecenie w jednym czasie.