

Reguły, zakazy, nakazy – jak je wprowadzać i jak egzekwować

19.06.2020

Rodzicu, nie bój się, że Twoje dziecko przestanie Cię lubić, jeśli nałożysz mu pewne ograniczenia i będziesz egzekwować respektowanie ustalonych zasad.

Czym innym jest przyzwolenie, a czym innym pobłażanie.

Przyzwolenie to akceptacja dziecinnych zachowań, emocji, pragnień. Przyzwalający rodzic toleruje to, że dziecko się brudzi, hałasuje, biega, że odczuwa złość czy strach. Natomiast nie zgadza się na zachowania groźne czy destrukcyjne.

Pobłażanie to pozwalanie na wszystko i brak stanowczej reakcji na zachowania dziecka nie liczące się z prawami innych. To właśnie słynne amerykańskie wychowanie bezstresowe.

Pamiętaj:

Wdrażając dziecko do dyscypliny, należy być uprzejmym, ale stanowczym, wskazać mu jasny i wyrazisty zbiór wymagań i zakazów.

Nakładając reguły trzeba jednocześnie proponować dziecku pomoc, na przykład ucząc innych, akceptowanych form wyrażania negatywnych emocji („Nie wolno rzucać jedzeniem, możesz rzucać poduszkami”).

Ograniczenie powinno być całkowite, granica wyrazista, dla uniknięcia wątpliwości („Nie wolno brać żadnych rzeczy z pokoju siostry” a nie: „Weź sobie jej kalkulator, ale odłóż zanim wrócisz”).

Restrykcje za łamanie reguł trzeba wprowadzać zawsze ze spokojem, nie w złości, a gdy dziecko wyraża niezadowolenie z nakładanych zakazów – nie karać go dodatkowo za niezadowolenie, ma do tego prawo.

Nakaz powinien być wyrażony zdecydowanie, bez wahania.

Jeśli rodzic nie jest pewny, jak się zachować, nie powinien się spieszyć z decyzją, ale przemyśleć sprawę i wtedy zareagować („Odpowiem Ci za godzinę, muszę się zastanowić”).

Zakazy należy formułować zwięźle („Czas do łóżka” zamiast: „Jesteś za mały by siedzieć do późna. Idź spać”).

Jeśli dziecko złamie regułę, nie jest wskazane sprzecznianie się z nim czy długie argumentowanie, dezaprobaty nie trzeba objaśniać. Wystarczy krótkie stwierdzenie („Szyby nie są po to, żeby je wybijać”).

opracowała: Agnieszka Ostrowska-Knot, psycholog