

Pašdisciplīna: desmit padomi

Desmit lietas, ko varat darīt mājās, lai atbalstītu sava bērna augošo pašdisciplīnu

10

- 1** Sagatavojiet bērna vidi, nodrošinot viņam viņa augumam atbilstošas mēbeles un darbarīkus. Piemēram, kad viņš vēlas nomazgāt burkānus vai zemenes, viņš sēdēs pie bērnu izmēra galda un krēsla un izmantos neliela izmēra virtuves rīkus, kas ir ērti piemēroti viņa rociņām. Skaidri, soli pa solim parādiet, kā darāmi tādi ikdienas darbi kā putekļu slaucīšana no plaukta, grīdas slaucīšana, zeķu mazgāšana, galda noslaučīšana pēc ēšanas, apģērbu salocīšana un ielikšana skapī, galda klāšana un daudzi citi.
- 2** Ļaujiet bērnam mācīties no savām kļūdām. Viņš nestrādās tā, kā jūs - ātri un efektīvi. Ja viņš mācās grīdas birstes lietošanu tad, viņam beidzot darboties, uz grīdas var būt mazgāšanas līdzekļa atliekas un ūdens. Šis process ir daudz svarīgāks viņas iekšējai izaugsmei nekā tīras grīdas. Palīdziet viņai sakopt, darbu darot ar bērnu kopā, nevis nostumjot bērnu malā un izdarot to viņa vietā.
- 3** Lietojiet sadzīves priekšmetus un rotaļlietas atbilstoši to paredzētajam mērķim. Ja jūsu bērns met savu rotaļlietu, sakiet: "Esi saudzīgs ar savām rotaļlietām." Mazi bērni dažkārt met mirkļa kaprīzes dēļ, bet tas nenozīmē, ka viņi ir destruktīvi. Ja bērns rotaļlietu met atkārtoti, novirziet viņa uzmanību sakot ko līdzīgu: "Nāc, iesim ārā un pamētāsim bumbu."
- 4** Kad vien iespējams, piedāvāiet reālas izvēles iespējas. Izvēlēm jābūt vienkāršām, piemēram, sviestmaize ar zemesriekstu sviestu vai sieru, sarkans vai zaļš ābols. Bērnam ir pārāk grūti, ja tiek piedāvātas daudzas izvēles; šajā vecumā pietiek ar nedaudzām izvēles iespējām dienas gaitā.
- 5** Runājiet ar viņu labvēlīgi un sirsnīgi. Jūsu bērns uzplauks, dzirdot pozitīvus komentārus, un viņam nav nepieciešams, ka viņu apbērtu ar tukšām uzslavām. Tā vietā, lai teiktu: "Tu esi tik labs palīgs", sakiet: "Paldies, ka uzklāj galdu." Tā vietā, lai pavēlētu: "Nokāp no galda!", noceliet viņu no galda un sakiet: "Kājas uz grīdas".
- 6** Nav nepieciešams apbalvot bērnu par to, ka viņš izdarījis to, ko viņam esat lūguši. Bērniem atalgojums ir pats darbs. Pieaugušie var uzskatīt, ka "darbs" ir kaut kas tāds, kas mums ir jā dara, bet bērniem darbs ir viņu rotaļa.
- 7** Ievērojiet konsekventu dienaskārtību. Bērniem ir nepieciešams regulārs miega režīms, regulāras maltītes, laiks ar ģimenes locekļiem, kā arī iespējas izskrieties un izspēlēties ārā. Ja bērna dienas ir skaidri paredzamas, viņš zina, ko gaidīt.
- 8** Nosakiet ierobežojumus, kas ir piemēroti jūsu ģimenei, un pārliecinieties, ka ikviens tos ievēro. Ja vienmēr piekāpjaties bērna prasībām, viņam ir grūti saprast, kas no viņa tiek gaidīts.
- 9** Pirms reaģējiet, izvērtējiet katru situāciju. Ja bērns ir nevaldāms, pajautājiet sev, vai viņš ir izsalcis, noguris, neapmierināts vai ir bijis pārāk daudz iespaidu. Katrā situācijā nepieciešams reaģēt atšķirīgi.
- 10** Ziniet, ka sods nedarbojas. Sodam ir ierobežota vērtība, jo tas liek bērnam koncentrēties uz to, ko nedarīt, nevis uz to, ko darīt, un bieži vien tas nelielu problēmu padara lielāku. Mazi bērni bieži vien atceras sodu, bet var nesaistīt sodu ar uzvedību, kas to izraisīja.



<http://aidtolife.org/lv/>