

Önfegyelem: Tíz tipp

Tíz dolog, amit otthon megtehetsz, hogy segítsd gyermeked az önfegyelem kialakításában.

10

- 1** Gyermeked környezetében legyenek az ő méretének megfelelő bútorok és berendezések. Ha például sárgarépát vagy epret akar gyermeked mosni, akkor leülhet egy neki megfelelő méretű asztalhoz és kisszékre, és olyan konyhai eszközöket tud használni, amelyek pont beleillenek a kezébe. Mutasd meg neki, hogyan végezhet el kisebb házimunkákat, például a polcok leporolása, söprögetés, zokni mosás, étkezés után az asztal letörlése, ruhák összehajtogatása és elpakolása, terítés és még sok más apró teendő.
- 2** Engedd, hogy tanuljon a saját hibáiból. Nem fog úgy takarítani, ahogy te gyorsan és hatékonyan. Ha meg is tanulja a felmosórongy használatát, lehet, hogy szappan és víz lesz mindenütt a padlón, mire végez. A folyamat sokkal fontosabb, gyermeked belső fejlődése szempontjából, mint a padló. Segíts neki a takarításban azzal, hogy megosztod vele a feladatot, ahelyett beszólnál vagy megcsinálnád helyette.
- 3** A háztartási eszközöket és játékokat használjátok rendeltetésüknek megfelelően. Ha gyermeked eldobja a forma kiválasztó játékát, mondd neki: "Vigyázz a játékaidra!" A kisgyermek néha szeszélyből dobálnak, de ez nem azt jelenti, hogy rombolni akarnak. Ha újra eldobja a játékot, hívd játszani egy kicsit: "Gyere, menjünk labdázni."
- 4** Amikor lehetséges, adj választási lehetőségeket a gyermekednek. A választási lehetőségek legyenek nagyon egyszerűek, mint például mogyoróvaját vagy sajtot kér a szendvicseire, illetve piros vagy zöld almát vegyünk. A túl sok választási lehetőség megterhelő lehet. Amíg ilyen kicsi elég neki egy pár választási lehetőség is naponta.
- 5** Beszélj gyermekeddel pozitív módon és őszintén. Gyermeked értékelni fogja a pozitív kijelentéseket és nincs szüksége arra, hogy üres dicséretekkel halmozzák el. Ahelyett, hogy azt mondanád neki, "Milyen ügyes kis segítő vagy." Mondd azt: "Köszönöm, hogy megterítettél." Ahelyett, hogy azt mondanád neki: "Gyere el az asztaltól." Emeld fel és mondd neki "Lábakat tegyük a földre."
- 6** Nem szükséges, hogy megjutalmazd gyermeked, ha megcsinál valamit, ha arra kérted. A gyermek számára a jutalom magában a munkában rejlik. A felnőttek talán úgy gondolják, hogy a "munka" olyasvalami, amit meg kell tennünk, a gyermek számára a munka az játék.
- 7** Tartsd be következetesen a rutinokat. A gyerekeknek rendszeres alvásidőre, rendszeres étkezésre, a családdal töltött időre van szükségük. Valamint arra, hogy legyen lehetőségük energiát gyűjteni és kint a szabadban játszani. Ha a napjai kiszámíthatóak, mindig tudja majd mire számíthat.
- 8** Határozd meg a határokat a családban, amelyeket mindenki betart. Ha mindig engednél gyermeked követeléseinek, nehezen fogja megérteni, mit is várunk el tőle.
- 9** Minden helyzet előtt, figyelj arra, hogyan reagálsz. Ha gyermeked elvesztette az önuralmát, kérdezd meg magadtól, vajon éhes-e, fáradt-e, frusztrált-e vagy éppen túlstimulált. Minden élethelyzet más-más választ igényel.
- 10** Fogadd el, hogy a büntetés nem működik. A büntetésnek korlátozott értéke van, mivel a gyermeket arra készíti, hogy arra összpontosítson, hogy mit ne tegyen, nem pedig arra, hogy mit tegyen. Ez gyakran a kis problémát is felnagyítja. A gyermekek gyakran emlékeznek a büntetésre, de nem feltétlenül kapcsolják össze a büntetést az azt kiváltó viselkedéssel.



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



segítség az élethez