

Auto-disciplina

Să fii parintele unui copil mic poate fi o muncă grea. Vrei să ai un copil fericit, sănătos și adaptat social nu numai acasă, ci și când te afli în compania altora. Ajutându-ți copilul să învețe ce comportament e așteptat din partea sa și cum să înceapă să-și controleze impulsurile poate fi mai ușor dacă ești mereu atent la nevoile sale de bază. El vrea să înțeleagă lumea din jurul său, rutinele și ritmurile vieții de zi cu zi. Copilul învață mai ușor să-și controleze corpul dacă i-a



fost permis încă de la naștere să se miște liber. Pe măsură ce crește, nevoia sa de a se mișca poate fi satisfăcută prin includerea în activități cotidiene care au un scop real și îl provoacă. În acest fel, copilul devine din ce în ce mai independent. Bazându-se pe aceste achiziții, creșterea copilului în sensul auto-disciplinării se va întâmpla de la sine.

Poți susține dezvoltarea copilului în sensul auto-disciplinării atunci când urmărești aceste trei principii cheie:

- 1 Creează un mediu care favorizează auto-disciplina.**
- 2 Conectează copilul la mediul său.**
- 3 Acordă timp copilului, respectându-i activitățile**



Părinții creează condițiile pentru auto-disciplină. Fă din casa ta un loc în care copilul să aibă ocazia să se implice în treburile practice și să fie de ajutor în feluri simple. Fii atent la ce îi place să facă și încurajează-l să facă acele lucruri, permițându-i să facă greșeli și să învețe din ele. Menține activitățile repetitive predictibile, asigură-te că adulții sunt de acord asupra regulilor familiei și fii consecvent în așteptările tale, pentru a furniza un cadru în care copilul să se simtă în siguranță. Permite-i copilului tău mic să facă niște alegeri de-a lungul zilei, cum ar fi să aleagă ce bluză poartă sau ce carte vrea să îi citești. Atunci când copilul ajută încă de când este mic, va începe să își dezvolte auto-disciplina pe măsură ce crește. Se va simți util și acceptat ca un membru util al familiei.

Ajută-mă să fiu singur responsabil.

Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org



10

Zece sfaturi pe care le poți face acasă pentru a susține creșterea copilului tău în spiritul auto-disciplinei

1. Amenajează spațiul cu mobilier și lucruri care sunt de dimensiunea copilului. De exemplu, atunci când el dorește să spele morcovi sau căpșuni, va sta la o masă potrivită, pe un scaun mic și va folosi ustensile de bucătărie mici, ca și mâinile sale. Arată-i care e modalitatea de a face diverse treburi, cum ar fi să ștergă de praf un raft, să măture, să spele șosete, să ștergă masa după cină, să împăturească și să așeze hainele la locul lor, să așeze masa și multe, multe altele.
2. Permite-i să învețe din propriile greșeli. Copilul nu va lucra ca tine, repede și eficient. Dacă învață cum să folosească un mop, probabil că pe podea va rămâne săpun și apă după ce a terminat. Procesul este mult mai important pentru creșterea sa interioară decât podelele curate. Decât să intervii și să faci în locul său, mai bine ajută-l să curețe, împărțind sarcinile.
3. Utilizează articolele casnice și jucăriile pentru scopul lor inițial. Dacă copilul aruncă jucăriile pentru sortat, spune "Fii blând cu jucăriile tale". Copiii mici aruncă câteodată dintr-o toană, dar asta nu înseamnă că sunt distructivi. Dacă își aruncă din nou jucăria, redirectionează-l: "Vino afară să aruncăm mingea".
4. Atunci când este cazul, oferă-i alternative reale. Alegerea trebuie să fie ușoară, cum ar fi pâine cu unt de arahide sau pâine cu brânză sau să cumpărați mere roșii sau verzi. Existența prea multor variante e copleșitoare; câteva alegeri de făcut într-o zi sunt suficiente pentru această vârstă.
5. Vorbește-i pozitiv și sincer. Copilul tău va înflori printre declarații pozitive și nu are nevoie să fie copleșit cu laude fără conținut. În loc să spui "Ești așa un ajutor de nădejde" folosește "Mulțumesc pentru că ai pus masa". În loc de "Coboară de pe masă" spune "Picioarele stau pe podea".
6. Să nu simți nevoia de a-ți răsplăti copilul pentru că face ceea ce vrei tu să facă. Pentru copii recompensa este munca în sine. Adulții pot considera "muncă" ceva ce trebuie să facem, dar pentru copii munca este joacă.
7. Menține un program constant. Copiii au nevoie de ore stabile pentru culcare, mese, timp cu membrii familiei și ocazii de a-și consuma energia și joacă afară. Atunci când zilele sunt previzibile, copilul știe la ce să se aștepte.
8. Stabilește limite care funcționează în familia voastră și asigură-te că toată lumea le aplică. Atunci când cedezi constant cererilor copilului tău, îi este dificil să înțeleagă ce se așteaptă din partea lui.
9. Evaluează fiecare situație înainte de a reacționa. Dacă copilul tău și-a pierdut controlul, întreabă-te dacă îi este foame, e obosit, frustrat sau supra-stimulat. Fiecare situație cere un răspuns diferit.
10. Conștientizează faptul că pedepsele nu funcționează. Pedepsa are o valoare limitată, pentru că îi atrage copilului atenția asupra a ceea ce să nu facă, nu a ceea ce trebuie făcut și de multe ori face dintr-o problemă mică una mare. Copiii mici își pot deseori aminti pedeapsa, dar pot să nu facă legătura dintre pedeapsă și comportamentul care a provocat-o.



Ajută-mă să fiu singur responsabil.
Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org

