

# 10 saveta o samodisciplini

## 10 stvari koje možete da radite kod kuće, kako bi ste podržali razvoj svog deteta i njegove samodiscipline.

# 10

- 1** Pripremite okruženje sa nameštajem i opremom u dečijoj veličini. Na primer, kada Vaše dete želi da očisti šargarepu ili jagode, sedeće za svojim malim stolom u koristiće mali pribor koji odgovara veličini njegovih ruku. Pokažite Vašem detetu načine kako da izvršava zadatke, kao što su brisanje prašine i sklapanje posteljine, postavljanje stola i mnogo još drugo.
- 2** Dozvolite Vašem detetu da uči iz sopstvenih grešaka. Neće raditi kao što Vi radite, brzo i efikasno. Ukoliko uči kako da koristi mop, ostaće sapunica i voda na podu kada završi. Proces čišćenja, koji Vaše dete obavlja, je mnogo važniji za njegov unutrašnji rast od čistog poda. Pomozite detetu da očisti pod radeći sa njim zajedno umesto da istupite i uradite to umesto Vašeg deteta.
- 3** Koristite kućne stvari i igračke za onu namenu za koju su predviđene. Ukoliko Vaše dete baca igračke koje se slažu po obliku, recite mu: "Budi pažljiv sa igračkama". Ponekad dete baca iz čefa, a to ne znači da je destruktivno. Ukoliko Vaše dete ponovo baci igračke, preusmerite ga, na primer sledećim rečima: "Hajdemo napolje, da bacamo loptu."
- 4** Kada je to odgovarajuće, ponudite pravi izbor Vašem detetu. Izbori moraju biti jednostavni, kao što su: ješčemo puter ili sir na sendviču; kupićemo crvene ili zelene jabuke. Previše izbora za dete je preteško, malo izbora u toku dana je, u ovom uzrastu, sasvim dovoljno.
- 5** Razgovarajte sa Vašim detetom pozitivno i iskreno. Vašem detetu će biti dovoljne pozitivne izjave i nije potrebno da ga obasipate praznim pohvalama. Umesto da kažete "Baš si mi pomogao" recite "Hvala ti što si postavio sto" Umesto da naredite: "Silazi sa stola.", podignite dete sa stola i recite: "Stopala na pod."
- 6** Nemojte imati potrebu da nagrađujete dete za ono što želite da uradi za decu je nagrada sam posao. Odrasli mogu smatrati >>posao<< onim što moraju da rade, ali deci je njihov kućni posao igra.
- 7** Pridržavajte se dosledno rutina. Deci je potrebno redovno vreme za spavanje, za jelo, vreme sa članovima porodice, prilika za trošenje energije, kao i vreme za igru napolju. Ukoliko su Vašem detetu dani predvidljivi, znaće šta treba da oščekuje.
- 8** Postavite ograničenja koja funkcionišu u Vašoj porodici i proveravajte da li ih svi primenjuju. Ukoliko uvek popustite dečijem zahtevu, teško će mu biti da shvati šta se od njega očekuje.
- 9** Procenite svaku situaciju, pre nego što reagujete. Ukoliko je Vaše dete izgubilo kontrolu, zapitajte se da li je: gladno, umorno, frustrirano ili previše stimulisano. Svaka od navedenih situacija zahteva drugačije reagovanje.
- 10** Shvatite da kažnjavanje ne funkcioniše. Kazna ima ograničenu vrednost, jer pokazuje detetu šta ne treba da radi, a ne šta treba da radi. Kazna često od malog problema napravi veliki. Mala deca često zapamte kazne, ali ih ne mogu povezati sa ponašanjem, koje je dovelo do toga.

