



7

PROSTYCH KROKÓW

**NA TRUDNE
ZACHOWANIA
DZIECKA**

KAROLINA MARTIN

1

2

3

4

5

6

7

Wstęp

Chyba już wiesz, że rodzicielstwo to codzienna przygoda pełna wyzwań, a jednocześnie wyjątkowa okazja do budowania silnych, pełnych zaufania i wzajemnego szacunku relacji z dzieckiem. Wychowywanie dzieci nierzadko wymaga cierpliwości, zrozumienia oraz skutecznych narzędzi, które pomogą radzić sobie z trudnymi zachowaniami.

"Błyskawiczny poradnik: 7 prostych kroków na trudne zachowania dziecka" to przemyślany i praktyczny zestaw narzędzi, które krok po kroku pomogą Ci reagować na codzienne wyzwania wychowawcze. Poradnik opiera się na współczesnych zasadach psychologii dziecięcej, kładąc nacisk na empatię, budowanie zrozumienia oraz odpowiedzialności, bez stosowania kar i gróźb.

W poradniku znajdziesz **7 prostych kroków**, które możesz zastosować w niemal każdej trudnej sytuacji z dzieckiem. Kroki te są oparte na sprawdzonych metodach, które pomogą Ci lepiej rozumieć potrzeby i emocje dziecka oraz nauczyć je radzenia sobie z trudnościami w sposób konstruktywny. Każdy krok zawiera konkretne **słowa klucze**, które możesz wykorzystać, aby łatwiej i skuteczniej komunikować się z dzieckiem.

Główne kroki to:

1. **Zidentyfikowanie emocji dziecka** – obserwowanie zachowania dziecka i pomaganie mu w zrozumieniu własnych uczuć.
2. **Okazanie empatii** – potwierdzanie emocji dziecka i pokazanie mu, że jego uczucia są ważne.
3. **Zdefiniowanie problemu** – jasne wyrażenie, co jest problemem, bez obwiniania.
4. **Zaproponowanie wyboru** – dawanie dziecku możliwości wyboru, co wzmacnia jego odpowiedzialność.



5. **Zaproponowanie działań** – rozbiecie zadania na mniejsze kroki, co ułatwia ich realizację.
6. **Wyznaczenie granic** – przypomnienie o zasadach i konsekwencjach, które pomagają w codziennym funkcjonowaniu.
7. **Pochwała i wzmocnienie** – docenienie wysiłku i sukcesu dziecka, co buduje jego pewność siebie.

Poradnik został zaprojektowany tak, aby był łatwy do zastosowania i elastyczny. Możesz dostosować każdy krok do indywidualnych potrzeb swojego dziecka oraz sytuacji, z którą się mierzycie.

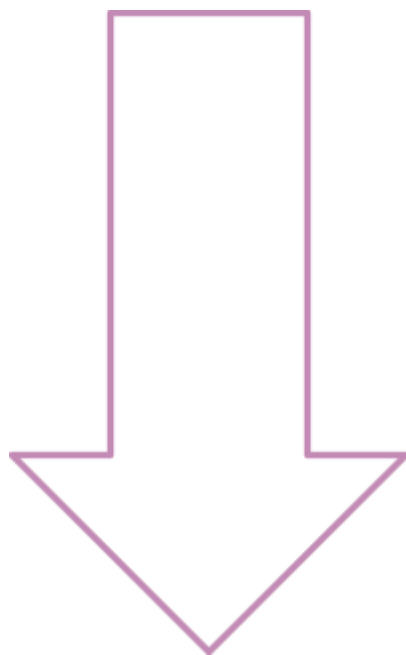
Dodatkowo, aby ułatwić Ci szybkie korzystanie z poradnika, na końcu znajdziesz **skróconą wersję w formie kieszonkowej**, którą możesz wydrukować i mieć zawsze przy sobie. To szybka i praktyczna pomoc w chwilach, gdy potrzebujesz przypomnieć sobie najważniejsze kroki i wyrażenia.

Pamiętaj – ten poradnik nie daje jedynie gotowych rozwiązań. To narzędzie, które możesz modyfikować i rozwijać, dostosowując je do swojej codziennej rodzicielskiej podróży. Kluczem jest zrozumienie emocji dziecka, okazanie mu wsparcia i wspólne poszukiwanie rozwiązań – wszystko to bez stresu, kary czy presji.

Mam nadzieję, że poradnik pomoże Ci w budowaniu silniejszych, bardziej zrozumiałych relacji z dzieckiem, a każda trudna sytuacja stanie się okazją do nauki i wzajemnego zrozumienia.



KROK 1



**Zidentyfikuj
emocje**

Zrozumienie emocji dziecka to pierwszy i kluczowy krok w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Kiedy wiesz, co dziecko czuje, możesz mu skutecznie pomóc. Pamiętaj, że dzieci często wyrażają swoje emocje przez zachowanie, a nie słowa.

Jak to zrobić?

1. Obserwuj zachowanie dziecka.

Zwróć uwagę na mowę ciała, mimikę twarzy i postawę. Czy dziecko wygląda na smutne, zdenerwowane, zmęczone? Te sygnały często są wskazówką, co dziecko może odczuwać.

2. Nazywaj emocje.

Pomóż dziecku zidentyfikować jego emocje. Użyj prostego, przyjaznego języka i nazwij to, co dostrzegasz.

Słowa klucze:

- „Widzę, że jesteś... [np. zły, smutny, zdenerwowany]. Czy mam rację?”
- „Czy czujesz się [uczucie, np. zdenerwowany]? Chcesz mi opowiedzieć co się stało?”
- „Wygląda na to, że jesteś [uczucie, np. smutny]. Czy tak?”
- „Czy coś cię [uczucie, np. martwi]?”
- „Czy jesteś [np. zmęczony]? Co się dzieje?”

3. Dopytuj o przyczynę.

Kiedy już nazwiesz emocje, zadawaj pytania, które pomogą dziecku lepiej wyrazić, co się dzieje.

Słowa klucze:

- „Co sprawiło, że jesteś [uczucie, np. zły]?”
- „Dlaczego czujesz się [uczucie, np. smutny]?”
- „Co dokładnie cię [uczucie, np. zdenerwowało]?”
- „Co spowodowało, że poczułeś się [uczucie, np. zmęczony]?”

4. Okazuj zrozumienie.

Okazanie zrozumienia dla emocji dziecka buduje więź i daje mu poczucie wsparcia.

Słowa klucze:

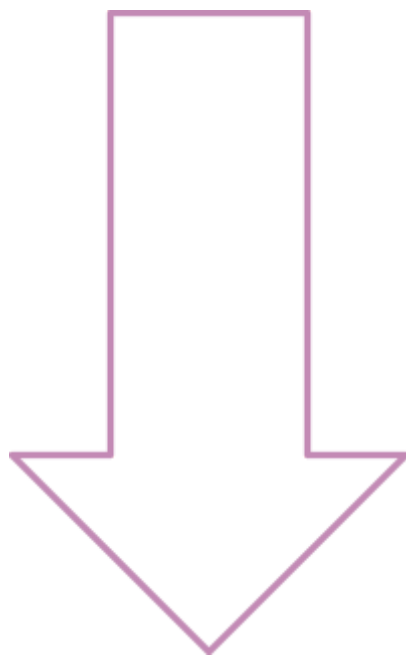
- „Rozumiem, że jesteś [uczucie, np. zły].”
- „Widzę, że to cię [uczucie, np. zasmuciło].”
- „To normalne, że czujesz się [uczucie, np. zdenerwowany].”

Przykłady:

- „Czy czujesz się zły, bo musisz wyłączyć telewizor? Co się stało?”
- „Czy jesteś smutny, bo skończył się czas zabawy? Co cię tak zmartwiło?”
- „Czy czujesz się zmęczony? Co się wydarzyło?”

Zidentyfikowanie emocji dziecka to pierwszy krok do zrozumienia jego zachowania. Użycie spójnych i prostych słów kluczy pomaga dziecku wyrazić swoje uczucia, a rodzicowi łatwiej zareagować na potrzeby dziecka.

KROK 2



Okaz empatię

Po zidentyfikowaniu emocji dziecka, ważne jest, aby okazać mu empatię. Dzieci muszą czuć, że ich uczucia są zrozumiane i akceptowane. To buduje zaufanie i ułatwia dziecku otwarcie się na dalszą rozmowę.

Jak to zrobić?

1. Potwierdź uczucia dziecka.

Ważne jest, aby uznać, że emocje dziecka są prawdziwe i zrozumiałe, nawet jeśli rodzic niekoniecznie podziela te same odczucia.

Słowa klucze:

- „Rozumiem, że jesteś [uczucie, np. smutny]. To zupełnie normalne.”
- „Widzę, że jesteś [uczucie, np. zły]. Każdy czasem tak się czuje.”
- „Wiem, że jesteś [uczucie, np. rozczarowany]. To w porządku, że tak się czujesz.”

2. Okaż empatię i zrozumienie.

Pokaż dziecku, że zrozumienie jego emocji jest dla Ciebie ważne.

Słowa klucze:

- „Rozumiem, że jesteś [uczucie, np. smutny]. To zupełnie normalne.”
- „To normalne, że czujesz się [uczucie, np. źle] w takiej sytuacji.”
- „Wiele osób czułoby się tak samo w twojej sytuacji.”
- „Widzę, że jest ci ciężko, i to całkowicie zrozumiałe.”



3. Zachęć do dalszej rozmowy.

Okazując empatię, stworzysz przestrzeń, w której dziecko będzie chciało wyrazić swoje uczucia i obawy.

Słowa klucze:

- „Czy chcesz mi powiedzieć, co cię tak [uczucie, np. zdenerwowało]?”
- „Chciałbym/chciałabym lepiej zrozumieć, co cię [uczucie, np. zasmuciło].”
- „Opowiesz mi, dlaczego czujesz się [uczucie, np. smutny]?”

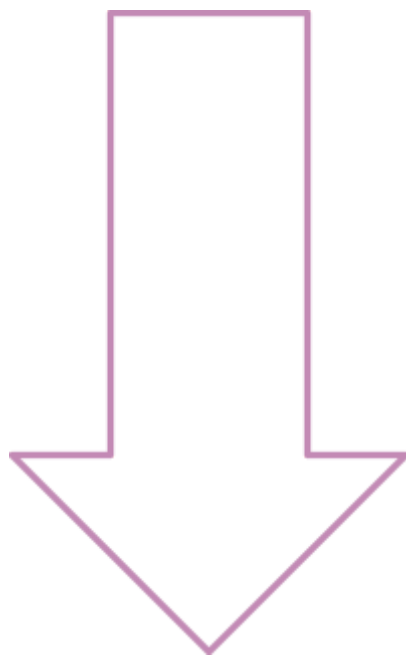
Przykłady:

- „Rozumiem, że jesteś zły, bo musisz skończyć grać. To normalne, że możesz być zdenerwowany.”
- „Widzę, że jest ci smutno, że nie możemy teraz iść na plac zabaw. Naprawdę to rozumiem.”
- „Widzę, że się zdenerwowałeś, bo nie udało ci się wygrać tej gry. Czy chcesz o tym porozmawiać?”

Wyrażenie empatii to kluczowy krok, który pomaga dziecku zrozumieć, że jego uczucia są ważne. Dzięki temu dziecko czuje się bezpiecznie w wyrażaniu swoich emocji i łatwiej mu współpracować z rodzicem.



KROK 3



**Zdefiniuj
problem**

Po zidentyfikowaniu emocji dziecka i okazaniu empatii, czas na konkretną rozmowę o problemie. Ważne jest, aby problem został jasno przedstawiony, ale w sposób, który nie obwinia dziecka. To pozwala skupić się na rozwiązaniu, zamiast na eskalacji konfliktu.

Jak to zrobić?

1. Nazwij problem w sposób zrozumiały dla dziecka

Opisz sytuację bez oskarżania. Ważne jest, żeby dziecko nie czuło się atakowane, tylko rozumiało, co wymaga poprawy.

Słowa klucze:

- „Widzę, że ciężko Ci się wziąć za sprzątanie pokoju [zadanie, np. posprzątanie pokoju]. Co możemy zrobić, żeby ci to ułatwić?”
- „Zauważyłem/am, że [zachowanie, np. nie chciałeś/aś wyłączyć komputera]. Zastanówmy się razem, jak możemy to rozwiązać.”
- „Rozumiem, że trudno ci [zadanie, np. skończyć odrabianie lekcji]. Jak możemy to poprawić?”

2. Zachęć dziecko do określenia swojego punktu widzenia

Daj dziecku możliwość opisanie problemu z jego perspektywy. To pomoże mu poczuć, że ma wpływ na sytuację i buduje zaangażowanie.

Słowa klucze:

- „Co sprawia, że tak trudno ci [zadanie, np. posprzątać zabawki]?”
- „Dlaczego uważasz, że to takie trudne?”
- „Czy możesz mi powiedzieć, co jest dla ciebie w tym najtrudniejsze?”

3. Zaproponuj wspólne podejście do rozwiązania problemu

Kiedy problem jest jasno nazwany, warto zachęcić dziecko do współpracy i wspólnego poszukiwania rozwiązań. Ważne, aby dziecko czuło, że jego opinia ma znaczenie.

Słowa klucze:

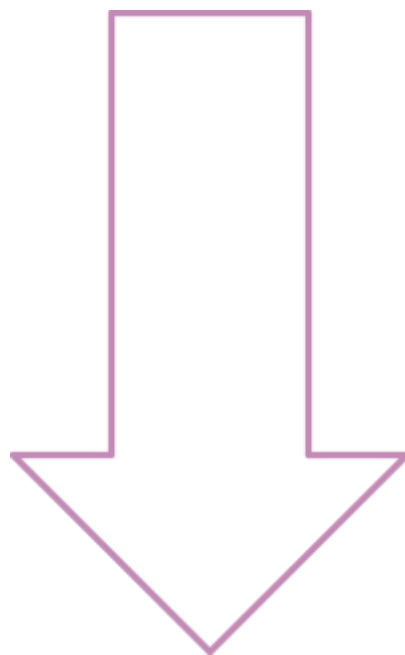
- „Jak myślisz, co możemy zrobić, żeby to się udało?”
- „Czy masz jakiś pomysł, jak możemy to rozwiązać?”
- „Może wspólnie ustalimy, jak możemy to zrobić łatwiej?”

Przykłady:

- „Widzę, że trudno Ci wyłączyć komputer, kiedy czas się kończy. Co możemy zrobić, żeby było ci łatwiej?”
- „Zauważyłem/am, że nie posprzątałaś/eś po zabawie. Jak myślisz, co możemy zmienić, żeby sprzątanie nie było takie trudne :)?”
- „Rozumiem, że odrabianie lekcji może być męczące. Mnie też by było ciężko. Co moglibyśmy zrobić, żeby było ci łatwiej się skupić?”

Zdefiniowanie problemu w jasny, ale nie obwiniający sposób, pozwala dziecku lepiej zrozumieć, na czym polega trudność. To krok, który buduje świadomość sytuacji i otwiera drogę do wspólnego szukania rozwiązań, jednocześnie wzmacniając odpowiedzialność dziecka za jego działania.

KROK 4



**Zaproponuj
wybór**

Po zdefiniowaniu problemu czas na zaangażowanie dziecka w proces szukania rozwiązania. Dzieci chętniej podejmują działania, kiedy mają możliwość wyboru i wpływ na sytuację. W ten sposób uczą się odpowiedzialności i czują, że ich opinia jest brana pod uwagę.

Jak to zrobić?

1. Zaproponuj wybór

Daj dziecku dwie lub więcej opcji do wyboru. To daje mu poczucie kontroli nad sytuacją, jednocześnie zachowując zasady i granice. Pamiętaj, aby opcje były realistyczne i odpowiednie do sytuacji.

Słowa klucze:

- „Czy wolisz [czynność, np. posprzątać] teraz, czy po [określony czas, np. obiedzie]?”
- „Co wolisz zrobić najpierw – [czynność 1] czy [czynność 2]?”
- „Możemy zrobić to teraz lub za 10 minut. Co wybierasz?”(pamiętaj ustaw alarm, dzieci nie mają poczucia upływającego czasu).

2. Zachęć dziecko do współpracy

Pokaż dziecku, że razem możecie znaleźć rozwiązanie. To nie tylko zwiększa zaangażowanie, ale również uczy dziecko wartości współpracy.

Słowa klucze:

- „Jak możemy to zrobić razem, żeby było szybciej?”
- „Co możemy zrobić, żeby to było przyjemniejsze?”
- „Masz jakiś pomysł, jak możemy rozwiązać ten problem?”

3. Pozwól dziecku poczuć

odpowiedzialność

W momencie, gdy dziecko wybierze jedną z opcji, pozwól mu poczuć odpowiedzialność za podjętą decyzję. To kluczowy element budowania samodzielności i pewności siebie.

Słowa klucze:

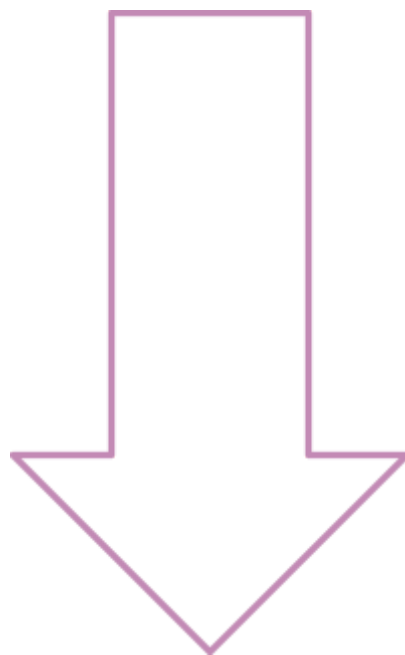
- „Skoro wybrałeś/aś [opcja], to teraz mamy czas na to, żeby to zrobić.”
- „Dobrze, zgadzamy się na [wybraną opcję]. Pamiętaj, że to twój wybór, więc musisz się go trzymać.”
- „To twój wybór, teraz możesz się tego podjąć!”

Przykłady:

- „Czy wolisz posprzątać teraz, czy po kolacji? Obie opcje są w porządku.”
- „Chcesz pomóc mi teraz przygotować posiłek, czy zrobić to później razem z tatą?”
- „Możemy zacząć od sprzątnięcia zabawek lub schowania ubrań. Co wybierasz?”

Zaproszenie dziecka do wyboru i zaangażowanie go w rozwiązanie problemu sprawia, że dziecko czuje się odpowiedzialne za swoje działania. Daje to poczucie kontroli, co motywuje je do podjęcia działań i uczyni je bardziej otwartym na współpracę. Pamiętaj, aby zawsze oferować wybory, które są zgodne z wartościami i zasadami rodziny.

KROK 5



**Zaproponuj
działania**

Po zdefiniowaniu problemu czas na zaangażowanie dziecka w proces szukania rozwiązania. Dzieci chętniej podejmują działania, kiedy mają możliwość wyboru i wpływ na sytuację. W ten sposób uczą się odpowiedzialności i czują, że ich opinia jest brana pod uwagę.

Jak to zrobić?

1. Podziel zadanie na mniejsze kroki

Duże zadania mogą wydawać się zbyt trudne. Pomóż dziecku, rozbijając zadanie na mniejsze, bardziej konkretne etapy, które łatwiej będzie wykonać.

Słowa klucze:

- „Najpierw zrobimy [mały krok, np. posprzątamy książki], a potem [kolejny krok, np. schowamy zabawki].”
- „Zacznijmy od [mały krok, np. schowania klocków], a potem zobaczymy, co jeszcze możemy zrobić.”
- „Podzielmy to na części. Najpierw zrobimy [czynność 1], potem [czynność 2].”

2. Przewiduj, co może pójść nie tak

Jeżeli zadanie może być trudne lub budzi frustrację, przygotuj dziecko na ewentualne przeszkody i zaproponuj, jak je przezwyciężyć.

Słowa klucze:

- „Jeśli będziesz miał/a problem z [czynność], spróbujmy zrobić to razem.”
- „Jeśli będzie Ci ciężko, daj mi znać, a postaram się Ci pomóc.”
- „Jeśli coś będzie zbyt trudne, powiedz mi, a wspólnie to jakoś rozwiążemy.”

3. Przygotuj plan działania

Ustal z dzieckiem, jak będzie wyglądał proces realizacji zadania. Kiedy dziecko ma plan, czuje się bardziej pewne siebie i zmotywowane.

Słowa klucze:

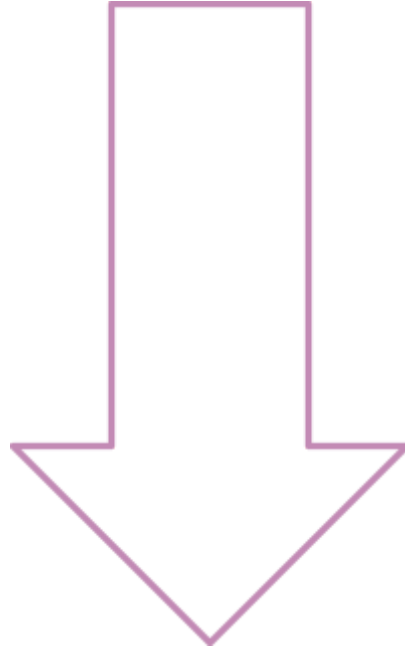
- „Jeśli będziesz miał/a problem z [czynność], spróbujmy zrobić to razem.”
- „Jeśli będzie Ci ciężko, daj mi znać, a postaram się Ci pomóc.”
- „Jeśli coś będzie trudne, powiedz mi, a wspólnie to rozwiążemy.”

Przykłady:

- „Najpierw posprzątam wszystkie klocki do pudełka, a potem schowamy książki na półkę. Co o tym myślisz?”
- „Zacniemy od zebrania zabawek z podłogi, a potem razem odłożymy je na miejsce. To łatwiejsze, gdy robimy to małutkimi kroczkami”
- „To może podzielimy to na dwie części: najpierw schowamy ubrania, a potem odkurzymy pokój. Co wybierasz na początek?”

Proponowanie konkretnych działań pomaga dziecku zrozumieć, co dokładnie ma zrobić. Dzięki temu zadanie staje się łatwiejsze do wykonania, a dziecko czuje się bardziej zmotywowane. Ważne jest, aby dzielić większe zadania na mniejsze kroki, a także być gotowym na wsparcie, gdy dziecko napotka trudności.

KROK 6



**Wyznacz
granice**

W relacjach z dziećmi ważne jest, aby ustalać jasne zasady i granice. Pomagają one dziecku zrozumieć, czego się od niego oczekuje, co jest dozwolone, a co nie. Granice dają poczucie bezpieczeństwa, a spójne zasady uczą odpowiedzialności. Pamiętaj, że zasady i granice muszą być jasno określone, ale jednocześnie elastyczne na tyle, aby dziecko mogło w nich funkcjonować z poczuciem wpływu.

Jak to zrobić?

1. Ustalaj zasady wspólnie z dzieckiem

Angażowanie dziecka w ustalanie zasad pomaga budować poczucie odpowiedzialności i zaangażowania. Dziecko, które współtworzy reguły, jest bardziej skłonne ich przestrzegać.

Słowa klucze:

- „Co myślisz o zasadzie [np. sprzątnięcia po zabawie]?”
- „Wszyscy zgadzamy się na to, że... [np. po jedzeniu sprzątnęmy talerze].”
- „Jak możemy ustalić zasady dotyczące [np. korzystania z tabletu], żebyśmy oboje byli zadowoleni?”

2. Komunikuj zasady jasno i z szacunkiem

Ważne jest, aby zasady były jasno określone, a sposób ich komunikowania odpowiedni do wieku dziecka. Używaj prostego języka i wyrażaj zasady w sposób pozytywny, a nie tylko poprzez zakazy.

Słowa klucze:

- „Pamiętaj, że ustaliliśmy... [np. że sprzątam po sobie].”
- „Zgodziliśmy się na to, że... [np. będziemy wyłączać komputer po godzinie gry].”
- „Wszyscy w domu trzymamy się zasady [np. sprzątania po sobie], żeby było nam łatwiej.”

3. Bądź konsekwentny/a

Zasady muszą być stosowane konsekwentnie. Dzieci szybko uczą się, czy dane reguły są przestrzegane i szanowane. Jeśli od czasu do czasu pozwalasz na ich złamanie, dzieci mogą uznać, że nie są one istotne.

Słowa klucze:

- „Zgodziliśmy się na [np. granie tylko godzinę dziennie] i musimy się tego trzymać.”
- „To normalne, że nie masz ochoty na [np. sprzątanie], ale zasady są po to, żebyśmy wszyscy dobrze razem funkcjonowali.”
- „Zasady [np. odkładania telefonu przed snem] są dla nas wszystkich takie same, więc musimy się ich trzymać.”

4. Dopasuj granice do wieku i możliwości dziecka

Zasady muszą być odpowiednio dopasowane do etapu rozwoju dziecka, żeby były realistyczne i możliwe do przestrzegania.

Słowa klucze:

- „Wiem, że [np. sprzątnięcie swojego pokoju] może być teraz trudne, ale spróbujmy to zrobić małymi krokami.”
- „Może [np. wyłączenie komputera] jest teraz trudne, ale z czasem zobaczysz, że będzie ci łatwiej.”
- „Jeśli [np. sprzątnięcie po sobie] jest dla Ciebie trudne, możemy o tym porozmawiać i wspólnie ustalić co zrobić, żeby Ci było łatwiej.”

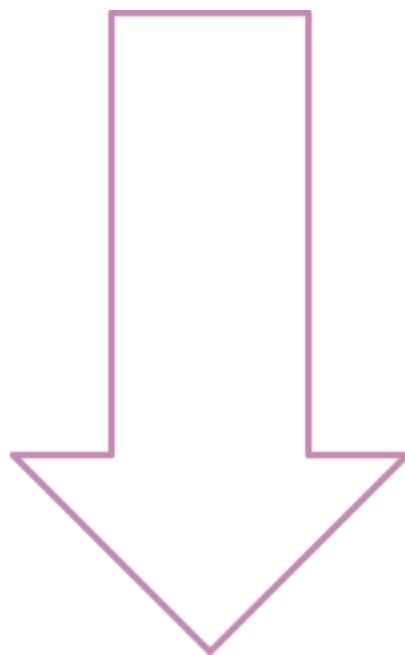
Przykłady:

- „Zgadaliśmy się, że po jedzeniu każdy sprząta swoje talerze. Pamiętaj! To nasza zasada.”
- „Zgodziliśmy się na to, że po godzinie grania na komputerze robimy przerwę. Trzymajmy się tej zasady, dobrze?”
- „Wszyscy w domu przestrzegamy zasady [np. odnoszenia naczyń], wspólnie dbamy o czystość w domu.”

Jasne zasady i granice są niezbędne, aby dziecko wiedziało, czego się od niego oczekuje. Wspólne ustalanie reguł pomaga dziecku lepiej je rozumieć, a konsekwencja rodzica sprawia, że zasady stają się naturalnym elementem codziennego życia.



KROK 7



**Pochwal i
wzmocnij**

Pozytywne wzmocnienie jest niezwykle skuteczne w budowaniu pożądanych zachowań. Dzieci, podobnie jak dorośli, potrzebują uznania za swoje starania. Skup się na docenieniu wysiłku i współpracy, aby dziecko czuło się docenione i motywowane do dalszego działania.

Jak to zrobić?

1. Pochwal dziecko za wysiłek i współpracę

Uznanie za trud i współpracę pomaga dziecku poczuć, że jego starania są doceniane, co motywuje je do dalszego działania.

Słowa klucze:

- „Dziękuję, że [konkretne działanie, np. starałeś/aś się sprzątnąć pokój].”
- „Świetnie sobie poradziłeś/aś z [zadanie, np. wyłączeniem telewizora na czas].”
- „Doceniam, że zrobiłeś/aś to, co ustaliliśmy.”

2. Podkreśl pozytywny rezultat

Dziecko powinno widzieć, że jego działania przyniosły konkretny pozytywny efekt.

Słowa klucze:

- „Zobacz, jak dobrze [konkretny rezultat, np. wygląda twój pokój po sprzątaniu].”
- „Teraz mamy więcej czasu na [działanie, np. zabawę], bo udało się wszystko zrobić.”
- „Dzięki temu, że się tego trzymaliśmy, [np. mamy więcej czasu dla siebie].”

3. Używaj wzmocnienia emocjonalnego

Wzmocnienie emocjonalne to okazanie miłości, wsparcia i zrozumienia.

Słowa klucze:

- „Wiem, że to nie było łatwe, ale dałeś/aś radę.”
- „Cieszę się, że udało Ci się to zrobić”
- „Wiem, że czasami jest trudno, ale świetnie sobie z tym poradziłeś/aś.”

4. Podkreśl, że uczysz się razem z dzieckiem

Dzieci chętniej podejmują wyzwania, kiedy czują, że dorośli również uczą się i przechodzą przez podobne procesy. Możesz podkreślić, że wspólne rozwiązywanie problemów to nauka dla was obojga.

Słowa klucze:

- „Wspólnie znaleźliśmy świetne rozwiązanie!”
- „To była dla nas lekcja, dzięki temu następnym razem będzie łatwiej.”
- „Cieszę się, że razem przeszliśmy przez to wyzwanie.”

Przykłady:

- „Dziękuję, że [np. odłożyłeś/aś zabawki]. Teraz mamy więcej miejsca na inne fajne rzeczy.”
- „Świetnie poradziłeś/aś sobie z [np. wyłączeniem telewizora na czas], jestem z ciebie dumny/a.”
- „Dzięki, że [np. trzymałeś/aś się ustalonej zasady]. To bardzo pomaga nam wszystkim w domu.”

Zakończenie sytuacji z pozytywnym wzmocnieniem to kluczowy element budowania pewności siebie dziecka i wspierania współpracy. Docenianie jego wysiłku, a nie tylko rezultatu, pomaga dziecku lepiej radzić sobie z wyzwaniami i chętniej współpracować w przyszłości.

Podsumowanie – Słowo od Karoliny

Wiem, jak wymagające potrafi być rodzicielstwo. Każdego dnia stajemy przed wyzwaniem, które sprawdzają nasze granice cierpliwości i zdolność do empatii. To właśnie z tych doświadczeń narodził się ten poradnik. Chciałam stworzyć narzędzie, które nie tylko pomoże Wam skutecznie radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci, ale również wzmocni więzi, oparte na zrozumieniu i wzajemnym szacunku.

Poradnik **"7 prostych kroków na trudne zachowania dziecka"** powstał z myślą o Was – rodzicach, którzy chcą wspierać swoje dzieci w rozwoju, ucząc je odpowiedzialności i rozumienia emocji, bez krzyku i presji. Każdy krok opiera się na empatii i praktycznych rozwiązaniach, które możecie łatwo wprowadzić do codziennego życia.

Pamiętajcie, że nie chodzi tu o szybkie naprawianie problemów, ale o budowanie długoterminowych relacji opartych na wzajemnym zaufaniu. Z każdym kolejnym krokiem wspieracie swoje dziecko w rozwijaniu umiejętności, które będą mu służyć przez całe życie.

Zachęcam Was do korzystania z wersji kieszonkowej poradnika – to prosta ściągą, którą możecie mieć zawsze przy sobie. Mam nadzieję, że pomoże Wam w tych trudniejszych momentach, kiedy szybka reakcja jest potrzebna.

Jeśli macie pytania, wątpliwości lub po prostu chcecie podzielić się swoimi doświadczeniami, jestem tu dla Was. Możecie się ze mną skontaktować – wspólnie znajdziemy rozwiązania, które najlepiej sprawdzą się w Waszej



rodzinie. Pamiętajcie, nie wszystko przychodzi od razu. Uczcie się stopniowo i pomalutku we własnym tempie.

Życzę Wam powodzenia i dużo cierpliwości na tej wyjątkowej drodze rodzicielstwa!

Z ciepłymi pozdrowieniami,

Karolina Martin

Obserwuj projekt Porozumienie Bez Krzyku na Instagram i FB i dowiedz się znacznie więcej:



<https://www.instagram.com/porozumieniebezkrzyku>



<https://www.facebook.com/porozumieniebezkrzyku>



BŁYSKAWICZNY PORADNIK - wydrukuj, wytnij, połącz karty

7
PROSTYCH
KROKÓW
NA TRUDNE
ZACHOWANIA
DZIECKA
KAROLINA MARTIN

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

KROK 1:

**Zidentyfikuj
emocje dziecka**

Obserwuj dziecko i nazywaj jego
emocje.

„Widzę, że jesteś... [uczucie, np. zły].”

„Czy czujesz się [uczucie, np.
smutny]?”

„Wygląda na to, że jesteś [uczucie, np.
zmęczony]. Czy tak?”

„Co się stało?”

KROK 2:

Okaż empatię

Potwierdź uczucia dziecka i
pokaż, że je rozumiesz.

„Rozumiem, że jesteś [uczucie, np.
smutny].”

„To zupełnie normalne, że czujesz się
[uczucie, np. zły].”

„Każdy czasem czuje się [uczucie, np.
zdenerwowany].”



KROK 3:

Zdefiniuj problem

Jasno opisz problem bez obwiniania dziecka.

„Widzę, że masz trudność z [zadanie, np. posprząaniem].”

„Co sprawia, że tak trudno ci [zadanie, np. wyłączyć komputer]?”

„Jak możemy to razem rozwiązać?”



KROK 4:

Zaproponuj wybór

Daj dziecku możliwość wyboru, co zwiększa jego zaangażowanie.

„Czy wolisz [zadanie, np. posprzątać] teraz, czy po [określony termin, np. obiedzie]?”

„Co wolisz zrobić najpierw – [zadanie 1] czy [zadanie 2]?”

„Jak możemy to zrobić razem?”



KROK 5:

Zaproponuj działania

Podziel zadanie na mniejsze kroki, które będą łatwiejsze do wykonania.

„Zacznijmy od [mały krok, np. zebrania klocków].”

„Najpierw zrobimy [zadanie 1], a potem [zadanie 2].”

„Jeśli będzie trudno, pomogę ci.”

KROK 6:

Wyznacz granice

Komunikuj zasady i granice jasno, z szacunkiem.

„Zgadaliśmy się na [zasadę, np. granie przez godzinę], więc musimy tego się trzymać.”

„Wszyscy w domu trzymamy się zasady [zasada, np. sprzątania po sobie].”

„Zrozumiały, że nie masz ochoty na [zadanie, np. sprzątanie], ale zasady są dla nas wszystkich.”

KROK 7:

Pochwal i wzmocnij

Doceniaj wysiłek i współpracę dziecka.

„Dziękuję, że [działanie, np. odłożyłeś zabawki].”

„Świetnie sobie poradziłeś/aś z [zadanie, np. wyłączeniem telewizora].”

„Zobacz, jak dobrze [rezultat, np. wygląda twój pokój po sprzątaniu].”



1

2

3

4

5

6

7