

## **Jak egzekwować ustalenia – kilka rad dla rodziców.**

Każdy rodzic wie, że czasami trudno jest zachęcić dziecko do działania lub wyegzekwować ustalenia. Poniżej przedstawiamy kilka sugestii jak sobie z tym poradzić.

- **Precyzyjnie określ to, czego od dziecka oczekujesz.**

Gdy nasze oczekiwania są formułowane w sposób ogólny (np. „posprzątaj pokój”), to dziecko, zwłaszcza małe, nie zawsze wie, co ma zrobić. Postaraj się jasno sprecyzować, czego od niego oczekujesz, np. „zależy mi, abyś po zabawie ustawiał zabawki na półkach”.

Niektóre ustalenia można negocjować z dzieckiem i utrzymywać je w formie pisemnej lub obrazkowej.

- **Pamiętaj, że oczekiwania muszą być dostosowane do możliwości dziecka.** Czasami należy pomóc dziecku w zaplanowaniu czynności, podzielić pracę na etapy, określić limity czasowe, np. „oczekuję, że przed wieczorną bajką ustawisz zabawki na półce, umyjesz się i przebierzesz w piżamę”.

- **Poinformuj dziecko co się stanie, jeśli złamie ustalenie.**

Złamanie ustalenia powinno pociągać za sobą naturalną, powiązaną z zachowaniem konsekwencję. Dziecko powinno wiedzieć, co się wydarzy, jeśli nie dostosuje się do naszych wymagań, np. „jeśli nie zdążysz ustawić zabawek na półce, to nie obejrzysz wieczornej bajki”, „od jutra będziesz mógł pograć w piłkę dopiero po odrobieniu lekcji”.

Staraj się nie straszyć i nie stosować gróźb bez pokrycia, np. „nigdy nie pozwolę ci wyjść na podwórko”.

- **Pozwól dziecku ponieść konsekwencje.**

Jeśli doszło do złamania ustalenia, to stosujemy konsekwencję, (np. jeśli zabawki wieczorem nie zostały ustawione na półce, to dziecko nie ogląda bajki).

- **Pamiętaj, że pochwała czyni cuda.**

Jeśli zauważymy i docenimy właściwe zachowanie dziecka, to będzie ono chętniej przystępowało do pracy i respektowało ustalenia. Pochwała opisowa pozwoli mu uwierzyć we własne możliwości i lepiej radzić sobie z problemami.

Jeśli jesteś zainteresowany powyższą tematyką to więcej informacji znajdziesz w książce A. Faber, E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.