

## Jak sprawić, by dzieci nas słuchały

### Dziecko słucha dorosłych, których szanuje i którym ufa.

**Szacunek i zaufanie muszą być obustronne. To oznacza, że zarówno rodzice, jak i dzieci przestrzegają określonych zasad. Są to:**

- uważność – kiedy rozmawiamy, skupiamy uwagę na dziecku (czyli przerywamy inne czynności) i nawiązujemy z nim kontakt wzrokowy;
- przejrzystość – w domu obowiązują jasno określone zasady, które odnoszą się do wszystkich domowników;
- zaufanie – wychodzimy z założenia, że dziecko ma dobre intencje; wierzymy mu;
- spójność – postawy obojga rodziców są spójne i zrównoważone;
- poczucie bezpieczeństwa – dziecko czuje się chciane, kochane i akceptowane;
- precyzyjność poleceń – polecenia są krótkie, konkretne, bezpośrednie i pojedyncze (nie wydajemy kilku poleceń jednocześnie);
- mądre zakazy – dziecko nie jest nadmiernie ograniczane; wie, dlaczego pewnych rzeczy nie wolno mu robić; o zakazach jest informowane spokojnie i z miłością;
- pozytywne nastawienie – zakładamy, że dziecko jest dobre, podkreślamy jego pozytywne cechy i umiejętności; często je chwalimy;
- nagradzanie – dziecko jest doceniane i nagradzane za pożądane zachowania;
- konsekwencja – rodzice są konsekwentni w swoim postępowaniu, dotrzymują słowa;
- dobry przykład – rodzice są dla dziecka wzorem, swoim zachowaniem pokazują mu, czego od niego oczekują.

### Po wydaniu polecenia:

- czekamy około 25 sekund (możesz w myślach policzyć do 25);
- jeśli dziecko nie reaguje, powtarzamy polecenie spokojnie i krótko, najlepiej używając tych samych słów;
- jeśli nadal nie ma reakcji, badamy przyczynę: może dziecko jest zmęczone, nie słyszy nas (stoiśmy za daleko, gra telewizor, mówimy za cicho), jest czymś rozłoszczony, przebywa w innym wymiarze (w świecie zabawy, filmu), robi coś, co jest dla niego w tym momencie niezmiernie ważne;
- spokojnie przyciągamy uwagę dziecka: możesz podejść bliżej, lekko dotknąć jego ramienia i poczekać, aż na ciebie spojrzy;
- rozmawiamy o sytuacji i powtarzamy polecenie, motywując je językiem zrozumiałym dla dziecka;
- przypominamy o obowiązujących w domu zasadach i ewentualnych konsekwencjach (tylko jeśli to konieczne).

