

# „W jaki sposób wychowywać dziecko bez kar? ”

Rodzicu zastanów się czego chcesz dla swojego dziecka w przyszłości? Gdy już to zrobisz łatwiej będzie Ci zmienić często gwałtowne sposoby reagowania na jego zachowanie..

Rodzicielstwo to nie lada wyzwanie, każdego dnia mierzymy się z jakąś trudną sytuacją, dowiadujemy się czegoś więcej o naszym dziecku, uczymy się siebie wzajemnie.

W dzisiejszym świecie wychowywanie bez kar jest naprawdę ogromnym wyczynem, ale może i kosztuje nas wiele , tak naprawdę warto spróbować. Pomimo, iż często kusi nas aby wybrać „tę” łatwiejszą drogę, pamiętajmy , że może być ona „wyboista” i „niebezpieczna”, możemy się w niej pogрузić albo też zagubić.

Jak tego uniknąć? Poniżej kilka przykładów.

- **Nie bój się naturalnej konsekwencji**

Nie chroń dziecka przed naturalną konsekwencją jego zachowań, wymyślając sztuczne kary. Bo niczego się w ten sposób nie nauczy!

- **Mów o emocjach**

Rozmowa odgrywa kluczową rolę w wychowaniu bez kar. Powiedz na przykład: „Nie mam ochoty się z tobą bawić, kiedy na mnie krzyczysz”. To też jest naturalna konsekwencja. Przy okazji uczysz dziecko, jak może wyrażać własne emocje. I że może, nawet te negatywne. I jeszcze, że stawiając granice drugiej osobie, nie robi niczego złego.

- **Dawaj dziecku przykład swojego zachowania**

Dziecko nas nie słucha- ale nas naśladowuje!

- **Nie zmuszaj dziecka do czegoś, co jest niemożliwe.**

„Obiecuj, że już nigdy nie uderzysz brata!” albo: „Przyrzeknij, że będziesz grzeczny w przedszkolu”- To tak, jakby tobie ktoś powiedział: „Ale obiecuj, że nie pokłócisz się więcej z mężem/ żoną”.

Czy wiesz do czego to prowadzi ? Wcale nie do posłuszeństwa. W ten sposób uczysz swoje dziecko **kłamać dla świętego spokoju.**

- **Postaw się w sytuacji dziecka.**

Kiedy dochodzi do sytuacji , w których musimy ukarać swoje dziecko np. młodsza siostra podchodzi i zabiera mu zabawkę -dziecko bije siostrę. Zamiast je ukarać, zastanów się, jak ty byś się czuł, będąc dzieckiem.

- **Naucz dziecko radzić sobie z emocjami.**

Kara wzmaga złość oraz frustrację.

Lepiej będzie jeśli :

- *porozmawiasz z dzieckiem o tym co czuje;*
- *poprosisz żeby narysowało jak się czuje;*
- *zapropionujesz proste ćwiczenia fizyczne, które uspokajają mózg oraz uczą panować nad ciałem, a panowanie nad własnym ciałem ułatwia panowanie nad emocjami.*
- *Wypełnisz z dzieckiem nienadmuchany balonik mąką, przewiążecie na górze wełną imitującą włosy, dorysujecie markerem oczy i uśmiech, niech dziecko ściska nowego przyjaciela, kiedy jest mu źle. To taka prosta **piłka antystresowa.***

- **Szukaj przyczyny, nie lecz objawów.**

Czasami dziecko zachowuje się źle, bo chce zwrócić na siebie uwagę.

- **Upewnij się, że dziecko nie jest: chore, głodne, zmęczone.**

W większości przypadków dziecko zachowuje się „źle”, ponieważ niezaspokojone są jego potrzeby fizjologiczne.

- **Pilnuj!**
- **Wspólnie ustalcie, jak dziecko może naprawić swój błąd.**
- **Negocjuj.**

Czasami dziecko nie chce czegoś zrobić, bo nie czuje się dostatecznie zmotywowane. Znajdź mu motywację.

- **Nie rozkazuj – bierz pod uwagę zdanie dziecka.**
- **Zadbaj o siebie**

Kiedy jesteśmy zmęczeni- szybciej wybuchamy.

- **Przytulaj**

Kiedy nie wiesz co zrobić- przytul swoje dziecko. Lepiej przytulać niż krzyczeć.

W dzisiejszych czasach wiele osób uważa , iż wychowanie bez kar to synonim wychowania bezstresowego . Wychowanie bez kar to nic innego jak rozmowa, zrozumienie, empatia, cierpliwość, spokój i dobro – czyli dokładnie wszystko to, czego chcemy nauczyć swoje dziecko!

Opracowała :

Alicja Janosz

Literatura:

- Internet - blog
- Miesięcznik: „Blżej Przedszkola”
- [www.Focus.pl](http://www.Focus.pl)