

Nie bij swojego dziecka! Co możesz zrobić zamiast bicia?



Wielu rodziców próbuje unikać bicia w wychowywaniu swoich dzieci. Jednak często pytają oni jakie inne metody stosować zamiast bicia. Poniżej znajdziesz kilka sugestii na temat tego, jak wychowywać dziecko bez bicia i bez nadmiernego rozpieszczania.

-  **Ignoruj niegroźne zachowania dziecka, poprzez które próbuje ono tylko zwrócić na siebie uwagę**

Jeśli tylko jest to możliwe, ignoruj niewłaściwe zachowanie dziecka. Rodzice nie powinni zwracać uwagi na zachowania, które nie zagrażają bezpieczeństwu dziecka, ani nie ranią innych, takie jak np. marudzenie, używanie "brzydkich słów" lub napady złego humoru.

-  **Wymierzając dziecku karę, postępuj tak, aby dla dziecka było jasne, że chodzi ci o ukaranie jego niewłaściwego zachowania.**

Na krótki okres czasu odbierz dziecku niektóre przywileje. Na przykład, jeżeli dzieci agresywnie kłócą się o to, jaki program telewizyjny chcą obejrzeć, możesz im zabronić oglądania telewizji przez kilka godzin lub nawet przez cały dzień. Pamiętaj jednak, że kara nie powinna trwać zbyt długo, gdyż małe dziecko nie będzie pamiętać, za co zostało ukarane i nauka poprawnego zachowania nie będzie skuteczna.

Staraj się, by dziecko zrozumiało konsekwencje swojego zachowania. Na przykład, jeżeli dziecko źle obchodzi się ze swoimi zabawkami, zabierz mu zabawki na parę godzin. Jeżeli rozsypie na podłogę pokruszone ciastka, niech pomoże mamie lub tacie je posprzątać.

-  **Naucz dziecko poprawnego zachowania.**

Zmień ustawienie mebli i innych sprzętów w jego pokoju. Spróbuj czegoś nowego. Jeżeli dziecko zbyt często zostawia na podłodze porzucane zabawki lub swoje ubrania, ustaw w tym pomieszczeniu pojemniki na zabawki i zainstaluj wieszaki, na których dziecko będzie mogło wieszać swoje rzeczy, ucząc się w ten sposób porządku.

Kontroluj zachowanie dziecka. Ucz dziecko poprawnych zachowań. Jeżeli widzisz, że rysuje ono na ścianach, kup mu papier lub blok rysunkowy i wytłumacz do czego te przybory służą. Jeżeli rzuca i sypie piaskiem, kup mu piłkę do zabawy, którą będzie mogło rzucać zamiast piaskiem.

Wynagradzaj poprawne zachowanie. Wyjaśnij dziecku, że zostanie wynagrodzone dopiero wtedy, gdy wykona swoje obowiązki. Na przykład, będzie mu wolno obejrzeć program w telewizji dopiero wtedy, gdy posprząta po sobie zabawki. A dopiero po kąpieli będzie mogło przeczytać ulubioną bajkę.

-  **Nie przesadzaj z wysyłaniem dziecka za karę do kąta.**

Możesz kazać dziecku pójść do kąta wtedy, gdy zachowuje się niebezpiecznie i agresywnie np. gdy bije lub gryzie inne dzieci lub umyślnie niszczy przedmioty. Stanie w kącie uspokaja dziecko i pozwala mu odzyskać kontrolę nad swoim zachowaniem. Po zakończeniu kary znajdź okazję, żeby pochwalić właściwe zachowanie dziecka.

Do powyższych propozycji wykorzystano materiały z Parents Anonymous[®] Inc., krajowej organizacji działającej na rzecz umacniania więzi w rodzinie.

English Title: Don't Spank! Here's What You Can Do Instead!



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>