

Jak zachęcać dziecko do współpracy?

Przykład idzie z góry! Pamiętaj, że Twoje dziecko jest doskonałym obserwatorem, a Ty jesteś dla niego autorytetem!

- Brak świadomości rodziców w aspekcie zachowań zdrowotnych wpływa na brak takiej świadomości u dzieci. Styl wypoczywania rodziców może stać się stylem spędzania czasu wolnego przez dzieci.
- Jeśli sam zaczniesz sięgać częściej po szklankę niegazowanej wody, Twoje dziecko będzie robiło to samo.
- Kiedy sami pozwalamy sobie na jedzenie bez ograniczeń i brak ruchu, dzieci przejmują te **NEGATYWNE WZORCE!**
- Bądźmy mądrymi rodzicami, nie narzucajmy dzieciom swoich upodobań, tylko zacznijmy je uczyć właściwych nawyków żywieniowych i sposobu aktywnego spędzania czasu jak najwcześniej.

Zasady postępowania z dzieckiem podczas wprowadzania zmian w dotychczasowym stylu życia:

1. **Uprzedź dziecko o planowanej zmianie** – dzieci w wieku przedszkolnym często odmawiają wykonania określonych czynności. Wybuchają gniewem, gdy wydajemy im polecenia czy nakazy. Bunt jest naturalnym stanem naszych milusińskich. Wkrada się wtedy, gdy dzieci nie mają pewności, na czym rodzicom zależy.
WAŻNE BY RODZICE DZIAŁALI ZGODNIE W STOSUNKU DO DZIECKA!
2. **Daj szansę ograniczonego wyboru – zaproponuj:**

*Wolisz pójść na spacer czy pojeździć rowerem?
Co Ci bardziej odpowiada? Ćwiczenie przed czy po południu?*

Dzięki temu unikniesz wielu konfliktów, gdyż dziecko, które „samo wybrało”, ma większą motywację do trwania przy swym wyborze. Jest to też nauka o podejmowaniu decyzji, która sprawia, że dziecko czuje się mądre, ważne samodzielne i odpowiedzialne.

3. **Ustal kolejność:**

Teraz zjesz obiad, później obejrzysz film.

Czasem chodzi tylko o to, aby dziecko wiedziało, kiedy będzie mogło zrobić to, na co ma ochotę.

4. **Użyj metody naturalnych konsekwencji** – nie jest dobrze zawsze chronić dziecko przed skutkami jego zachowań. Kiedy to możliwe pozwólmy, aby odczuło konsekwencje swych działań lub zaniedbań. Dzięki temu nauczy się odpowiedzialności za swoje czyny.

Nie chcesz zjeść obiadu, ale następny posiłek będzie dopiero wieczorem.

5. **Przewiduj trudne sytuacje** – ustal proste reguły, których przestrzegania będziesz wymagać w określonych sytuacjach.

*Dzisiaj przychodzą do nas goście. Będziesz mógł poczęstować się słodyczami.
W sobotę ty, mama i ja mamy wolny czas. Spędzimy go wspólnie na świeżym powietrzu.*

Dzieciom potrzebne są jasne reguły – jakie zachowania są akceptowane, a na jakie się nie zgadzamy. Taka przejrzystość buduje ich poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętaj, że dziecko szybko się nudzi. Przewidując to zaplanuj, jak urozmaicić mu czas wolny.

6. **Wskaż dziecku granice dopuszczalnych zachowań.**

Wprowadź *wspólnie z dzieckiem* proste zasady panujące w domu, ale także dotyczące sposobu spędzania rodzinnie wolnego czasu. Wspólnie ustalcie też skutki łamania tych zasad – nie mogą to być kary fizyczne, ale np. odebranie przywilejów.

Przy ustalaniu konsekwencji unikaj:

- szukania rewanżu
- nagradzania niewłaściwego zachowania
- straszenia dziecka
- zawstydzania dziecka
- wchodzenia z dzieckiem w dyskusję i negocjacje, tłumaczenia swojej decyzji.

Trzymaj się ustalonych zasad i pamiętaj, że obowiązują one także dorosłych domowników.

Bibliografia: Joanna Sakowska, *Szkoła dla rodziców i wychowawców*