

# Jak wychowywać dzieci bez przemocy ? – praktyczne rady dla rodziców

## Oto trzy filary efektywnego zachowania rodzica.

### 1. Powiedz, że kochasz!

**Pokazuj dziecku jak bardzo je kochasz - okazuj to zarówno słowem, jak i gestami. Przytulane i całowane nabierze pewności siebie, poczucia własnej wartości i będzie mu łatwiej iść przez życie. Pokazuj, że kochasz bezwarunkowo, nawet jak jest niegrzeczne! Co nie znaczy, że pozwalasz mu na wszystko - precyzyjnie nazywaj zachowania, które są niewłaściwe. Pamiętaj: złe jest zachowanie, a nie dziecko (zamiast "Ale jesteś niegrzeczny!" powiedz: "To nie jest dobre zachowanie! Przecież Ty jesteś grzeczny chłopak, wiesz że tak nie można robić").**

### 2. Pokaż granice!

**Wyznaczanie jasnych zasad i granic pomaga dziecku zrozumieć czego od niego oczekujesz. Bądź konsekwentny w ich egzekwowaniu. Ustalając granice dokładnie określ gdzie i kiedy obowiązują oraz jakie są konsekwencje ich przekroczenia. Naturalnie dzieci będą testowały na jak wiele mogą sobie pozwolić, pamiętaj jednak, że jest to część procesu**

**uczenia się, a nie świadomego "robienia na złość". Uwaga: Granice muszą być realne i dostosowane do wieku dziecka, wtedy dają mu poczucie bezpieczeństwa.**

### **3. Słuchaj i tłumacz.**

**Rozmowa jest dużo skuteczniejsza niż rękoczynny. Rozmowa jest podstawą, jeśli naprawdę chcesz wiedzieć co czuje Twoje dziecko i zrozumieć jego zachowanie. Pamiętaj, że dla dziecka świat dorosłych wydaje się często niezrozumiały, a ich decyzje niesprawiedliwe. Ważne: rozmawiając patrz dziecku w oczy, co oznacza, że czasem będziesz musiał przykucnąć do jego poziomu. Nagradzaj starania i zachęcaj dziecko do podejmowania wysiłków - ono bardzo pragnie Twojej akceptacji, zrozumienia, miłości oraz jasnych reguł i przewidywalnego świata.**