**Praktyczne rady**

***Gdy dziecko rozwinęło w sobie zwyczaj nie zwracania uwagi na twoje polecenia:***

1.Gdy wydajesz polecenia , trzymaj dziecko nieruchomo za ramiona.

2. Patrz mu prosto w oczy.

3.Zwracaj się do niego jasnym, pełnym głosem.

4. Zachowaj surowy/poważny wyraz twarzy, gdy się do niego zwracasz.

5. Miej kogoś w pobliżu, kto będzie cię mógł poprzeć, jeśli dziecko cię ignoruje

6. Domagaj się uwagi i posłuszeństwa w stosunku do rozsądnych poleceń

***Jeśli granice są naruszane:***

1. **Rozważne ignorowanie**

* absolutnie nie zwracaj uwagi na niegrzeczne uwagi, przeklinanie, protesty.
* ignoruj wybuchy złości, krzyki, wrzaski, zostawiając dziecko- jeśli to możliwe-samemu sobie. Zajmij się swoimi sprawami.
  + Jeśli ci zależy, żeby dziecko ci się podporządkowało, zademonstruj- że naprawdę myślisz tak, jak mówisz. Stań nad nim i powtórz swoje polecenie stanowczym głosem ( nie krzykiem), przygważdżając je wzrokiem. Masz prawo , aby sprawiać wrażenie osoby naprawdę zagniewanej.

1. **Wydawanie poleceń**

* wydawaj krótkie, konkretne/precyzyjne polecenia
* nie wydawaj jednocześnie kilku poleceń
* bądź realistą, dostosuj polecenia do wieku i możliwości dziecka
* nie wydawaj poleceń typu „PRZESTAŃ !” lecz pozytywne: „ZRÓB TO!”
* Formułuj swoje polecenia w kulturalny, grzeczny sposób
* Nie groź
* Nie wydawaj niepotrzebnych poleceń
* Stosuj polecenia „kiedy…….., wtedy………”
* Jeśli to możliwe daj dziecku możliwość wyboru
* Udzielaj pochwał za posłuszeństwo lub wyciągaj konsekwencje za jego brak
* Dawaj ostrzeżenia i pomocne przypomnienia
* Wspomagaj polecenia swojego partnera
* Osiągnij równowagę pomiędzy kontrolą rodzicielską a kontrolowaniem sytuacji przez dziecko
* zachęcaj dziecko do wspólnego rozwiązywania problemów, gdy nie zgadza się z tobą.