

## 10 savjeta za roditelje

1. Kada vam dijete želi nešto pokazati, ako ikako možete, prestanite raditi ono što radite i posvetite mu pažnju. Važno je često provoditi male količine vremena s djetetom radeći nešto što oboje volite.
2. Pružite djetetu puno tjelesne nježnosti – većina djece često vole zagrljaje, maženje i držanje za ruke. Ustanovite što od toga i u kojoj mjeri voli vaše dijete.
3. Razgovarajte s djetetom o stvarima koje ga zanimaju i podijelite neke aspekte svojeg dana s njime. Ispričajte mu nešto od onoga što vam se tijekom dana dogodilo.
4. Kada dijete napravi nešto što biste voljeli da radi češće, služite se povratnom informacijom (npr. Hvala ti što si odmah napravila ono što sam te molila.)
5. Djeca će se češće loše ponašati ako im je dosadno; stoga im pružite puno zanimljivih aktivnosti kojima se mogu baviti unutar ili izvan doma (npr. plastelin, bojanke, kartonske kutije, zabavnu odjeću za presvlačenje/maskiranje, plahte za kućice i sl.).
6. Podučite svoje dijete novoj vještini tako da je prvo pokažete vi, a tada mu dajte priliku da nauči tu novu vještinu. Primjerice, razgovarajte pristojno kod kuće. Nakon toga tražite od djeteta da bude pristojno, neka kaže molim i hvala te ga pohvalite za trud.
7. Postavite jasne granice prihvatljiva ponašanja. Sjednite i porazgovarajte o pravilima kod kuće te o tome koje su posljedice njihova kršenja.
8. Ako se dijete loše ponaša, ostanite mirni i recite mu jasno neka se prestane tako ponašati te što biste htjeli da radi umjesto toga (npr. Prestanite se tući, igrajte se zajedno s autićima.). Pohvalite ako poslušaju, a ako ne, primijenite principe prirodnih i logičnih posljedica.
9. Imajte realistična očekivanja. Sva se djeca povremeno loše ponašaju i neizbježno je da ćete imati posla s postavljanjem granica. Nastojanja da budete savršen roditelj mogu vas dovesti do frustracija i razočaranja.
10. Brinite se o sebi. Teško je biti miran, opušten roditelj ako ste pod stresom, tjeskobni ili depresivni. Pokušajte svaki tjedan pronaći vremena da se opustite ili radite nešto u čemu uživate.

(Sanders i suradnici [2003]. Program pozitivnog roditeljstva)

