

## ***GHID DE DISCIPLINA POZITIVA PENTRU PARINTI***

1. Copilul obraznic este copilul descurajat care are o idee distorsionata despre cum sa-si atinga scopul principal - acela de a apartine. Ideile eronate duc catre comportamente deviante.
2. Utilizati incurajarea pentru a ajuta copilul sa simta ca apartine astfel ca motivatia pentru comportamentul deviant sa dispara. Celebrati fiecare pas care merge inspre imbunatatire decat sa va focusati pe greseli.
3. Un mod foarte bun de a ajuta copilul sa se simta incurajat este sa petreceti un timp special „ fiind impreuna”. Multi parinti si profesori au observat schimbari dramatice in comportamentul copilului-problema dupa ce au petrecut 5 minute pur si simplu impartasind ceea ce le amandurora le place sa faca pentru a se distra.
4. Seara inainte de culcare in timp ce il inveliti cu plapumioara, rugati-l sa imparta cu dvs „ momentele de tristete “ din timpul zilei si de asemenea „ momentele de bucurie” din timpul zilei. Apoi faceti si dvs acelasi lucru. Veti fi surprinsa ce veti invata din acest gest.
5. Luati-va timp pentru sedinte de familie sau pentru sedinte cu clasa (in cazul in care sunteti educatoare) pentru a rezolva problemele ivite dand dovada de respect mutual si de cooperare. Aceasta este cheia pentru a crea o atmosfera de iubire, respect mutual in timp ce ajutati copilul sa dezvolte auto-disciplina, responsabilitatea, cooperarea si abilitatile de rezolvare a problemelor.

6. Oferiti copilului preocupari cu semnificatie. In numele experientei, multi parinti si educatori fac lucruri pe care copii le pot face singuri sau pentru ceilalti. Copii simt ca apartin atunci cand stiu ca pot contribui in mod real.
7. Decideti impreuna ce trebuie facut. Faceti in asa fel incat fiecare sa faca ceva diferit si sa nu ramana fixat intr-o singura sarcina. Educatorii ii pot invita sa gandesca o lista de reguli pentru clasa si sa le listeze sub numele „Noi decidem “. Copii au incredere, motivatie si entuziasm atunci cand sunt inclusi in luarea deciziilor.
8. Luati-va timp pentru antrenament. Fiti siguri ca copilul a inteles instructiunile si ce inseamna „ curatenia” pentru dvs. Pentru ei poate insemna doar sa stranga farfuria de la masa si s-o puna in chiuveta. Parintii si educatorii pot intreba : „ Care este gradul tau de intelegere pentru ceea ce se asteapta de la tine ?”
9. Invatati si modelati respectul mutual. O cale ar fi aceea de a fi fermi si amabili in acelasi timp - amabili pentru a arata respect copilului pentru dvs si pentru „nevoile situatiei date”. Acest lucru este dificil de realizat pe timpul conflictelor, asa ca utilizati acest reper ori de cate ori puteti.
10. Nu este recomandat sa te confrunti cu situatia cand este „calda”- emotiile stau in cale. Invatati-va copii in legatura cu programul de „racorire “. Dvs sau copilul puteti merge intr-o camera separat si sa faceti ceva care sa va relaxeze sau care sa va faca sa va simtiti mai bine- apoi incercati sa lucrati cu problema tinand cont de respectul mutual.
11. Scapati de ideea ca in scopul de a-l face pe copil sa faca bine, mai intai trebuie sa-l faceti sa se simta rau. Dvs simtiti ca faceti lucrurile mai bine atunci cand sunteti umilita ?

12. Pedeapsa poate ca va „merge” daca tot ceea ce doriti este sa-l faceti sa se opreasca pentru moment, insa reactiile secundare ar putea fi : resentimentele, rebeliunea, razbunarea, retragerea.
13. Invatati copii ca greselile sunt minunare si ca ele sunt o oportunitate de a invata ! O cale de a invata ca greselile sunt minunate oportunitati de a invata este si modelarea dvs dupa Cei 3 R, de recuperare dupa ce ati facut o greseala : Recunosteti greseala ; reconcilierea : fiti dispusa sa spuneti „imi pare rau, nu-mi place cum am facut fata acestei situatii” ; Rezolvarea : Focusati-va pe solutii decat pe acuze (rezolvarea este eficienta numai daca faceti pasii in ordinea scrisa mai sus)
14. Focusati-va pe solutii si nu pe consecinte. Multi parinti si educatori incearca sa deghizeze pedeapsa numind-o consecinta logica. Implicati copii in gasirea de solutii care sunt legate de problema, care sa fie respectate si care sa fie rezonabile.
15. Fiti siguri ca mesajul de iubire si de respect ajunge la sufletul lui. Incepeti cu : „ Tin mult la tine, sunt preocupata de aceasta situatie. Vrei sa lucram impreuna la gasirea unei solutii ?”
16. Distrati-va ! Aduceti bucuria in casa si in clasa.