

## Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami?

Zamiast słuchać jednym uchem, słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą;  
bądź blisko  
Zamiast pytań i rad, zaakceptuj uczucia dziecka słowami  
"Och. mmmm, rozumiem".  
Zamiast zaprzeczania uczuciom, określ te uczucia  
Zamiast pytań i uzasadnień, zamień pragnienia w fantazję

## Co zamiast karania?

Wskaż, w czym dziecko mogłoby Ci pomóc  
Wyraź ostry sprzeciw (nie atakując charakteru)  
Wyraź swoje uczucia i oczekiwania  
Pokaż dziecku jak może naprawić zło  
Zaproponuj wybór  
Przejmij inicjatywę  
Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania  
i pamiętaj: kara rani, konsekwencje uczą!  
Znajdźcie rozwiązanie problem

## Jak uwolnić dziecko od grania roli?

Nie określaj dziecka tylko jego zachowanie  
Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym za kogo się uważa  
Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej  
Pozwól dziecku "podśledzić", gdy mówi się o nim w innym świetle  
Bądź dla dziecka wzorem  
Bądź dla dziecka "dobrym duchem przeszłości"  
– przypomnij mu sytuację, kiedy nie grał roli  
Wyraź konstruktywnie i z szacunkiem uczucia i oczekiwania

## Jak zachęcić dziecko do współpracy?

Opisz, co widzisz lub przedstaw problem  
Udziel informacji  
Powiedz to jednym słowem  
Porozmawiaj o swoich uczuciach  
Napisz liścik

## Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

Pozwól dziecku dokonać wyboru  
Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań w sposób konstruktywny  
Nie zadawaj zbyt wielu pytań  
Nie śpiesz się z udzielaniem odpowiedzi  
Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń  
Nie odbieraj nadziei  
W miarę możliwości pozwól dziecku decydować samo o sobie  
Nie zajmuj się każdym szczegółem życia dziecka  
Nie mów o dziecku w jego obecności  
Pozwól dziecku odpowiadać samemu  
Okaż szacunek dla ewentualnej "gotowości" dziecka  
Unikaj "nie"

## Jak chwalić dziecko?

Opisz z uznaniem co widzisz lub czujesz  
Nazwij zachowanie dziecka jednym słowem (cechą charakteru)  
Pozwól dziecku pochwalić się samemu  
Dopasuj pochwałę do wieku dziecka  
Nie nawiązuj do poprzedniej słabości  
Nie przesadzaj z entuzjazmem  
Nie chwal zachowania, którego nie chcesz wzmocnić  
Zamiast "Jestem z Ciebie dumna" powiedz "Pewnie jesteś z siebie dumny/a"  
Skup się na wysiłku/włożonej pracy lub wskaż co konkretnie Ci się spodobało