

## 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 realna 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.).*