

Instrumentele părintelui – Metode de prevenție

VERIFICAȚI LUCRURILE ESENȚIALE

**Copilului îi este foame, este obosit sau bolnav?
Oricare dintre acestea sau alte probleme pot
să-l facă pe copil să devină nervos și iritabil.
Unii copii devin iritabili în momente previzibile
ale zilei.**



COMUNICAȚI AȘTEPTĂRI CLARE!

Copiii au nevoie să știe ce comportament așteaptă părinții de la ei. Instrucțiunile ar trebui să fie exprimate cât mai simplu posibil folosind cuvintele pe care copilul le poate înțelege, vorbind clar, având contact vizual pentru a fi siguri că îi captați atenția. Spuneți-i copilului de ce comportamentul este important. După ce v-ați prezentat clar așteptările, repetați cu copilul comportamentul dorit dacă situația este adecvată.

REDUCEȚI PLICTISEALA!

Unii copii intră în necazuri atunci când se plictisesc. Implicarea lor într-o activitate sau conversație interesantă le va redirecționa energia.



PLANIFICAȚI SCHIMBĂRILE!

Mulți oameni, și mai ales copiii, au dificultăți în schimbarea activităților fără a fi preveniți.

De exemplu: copilul dumneavoastră în vârstă de 8 ani se uită la emisiunea lui favorită la televizor, îi spuneți că este ora de culcare.

Pregătirea copilului pentru o schimbare:

**„Imediat ce se va termina această emisiune, va fi ora să te culci!”
și implicarea lui în activitatea următoare:
„Poți să alegi ce pijama vrei să porți!” poate să reducă acest stres.**

SCHIMBAȚI MEDIUL!

Mediul poate fi schimbat (ceva poate fi luat, adăugat, sau rearanjat) pentru a evita comportamentul i nadecvat.



MODELAȚI COMPORTAMENTUL ADECVAT!

Copiii imită comportamentul celorlalți. Arătați-le copiilor cum doriți să se poarte. Copiii învață din ceea ce văd. Dacă ei văd comportamente adecvate, se vor purta în consecință.

FOLOSIȚI UMORUL!

De multe ori, momentele potențial încordate sau dificile pot fi ușurate prin umor, distracție sau o îmbrățișare. Încercați să folosiți o păpușă. Uneori un copil cooperează la solicitarea făcută de o păpușă deși se opune la solicitarea făcută de dumneavoastră. Uneori avem nevoie să ne înseninăm.



OFERIȚI O ALEGERE ÎNTRE DOUĂ ALTERNATIVE!

Oferirea unei alegeri unui copil îl ajută să simtă că are control asupra vieții sale și vă ajută să-i câștigați cooperarea. Întrebați-vă copilul: „Vrei să te culci în cămașă de noapte sau cu pijamaua?” sau „Ce-ai dori să faci înainte să plecăm din parc, să te dai în leagăn cinci minute sau pe tobogan cinci minute?”.

