

## DOMOWE UMOWY

-

### CZY SĄ MOŻLIWE?

Czy zdażyło Wam się, że dziecko mimo wcześniejszych obietnic nie dotrzymało danego słowa? Nie wyjęło naczyń ze zmywarki? Nie posprzątało zabawek? Nie nakarmiło psa? Nie umyło zębów? Niejednokrotnie w takich sytuacjach jako rodzice czujemy potrzebę ukarania naszych pociech po to by już zawsze pamiętały o należących do nich obowiązkach. Istnieje jednak znacznie skuteczniejsza alternatywa dla kar i logicznych konsekwencji – jest nią włączenie dziecka w uzgodnienia prowadzące do zawarcia umowy a następnie wzięcie odpowiedzialności za uprzejme i stanowcze doprowadzenie spraw do końca.

#### CZTERY KROKI ZAWIERANIA UMÓW PEŁNYCH SZACUNKU

1. Porozmawiaj z dzieckiem o waszych myślach, uczuciach, potrzebach dotyczących poruszanego problemu
2. Zróbcie burzę mózgów dotyczącą możliwych rozwiązań trudnej sytuacji, i wspólnie z dzieckiem wybierzcie jedno, które chcecie spróbować wcielić w życie
3. Ustalcie konkretny termin wywiązania się z umowy
4. Zaakceptuj możliwość, że dziecko może nie dotrzymać terminu (przynajmniej przy okazji pierwszych kilku 'umów'), i najzwyczajniej doprowadź swoją część ustaleń do końca, spokojnie egzekwując odpowiedzialność od dziecka

#### CZTERY WSKAZÓWKI JAK STANOWCZO I UPRZEJMIE DOPROWADZAĆ SPRAWY DO KOŃCA

1. Stosuj krótkie, konkretne stwierdzenia: „Widzę, że nie posprzątałeś zabawek. Zrób to proszę teraz.”
2. W sytuacji sprzeciwu dziecka spokojnie zapytaj: np. „Jaka jest nasza umowa odnośnie sprzątnięcia zabawek?”

3. Jeżeli sprzeciwy dziecka są silne, przestań mówić, spróbuj wykorzystać komunikację niewerbalną. Wskaż na zegarek, uśmiechnij się, mrugnij oczkiem, przytul dziecko.....i wskaż ponownie na zegarek.
4. Jeżeli widzisz, że dziecko po wcześniejszych oporach, niezadowolone postanawia jednak dotrzymać umowy, skomentuj: „Dziękuję, za dotrzymanie naszej umowy”.

Jeżeli dziecko nadal nie podejmuje wysiłku zrealizowania wcześniejszych ustaleń to wpiszcie problem do omówienia na kolejne....SPOTKANIE RODZINNE.

#### CZTERY PUŁAPKI UTRUDNIAJĄCE KONSEKWENTNE WYPEŁNIENIE UMOWY

1. Oczekiwanie dorosłych, że dzieci będą miały takie same potrzeby i priorytety co oni.
2. Nadmierne krytykowanie, osądzanie, karanie zamiast konkretnego trzymania się problemu
3. Brak uzgodnionego wcześniej terminu wywiązania się z umowy, lub też mało konkretne oczekiwania co do sposobu realizacji ustaleń
4. Komunikacja pozbawiona szacunku względem siebie i dziecka