

Czy potrafisz nakłonić dziecko do zmian?



Zastanów się, ile razy w ciągu dnia prosisz dziecko, by przestało robić jedną rzecz i zajęło się inną. „Kończ już zabawę, jedziemy do sklepu”, „Czas na kąpiel, czy skończyłeś już jeść kolację?”

Takie drobne nawet zmiany są dla dziecka trudne. Dzieci nie potrafią szybko przestawić się z jednej czynności na drugą. Nie myślą o tym, co będzie za chwilę. Czują się, jakby ktoś wrywał je w próżnię.

Odpowiedz na pytania testu, by przekonać się, czy starasz się tak wprowadzać zmiany, by były łatwiejsze do zniesienia.

Postaw sobie 5 punktów, gdy robisz coś często; 0 – gdy nie robisz danej rzeczy nigdy. Zastosuj też punktację pośrednią.

1. Sygnalizuję zmianę wcześniej: „Wychodzimy za 5 minut”.
2. Mówię dziecku, co się wydarzy i w jakiej kolejności: „Teraz pójdziemy do sklepu, a potem przeczytamy książeczkę”.

3. Wraz ze zmianą przydzielam maluchowi określone zadanie: „Wychodzimy do sklepu. Czy pomożesz mi nieść torbę z zakupami?”
4. Zabieramy przedmioty, którymi dziecko się bawiło: „Idziemy na spacer. Weź książeczkę, pokażemy Kasi, ile już przeczytaliśmy”.
5. Nie zapominam o pożegnaniu: „Daj babci buziaka i idziemy do parku”.

Teraz podsumuj punkty.

Wynik powyżej 20 punktów oznacza, że umiesz pomagać dziecku radzić sobie ze zmianą; jeśli otrzymałeś 15–19 to znaczy, że nie jest najgorzej. Ale jeśli osiągnąłeś wynik poniżej 15, spróbuj wprowadzić do waszego życia pięć powyższych zasad, by twój syn czy córka czuli się lepiej w obliczu codziennych zmian.