**Jak wprowadzić w domu nowe zasady. Krótki poradnik.**

**Paulina Adamczyk-psycholog**

Często zdarza się, że podczas dni, w których więcej czasu spędzamy z dziećmi wzmaga się w nas frustracja i złość. Jak to się dzieje, że nasze dziecko nie jest w stanie przyswoić sobie najprostszych zasad obowiązujących w domu, choć powtarzamy mu je tysiące razy. U niektórych pojawia się poczucie winy, że są nieudolnymi rodzicami. U innych fantazja, że dziecko robi coś specjalnie, żeby nas sprowokować/zezłościć. Jeszcze inni oblekają się w płaszcz obojętności. Czy tak naprawdę musi być? Myślę, że niekoniecznie. Musimy jednak dostosować nasze oczekiwania do wieku i poziomu rozwoju dziecka i uwzględnić w tym NASZĄ wytrwałość, cierpliwość, poziom energii i determinację do zmian. Wprowadzając w domu nowe zasady pamiętajmy, że młody człowiek jest w stanie na raz przyswoić JEDNĄ nowość, a dopiero po dwóch, trzech tygodniach można podjąć wysiłek wprowadzenia kolejnej. Przy wprowadzaniu zmian warto uwzględnić kalendarz, ponieważ przez pierwsze dwa trzy, tygodnie z nową zasada powinna być bardzo konsekwentnie realizowana (dopiero po jakimś czasie możemy pozwolić na pewne wyjątki). Warto być też świadomym, że pierwsze dwa tygodnie wprowadzenia nowej zasady to niestety będzie test naszej cierpliwości i wytrwałości. To na opiekunie spoczywa odpowiedzialność za pomyślność tego przedsięwzięcia.

**Kilka kroków pomyślnej zmiany:**

1. Dokładnie zastanów się czego oczekujesz od dziecka i określ to, wskazując na konkretne zachowanie (np. wieczorem, po skończonej zabawie chcę, żebyś odkładał zabawki na miejsce lub posiłki jemy bez włączonego telewizora). Użyte komunikaty powinny być jednoznaczne, zrozumiałe i krótkie. Warto starać się je formułować bez użycia słowa „nie”.
2. Wraz z drugim rodzicem przeanalizujcie plusy i minusy wprowadzanej zasady oraz realne możliwości jej realizowania. Powinna ona obowiązywać was wszystkich. Najważniejsze jednak jest to, aby oboje rodzice (opiekunowie) byli przekonani co do słuszności podejmowanych działań (a nie realizowali „dobre rady” czy pomysły innych osób).
3. Zastanówcie się czy macie w tym momencie siłę, cierpliwość i wytrwałość, by przetrwać trudny czas zmian. To od Waszej konsekwencji zależy, czy nowa zmiana zadomowi się w Waszej rodzinie czy będzie jedynie chwilowym gościem, który zniknie wraz z pojawieniem się trudności.
4. Jeżeli decydujecie się na wprowadzenie zmiany/zasady, wytłumaczcie dziecku w prosty i zrozumiały sposób na czym polegać będzie zmiana, czemu ma służyć i jakiego konkretnie zachowania/postępowania oczekujecie z jego strony.
5. Postarajcie się przyjąć i zrozumieć emocje dziecka wywołane informacją o nowej zasadzie, która być może będzie dla niego trudna.
6. Jeżeli jesteście przekonani o słuszności sprawy, pozostańcie stanowczy i konsekwentni (ale jednocześnie spokojni) niezależnie od natężenia reakcji dziecka.
7. Określcie od kiedy wprowadzacie zmianę. Od tej chwili spokojnym tonem przypominajcie dziecku (tyle razy razy ile potrzebuje) o nowej zasadzie lub samodzielnie ją egzekwujcie (np. wyłączcie telewizor lub dopilnowujcie, że dziecko złoży zabawki po skończonej zabawie wieczorem – nawet jeśli będziecie musieli w czasie tej czynności stać nad dzieckiem i czekać aż ją wykona).
8. Nie poddawajcie się kiedy przyjdzie kryzys. Jeżeli któremuś z rodziców kończy się cierpliwość, zamieńcie się z drugim rodzicem w egzekwowaniu nowej zasady. Wspierajcie się nawzajem, przypominajcie sobie o celach, jakie Wam przyświecają.
9. Po około dwóch-trzech tygodniach możecie pogratulować sobie wprowadzonej zmiany. Po tym czasie ewentualne wyjątki nie zniweczą Waszej pracy (o ile będą wprowadzone przez Was lub zewnętrzne okoliczności – np. wyjazd do babci na weekend, gość w domu, a nie wymuszone przez dziecko- i stosunkowo rzadko).

Jeżeli Wam się nie udało, zastanówcie się, gdzie popełniliście błąd. Nie obwiniajcie o to dziecka ani siebie nawzajem. Ważne, żeby wyciągnąć wnioski i wykorzystać je w przyszłości. Pamiętajcie, że to Wam rodzicom, a nie dziecku zależy na wcieleniu w życie nowej zasady. Jeżeli nie czujecie się na siłach lub nie jesteście co do zasadności wprowadzenia zmiany lub okoliczności zewnętrzne są niesprzyjające, poczekajcie na lepszy moment lub zaakceptujcie to jak jest. Postarajcie się wówczas dostrzec pozytywne aspekty aktualnego stanu rzeczy. Być może na zmiany przyjdzie jeszcze odpowiedni czas.

Powodzenia!