

## PSYCHOLOG RADZI

### Rodzicu.

Domowa szkoła oraz okres długotrwałego przebywania w domu to czas nowych zadań dla rodziców. Pojawiają się problemy, których wcześniej nie było. Rodzicu, jeśli masz problem, spróbujemy pomóc. **Zadaj pytanie – specjaliści odpowiedzą.** Możesz wysłać swoje pytanie na adres [centrum@pcpppidn.eu](mailto:centrum@pcpppidn.eu). Odpowiedź zamieścimy na naszej stronie internetowej. Prawdopodobnie nie tylko Ty zmagasz się z nową sytuacją. Twoje pytanie i nasza odpowiedź może posłużyć innym. Możesz też zadzwonić pod numer poradni 76 833 32 93. Codziennie pełnione są dyżury specjalistów.

Na początek

### **Jak obudzić dziecko rano, na czas zajęć szkolnych?**

Wielu rodziców dzieci w wieku szkolnym wie, że obudzenie latorośli wcześniej rano jest sprawą trudną. Wielu z nas doświadcza złości i niezadowolenia swoich dzieci, oporu i braku gotowości do współpracy, zwłaszcza jeśli są to nastolatki. Wielu słyszy: po co?, przecież nie muszę!!, później. Jak zachęcić dziecko do współpracy dziś, gdy nie musi wstawać na czas do szkoły?? Czy to możliwe? Tak, nie będzie łatwo, ale może zakończyć się sukcesem. Oto kilka prostych wskazówek.

1. Ustalcie wspólnie godzinę, o której twoje dziecko wstanie. Niech będzie to efekt negocjacji, tak aby obie strony uznały to za dobre osiągnięcie, i dobrowolnie się na to zgodziły. Jeśli dziecko samo zdecydowało o czymś, zwykle bardziej stara się dotrzymać słowa. My również dotrzymujemy słowa i nie budźmy ich ani wcześniej, ani później, ważna jest tu konsekwencja w przestrzeganiu umowy.
2. Na poranne nerwy i złość dzieci reagujmy spokojnie. Pamiętajcie, że wszystko co mówią i robią jest wyrazem niezadowolenia, z tego, że muszą się obudzić. Wyraźcie zrozumienie dla uczuć dziecka, używając formuły Rozumiem, że..., np :  
Rozumiem, że jesteś niezadowolony/a.  
Rozumiem, że tak przyjemnie jest zostać w łóżku.  
Tak, wiem, że bardzo Ci się nie chce. Też tego nie lubię.
3. Przypomnijcie o umowie, o jej/ jego zobowiązaniu, co do pobudki o określonej godzinie. Jeśli dziecko odmawia współpracy warto zastosować strategię zdartej płyty – powtarzać jedno zdanie, wyrażające oczekiwanie, prośbę, np.:” Proszę wstań. Już 9.00, proszę wstań”, bez możliwości negocjacji, bez wdawania się z dzieckiem w dyskusję.
4. Jeśli napotykać opór, możecie odwołać się do strategii stawiania w sytuacji wyboru, wcześniej jednak wyrażcie swoje niezadowolenie z braku współpracy i zastosujcie ostrzeżenie. Jeśli to nie pomoże, odwołajcie się do zapowiedzianej konsekwencji, np.: Oczywiście możesz nie wstać, ale ja wtedy będę musiała/musiał zrobić to co zapowiedziałem/łam... ( i tu ostrzegacie jakie przyjemności lub przywileje tego dnia straci dziecko).  
Zostawcie swoją latorośl, niech się zastanowi i dokona wyboru. Jeśli nie wstanie, musicie wprowadzić zapowiedziane konsekwencje, tylko to utrzyma Wasz autorytet i skuteczność. Konsekwentny rodzic jest skuteczny. Być może dopiero za drugim lub trzecim razem osiągniecie sukces, gdy wasze dziecko przekona się, że nie rzucacie słów na wiatr.

Najważniejsze!! Pamiętajcie o docenieniu wysiłku jakie podejmuje wasze dziecko aby wstać, pochwalcie je, nagroźcie pysznym śniadankiem ☺

Powodzenia!! Psycholog Marzena Koperek – Wachowiak