



WYDAWANIE POLECEŃ – DODATKOWE WSKAZÓWKI



Zastanów się, **czy w ogóle warto wydać polecenie**. Jeśli nie masz zasobów, aby wyegzekwować wykonanie polecenia (np. zmęczenie), może warto pozostawić sprawy ich naturalnemu biegowi i po prostu odpuścić.



Nie warto wydawać poleceń, jeśli dziecko zachowuje się **wystarczająco dobrze**, choć nie w pełni zgodnie z oczekiwaniami rodzica.



Towarzyszenie dziecka i przypominanie o tym, co ma robić, pomoże uniknąć wielu potencjalnie trudnych sytuacji.



Polecenia powinny być zanurzone w „ciepłym sosie **spokoju i akceptacji**”. Negatywne zachowania rodzica (np. krzyk) będą modelowały negatywne zachowania dziecka.



Im mniej tym lepiej! Posłuszeństwo będzie większe, jeśli polecenia będą wydawane tylko w odniesieniu do **naprawdę ważnych** zachowań.



Dzieci reagują lepiej, jeśli polecenie jest dostosowane do ich poziomu językowego i wymaga tylko **jednej, krótkiej odpowiedzi**.



Chwal za każdym razem, gdy dziecko wykona polecenie!

Źródło:

„Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży” red. Artur Kołakowski, GWP, 2021r.