

CUM ÎNVĂȚ COPILUL SĂ AIBĂ RĂBDARE?

Copiii de azi trăiesc într-un ritm mult prea alert. Vor totul repede și obțin totul și mai repede. De ce au copiii noștri senzația că totul li se cuvine? De ce au din ce în ce mai puțină răbdare?

CE PUTEM FACE? Să îi educăm și să îi ajutăm să își antreneze creierul pentru a fi mai răbdători, pentru a vedea și a aprecia ceea ce au.

AȘTEPTARE

Las copilul să aștepte



- Gradual, se crește timpul dintre "-Vreau!" și "Obțin".
- Nu folosim tehnologia în mașină sau la restaurant ci învățăm copilul să aștepte vorbind cu cei de la masă
- Mâncarea nu trebuie asociată cu starea de bine. Nu lăsăm copilul să ronțăie mereu "ceva bun".
- Lăsăm copilul se plictisească și să își folosească imaginația pentru a găsi modalități să se distreze.

ACCES LIMITAT LA TEHNOLOGIE PENTRU MAI MULT TIMP ÎMPREUNĂ

Accesul limitat la tehnologie ne permite să petrecem mai mult timp de calitate cu copilul

- Să luăm cina împreună
- Să ne plimbăm în parc
- Să jucăm jocuri seara
- Să citim copilului
- Să ieșim cu bicicletele



RESPONSABILITĂȚI ȘI ÎNCREDERE ÎN FORȚELE PROPRII

Dați copilului sarcini de îndeplinit pentru a îi arăta că orice rezultat obținut cere efort (muncă)

- Arătăm cum aceste responsabilități se pot face în mod relaxat, amuzant și plăcut, ca o joacă
- Atribuim responsabilități pe care cel mic le poate duce la îndeplinire și se poate simți mândru că a ajutat: poate strânge jucăriile, ajuta la punerea mesei, poate pune rufe în mașina de spălat, se poate îmbrăca singur, etc



COMUNICARE

Învăț copilul să fie sociabil și să îi peșe de cei din jurul său

- Învăț copilul să își aștepte rândul
- Învăț copilul să fie amabil și să facă complimente
- Învăț copilul să spună "Mulțumesc", "Te rog" și să salute
- Învăț copilul să cadă la pace
- Învăț copilul ce să facă atunci când pierde și cum să se comporte atunci când a câștigat



REGULI ȘI OBICEIURI SĂNĂTOASE

Stabilim reguli și obiceiuri sănătoase. Copiii sunt mai liniștiți și mai fericiți atunci când știu la ce să se aștepte.

- Stabilim și respectăm un orar, adecvat vârstei copilului, pentru mese, somn și timp de utilizare a tehnologiei
- Ne gândim la CE FACE BINE copilului, nu la ce îi PLACE sau VREA să facă el. Sănătatea copilului este responsabilitatea părinților.
- Copiii au nevoie de hrană echilibrată, de somn suficient și de timp pentru joacă în aer liber pentru a putea avea rezultate bune la școală. Un copil obosit, surescitat de jocurile video sau care a consumat mult zahăr va avea performanțe mai slabe, nu se va simți bine și va fi mai agitat.

