

КАКО ПОСТАВИТИ ГРАНИЦЕ

ПРОГРАМ ЛАГАНОГ УСПАВЉИВАЊА

✚ Запамтите три пута,, P” ,ред,ред и ред.

- ✚ Уклоните све што може да разбуди дете(сок,телевизија,светло,играчке које плешу).
- ✚ Када је дете у кревету, реците му да је сада време за спавање.
- ✚ Склоните се што даље можете пре него што дете почне да реагује,(на крај кревета,на поду,на праг)и онда једноставно седните без икакве реакције или одговора.
- ✚ Ако устане из кревета, подигните га,вратите га у кревет и поново се удаљите тамо где сте били.
- ✚ Не одговарајте апсолутно ни на шта осим на устајање из кревета.Кључ је у томе да не реагујете.
- ✚ Стрпљиво сачекајте имајући на уму да постоји само један једини могући исход...спавање!
- ✚ Када се дете умири тихо изађите из собе.Ако почне да реагује,вратите се накратко,потом тихо сачекајте.
- ✚ Уживајте у чаробном тренутку да вам је дете управо заспало.



КАКО НАТЕРАТИ МАЛУ ДЕЦУ ДА ЈЕДУ



Запамтите три златна правила.

- Гладана деца једу.
- На двадесет „бљак” залогаја долази један „мљац”.
- Научите децу да слушају свој стомак, а не да гледају у тањир.
- Немојте им нудити велики избор јела.
- Немојте им давати млеко и грицкалице пре оброка.



КАКО НАТЕРАТИ ВЕЛИКУ ДЕЦУ ДА ЈЕДУ

Не заборавите три златна правила.

- Гладана деца једу.
- На двадесет „бљак” залогаја долази један „мљац”.
- Научите децу да слушају свој стомак, а не да гледају у тањир.
- Немојте им нудити да бирају између квалитетне и неквалитетне хране-одмах
- Избаците неквалитетну. Једини избор нека остане добра храна: или то, или глад.
- Заинтересујте их за намирнице -измислите креативне активности како да им храна постане занимљива и забавна.
- Изнад свега, укључите децу у припремање хране коју једу. Више ће им пријати ако су и они учествовали у припреми.





НАВИКАВАЊЕ НА ТОАЛЕТ

- ❖ Немојте ни покушавати да почнете са навикавањем на тоалет пре најмање двадесетог месеца старости.
- ❖ Шта год да радите, немојте пожуривати дете. Запамтите све у своје време.
- ❖ Ако нисте спремни да почнете са навикавањем, немојте. Нису пелене толико лоше.
- ❖ Када установите да су сви спремни, крените по овом једноставном плану у три корака:

1. Мотивишите дете.

2. Прво научите меду.

3. Сад је ред на малишу.

- ❖ Почните са много воде и редовним паузама за тоалет.
- ❖ Наградите успех позитивном пажњом и слаткишима.
- ❖ Када постигнете успех, пренесите на дете више одговорности за иницијативу.
- ❖ Не претварајте подухват у борбу. Ако не иде, боље покушајте нешто друго, или прекините мисију, па после неког времена крените поново.
- ❖ Ако имате проблем или сте забринути због нечег, посаветујте се са лекаром.
- ❖ Суве ноћи ће доћи тек после сувих дана.
- ❖ Не дајте детету превише течности пре спавања.
- ❖ Иде се у тоалет пре спавања, пробудите га пре него што ви легнете и потом, одмах по устајању.





ПРИМЕНА УСМЕРЕНЕ ПАЖЊЕ НА ПОДСТИЦАЈ ДОБРОГ ПОНАШАЊА

Одлучите какво понашање не дозвољавате и то игноришите - али потпуно.

- Одлучите какво понашање дозвољавате и похвалите дете сваки пут.Трудите се да похвалите одређено залагање а не да дајете одређене клишее.
- Пазите да budete сагласни у томе шта игноришете а шта хвалите.Бркање доброг и лошег понашања ће само погоршати ситуацију.
- Кад год је могуће преусмерите пажњу како бисте избегли свађу.
- Ако је понашање такво да не можете да га игноришете (ударање,дрско одговарање,напади беса, упорна непослушност) примените тиме-аут и крстићи на табли са маркицама без опомене и друге шансе за понашање као што су агресивност и непоштовање.
- Тиме -аут за нападе беса када је кључни проблем смиривање.

