

## **SIEDEM PRZYKAZAŃ DLA RODZICÓW, ABY UNIKNĄĆ AGRESJI SŁOWNEJ**

- I. **Nie będę porównywać swojego dziecka z innymi.**  
Np. „Czy nie możesz być jak inne dzieci”.  
Twoje dziecko ma prawo być inne i niedoskonałe.
- II. **Nie będę rozkazywać.**  
Np. „Sprzątnij to! Natychmiast!”  
Twoje dziecko woli, kiedy je zachęcasz, a nie wydajesz oschłe rozkazy.  
Mów raczej: np. „Proszę posprzątaj swój pokój”.
- III. **Nie będę wpędzać w poczucie winy.**  
Np. „To przez Ciebie mi się w życiu nie układa”.  
Nie jest ono odpowiedzialne za wszystkie problemy.  
Mów raczej: np. „To, że mamy problemy nie jest Twoją winą”.
- IV. **Nie będę grozić i straszyć.**  
Np. „Jeszcze raz to zrobisz, to zobaczysz, co będzie”.  
Pamiętaj, że wtedy wydaje mu się, że świat jest zły i nieprzyjazny.  
Mów raczej: np. „Ogranicz siedzenie przed komputerem, bo będę musiał Ci go wyłączyć”.
- V. **Nie będę osądzać i oceniać.**  
Np. „Jesteś okropny”.  
Twoje dziecko chciałoby myśleć o sobie dobrze, a nie źle. Koncentruj się na jego zachowaniach, a nie na cechach charakteru.  
Mów raczej: np. „Nie podoba mi się to, że przeklinasz”.
- VI. **Nie będę krzyczeć i podnosić głosu.**  
Podniesiony głos powoduje, że Twoje dziecko natychmiast przyjmuje pozycję obronną, co prowadzi do kłótni. Komunikat powinien być przekazywany spokojnym głosem, ton ma świadczyć, że kontrolujesz sytuację.
- VII. **Nie będę używać wyzwisk.**  
Posługując się obraźliwymi epitetami poniżasz swoje dziecko i automatycznie wywołujesz sprzeczkę.

**Rodzicu, pamiętaj, że dziecko naśladuje Twoje zachowania.  
Nie traktuj nikogo tak, jak nie chcesz sam być traktowany.**