



STANDARD + VISUAL

Pozytywna Dyscyplina w Domu

PRAKTYCZNA METODA ORGANIZACJI RODZINNEJ CODZIENNOŚCI

Praktyczny przewodnik dla rodziców:
rutyny, współpraca, emocje, spokojniejsze
posiłki, lepszy sen, mniej ekranów
i więcej bliskości.





Prawa autorskie i ważna informacja

© Pozytywna Dyscyplina w Domu. Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony wyłącznie do użytku własnego. Nie wolno kopiować, sprzedawać, rozpowszechniać ani udostępniać całości lub fragmentów tego opracowania bez pisemnej zgody autora.

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą, diagnozy psychologicznej ani pomocy medycznej. Jeśli trudności dziecka lub rodziny są nasilone, długotrwałe lub budzą niepokój, warto skonsultować się z odpowiednim profesjonalistą.



Korzystaj z materiału praktycznie

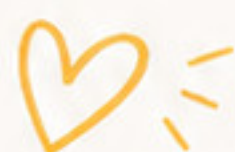
- czytaj po kolei lub wybieraj moduł, którego teraz potrzebujesz
- wdrażaj jedną zmianę naraz
- notuj obserwacje i dopasowuj rutyny do wieku dziecka
- wracaj do checklist i planów wtedy, gdy codzienność znów robi się trudniejsza





Spis treści

00	Okładka
01	Prawa autorskie i ważna informacja
02	Spis treści
03	Wprowadzenie
04–09	Moduł 01 — Fundamenty Pozytywnej Dyscypliny w Domu
10–16	Moduł 02 — Rutyna, współpraca i samodzielność
17–22	Moduł 03 — Spokojniejsze posiłki i zdrowe nawyki żywieniowe
23–29	Moduł 04 — Napady złości i trudne emocje
30–35	Moduł 05 — Wieczorne wyciszenie i spokojniejszy sen
36–41	Moduł 06 — Mniej ekranów bez codziennych konfliktów
42–46	Moduł 07 — Odbudowa więzi rodzinnej
47–49	Moduł 08 — Twój plan zmiany



Jak czytać ten materiał?

- możesz czytać całość krok po kroku
- możesz też zacząć od modułu, którego teraz najbardziej potrzebujesz
- warto wdrażać jedną zmianę naraz





Wprowadzenie

Pozytywna Dyscyplina w Domu nie oznacza pobłażliwości ani życia bez granic. To sposób budowania codzienności, w której dziecko czuje się bezpieczne, rodzic działa spokojniej, a zasady są jasne i możliwe do wdrożenia.

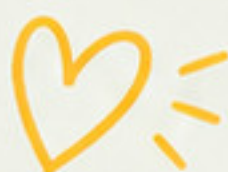
Ten materiał pomoże Ci uprościć rodzinne rutyny, ograniczyć codzienne napięcie i krok po kroku wprowadzać rozwiązania, które wspierają współpracę zamiast ciągłej walki.

Nie musisz robić wszystkiego od razu. Najlepsze efekty daje spokojne wdrażanie jednej zmiany, obserwowanie reakcji dziecka i dopasowywanie działań do wieku, temperamentu oraz realiów Waszego domu.



Jak korzystać z przewodnika?

- 1 Wybierz obszar, który dziś najbardziej obciąża Waszą codzienność.
- 2 Przeczytaj wskazówki i wybierz jedną małą zmianę.
- 3 Wdrażaj ją przez kilka dni konsekwentnie i spokojnie.
- 4 Zapisuj, co działa, i wracaj do planów oraz checklist.



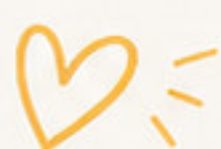
Spokojny dom nie powstaje od razu. Powstaje z małych, powtarzalnych kroków.





Fundamenty Pozytywnej Dyscypliny w Domu

Zanim zaczniesz wprowadzać konkretne rutyny i zasady, warto zbudować solidny fundament. W tym module poznasz podstawy, które pomagają rodzicowi działać spokojniej, a dziecku lepiej rozumieć granice, relację i sens codziennych zasad.



W tym module:

- czym naprawdę jest Pozytywna Dyscyplina
- jak łączyć życzliwość ze stanowczością
- dlaczego więc poprzedza korektę
- jak rozumieć zachowanie dziecka
- jak tworzyć rodzinne zasady, które są jasne i wykonalne





Czym naprawdę jest Pozytywna Dyscyplina?

Pozytywna Dyscyplina to sposób wychowywania, który łączy szacunek, jasne granice i naukę potrzebnych umiejętności. Nie opiera się na strachu ani karaniu dla samego ukarania, ale na prowadzeniu dziecka tak, aby stopniowo uczyło się współpracy, odpowiedzialności i samoregulacji.



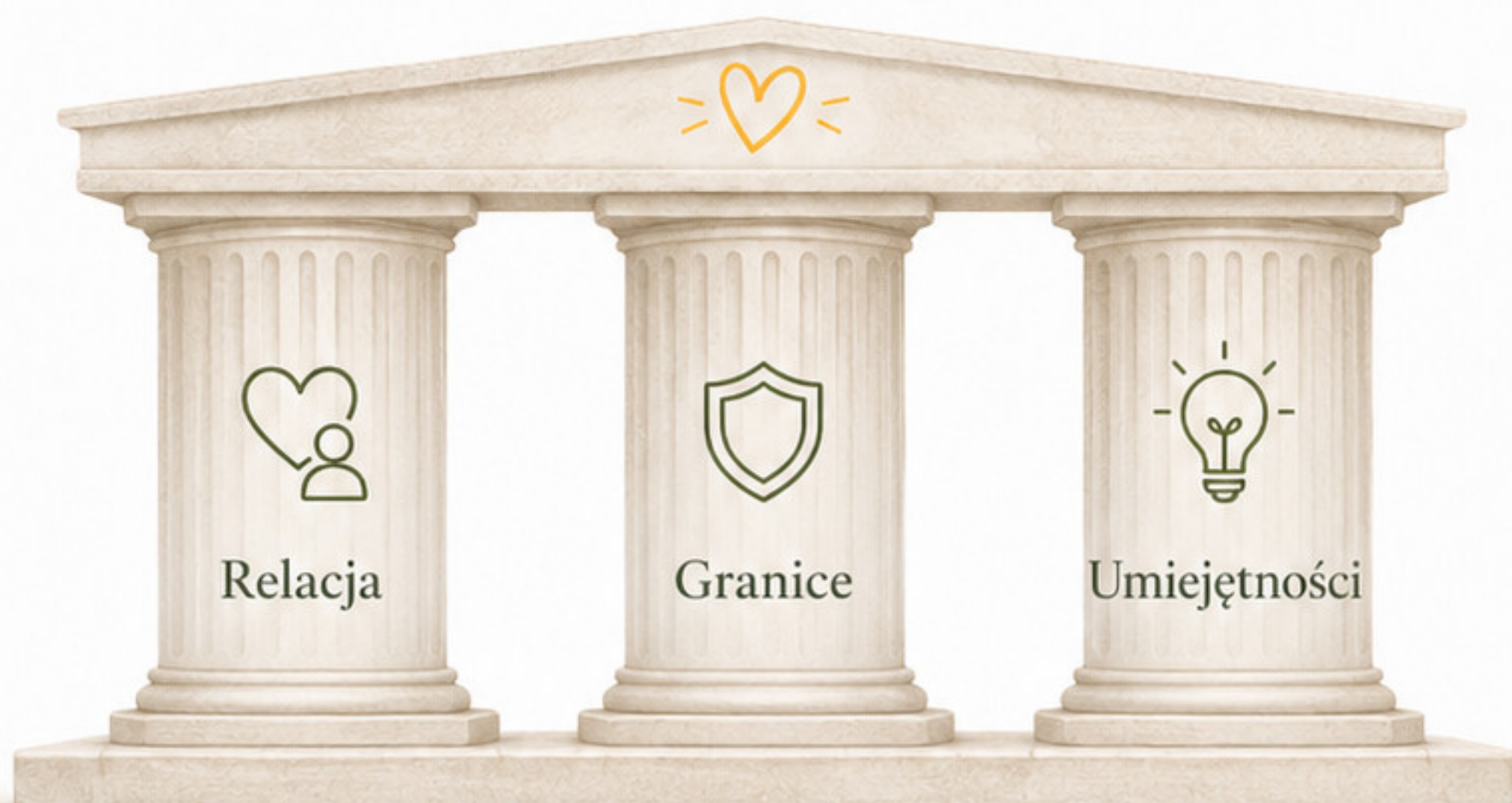
To **NIE** jest:

- pobłażanie i zgoda na wszystko
- ciągłe tłumaczenie bez działania
- kara, zawstydzanie i walka o posłuszeństwo



To **JEST**:

- życzliwe stawianie granic
- uczenie zamiast samego karania
- szukanie przyczyny zachowania
- budowanie długofalowej współpracy



Te trzy elementy razem tworzą stabilny fundament spokojniejszej codzienności.





Życzliwość i stanowczość jednocześnie



Pozytywna Dyscyplina działa najlepiej wtedy, gdy rodzic potrafi być jednocześnie ciepły i konkretny. Sama życzliwość bez granic prowadzi do chaosu. Sama stanowczość bez relacji budzi opór i napięcie.



Życzliwość

- widzę emocje dziecka
- mówię spokojnym tonem
- szukam kontaktu zamiast walki



Stanowczość

- stawiam jasne granice
- jestem konsekwentny
- nie wycofuję się pod wpływem protestu



Razem brzmi to tak:

- 1 „Widzę, że jest Ci trudno. Mimo to teraz kończymy zabawę.”
- 2 „Możesz się złościć. Nie pozwolę jednak bić.”
- 3 „Pomogę Ci zacząć, ale nie zrobię tego za Ciebie.”
- 4 „Rozumiem, że chcesz więcej czasu. Dziś plan jest już zakończony.”



Zapamiętaj:

dziecko potrzebuje nie tylko ciepła,
ale też bezpiecznych i przewidywalnych granic.





Najpierw więź, potem korekta

Kiedy dziecko jest zdenerwowane, przeciążone lub zawstydzone, jego mózg mniej chętnie przyjmuje instrukcje. Zanim przejdziesz do poprawiania zachowania, warto najpierw odbudować kontakt. To nie oznacza rezygnacji z granic — oznacza lepszy moment na ich przekazanie.

Spokojna sekwencja rodzica



Przykład

Dziecko rzuca plecakiem po powrocie do domu.



„Widzę, że wróciłeś zmęczony.”



„Najpierw odłóżmy plecak na miejsce.”



„Potem usiądziemy i chwilę odpoczniesz.”



Dlaczego to działa?

- dziecko czuje się zauważone
- spada poziom napięcia
- łatwiej przejść do współpracy





Co dziecko komunikuje swoim zachowaniem?



Trudne zachowanie rzadko pojawia się bez powodu. Bardzo często jest sygnałem: zmęczenia, przeciążenia, braku umiejętności, potrzeby kontaktu albo frustracji. Gdy patrzysz na zachowanie jak na komunikat, łatwiej reagować mądrzej, a nie tylko szybciej.

Zachowanie	Możliwa przyczyna	Co możesz zrobić
 krzyk / płacz	przeciążenie, frustracja, głód	 obniż bodźce, nazwij emocje, wróć do prostych kroków
 odmowa współpracy	brak wpływu, zbyt trudne polecenie	 daj wybór z dwóch opcji, uprość zadanie
 bieganie / rozproszenie	nadmiar energii, trudność z przejściem	 wprowadź ruch i jasny sygnał zmiany
 uderzanie / popychanie	brak samoregulacji, silne napięcie	 zatrzymaj zachowanie, chroń granice, ucz alternatywy
 marudzenie	zmęczenie, głód, potrzeba uwagi	 sprawdź podstawowe potrzeby i wróć do rutyny



Zapamiętaj:

zachowanie to wskazówka,
nie etykieta dziecka.





Rodzinne zasady, które dziecko potrafi zrozumieć

Najlepsze zasady są krótkie, konkretne i powtarzalne. Dziecko łatwiej je zapamiętuje, gdy słyszy, co robić, a nie tylko czego nie wolno. Warto też odwoływać się do codziennych sytuacji, a nie do długich wykładów.



Jak formułować zasady?

- używaj prostych słów
- mów, co robimy, zamiast tylko czego zabraniamy
- ogranicz liczbę zasad do najważniejszych
- wracaj do nich spokojnie i konsekwentnie



Zamiast tego unikaj:

- ✗ zbyt wielu zasad naraz
- ✗ zasad niejasnych lub zmieniających się codziennie
- ✗ przypominania w złości i pośpiechu



Jedna dobrze wdrożona zasada działa lepiej niż dziesięć wypowiedzianych w pośpiechu.



Przykładowe zasady domowe



Mówimy do siebie z szacunkiem.



Po zabawie odkładamy rzeczy na miejsce.



Przed ekranem kończymy obowiązki.



Przy stole siedzimy spokojnie.



Kiedy jesteśmy źli, nie bijemy — mówimy lub prosimy o pomoc.





Rutyna, współpraca i samodzielność

Kiedy dziecko wie, co wydarzy się za chwilę,
łatwiej mu współpracować bez ciągłego ponagłania.

Dobra rutyna nie polega na kontrolowaniu każdej minuty
dnia. Jej zadaniem jest stworzenie przewidywalnej kolejności,
dzięki której dziecko stopniowo zaczyna orientować się,
co robić, zamiast czekać na kolejne polecenie dorosłego.



W tym module
nauczysz się:

- jak uprościć poranki,
- jak uporządkować powrót do domu,
- jak zmniejszyć liczbę przypomnień dotyczących obowiązków,
- jak ułatwiać przechodzenie między czynnościami,
- jak wspierać samodzielność bez zostawiania dziecka samego z trudnym zadaniem.





Poranek zaczyna się wieczorem

Jeżeli poranki regularnie zamieniają się w serię poleceń: „Wstawaj.” „Ubierz się.” „Gdzie są skarpetki?” „Jedź szybciej.” „Weź plecak.” „Spóźnimy się!” — problemem nie musi być brak współpracy. Często problemem jest do prostu zbyt wiele rzeczy do zapamiętania naraz.

1



Krok 1 — Przygotuj wieczorem to, co możesz

- przygotuj ubrania
- sprawdź plecak
- odłóż buty i kurtkę w stałe miejsce
- ustal, co będzie na śniadanie
- przygotuj potrzebne dokumenty lub rzeczy do zabrania

Im mniej decyzji rano, tym mniej okazji do napięcia.

2



Krok 2 — Ustal 4–6 stałych kroków

1. Wstaję
2. Idę do łazienki
3. Ubieram się
4. Jem śniadanie
5. Myję zęby
6. Biorę plecak i zakładam buty

3



Krok 3 — Pokaż rutynę zamiast ją powtarzać

Sprawdźmy nasz plan poranka.
Co jest następne?
Dzięki temu plan stopniowo zaczyna zastępować głos rodzica.

4



Krok 4 — Zostaw margines czasu

Jeżeli każda minuta jest zaplanowana „na styk”, najmniejsze opóźnienie zwiększa napięcie.
Jeśli to możliwe, zaplanuj 5–10 minut zapasu.



Nasza rutyna poranka



Wstaję

☐

Idę do łazienki

☐

Ubieram się

☐

Jem śniadanie

☐

Myję zęby

☐

Biorę plecak i zakładam buty

☐

Cel rutyny:

Nie chodzi o to, aby dziecko wykonywało wszystko idealnie. Chodzi o to, aby z czasem potrzebowało coraz mniej przypomnień.



Po powrocie do domu dziecko też potrzebuje chwili na przejście

Powrót do domu to moment przejścia. Dziecko przez kilka godzin: słuchało poleceń, przebywało wśród wielu osób, reagowało na hałas, wykonywało zadania, kontrolowało swoje zachowanie i dostosowywało się do zasad.

Dlatego natychmiastowe: „Rozbieraj się.” „Posprzątaj buty.” „Umyj ręce.” „Siadaj do lekcji.” może spotkać się z oporem.

Nie dlatego, że dziecko robi na złość.

Może po prostu potrzebować krótkiego momentu przejścia.



Uwaga

„Odpoczynek” nie musi oznaczać ekranu.

To może być:

- swobodna zabawa
- rysowanie
- leżenie z książką
- spokojna muzyka
- krótki spacer
- budowanie z klocków
- rozmowa
- po prostu nicnierobienie przez kilka minut



Najpierw odpoczynek, potem sprawdzimy, co mamy na dziś.



POWRÓT
I REGENERACJA

CHWILA PRZEJŚCIA



OBOWIĄZKI
I DALSZY DZIEŃ

Przykładowa rutyna po powrocie

- 1 Odkładam buty i kurtkę.
- 2 Myję ręce.
- 3 Piję wodę lub jem przygotowaną przekąskę.
- 4 Mam 15–30 minut na odpoczynek.
- 5 Sprawdzamy, co jest do zrobienia.
- 6 Przechodzimy do obowiązków lub dalszej części dnia.





Nie pytaj dziesięć razy. Zbuduj system, który przypomina za Ciebie.

Jeżeli codziennie przypominasz: „Odlóż buty.” „Schowaj plecak.” „Posprzątaj kubek.” „Nakarm psa.” „Włóż ubrania do kosza.” Twoje dziecko może nauczyć się jednego: „Nie muszę pamiętać. Mama albo tata mi przypomni.” Rozwiązaniem nie jest całkowite przestanie pomagania. Rozwiązaniem jest stworzenie zewnętrznego systemu pamięci.



Jak to zrobić

Wybierz maksymalnie 3–5 stałych obowiązków odpowiednich do wieku dziecka.

Po powrocie do domu:

- ☐ odkładam buty na miejsce
- ☐ wieszam kurtkę
- ☐ odkładam plecak
- ☐ opróżniam pudełko śniadaniowe



Zamiast mówić: „Znowu zostawiłeś plecak!” powiedz: „Sprawdź swoją listę po powrocie.”



Zacznij od współpracy



Zrobimy to razem.



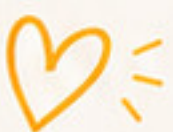
Ty zaczynasz,
ja jestem obok.



Sprawdź swoją listę.



Dziecko wykonuje
czynności samodzielnie.



Samodzielność rozwija się poprzez:

pokazanie → ćwiczenie → przypomnienie → stopniowe wycofanie pomocy





„Jeszcze pięć minut” może zapobiec wielu konfliktom

Przejścia między aktywnościami to częsty moment konfliktów:

- od zabawy do kąpieli
- od ekranu do kolacji
- z placu zabaw do domu
- od klocków do sprzątania
- od swobodnej aktywności do wyjścia

Dorośli zwykle wie, że aktywność wkrótce się skończy,
a dziecko często słyszy tylko „Koniec. Idziemy.”

Taka nagła przerwa może wywołać silny protest.



Wprowadź zapowiedzi

- 1 10 minut wcześniej: Za dziesięć minut kończymy zabawę.
- 2 5 minut wcześniej: Zostało pięć minut.
- 3 1 minutę wcześniej: Jeszcze minuta.
Wybierz ostatnią rzecz, którą chcesz zrobić.



Używaj konkretów

Zamiast: „Zaraz wychodzimy.”

Lepiej: „Kiedy skończysz ten jeden tor, zakładamy buty.”



Daj wybór dotyczący sposobu, nie granicy

Granica: „Czas wracać do domu.”

Wybór: „Chcesz dojść do bramy sam czy trzymając mnie za rękę?”



Gdy protest nadal się pojawia

„Wiem, że chcesz zostać.

Trudno kończyć dobrą zabawę. Czas wracać.”



.....

ZAPOWIEDŹ + GRANICA + MAŁY WYBÓR

Nie rób za dziecko tego, czego możesz nauczyć je zrobić

Kiedy się spieszymy, łatwo zrobić wszystko za dziecko. Szybciej jest: założyć mu kurtkę, spakować plecak, posprzątać zabawki, nalać wodę, przygotować ubranie, odnieść talerz. Problem pojawia się wtedy, gdy „szybciej” staje się codziennym standardem. Dziecko ma wtedy mniej okazji, aby ćwiczyć.



Czy moje dziecko nie potrafi tego zrobić, czy po prostu robi to wolniej ode mnie?



Metoda 4 poziomów pomocy

1



POZIOM 1 —
Pokazuję

„Zobacz, najpierw wkładamy rękę tutaj.”

2



POZIOM 2 —
Robimy razem

„Ty trzymasz suwak, ja pomogę go połączyć.”

3



POZIOM 3 —
Jestem obok

„Spróbuj. Jeśli utkniesz, pomogę.”

4



POZIOM 4 —
Dziecko robi samodzielnie

„Widzę, że już wiesz, co zrobić.”



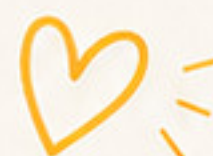
Nie oceniaj wyłącznie efektu

Zamiast: „Znowu źle zapiąłeś.”

Powiedz: „Widzę, że próbujesz. Chcesz jeszcze chwilę sam czy potrzebujesz małej pomocy?”



Samodzielność nie powstaje wtedy, gdy przestajemy pomagać. Powstaje wtedy, gdy pomagamy dokładnie tyle, ile jest potrzebne.



Rutyna ma pomagać rodzinie. Rodzina nie ma służyć rutynie.

Nawet najlepsza rutyna czasem przestanie działać. To normalne. Dziecko może: być bardziej zmęczone, przechodzić przez zmianę rozwojową, rozpocząć szkołę, mieć więcej zajęć, wracać później do domu, potrzebować więcej czasu albo przestać reagować na zbyt skomplikowany plan. Zamiast zakładać: „On po prostu nie chce współpracować.” zrób krótki przegląd systemu.

TEST RUTYNY — 5 pytań

-  Czy rutyna jest wystarczająco prosta?
Jeżeli ma 12 kroków, być może trzeba ją skrócić.
-  Czy dziecko wie, co dokładnie ma zrobić?
„Ogarnij pokój” to bardzo szerokie polecenie. „Włóż klocki do pudełka” jest konkretne.
-  Czy dziecko ma na to wystarczająco dużo czasu?
Niektóre konflikty wynikają z nierealistycznego tempa.
-  Czy poziom samodzielności jest dopasowany do możliwości dziecka?
Jeśli zadanie jest za trudne, potrzebna może być pomoc, a nie większa presja.
-  Czy system nadal jest widoczny i używany?
Plan, na który nikt nie patrzy, przestaje pełnić swoją funkcję.

Zasada naprawcza



Jeżeli rutyna nie działa:
nie dodawaj od razu większej liczby poleceń.



Mini zadanie



Co działa?



Co nie działa?



Jeden element, który uprościć:



Spokojniejsze posiłki i zdrowe nawyki żywieniowe

Mniej negocjowania przy stole.

Więcej przewidywalności, spokoju i zdrowej relacji z jedzeniem.

Posiłki łatwo zamieniają się w pole bitwy, kiedy dorosły zaczyna odpowiadać nie tylko za to, co pojawia się na stole, ale również za to, ile dziecko zje. W tym module oddzielimy odpowiedzialność dorosłego od odpowiedzialności dziecka i stworzymy prostszy system jedzenia bez presji, przekupstwa i niekończących się negocjacji.



RODZIC:
organizuje
i proponuje



DZIECKO:
decyduje,
czy i ile zje





Nie możesz zmusić dziecka do poczucia głodu

Jedzenie jest jednym z obszarów, w których łatwo pojawia się walka o kontrolę. Rodzic myśli: „Musi coś zjeść.” Dziecko czuje: „Ktoś próbuje zdecydować za moje ciało.” I zaczyna się: „Jeszcze trzy łyżki.”

„Nie jestem głodny.” „Jak zjesz warzywa, dostaniesz deser.” „Nie chcę.” „Musisz chociaż spróbować.”

Podziel odpowiedzialność



ROLĄ DOROSŁEGO JEST ZDECYDOWAĆ:

- co zostanie podane
- kiedy odbędzie się posiłek
- gdzie będziemy jeść



To oznacza, że dorosły organizuje środowisko, a dziecko słucha sygnałów własnego ciała.



ROLĄ DZIECKA JEST ZDECYDOWAĆ:

- czy chce zjeść
- ile chce zjeść z dostępnego jedzenia



Zamiast presji



Zamiast:
„Zjedz jeszcze
pięć kęsów.”



Powiedz lepiej:
„To jest dzisiejszy obiad.
Możesz zdecydować,
ile potrzebujesz zjeść.”



Zamiast:
„Musisz
spróbować
brokuła.”



Powiedz lepiej:
„Brokuł jest na stole.
Możesz go spróbować,
kiedy będziesz gotowy.”

Ważna różnica



Brak presji ≠ brak struktury.

- pory posiłków
- menu
- miejsce
- zasady przy stole



Najlepszym celem nie jest: „dziecko zjadło wszystko”.
Lepszym celem jest: „posiłek odbył się spokojnie,
a dziecko mogło słuchać własnego ciała”.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ DOROSŁEGO



co zostaje
podane



kiedy odbywa
się posiłek



gdzie
jemy



ODPOWIEDZIALNOŚĆ DZIECKA



czy chce
zjeść



ile chce zjeść
z dostępnego
jedzenia

Dziecku łatwiej regulować apetyt, kiedy jedzenie ma swój rytm

Jeżeli dziecko może jeść niewielkie przekąski praktycznie przez cały dzień, jego organizm może mieć mniej okazji, aby wyraźnie poczuć głód przed głównym posiłkiem. Potem rodzic mówi: „Obiad gotowy.” A dziecko: „Nie jestem głodny.” I rzeczywiście może nie być.

Przewidywalność pomaga również przy jedzeniu



Najważniejsza jest nie perfekcyjna godzina, lecz względna przewidywalność.

Między posiłkami



Woda może być dostępna regularnie.

Widzę, że jesteś głodny. Obiad będzie za około 20 minut. Jeśli chcesz, możesz napić się wody i pomożesz mi przygotować stół.



Jeżeli do posiłku zostało dużo czasu

Rutyna ma pomagać, a nie stawać się sztywną regułą. W razie potrzeby można zaproponować zaplanowaną przekąskę.



Stwórz Wasz rytm

Śniadanie:
Przekąska:
Obiad:
Przekąska:
Kolacja:



Czy dziecko ma okazję poczuć naturalny głód między jedzeniem, czy przez większość dnia coś podjada?



ŚNIADANIE

PRZEKĄSKA

OBIAD

PRZEKĄSKA

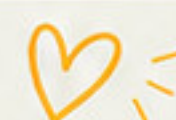
KOLACJA



— BIAŁE PRZESTRZENIE = CZAS BEZ CIĄGŁEGO PODJADANIA —



PRZEWIDYWALNOŚĆ = MNIEJ NEGOCJACJI



Odmowa jedzenia nie musi zamieniać się w walkę

Gdy dziecko mówi: „Nie chcę tego.”, łatwo o napięcie. W takich chwilach rodzic może czuć się bezradny, zirytowany albo zaniepokojony.

Ważne jest, aby oddzielić odmowę jedzenia od braku zasad przy stole. Dziecko ma prawo decydować, czy i ile zje. Rodzic decyduje, co i kiedy jest podane. Te dwie decyzje razem tworzą spokojne, przewidywalne posiłki.

Im bardziej spokojni i konsekwentni jesteśmy przy stole, tym większa szansa, że nasze dziecko z czasem rozwinie zdrowe nawyki żywieniowe.



Co możesz powiedzieć

- ... Nie musisz tego jeść. To jest dzisiejszy posiłek.
- ... Możesz wybrać z tego, co jest na stole.
- ... Widzę, że dziś nie masz ochoty na ten produkt. Nie musisz go jeść.



Czego lepiej unikać

- ✗ Jeszcze trzy kęsy i możesz odejść.
- ✗ Jak zjesz mięso, dostaniesz deser.
- ✗ Nie wstaniesz od stołu, dopóki nie zjesz.
- ✗ Tyle dla Ciebie gotowałam, a Ty nawet nie próbujesz.
- ✗ Dobre dzieci jedzą wszystko.



Co zrobić, jeśli dziecko nic nie je?

Widzę, że dziś nie jesteś głodny.
Następna zaplanowana okazja do jedzenia będzie przy przekąsce.



Praktyczna strategia: jeden bezpieczny element

Zadbaj, aby w każdym posiłku znalazł się element, który dziecko zna i akceptuje.

Przykład:

Ryż + warzywa + kurczak + kawałek pieczywa



Twoim zadaniem nie jest zmusić dziecko do jedzenia. Twoim zadaniem jest stworzyć spokojne i przewidywalne warunki, w których może uczyć się jedzenia.



„Nie musisz jeść” nie oznacza „dostaniesz dowolne inne jedzenie”.

Słodycze nie muszą być ani nagrodą, ani codziennym polem bitwy

Słodycze często stają się narzędziem: nagrodą za coś, pocieszeniem po trudnym dniu albo kartą przetargową w negocjacjach. Wtedy łatwo o ciągłe prośby, rozczarowania, złość i poczucie winy po obu stronach.



„Jak zjesz obiad, dostaniesz czekoladę.”

Ukryty przekaz: „Jesteś wart miłości/uwagi tylko wtedy, gdy się podporządkowujesz.”

Lepszym rozwiązaniem jest przewidywalność

1



Słodkie rzeczy pojawiają się u nas w określonych momentach, nie na każde żądanie.

2



Nie używamy słodyczy jako nagrody za jedzenie.

3



Jeśli dziś był deser, nie negocjujemy kolejnego za godzinę.

Kiedy dziecko prosi o coś słodkiego



Wiem, że masz ochotę. Dziś słodka przekąska będzie po podwieczorku.



Dzisiaj już był deser. Następna okazja będzie jutro.

Kiedy pojawia się protest



Rozumiem, że jesteś rozczarowany. Dzisiaj nie będzie już kolejnych słodyczy.

Nie twórz „zakazanego skarbu”

✗ złe jedzenie

✗ śmieciowe jedzenie

✗ grzeszek



To jedzenie, które jemy dla przyjemności i nie potrzebujemy go przy każdym posiłku.

CHAOS



prośba



negocjacje



krzyk



ustępstwo

PRZEWIDYWALNOŚĆ



zasada



krótka odpowiedź



emocja



granica pozostaje

Rodzinna zasada do uzupełnienia



W naszej rodzinie słodycze pojawiają się:



Kiedy dziecko prosi poza tym czasem, odpowiadamy:

Zamień wiedzę w prosty plan na najbliższy tydzień

Nie próbuj zmieniać wszystkiego przy stole jednocześnie.

Wybierz kilka prostych zasad, które Wasza rodzina będzie stosować przez najbliższy tydzień.



NASZ PLAN SPOKOJNIEJSZYCH POSIŁKÓW



1. Nasze główne pory jedzenia



Śniadanie



Przekąska



Obiad



Przekąska



Kolacja

2. Jedna rzecz, którą dorosły przestaje robić

- ☐ namawiać do „jeszcze jednego kęsa”
- ☐ używać deseru jako nagrody
- ☐ przygotowywać natychmiast inny posiłek po odmowie
- ☐ komentować ilość zjedzonego jedzenia
- ☐ negocjować przy stole
- ☐ inne:

3. Jedna rzecz, którą zaczynamy robić

- ☐ podawać jeden znany produkt obok innych potraw
- ☐ utrzymywać bardziej regularne pory posiłków
- ☐ jeść wspólnie bez ekranów
- ☐ pozwalać dziecku decydować, ile zje
- ☐ podawać mniejsze porcje z możliwością dokładki
- ☐ inne:

4. Zdanie, którego będziemy używać



„To jest dzisiejszy posiłek.

Możesz zdecydować, ile potrzebujesz zjeść.”

Moje własne zdanie:

.....

.....

.....

5. Co obserwujemy przez 7 dni?

- ☐ Czy przy stole jest mniej napięcia?
- ☐ Czy mniej negocjujemy?
- ☐ Czy posiłki są bardziej przewidywalne?
- ☐ Czy dziecko częściej samo komunikuje głód i sytość?
- ☐ Czy ja jako rodzic czuję mniejszą presję?



Podsumowanie

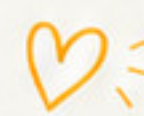
Jedna zmiana, którą chcemy zachować po tym tygodniu:

.....

.....



SPOKÓJ PRZY STOLE JEST CZĘŚCIĄ ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM.





Napady złości i trudne emocje

Najpierw bezpieczeństwo i uspokojenie.
Rozmowa i nauka przychodzą później.

Silne emocje u dziecka mogą sprawić, że także rodzic traci spokój.

Ten moduł pokaże Ci prostą, sprawdzoną drogę reagowania:

PRZED KRYZYSEM → W TRAKCIE → PO KRYZYSIE.



W tym module nauczysz się:

- rozpoznawać pierwsze sygnały napięcia,
- ograniczać eskalację,
- chronić granice bez krzyku,
- wracać do rozmowy dopiero wtedy, gdy dziecko znów jest gotowe słuchać.



ZAPOBIEGAJ



**PRZEPROWADŹ
PRZEZ KRYZYS**



**ODBUDUJ
KONTAKT**

W środku kryzysu dziecko nie potrzebuje wykładu

Gdy emocje sięgają zenitu, dziecko nie jest gotowe na logiczną rozmowę. Najpierw pomóżmy mu się uspokoić, a dopiero potem rozmawiamy.



Co dzieje się podczas silnego pobudzenia?

Kiedy dziecko jest bardzo wzburzone, jego mózg działa w trybie alarmowym. Wtedy jest mu znacznie trudniej:

- słuchać długich wyjaśnień
- przewidywać konsekwencje
- kontrolować impulsy
- znaleźć właściwe słowa
- wykonać kilka poleceń naraz

To nie oznacza braku granic

Dziecko może być przytłoczone emocjami, ale nadal ponosimy odpowiedzialność za bezpieczeństwo. Reagujemy, gdy dziecko uderza, rzuca przedmiotami lub próbuje zrobić komuś krzywdę.



Granice dają dziecku poczucie bezpieczeństwa – nawet wtedy, gdy emocje są zbyt silne.

W kryzysie priorytetem jest:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <div>1 BEZPIECZEŃSTWO</div> <div> Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i innych osób.</div> | <div>2 OGRANICZENIE BODŹCÓW</div> <div> Ogranicz hałas, światło i liczbę bodźców.</div> | <div>3 MAŁO SŁÓW</div> <div> Mów krótko, spokojnie i konkretnie.</div> | <div>4 SPOKOJNA OBECNOŚĆ</div> <div> Bądź obok. Oddychaj. Twoja obecność uspokaja.</div> |
|--|---|--|--|

.....  Jestem tutaj. Nie pozwolę Ci zrobić krzywdy sobie ani innym.



Nie próbuj uczyć w środku burzy.
Najpierw pomóż burzy przejść.



Najłatwiej zatrzymać kryzys, zanim osiągnie szczyt.

Zazwyczaj wybuch nie zaczyna się nagle na 100%.
Wcześniej pojawiają się sygnały, które pokazują, że napięcie rośnie.

Wczesne sygnały napięcia

- mówić coraz głośniej
- częściej odpowiadać „nie”
- zaciskać dłonie
- rzucać przedmiotami mocniej niż zwykle
- przestawać reagować na polecenia
- szybciej się frustrować
- płakać z błahych powodów
- przyspieszać ruchy
- domagać się większej kontroli

Zasada: zauważ wcześniej



5 sposobów na zmniejszenie eskalacji

- 1 Skróć komunikat Przykład: „Buty zakładamy teraz.”
- 2 Zmniejsz liczbę poleceń
- 3 Daj mały wybór Przykład: „Chcesz czerwone czy niebieskie buty?”
- 4 Nazwij to, co widzisz Przykład: „Widzę, że zaczyna być Ci trudno.”
- 5 Sprawdź podstawowe potrzeby
 - głodne
 - zmęczone
 - przebudżcowane
 - sfrustrowane
 - w pośpiechu

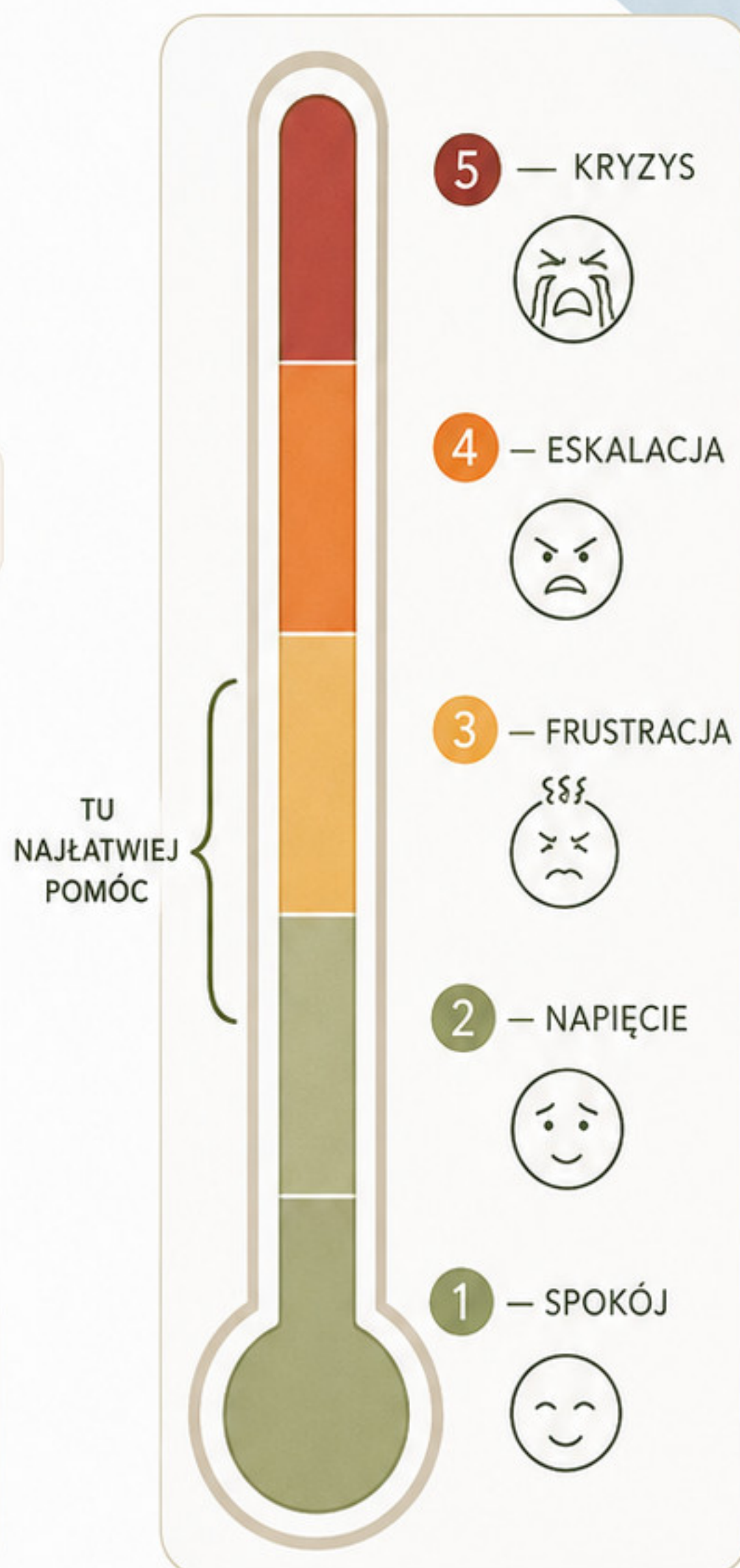


Przykład z życia

Scenariusz: Czas wyjść z domu, dziecko nie chce przerwać zabawy.
Zamiast: „Ile razy mam mówić? Szybko!”
Spróbuj: „Widzę, że trudno Ci skończyć zabawę. Teraz zakładamy buty. Chcesz zrobić to sam czy potrzebujesz mojej pomocy?”



Wczesna reakcja jest łatwiejsza
niż uspokajanie pełnego kryzysu.



Plan na kryzys: mniej słów, więcej bezpieczeństwa

Kiedy napad złości już trwa, nie próbuj naprawiać wszystkiego naraz.
Skorzystaj z prostego planu.

PLAN 5 KROKÓW



Czego nie robić w szczycie kryzysu

- ✗ długiego moralizowania
- ✗ zawstydzania
- ✗ grożenia konsekwencjami
- ✗ wymuszania przeprosin
- ✗ wielokrotnego pytania „dlaczego to robisz?”
- ✗ kłócenia się o to, kto ma rację



Zdanie ratunkowe dla rodzica

*„Widzę, że jest Ci bardzo trudno.
Jestem tutaj.
Zadbamy o bezpieczeństwo.”*

Po burzy przychodzi czas na kontakt i naukę.

Dziecko po trudnych emocjach potrzebuje czasu, by się uspokoić. Dopiero gdy jest spokojniejsze, możemy rozmawiać, uczyć i wspólnie szukać rozwiązań. To buduje zaufanie i odpowiedzialność.



1 Najpierw odbuduj kontakt

*"To było bardzo trudne. Już jesteśmy po wszystkim."
"Widzę, że już jest Ci trochę spokojniej."*



2 Następnie nazwij to, co się wydarzyło

"Byłeś bardzo zły, kiedy skończył się czas na tablet."



3 Utrzymaj granicę dotyczącą zachowania

"Możesz być zły. Nie wolno bić."



4 Naucz jednej alternatywy

*"Następnym razem możesz powiedzieć:
«Jestem zły» albo mocno ścisnąć poduszkę."*



5 Jeśli coś zostało zniszczone

*"Kubek się rozbił. Kiedy będziesz gotowy,
pomóżesz mi posprzątać."*



6 Jeśli dziecko kogoś uderzyło

"Co możemy zrobić, żeby to naprawić?"

- przeprosiny
- pomoc
- przytulenie jeśli druga osoba chce
- odbudowanie zniszczonej rzeczy
- narysowanie obrazka
- konkretne zachowanie naprawcze



Co mówić, kiedy emocje są duże

Dobre słowa nie sprawiają, że trudne emocje znikną. Ale mogą pomóc dziecku poczuć się zrozumianym i bezpiecznym – nawet wtedy, gdy jest mu trudno.



1. KIEDY DZIECKO JEST SFRUSTROWANE



Zamiast: Przestań marudzić.



Spróbuj: Widzę, że to Ci się nie podoba.



Zamiast: Nie ma o co płakać.



Spróbuj: Dla Ciebie to teraz naprawdę ważne.



Zamiast: Natychmiast się uspokój.



Spróbuj: Jestem tutaj. Poczekamy, aż będzie Ci trochę łatwiej.



2. KIEDY MUSISZ UTRZYMAĆ GRANICĘ

- Rozumiem, że chcesz. Odpowiedź nadal brzmi: nie.
- Możesz być zły. Granica się nie zmienia.
- Nie pozwolę Ci bić.
- Zatrzymam Cię, żeby było bezpiecznie.



3. KIEDY DZIECKO NIE CHCE KOŃCZYĆ ZABAWY

- Trudno kończyć coś, co jest przyjemne.
- Jeszcze jedna minuta. Potem kończymy.
- Chcesz odłożyć zabawkę sam czy mam Ci pomóc?



4. PO KRYZYSIE

- Już jesteśmy po wszystkim.
- Co było dla Ciebie najtrudniejsze?
- Co możemy zrobić następnym razem?
- Możesz być zły. Bicie nie jest bezpieczne.
- Jak możemy to teraz naprawić?



Ważna zasada

Dobre zdanie nie działa jak magiczne zaklęcie. Dziecko nadal może być złe. Celem nie jest natychmiastowe zatrzymanie każdej emocji. Celem jest przeprowadzenie dziecka przez emocję bez dodawania kolejnego konfliktu.



Przygotuj plan, zanim pojawi się kolejny kryzys

Najtrudniej wymyślać dobrą reakcję wtedy, gdy zarówno dziecko, jak i dorośli są już zdenerwowani. Dlatego przygotuj swój plan teraz.



MÓJ PLAN NA TRUDNE EMOCJE

1 Najczęstsze sytuacje, w których pojawia się kryzys

- ☐ kończenie czasu przed ekranem
- ☐ wychodzenie z domu
- ☐ powrót z przedszkola lub szkoły
- ☐ wieczór
- ☐ odmowa zakupu lub słodyczy
- ☐ sprzątanie
- ☐ relacje z rodzeństwem
- ☐ inne:

2 Pierwsze sygnały napięcia u mojego dziecka

Moje dziecko zwykle:

.....

.....

.....

.....

.....

3 Co najczęściej pogarsza sytuację?

- ☐ zbyt dużo mówienia
- ☐ pośpiech
- ☐ groźby
- ☐ podnoszenie głosu
- ☐ wielokrotne polecenia
- ☐ negocjowanie granicy
- ☐ dotykanie, gdy dziecko tego nie chce
- ☐ inne:

4 Co zwykle pomaga?

- ☐ mniej słów
- ☐ wcześniejsza zapowiedź
- ☐ spokojna obecność
- ☐ ograniczenie bodźców
- ☐ mały wybór
- ☐ woda
- ☐ chwila ciszy
- ☐ przytulenie, jeśli dziecko go chce
- ☐ inne:

5 Moje zdanie bezpieczeństwa

„Jestem tutaj. Zadbamy o bezpieczeństwo.”
„Widzę, że jest Ci trudno.”
„Nie pozwolę Ci zrobić krzywdy.”

Moja wersja:

.....

.....

.....

6 Granica, którą najtrudniej mi utrzymać

.....

.....

.....

.....

7 Jak chcę reagować następnym razem?

.....

.....

.....

.....

.....

8 Co zrobię po kryzysie?

- ☐ odbuduję kontakt
- ☐ nazwę to, co się wydarzyło
- ☐ przypomnę granicę
- ☐ pokażę jedno inne rozwiązanie
- ☐ pomogę dziecku naprawić sytuację

♥ Pole dla rodzica

Kiedy ja zaczynam tracić spokój, przypomnę sobie:

.....

.....

.....



Nie musisz zatrzymywać każdej trudnej emocji.
Możesz nauczyć się przechodzić przez nią razem z dzieckiem w bezpieczniejszy sposób.



Dalej: stworzymy wieczór, który przygotowuje dziecko do snu zamiast rozpoczynać kolejną codzienną walkę.



Wieczorne wyciszenie i spokojniejszy sen

Spokojny wieczór zaczyna się przed położeniem dziecka do łóżka.

Sen nie zaczyna się w chwili zgaszenia światła. Organizm dziecka potrzebuje czasu, aby przejść od ruchu, ekranów, zabawy i emocji całego dnia do stanu wyciszenia.



W tym module nauczysz się:

- jak stworzyć prostą rutynę wieczorną,
- jak ograniczyć codzienne negocjacje przed snem,
- jak reagować na „jeszcze jedną rzecz”,
- jak pomagać dziecku kończyć dzień w spokojniejszy sposób,
- jak odróżnić potrzebę bliskości od przeciągania granic.



KOLACJA

SPOKOJNA
ZABAWA

ŁAZIENKA



KSIĄŻKA



PRZYTULENIE



SEN

Mózg dziecka lubi wiedzieć, co wydarzy się za chwilę.

Wieczór to dla dziecka czas wielu przejść. Każde z nich wymaga pożegnania jednej aktywności i gotowości na kolejną.

Dla dorosłego wieczór może wydawać się prosty: „Mycie zębów i spać.”

Dla dziecka to jednak seria zakończeń, które mogą być przytłaczające.

- kończę zabawę,
- odkładam zabawki,
- kończę rozmowę,
- przestaję oglądać,
- idę do łazienki,
- przebieram się,
- kładę się do łóżka,
- rozstaję się z rodzicem na noc.



Dlaczego rutyna pomaga?

Rutyna daje dziecku mapę wieczoru.

Kiedy wie, co będzie dalej, może szybciej się wyciszyć, a jego mózg i ciało czują się bezpieczniej.



Po kąpieli będzie książka.
Po książce przytulenie. Potem gasimy światło.



Uwaga na „drugą energię”

- bardziej ruchliwe
- głośniejsze
- drażliwe
- impulsywne
- skłonne do śmiechu i biegania
- bardziej odporne na polecenia

To normalne, że u niektórych dzieci po zmroku energia chwilowo rośnie.

Dlatego warto wprowadzić ciszsze aktywności i wyciszenie wcześniej.

Przewidywalność nie oznacza sztywności

Nie musi być idealnie i zawsze tak samo.

Ważna jest kolejność kluczowych kroków.

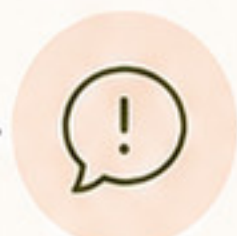


PORZĄDKOWANIE → ŁAZIENKA → PIŻAMA → KSIĄŻKA → BLISKOŚĆ → SEN

BEZ RUTYNY:



aktywność



nagle „spać!”



protest

Z RUTYNĄ:



zapowiedź



wyciszenie



stała kolejność



sen



Jeśli wieczory są bardzo trudne, obserwuj przez kilka dni:

Czy trudne zachowania zaczynają się mniej więcej o tej samej porze?

Jeśli tak, warto rozpocząć wyciszenie trochę wcześniej.

Zbuduj wieczór, który prowadzi do snu

Dobra rutyna wieczorna powinna być:

- krótka
- przewidywalna
- spokojna
- powtarzalna
- możliwa do wykonania nawet w trudniejszy dzień

Przykładowa rutyna 6 kroków

1		KONIEC INTENSYWNYCH AKTYWNOŚCI Przejdźcie do spokojniejszego tempa.
2		ŁAZIENKA Toaleta, mycie, kąpiel według potrzeb.
3		PIŻAMA Dziecko wykonuje tyle czynności samodzielnie, ile potrafi.
4		ZĘBY Stały krok, bez odkładania „na później”.
5		KSIĄŻKA LUB SPOKOJNA ROZMOWA Krótki, przewidywalny moment bliskości.
6		POŻEGNANIE NA NOC Przytulenie, krótkie zdanie, gaszenie światła.



Bardzo ważne

Rutyna nie powinna zawierać niekończących się negocjacji, takich jak:

- „Jeszcze jedna książka.”
- „Jeszcze picie.”
- „Jeszcze toaleta.”
- „Jeszcze jedna piosenka.”



Przykładowa odpowiedź rodzica

*Dziś przeczytaliśmy dwie książki,
tak jak ustaliliśmy.
Teraz czas na przytulenie i sen.*

Stwórz własną sekwencję

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Rutyna ma być na tyle prosta,
aby dało się ją powtórzyć także wtedy,
gdy rodzic jest zmęczony.



„Nie chcę spać” nie musi rozpoczynać negocjacji.

„Nie jestem zmęczony.” „Jeszcze nie chcę spać.” „Jeszcze chwilę!”
To naturalne. Każde dziecko w pewnym momencie protestuje przed snem. Nie musi to jednak zamieniać się w długą negocjację.



Oddziel uczucie od decyzji



„Wiem, że nie masz ochoty jeszcze kończyć dnia. Teraz jest czas na naszą wieczorną rutynę.”



„Nie musisz mieć ochoty spać. Możesz spokojnie odpoczywać w łóżku.”

Unikaj pytania, jeśli nie ma wyboru



„Idziemy już spać, dobrze?”



„Czas rozpocząć wieczorną rutynę.”



Daj wybór tam, gdzie naprawdę istnieje



„Chcesz niebieską czy zieloną piżamę?”



„Najpierw zęby czy toaleta?”



„Którą z dwóch książek wybierasz?”



Granica:

Idziemy przygotować się do snu.



Wybór:

Jak przejdziemy przez rutynę.

Jeśli dziecko protestuje



Słyszę, że chcesz zostać.
Teraz czas na sen.



Im więcej tłumaczeń
po ustaleniu granicy,
tym więcej materiału
do dalszych negocjacji.

Technika zepsutej płyty



Dziecko: „Jeszcze bajka!”



Rodzic: „Na dziś bajki się skończyły.
Teraz czas na sen.”



Dziecko: „Tylko jedna!”



Rodzic: „Wiem, że chcesz.
Na dziś bajki się skończyły.”



EMOCJA



UZNANIE



KRÓTKA
GRANICA



MAŁY
WYBÓR

Nie każda trudna noc oznacza, że rutyna nie działa

Niektóre wieczory są łatwe i spokojne, inne – trudniejsze. To naturalne. Rutyna działa w czasie, nie w każdym momencie. Najważniejsza jest spójność i troska, nie perfekcja.

W trudny wieczór upraszczaj



Kiedy dziecko wraca po położeniu do łóżka

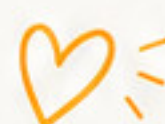
- Jest noc. Wracamy do łóżka.
- Możesz pomóc w toalecie, dać wody lub zapewnić krótkie uspokojenie. Staraj się nie zaczynać nowej aktywności ani rozmowy.

Nocne pobudki

- zachować spokój
- ograniczyć światło i bodźce
- mówić mało
- unikać rozpoczynania zabawy
- pomóc dziecku wrócić do warunków sprzyjających ponownemu zaśnięciu

Dziecko może mieć trudny wieczór, bo:

- jest chore,
- miało trudny dzień,
- przeżyło coś emocjonującego,
- spało inaczej niż zwykle,
- jest wyjątkowo zmęczone,
- potrzebuje więcej bliskości.



Jedna trudna noc nie przekreśla rutyny.

Jeśli problem powtarza się często

- godzinę zasypiania
- długość drzemek
- ilość aktywności wieczorem
- korzystanie z ekranów
- temperaturę i warunki w pokoju
- możliwe dolegliwości
- poziom stresu dziecka

Jeśli trudności ze snem są częste i mocno utrudniają funkcjonowanie dziecka lub całej rodziny, porozmawiaj z odpowiednim specjalistą.



W trudny dzień celem nie jest perfekcyjny wieczór. Celem jest bezpieczne i spokojne zakończenie dnia.



ZWYKŁY WIECZÓR — pełna rutyna



SPÓJNOŚĆ
NIE OZNACZA
SZTYWNOŚCI

TRUDNY WIECZÓR — skrócona rutyna





Wasz prosty plan na spokojniejsze zasypianie



NASZA RUTYNA WIECZORNA

1 O której mniej więcej
rozpoczynamy wyciszenie?



.....

.....

2 Nasze kroki



Krok 1:

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:

Krok 5:

Krok 6:

3 Co najbardziej utrudnia nam wieczory?



- | | |
|--|---|
| ☐ ekrany | ☐ rodzeństwo |
| ☐ zbyt późne rozpoczęcie rutyny | ☐ pośpiech dorosłego |
| ☐ dużo energii | ☐ brak stałej kolejności |
| ☐ negocjowanie | ☐ inne: |
| ☐ dodatkowe prośby | |

4 Co zmienimy przez najbliższe 7 dni?



.....

.....

.....

5 Nasze zdanie graniczne



„Wiem, że chcesz jeszcze zostać. Teraz jest czas na sen.”

Nasza wersja:

.....

.....

6 Nasz stały moment bliskości



- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ książka | ☐ piosenka |
| ☐ rozmowa | ☐ wspomnienie najlepszej chwili dnia |
| ☐ przytulenie | ☐ inne: |

7 Jeśli wieczór będzie bardzo trudny



Skracamy rutynę do:

.....

.....

★ ★ 7-dniowa obserwacja ★

Dzień 1:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 2:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 3:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 4:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 5:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 6:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej
Dzień 7:	☐ łatwiej	☐ podobnie	☐ trudniej



Podsumowanie

Jedna rzecz, która najbardziej pomogła:

.....



PRZEWIDYWALNY WIECZÓR



MNIEJ NEGOCJACJI



WIĘCEJ WYCISZENIA





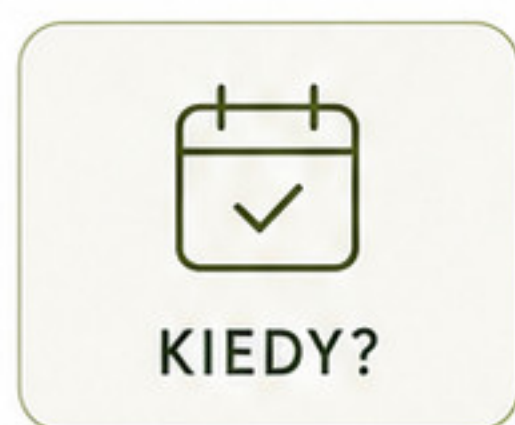
Mniej ekranów bez codziennych konfliktów

Nie chodzi o ciągłe odbieranie urządzeń.
Chodzi o stworzenie jasnych zasad,
zanim ekran zostanie włączony.

Najtrudniejszym momentem często nie jest rozpoczęcie korzystania z ekranu, lecz jego zakończenie. Jeżeli zasady zmieniają się z dnia na dzień, dziecko może próbować negocjować za każdym razem.

W tym module stworzysz system, w którym ekran ma:

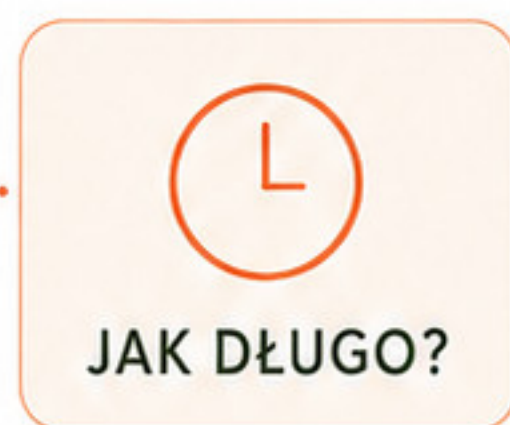
- określony czas,
- określone miejsce,
- jasny początek,
- przewidywalny koniec,
- alternatywy poza urządzeniem.



KIEDY?



GDZIE?



JAK DŁUGO?



CO POTEM?

Najpierw sprawdź, jak naprawdę wyglądają ekrany w Waszym domu

Łatwo powiedzieć: „Dziecko za dużo siedzi przed ekranem.”

Trudniej odpowiedzieć: Kiedy dokładnie? Dlaczego? W jakich sytuacjach?

Dlatego zanim zmienisz zasady, wykonaj krótki audyt.



AUDYT EKRANÓW

1 Kiedy ekran pojawia się najczęściej?

- ☐ rano
- ☐ przy jedzeniu
- ☐ po szkole lub przedszkolu
- ☐ kiedy rodzic pracuje
- ☐ w samochodzie
- ☐ przed kolacją
- ☐ wieczorem
- ☐ przed snem
- ☐ przy nudzie
- ☐ podczas silnych emocji

2 Do czego ekran służy?

- ☐ rozrywka
- ☐ kontakt z bliskimi
- ☐ nauka
- ☐ uspokojenie
- ☐ zajęcie dziecka
- ☐ nagroda
- ☐ część rutyny

3 Kiedy pojawia się najwięcej konfliktów?

.....

.....

.....

.....

.....

4 Jak kończy się czas przed ekranem?

- ☐ spokojnie
- ☐ po wielu przypomnieniach
- ☐ negocjacjami
- ☐ krzykiem
- ☐ rodzic odbiera urządzenie
- ☐ dziecko samo odkłada

5 Czy zasady są przewidywalne?

Dziecko wie wcześniej:

- ☐ kiedy może korzystać
- ☐ jak długo
- ☐ z czego może korzystać
- ☐ kiedy kończymy
- ☐ co wydarzy się później



Najważniejsze pytanie

Czy ekran pełni funkcję, którą możemy czasem zaspokoić inaczej?

Ustalamy jeden przewidywalny czas, a w inne dni przygotowujemy alternatywny koszyk aktywności.



Nie zmieniaj wszystkiego naraz.
Najpierw znajdź jeden moment dnia,
który najbardziej potrzebuje zmiany.



Zasady ustalamy przed włączeniem ekranu, nie podczas konfliktu

Najtrudniej ustalić granice wtedy, gdy dziecko już ogląda film lub gra. Wtedy emocje rosną, a rozmowa zamienia się w spór. Decyzje podejmujemy wcześniej – spokojnie, wspólnie i z wyprzedzeniem.



Cztery pytania rodzinnych zasad ekranowych



KIEDY?

- Po obowiązkach.
- W ustalone dni.
- Po podwieczorku.



JAK DŁUGO?

Nie: „Zobaczmy.”

Lepiej: „Dziś masz 30 minut.”



GDZIE?

- w salonie
- nie przy stole
- nie w sypialni
- tylko w części wspólnej domu



CO DZIEJE SIĘ POTEM?

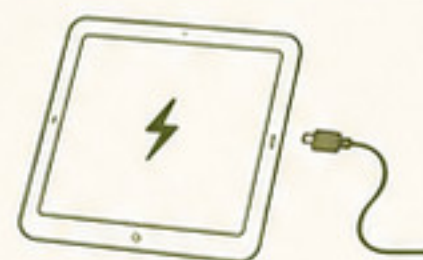
EKRAN → KOLACJA
EKRAN → KĄPIEL
EKRAN → ZABAWA
EKRAN → WYJŚCIE



Przykładowa zasada:

Po podwieczorku możesz obejrzeć dwa odcinki.

Potem odkładamy tablet do ładowania i idziemy na dwór.



Zasady dla dorosłych też mają znaczenie

Dziecko obserwuje, jak korzystamy z telefonu. Zwracajmy uwagę na własne nawyki: nie przewijajmy w czasie rozmów, posiłków ani wspólnego czasu.



Nasze rodzinne zasady

Ekrany są dostępne:

Maksymalny czas / ustalony limit:

Nie korzystamy z urządzeń:

Po zakończeniu ekranu robimy:

NASZE ZASADY EKRANOWE



KIEDY



JAK
DŁUGO



GDZIE



CO
POTEM



Najtrudniejszy jest moment wyłączenia — przygotuj go wcześniej

Jeżeli dziecko jest całkowicie pochłonięte ekranem, nagle: „Koniec. Wyłącz!” może być dla niego bardzo trudnym przejściem. To nie oznacza, że trzeba zawsze przedłużać czas. Oznacza, że warto przygotować zakończenie.



PLAN ZAKOŃCZENIA EKRANU

1



Ustal czas przed rozpoczęciem

Przykład:
„Masz 30 minut.”

2



Daj zapowiedź

Przykłady:

- „Zostało 10 minut.”
- „Zostały 2 minuty.”

3



Powiedz, co będzie potem

Przykład:
„Po tablecie idziemy przygotować kolację.”

4



Pozwól zakończyć rozsądny fragment

- koniec odcinka
- zapisanie gry
- zakończenie krótkiego zadania

.....
To nie znaczy, że zaczynamy kolejną rundę czy odcinek.

5



Utrzymaj granicę

Przykładowe komunikaty:

- „Czas minął. Wyłączasz sam czy mam Ci pomóc?”
- „Wiem, że chcesz jeszcze. Na dziś ekran się skończył.”

6



Przejdź od razu do następnej czynności

- kolację
- kąpiel
- ruch
- krótką wspólną aktywność
- zabawę
- wyjście



Kiedy pojawia się napad złości

„Widzę, że jest Ci bardzo trudno skończyć. Ekran nadal jest zakończony. Jestem obok.”



Najczęstszy błąd
Zmienna granica.

Poniedziałek: 30 minut.
Wtorek: 30 minut + 15 po protestach. Środa: „dzisiaj wyjątkowo”.



Przewidywalny koniec jest łatwiejszy do zaakceptowania niż granica ustalana dopiero w chwili wyłączenia.



USTAL



ZAPOWIEDZ



ZAKOŃCZ



UZNAJ EMOCJĘ



PRZEJDŹ DALEJ



Następnie: zbudujemy bank aktywności, które nie wymagają ekranu ani ciągłego zabawiania dziecka przez dorosłego.



Mniej ekranów działa lepiej, kiedy dziecko ma co robić zamiast

Samo odebranie ekranu często nie wystarcza. Jeśli dziecko zapyta „To co mam robić?“, łatwo jest wrócić do starego rozwiązania. Dlatego warto wcześniej przygotować alternatywy – tak, by były pod ręką, ciekawe i dopasowane do jego potrzeb.

Zasada 3 koszyków

1



1. SAMODZIELNIE

Dziecko może rozpocząć je bez dużej pomocy dorosłego.

klocki, puzzle, kolorowanki, naklejki, książki, układanki, plastelina, proste konstrukcje, zabawa figurkami, rysowanie, składanie papieru, sortowanie małych przedmiotów odpowiednich do wieku.

2



2. RAZEM

Aktywności budujące kontakt.

gra planszowa, wspólne gotowanie, krótki spacer, budowanie, czytanie, taniec do jednej piosenki, wspólne rysowanie, układanie puzzli, rozmowa przy herbacie lub kakao.

3



3. RUCH

Aktywności pomagające rozładować energię.

spacer, rower, plac zabaw, taniec, tor przeszkód, rzucanie miękką piłką, skakanie, zabawy ruchowe, proste ćwiczenia.



Rozumiem, że się nudzisz.
Możesz wybrać coś z koszyka
albo wymyślić własną zabawę.



Stwórz „Koszyk na nudę”

Przygotuj zestaw prostych aktywności, po które dziecko może sięgnąć samodzielnie, gdy nie wie, co robić.

- papier
- kredki
- małe puzzle
- karty
- książeczkę z zadaniami
- naklejki
- proste materiały kreatywne

Ma być łatwo dostępny.

Nasz bank aktywności



Dziecko może zrobić samo:

1.
2.
3.
4.



Możemy zrobić razem:

1.
2.
3.



Kiedy potrzebuje ruchu:

1.
2.
3.



Celem nie jest wypełnienie każdej minuty. Celem jest pokazanie dziecku, że poza ekranem również istnieje wiele możliwości.

Nie zmieniaj wszystkiego jednego dnia

Jeśli ekrany stały się stałym elementem wielu momentów dnia, nagłe usunięcie wszystkich urządzeń może stworzyć więcej chaosu niż spokoju. Zamiast tego wybierz stopniowe wdrażanie zmian.

7 DNI DO WIĘKSZEJ RÓWNOWAGI

DZIEŃ 1	 OBSERWUJ: Nic jeszcze nie zmieniaj. Zapisz: • kiedy dziecko korzysta z ekranu • jak długo • co wydarzyło się przed ekranem • jak wygląda zakończenie	Najtrudniejszy moment:
DZIEŃ 2	 USTAL JEDNĄ GRANICĘ: Wybierz jeden jasny moment dnia, w którym wprowadzisz zasadę. Przykład: „Nie korzystamy z telefonów podczas kolacji.”	Nasza granica:
DZIEŃ 3	 USTAL KONIEC PRZED STARTEM: Przed włączeniem urządzenia powiedz jasno: „Dziś oglądasz dwa odcinki. Potem wyłączamy.”	
DZIEŃ 4	 DODAJ ZAPOWIEDŹ: 10 minut → 2 minuty → koniec Obserwuj, czy przejście staje się łatwiejsze.	
DZIEŃ 5	 PRZYGOTUJ ALTERNATYWĘ:	Po ekranie:
DZIEŃ 6	 SPRAWDŹ WŁASNE NAWYKI: • Czy ja także sięgam po ekran z nudów lub stresu? • Co mogę zrobić inaczej jako rodzic?	Jedna rzecz, którą zmienię:
DZIEŃ 7	 PODSUMUJ:	Co działało najlepiej? Co nadal powoduje konflikt? Jaką zasadę utrzymujemy w kolejnym tygodniu?



Nie oceniaj sukcesu wyłącznie na podstawie tego, czy dziecko protestuje. Dziecko może być niezadowolone z nowej granicy i jednocześnie stopniowo się jej uczyć.



JASNOŚĆ



DZIEŃ 1-2



POWTARZALNOŚĆ



DZIEŃ 3-5



NOWY NAWYK



DZIEŃ 6-7

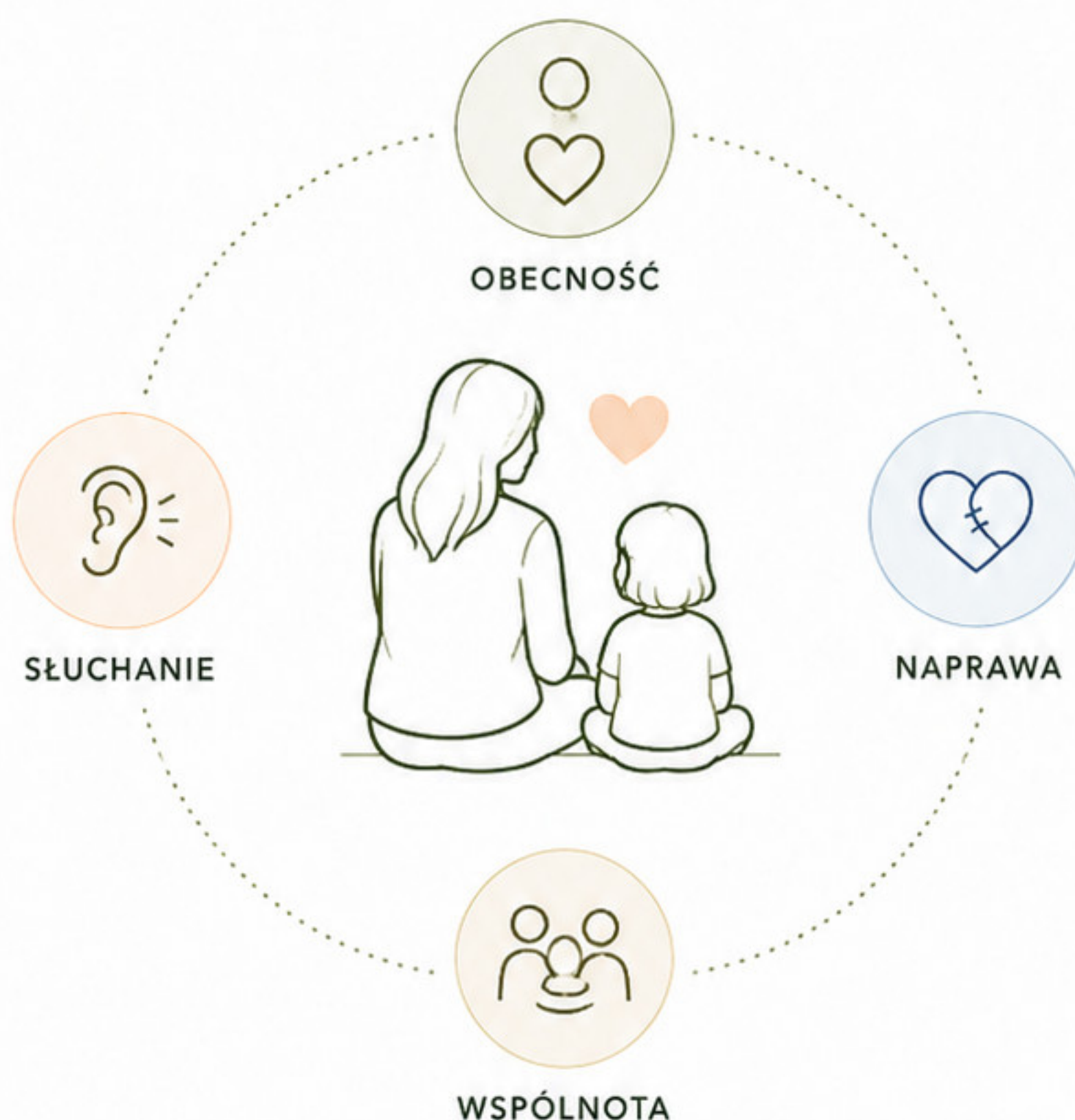


Odbudowa więzi rodzinnej

Nie chodzi tylko o mniej konfliktów. Chodzi o więcej momentów, w których naprawdę jesteście razem.

Rutyny, granice i zasady są ważne, ale dziecko potrzebuje też codziennych doświadczeń: „Widzę Cię.”, „Lubię być z Tobą.”, „Jesteś dla mnie ważny.”

Ten moduł skupia się na małych działaniach, które odbudowują kontakt – nawet w rodzinach, w których ostatnio jest dużo napięcia.



10 minut pełnej uwagi może znaczyć więcej niż godzina „obok siebie”

Możesz spędzać z dzieckiem wiele godzin i nadal czuć, że prawie nie było prawdziwego kontaktu. Bo bycie w tym samym domu to nie to samo, co wspólna uwaga.



Wprowadź „Specjalny Czas”

To krótki moment – 10–15 minut – w którym poświęcasz dziecku całą swoją obecność. Bez specjalnych zabawek i bez idealnego planu.



Zasady Specjalnego Czasu

1



Odłóż telefon

Wyłącz lub odłóż telefon.
To czas tylko dla Was.

2



Pozwól dziecku wybrać prostą aktywność

Nie narzucaj swojego planu.
To dziecko decyduje.

3



Nie poprawiaj

Unikaj komentarzy typu:
„Przy okazji posprzątaj.”
„Powinieneś być zrobić to inaczej.”
„A lekcje już odrobiłeś?”

4



Podążaj za dzieckiem

Nie kieruj, nie wyznaczaj celu.
Bądź obecny i cieszcie się wspólnym czasem.



Regularna, pozytywna uwaga sprawia, że dziecko nie musi szukać kontaktu tylko poprzez trudne zachowania.

Przykładowe aktywności



budowanie



rysowanie



rozmowa



zabawa figurkami



układanie puzzli



wspólne przygotowanie przekąski



krótki spacer



„Przez najbliższe 10 minut
jestem tylko z Tobą.
Co chciałbyś zrobić razem?”



Wyzwanie dla Ciebie

Przez najbliższe 7 dni spróbuj znaleźć przynajmniej:

10 minut dziennie na kontakt bez telefonu i bez poprawiania dziecka.

Dobry rodzic nie unika wszystkich błędów. Potrafi wrócić i naprawić

Czasem zdarza się, że rodzic krzyknie, powie coś, czego później żałuje, albo zareaguje ostrzej, niż zamierzał. Pozytywna Dyscyplina nie wymaga perfekcji, ale gotowości do zauważenia i naprawienia swoich błędów.

Naprawa nie oznacza:

- ✗ wycofania każdej granicy
- ✗ pozwalania dziecku na wszystko
- ✗ obwiniania się bez końca



Naprawa może brzmieć:

„Wcześniej bardzo się zdenerwowałam i zaczęłam krzyczeć. Nie chciałam mówić do Ciebie w ten sposób. Przepraszam.”

Granica dotycząca tabletu nadal obowiązuje. Mogłam jednak powiedzieć to spokojniej.

Model 4 kroków naprawy

-  **NAZWIJ SVOJE ZACHOWANIE**
„Krzyczałem.”
-  **WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ**
„Nie powinienem był mówić do Ciebie w ten sposób.”
-  **PRZEPROŚ**
„Przepraszam.”
-  **POWIEDZ, CO SPRÓBUJESZ ZROBIĆ INACZEJ**
„Następnym razem spróbuję zrobić przerwę, zanim odpowiem.”



Unikaj przeprosin z „ale”

Mniej wspierające

„Przepraszam, ale Ty też mnie wytrąciłeś z równowagi.”

Lepiej

„Przepraszam za sposób, w jaki do Ciebie mówiłam. Byłam zdenerwowana, ale to ja odpowiadam za swój ton.”



Co dziecko dzięki temu widzi?

- że każdy popełnia błędy
- że można je naprawić
- że relacja jest ważniejsza niż ego
- że uczucia da się wyrażać inaczej
- że zasługuje na szacunek, nawet w trudnych chwilach



BŁĄD



ODPOWIEDZIALNOŚĆ



PRZEPROSINY



NAPRAWA



KONTAKT



Nie rozwiązuj wszystkich problemów w środku konfliktu

Wiele rodzin próbuje rozwiązywać problemy dokładnie wtedy, gdy problem się dzieje – to najtrudniejszy moment na spokojne szukanie rozwiązań. Dlatego wprowadźcie krótkie, regularne **RODZINNE SPOTKANIE** raz w tygodniu na 15–20 minut.

Prosty plan spotkania

1		CO BYŁO DOBRE? Powiedzcie sobie coś, co poszło dobrze. Np. „Podobało mi się, że pomogłeś odrobić lekcje bratu.”
2		CO JEST TERAZ TRUDNE? Wybierzcie jeden problem, nie dziesięć. Np. „Poranki są chaotyczne i wszyscy się śpieszymy.”
3		SZUKAMY ROZWIĄZAŃ Podajcie jak najwięcej pomysłów, bez oceniania. Np.: • przygotować ubrania wieczorem • ustawić zegar • przenieść plecaki bliżej drzwi • wstawać 10 minut wcześniej
4		WYBIERAMY JEDEN EKSPERYMENT Wybierzcie jeden pomysł i testujcie go przez tydzień.
5		KOŃCZYMY CZYMŚ POZYTYWNYM Zakończcie w dobrym nastroju. Np.: • wspólna przekąska • przytulenie • krótka gra • wybór rodzinnej aktywności

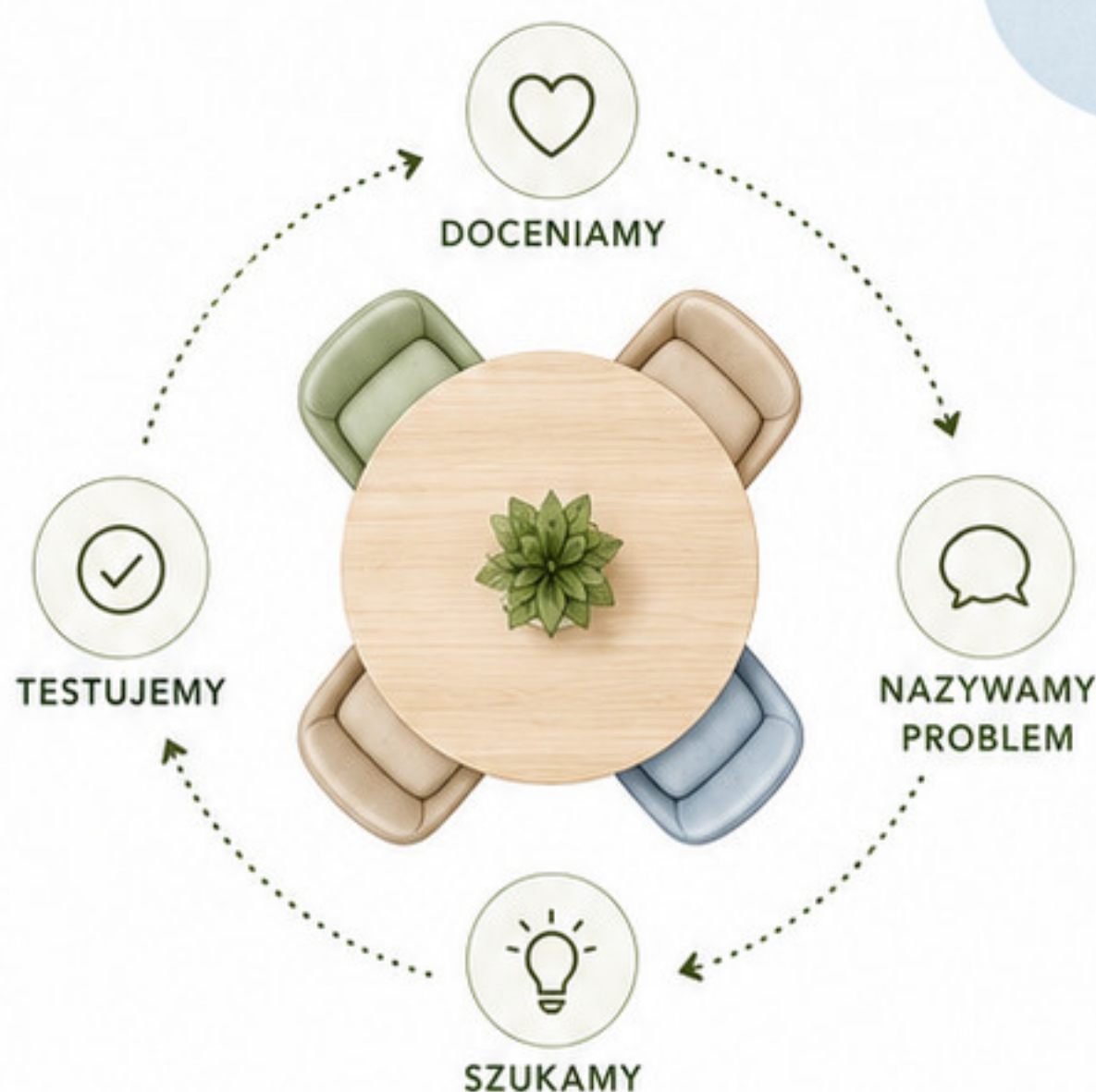
Nasz pierwszy temat

Problem:

Pomysły:

1.
2.
3.

Rozwiązanie, które testujemy:



Ważne

To nie jest rozprawa sądowa.

-  zawstydzanie
-  wyliczanie wszystkich błędów dziecka
-  grożenie
-  wykład rodzica

WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW
wzmacnia więź i uczy odpowiedzialności.



Twoja regulacja również jest częścią systemu

Nawet przy dobrych słowach i idealnie zaplanowanej rutynie zmęczony, stresujący, głodny czy przeciążony rodzic może mieć dużo mniej cierpliwości. Pozytywna Dyscyplina dotyczy nie tylko regulacji dziecka, ale też dorosłego.

Naucz się rozpoznawać własny poziom napięcia

- ☐ mówię szybciej
- ☐ zaciskam szczękę
- ☐ podnoszę głos
- ☐ powtarzam to samo coraz głośniej
- ☐ zaczynam grozić
- ☐ czuję napięcie w ciele
- ☐ myślę: „On robi to specjalnie”
- ☐ inne:



Jeśli potrzebujesz przerwy

*Jestem bardzo zdenerwowana.
Potrzebuję chwili, żeby mówić
spokojniej. Za moment wrócę.*

Awaryjny plan rodzica

Kiedy czuję, że zaraz krzyknę:

1.
2.
3.

Kiedy zauważysz sygnał, zastosuj STOP

S



STAŃ:

Nie odpowiadaj automatycznie.

T



TCHNIJ / WEŹ ODDECH:

Weź kilka spokojnych oddechów.

O



OBSERWUJ:

Co się dzieje? Co czuję?
Co naprawdę muszę zrobić teraz?

P



POWIEDZ LUB DZIAŁAJ KRÓTKO:

Wróć do jednej granicy.



Nie muszę rozwiązać wszystkiego w tej sekundzie.

Jedna rzecz, która mnie regeneruje

- ☐ sen
- ☐ spacer
- ☐ chwila ciszy
- ☐ ruch
- ☐ rozmowa z kimś bliskim
- ☐ czas bez telefonu
- ☐ inne:



“

Spokój rodzica nie oznacza braku złości. Oznacza większą zdolność wyboru tego, co zrobić ze swoją złością.



S · T · O · P



ZIELONE —
jestem spokojny

ŻÓŁTE —
napięcie rośnie

CZERWONE —
potrzebuję zatrzymania



Twój plan zmiany

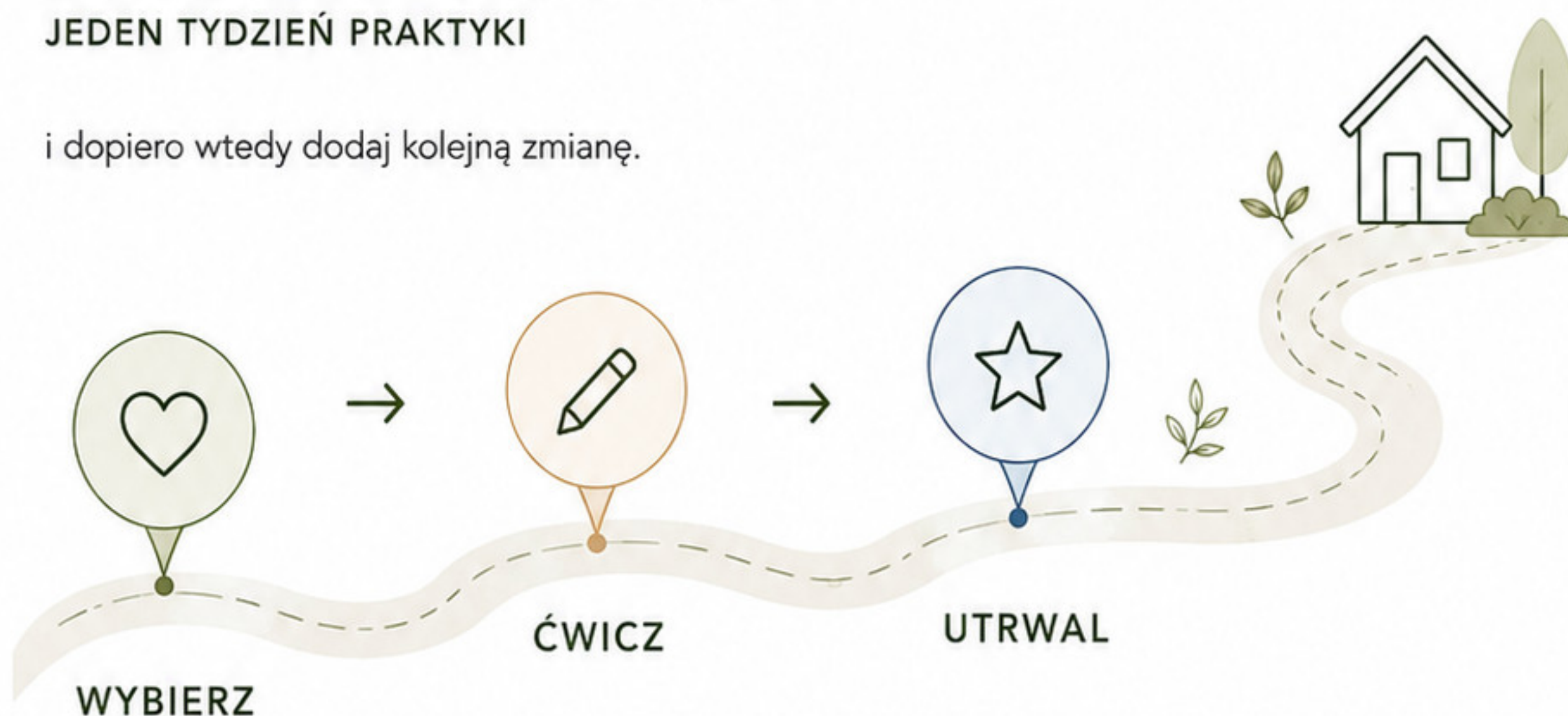
—
Nie potrzebujesz 30 nowych zasad.
Potrzebujesz kilku zmian, które naprawdę
zostaną z Wami.

Czytanie ebooka może dać Ci wiele pomysłów.
Ale największa różnica przyjdzie nie z liczby
przeczytanych stron, lecz z tego, co wydarzy się
jutro rano, przy następnym posiłku, w kolejnym
konflikcie albo przed snem.

Dlatego na koniec wybierz:

**JEDEN PRIORYTET → JEDNO NARZĘDZIE →
JEDEN TYDZIEŃ PRAKTYKI**

i dopiero wtedy dodaj kolejną zmianę.



14 dni: od chaosu do pierwszego działającego systemu

Nie wdrażaj wszystkiego naraz. Skup się przez pierwsze 14 dni na jednym obszarze, który dziś powoduje najwięcej napięcia.



KROK 1 — Wybierz swój priorytet

- ☐ poranek ☐ obowiązki ☐ posiłki ☐ napady złości
☐ wieczór i sen ☐ ekrany ☐ więź



Mój priorytet:

TYDZIEŃ 1 — OBSERWUJ I UPRASZCZAJ



1	DZIEŃ 1	Zdefiniuj problem konkretnie.	Mój problem:
2	DZIEŃ 2	Zidentyfikuj moment największego napięcia.	
3	DZIEŃ 3	Wybierz jedno narzędzie z eBooka. ☐ plan wizualny ☐ krótszy komunikat ☐ spokojna granica ☐ zapowiedź przejścia ☐ stała kolejność ☐ specjalny czas ☐ mały wybór ☐ plan ekranowy ☐ inne	
4	DZIEŃ 4	Przygotuj środowisko. ☐ wydrukować ☐ przesunąć ☐ przygotować wcześniej ☐ uprościć	
5	DZIEŃ 5	Wprowadź rozwiązanie razem z dzieckiem.	
6	DZIEŃ 6	Nie dodawaj nowych zmian. Powtórz.	
7	DZIEŃ 7	Oceń: Co działa lepiej?	Co trzeba uprościć?

TYDZIEŃ 2 — POWTARZAJ I DOPASUJ



8	DNI 8–10	Kontynuuj ten sam system.	
9	DZIEŃ 11	Czy za dużo przypominam? Czy dziecko rozumie system? Czy wymagam za dużo naraz?	
10	DZIEŃ 12	Wprowadź jedną małą korektę.	
11	DZIEŃ 13	Zauważ postęp. Co dziecko robi dziś łatwiej niż 13 dni temu?	
12	DZIEŃ 14	Podejmij decyzję: ☐ utrzymujemy system bez zmian ☐ dziecko jest gotowe na większą samodzielność ☐ upraszczamy go ☐ potrzebujemy jeszcze tygodnia praktyki	



Nie pytaj: „Czy wszystko już działa?”
Zapytaj: „Czy jest choć trochę łatwiej niż dwa tygodnie temu?”
To jest postęp.



Spokojniejszy dom buduje się małymi powtarzalnymi krokami

Dotarłaś /eś do końca tego przewodnika, ale nie musisz pamiętać ani wdrażać wszystkiego. Celem nie jest dom bez złości, łez, konfliktów, trudnych poranków, nieudanych obiadów czy ciężkich wieczorów. Celem jest częściej: „jasność zamiast chaosu”, „przewidywalność zamiast ciągłego negocjowania”, „granice bez upokarzania”, „więź obok wymagań”, „naprawa po błędach”, „stopniowa samodzielność zamiast ciągłego wyręczania”.

TWOJA MAPA DALSZEGO DZIAŁANIA



NA KONIEC

-  Najważniejsza zmiana, którą zaczynam od dziś:
.....
-  Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:
.....
-  Jedna rzecz, którą zrobię inaczej przy następnym konflikcie:
.....



Twoje dziecko nie potrzebuje perfekcyjnego rodzica.
Potrzebuje dorosłego, który prowadzi, stawia granice, buduje więź,
potrafi naprawić błąd i każdego dnia próbuje od nowa.

Mniej walki. Więcej jasności. Więcej współpracy. Więcej więzi.

Wracaj do tego przewodnika zawsze wtedy,
kiedy Wasza rodzina potrzebuje ponownie uprościć codzienność.