

## 50 pytań i odpowiedzi w duchu Pozytywnej Dyscypliny

- 1. Co zrobić, kiedy dziecko mnie ignoruje i nie chce sprzątać?**  
Spróbuj podejść bliżej i nawiązać kontakt wzrokowy. Użyj narzędzia „jedno słowo”, np. zamiast „posprzątaj pokój” powiedz tylko „zabawki”.
- 2. Jak reagować, gdy dziecko krzyczy?**  
Zaakceptuj emocje i nazwij je: „Słyszę, że jesteś zły”. Skorzystaj z „koła złości”, aby pokazać dziecku sposoby wyrażania emocji.
- 3. Co zrobić, gdy dziecko bije rodzeństwo?**  
Zatrzymaj sytuację i oddziel dzieci bez oceniania. Potem wprowadź **spotkania rodzinne**, aby wspólnie poszukać rozwiązań.
- 4. Jak zachęcić dziecko do sprzątania?**  
Zaproponuj wspólne sprzątanie przez 5 minut jako zabawę. Pomaga tu **słóik obowiązków** – dziecko losuje zadanie zamiast dostawać polecenie.
- 5. Dziecko mówi „nie” na wszystko – co robić?**  
Za „nie” często stoi potrzeba autonomii. Daj wybór w ramach granic: „**dwie opcje**” – np. „wolisz czerwone czy niebieskie spodnie?”.
- 6. Co zrobić, gdy dziecko kłamie?**  
Kłamstwo to sygnał strachu przed konsekwencjami. Zamiast karać, zaproponuj **ustalenia i umowy**, które budują poczucie bezpieczeństwa.
- 7. Dziecko nie chce iść spać – jak je przekonać?**  
Wprowadź stały rytuał i wspólne działania przed snem. Skuteczne narzędzie to **plany obrazkowe** – dziecko wie, co po kolei się wydarzy.
- 8. Co zrobić, gdy dziecko nie chce się ubierać?**  
Daj mu poczucie kontroli przez wybór. Pomaga narzędzie „**dwie opcje**” – „najpierw bluzka czy spodnie?”.
- 9. Jak radzić sobie z histerią w sklepie?**  
Zatrzymaj się, uklęknij i bądź obok – dziecko potrzebuje regulacji. Pomaga **przytulenie i milcząca obecność**, zamiast tłumaczeń.
- 10. Jak sprawić, żeby dziecko słuchało za pierwszym razem?**  
Upewnij się, że masz jego uwagę, zanim coś powiesz. Użyj narzędzia „**dotknij i mów**” – lekko połóż rękę na ramieniu i powiedz jedno zdanie.
- 11. Dziecko ciągle się kłóci z rodzeństwem – co robić?**  
Kłótnia to trening umiejętności społecznych. Wprowadź **spotkania rodzinne**, gdzie dzieci same proponują rozwiązania.
- 12. Jak reagować na przekleństwa?**  
Zamiast karania, nazwij uczucia i zaproponuj alternatywy. Pomaga **burza mózgów** na temat „słów zamienników”.
- 13. Co zrobić, gdy dziecko się nie słucha rano?**  
Stwórz **poranny plan obrazkowy** – dziecko wie, co po kolei robić i nie trzeba przypominać.
- 14. Dziecko ciągle marudzi – co z tym?**  
Za marudzeniem stoi potrzeba uwagi i bliskości. Zaplanuj **10 minut specjalnego czasu** tylko dla niego.

**15. Jak reagować, gdy dziecko nie chce jeść obiadu?**

Uszanuj, że ma prawo nie być głodne. Pomaga **wspólne gotowanie** – dziecko częściej je to, co samo przygotowało.

**16. Co zrobić, gdy dziecko wybucha złością w domu?**

Stwórz **kącik wyciszenia** – miejsce, gdzie może wrócić do równowagi zamiast kary.

**17. Dziecko nie chce odrabiać lekcji – jak zachęcić?**

Zamień „musisz” na współpracę. Użyj **ustalania planu razem** – „kiedy chcesz zacząć: przed kolacją czy po?”.

**18. Jak sprawić, żeby dziecko myło zęby?**

Włącz element zabawy. Pomaga **liczenie albo piosenka**, która trwa 2 minuty.

**19. Dziecko bije mnie – co robić?**

Zatrzymaj ręce spokojnym ruchem i powiedz: „Nie pozwolę się bić”. Potem zaproponuj **koło złości**, by pokazać inne sposoby.

**20. Jak reagować, gdy dziecko mówi „nienawidzę cię”?**

Odpowiedz spokojnie: „Widzę, że jesteś bardzo zły”. Użyj narzędzia **nazwij uczucia**, zamiast dyskutować.

**21. Dziecko ciągle chce oglądać bajki – co robić?**

Wprowadź **jasne zasady ekranów** ustalone wspólnie – np. 30 minut po kolacji.

**22. Jak zachęcić dziecko do samodzielności?**

Zamiast robić za nie, pokaż krok po kroku. Narzędzie: **„pokaż i pozwól spróbować”**.

**23. Dziecko nie chce iść do żłobka/przedszkola – jak pomóc?**

Nazwij jego emocje i daj mu „coś od ciebie”. Narzędzie: **talizman rozłąki** – np. serduszek w kieszeni.

**24. Jak reagować, gdy dziecko przerywa?**

Zamiast złości, pokaż mu, jak poczekać. Pomaga **sygnał umowny** – np. ręka na ramieniu znaczy „zaraz twoja kolej”.

**25. Dziecko szybko się poddaje – jak wspierać wytrwałość?**

Doceniaj wysiłek, nie efekt. Używaj **języka zachęty**: „Widzę, że próbujesz jeszcze raz”.

**26. Jak poradzić sobie z dzieckiem, które mówi „nudzi mi się”?**

Nuda to okazja do kreatywności. Wprowadź **słoik pomysłów** – dziecko losuje, co może robić.

**27. Dziecko chce wszystko natychmiast – co robić?**

Trenuj cierpliwość w małych krokach. Pomaga **klepsydra/ timer** – dziecko widzi, kiedy nadejdzie jego kolej.

**28. Jak reagować na płacz bez powodu?**

Każdy płacz ma powód. Użyj **empatii** – „Widzę, że jest ci trudno”, zamiast oceniać.

**29. Dziecko nie chce iść do łóżka same – jak pomóc?**

Stopniowo buduj samodzielność. Narzędzie: **plan małych kroków** – np. najpierw razem, potem tylko do zaśnięcia.

**30. Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw?**

Pozwól mu wybierać i przygotowywać. Narzędzie: **wspólne zakupy i gotowanie**.

**31. Dziecko nie sprząta zabawek – co robić?**

Zaproś do współpracy. Użyj **gry w wyścig** – „ciekawe, kto szybciej schowa klocki”.

**32. Jak reagować, gdy dziecko się obraża?**

Daj mu przestrzeń i pokaż, że czekasz. Pomaga **„czas na ochłonięcie”** dla wszystkich.

33. **Co zrobić, gdy dziecko wstaje milion razy z łóżka?**  
Zamień irytację na humor. Narzędzie: „**karta dodatkowego razu**” – dziecko może skorzystać tylko raz.
34. **Dziecko ciągle chce słodczy – co robić?**  
Nie zabraniaj całkiem, tylko ustal zasady. Narzędzie: **dzień słodczy** – dziecko wie, kiedy je dostanie.
35. **Jak zachęcić dziecko do nauki nowych rzeczy?**  
Pokazuj ciekawość zamiast oceny. Narzędzie: **wspólne odkrywanie** – ucz się razem z nim.
36. **Dziecko mówi brzydkie rzeczy o sobie – co robić?**  
Pokaż mu jego mocne strony. Użyj **tablicy zachęt** – zapisuj pozytywne cechy i osiągnięcia.
37. **Co zrobić, gdy dziecko się boi?**  
Uszanuj jego emocje i bądź obok. Narzędzie: **historyjka o odwadze** – opowieść o tym, jak inni radzą sobie ze strachem.
38. **Jak reagować, gdy dziecko bije inne dzieci?**  
Zatrzymaj sytuację i nazwij granice. Narzędzie: **pokaż zamiennik** – „Możesz powiedzieć stop, zamiast uderzyć”.
39. **Dziecko nie chce wstać rano – jak pomóc?**  
Wprowadź rytuał poranny. Narzędzie: **plan obrazkowy** – co po kolei robi.
40. **Jak zachęcić dziecko do współpracy w domu?**  
Zamiast nakazów – współdecydowanie. Narzędzie: **spotkania rodzinne**, gdzie rozdzielacie obowiązki.
41. **Dziecko boi się nowych sytuacji – co robić?**  
Pomóż mu przygotować się wcześniej. Narzędzie: **odgrywanie scenek** – ćwiczy, co się wydarzy.
42. **Jak reagować, gdy dziecko płacze przy porażce?**  
Nie pocieszaj od razu, tylko nazwij uczucia. Narzędzie: „**nauka na błędach**” – „co chcesz spróbować następnym razem?”.
43. **Dziecko nie chce się dzielić – co robić?**  
To naturalny etap. Narzędzie: **ćwiczenie kolejki** – dziecko uczy się czekać na swoją kolej.
44. **Co zrobić, gdy dziecko mówi „ja nie umiem”?**  
Przypomnij mu, że uczy się krok po kroku. Narzędzie: **język zachęty** – „jeszcze nie umiesz, ale próbujesz”.
45. **Jak zachęcić dziecko do pomagania w domu?**  
Zamiast „musisz”, włącz zabawę. Narzędzie: **słoik obowiązków** – losowanie zadań.
46. **Dziecko nie chce wychodzić z placu zabaw – co robić?**  
Ustal wcześniej, ile czasu zostajecie. Narzędzie: **timer** – gdy dzwoni, czas się kończy.
47. **Jak reagować, gdy dziecko ucieka w sklepie?**  
Ustal zasady wcześniej. Narzędzie: „**złap mnie za rękę, to nasz sygnał bezpieczeństwa**”.
48. **Dziecko się przechwala – jak reagować?**  
Za przechwałką stoi potrzeba uznania. Narzędzie: **język zachęty** – „cieszę się, że jesteś z siebie dumny”.
49. **Jak radzić sobie, gdy dziecko płacze przy rozstaniu?**  
Daj mu poczucie bezpieczeństwa. Narzędzie: **krótki rytuał pożegnania** – zawsze taki sam gest.
50. **Co zrobić, gdy dziecko nie chce wracać do domu?**

Zamiast przymusu – humor i zabawa. Narzędzie: **zabawa** - idziemy do domu jak dinozaury czy skaczemy jak zające?