

Stanowienie granic i wprowadzanie reguł

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Dzieci, by dobrze funkcjonowały, potrzebują jasnego, przewidywalnego i konsekwentnie przestrzegane przez dorosłych systemu zasad. Podstawowym sposobem uczenia się zasad jest obserwowanie świata. Dzieci uważają obserwację dorosłych, które z jego zachowania jest aprobowane, a które budzi niezadowolenie czy gniew. Świat pozbawiony norm i zasad pozornie wydaje się otwarty, ale tak naprawdę nie jest bezpieczny, a dzieciom łatwiej żyć w świecie, gdzie dokładnie wiadomo, co i kiedy może na niego robić. Dzieci systemowi zasad czują się bezpiecznie i pewnie. Zasady pozwalają również łatwiej wyegzekwować polecenie, gdy wykluczają niepotrzebne dyskusje, dodatkowo pomagają zachować spokój w trudnych sytuacjach i stanowią bazę, do której można się odwoływać. Taki system norm i zasad porządkuje życie domowe, a w późniejszym czasie także zawodowe, życie społeczne.

Dzieci potrzebują granic, które są na tyle restrykcyjne, by zapewniać bezpieczeństwo i uczą odpowiedzialności, a jednocześnie nie do szersze, by umożliwić im zdrowe odkrywanie, oraz wystarczająco elastyczne, by dostosowywać się do zmian i rozwoju. Granice odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się i odkrywania świata, jednak lekcje przekazywane dzieciom przez rodziców mogą łatwo ulec zniekształceniu, jeżeli wysyłane przez nich sygnały nie są jednoznaczne.

Wytęczenie granic jest procesem, w którym rodzice uczą dzieci obowiązujących zasad i oczekiwanych zachowań. Jest to proces uniwersalny, wykorzystywany przez wszystkich rodziców po to, by nauczyć dzieci zasad obowiązujących w rodzinie, społeczeństwie i w kulturze. Jak to robimy? Poprzez ostre upomnienia, kary, łagodne zwracanie uwagi, przekonywanie, miotanie się pomiędzy dwoma skrajnościami lub określanie obowiązujących zasad w sposób jasny i stanowczy za pomocą skutecznych działań.

Rodzice autorytarni, nadmiernie kontrolujący, tworzą granice zbyt restrykcyjne - problemy rozwijają się. Są to granice bezwzględne. W tym miejscu chcemy podkreślić, iż używając regularnie klapsów komunikujemy dziecku zasadę: "Problemy rozwiążemy za pomocą bicia".

Rodzice przyzwyczajający stanowią granice zbyt szerokie poprzez niedostateczną kontrolę. W tym przypadku problemy rozwijane są przez perswazję. Jest to wolność bez granic.

Są też **rodzice tworzący granice niestabilne** poprzez zmienną kontrolę - raz są restrykcyjni, innym razem - przyzwyczajający.

Granice oparte na nadmiernej, niedostatecznej lub zmiennej kontroli ograniczają zdrowe odkrywanie, zmniejszają możliwości uczenia się oraz prowadzą do nadmiernego testowania i buntu.

Choć nasze metody mogą się różnić, to wszyscy przesyłamy komunikat poprzez słowa i działania. Oba narzędzia przekazują informacje o obowiązujących regułach, jednak wiesz, że nas jest bardziej wiadoma swoich słów niż działań, co często sprawia, niestety, że rodzice uczą swoich reguł za pomocą sprzecznych komunikatów - co innego mówi, a co innego czyni. Jeżeli nasze słowa ("Posprzątaj na stoliku, zanim pójdziesz się bawić") nie odpowiadają naszym działaniom (dziecko idzie się bawić, a my sprzątamy jego rysunki), wówczas dziecko otrzymuje mieszany komunikat - niejasny sygnał dotyczący obowiązujących zasad i oczekiwań rodziców. Nasze słowa mówią: "Posprzątaj po sobie na stoliku", ale czyni dodają: "Nie musisz, jeżeli nie chcesz". Efektem tych sprzecznych komunikatów są ruchome granice - jest to wręcz przeciwny efekt do zamierzonego. Prowokują one dzieci do testowania i oporu, a także są źródłem konfliktów pomiędzy rodzicami czy opiekunami a dziećmi.

Kiedy to, co mówimy pozostaje w zgodzie z tym, co robimy, dzieci nabierają zaufania do naszych słów i uczą się stać za nimi zasad. Jednak gdy czyni rozmiągają się ze słowami, dzieci zaczynają ignorować słowa i opierają swoje przekonania na tym, czego doświadczyły. Wówczas uczą się dwóch zestawów zasad: zasad teoretycznych i zasad stosowanych w praktyce. Jest to często przyczyna niepowodzenia w wychowywaniu dzieci.

Wielu rodzicom trudniej jest podjąć decyzje dotyczące reguł i granic normujących porządek, jedzenia słodkości, oglądania telewizji, sprzątnięcia, punktualnego wracania do domu, dziecięcych zachcianek. Jeżeli pozostawimy je dziecku, będzie wtedy przeciwnie. Jednak dziecko chce czuć się pewne i bezpieczne. Potrzebuje kogoś, na kogo mogłoby patrzeć,

na ładowa i podziwia . Potrzebuje pewno ci: "Mama wie, co dla mnie dobre". Je li zgadzamy si na wszystko, czego chce, poczuje nad nami przewag .

Wiele zachowa , które uwa amy za niegrzeczne, wynika w istocie z testowania granic, czyli próby znalezienia odpowiedzi na podstawowe dla dzieci pytania: "Co jest w porz dku? Co nie jest w porz dku? Kto kontroluje sytuacj ? Jak daleko mog si posun ? Co si stanie, jak posun si za daleko?". Odpowiedzi na te pytania wyznaczaj granice dopuszczalnych zachowa i pomagaj dzieciom okre li , czy posłusze stwo wobec zasad jest obowi zkowe, czy tylko zalecane.

Optymalnym rozwi zaniem s granice zrównowa one ze zrównowa on kontrol ze strony rodziców czy opiekunów. W tym przypadku mamy do czynienia z **wolno ci w ramach granic** - tu **rozwi zywanie problemów nast puje przez współprac** . Granice, które równowa wolno i kontrol , stwarzaj korzystne warunki dla prawidłowego rozwoju.

Po co normy i reguły?

Pełni one kilka funkcji:

- pomagaj dzieciom w odkrywaniu wiata

Dzieci to badacze wiata - od niemowl ctwa zajmuj si testowaniem, odkrywaniem i zbieraniem informacji dotycz cych wiata i jego funkcjonowania. S bystrymi obserwatorami, zauwa aj cymi relacje przyczynowo-skutkowe oraz formułuj cymi przekonania oparte na zebranych przez siebie informacjach, na ładuj cymi obserwowane zachowania. Na obserwacj dzieci wi kszycy wpływ ma to, czego do wiadcza ni to, co im si mówi.

- okre laj cie k akceptowanych zachowa

Ka dy z nas porusza si w społecze stwie po ró nych cie kach. By porusza si po cie ce akceptowanych zachowa , potrzebne s jasne oznaczenia, wskazuj ce wła ciw drog - bez nich łatwo skr ci w zł stron . Kiedy granice s jasno okre lone i niezmienne, dzieciom łatwiej jest pozna cie k i ni pod a . Je li granice s niejasne lub zmienne, dzieci cz sto zbaczaj z kursu i wpadaj w kłopoty.

- okre laj zwi zki z lud mi

Dzieci zwykle nie wiedz , jak maj si i kontrol w relacjach z dorosłymi. Przekonuj si o tym, "id c na cało " - robi wszystko, na co maj ochot i obserwuj efekty. Poprzez testy w codziennych kontaktach z dorosłymi odkrywaj swój si i kontrol nad sytuacj . Zamiast ogólnych pyta , umo liwiaj cych całkowit swobod , daj cych złudne poczucie władzy i pot gi dziecka nad rodzicem, np.: "Co chcesz dzisiaj na niadanie?", mo emy da dziecku pewn swobod wyboru, jednak w ramach jasno okre lonych granic, poprzez komunikat sformułowany prosto, konkretnie i z szacunkiem np.: "Dzi na niadanie s jajka. Jak mam je przyrz dzi - w koszulce, sadzone czy wolisz jajecznic ?"

- wspomagaj wzrost

Granice mog nam pokaza , z czym dzieci nie s w stanie sobie jeszcze poradzi , a w czym ju dojrzały, dorosły do zmian zasad, np. pó niejsze chodzenie spa ; poprzez kilkudniowy okres próbny wraz z dzieckiem mo emy przekona si , jak nowe rozwi zanie sprawdzi si w praktyce;

- daj poczucie bezpiecze stwa

To od rodziców dziecko oczekuje, e b d je chroni i prowadzi we wła ciwym kierunku. Przy spełnianiu wszystkich zachcianek dziecka, przy poddawaniu si , gdy dziecko zaczyna grymasi , narzeka czy zło ci si , dziecko mo e czu si pot ne i panuj ce nad sytuacj , jednak nie bezpiecznie.

Dzieci chc , by ich opiekunowie rzeczywi cie byli opiekunami. Oczekuj od nas, aby my zdecydowanie i pewnie wytyczali jasno okre lone i stabilne granice. Od tego zale y ich poczucie bezpiecze stwa i stabilno ci. Akt opartego na szacunku wytyczania granic zawiera w sobie bardzo silny przekaz: "Jestem twoim rodzicem/opiekunem. Jestem silny i odpowiedzialny. Mo esz liczy na to, e poprowadz ci we wła ciwym kierunku".

Dzieci chc i potrzebuj zrozumie reguły rz dz ce otaczaj cym je wiatem. Chc wiedzie , czego si od nich oczekuje, kto naprawd kontroluje sytuacj , jak daleko mog si posun oraz co si stanie, je eli posun si za daleko. Chc wiedzie , jakie s ich relacje z innymi lud mi oraz ocenia swoje rosn ce w miar upływu czasu zdolno ci i umie tno ci. Granice pozwalaj dzieciom zrozumie siebie i otaczaj cy je wiat oraz stwarzaj odpowiednie warunki do

nauki i odkrywania wiata.

Normy a zasady

Norma to ogólna wskazówka dotycząca tego, jak należy postąpić w życiu. Pokazuje kierunek i właściwy sposób postępowania, np.: "Okazać szacunek osobom starszym". **Zasady** są uszczegółowieniem powszechnie przyjętych norm - opisują reguły postępowania w danej sytuacji, np.: "Ustupimy miejsca starszym osobom w autobusie". Poniżej przedstawiam przykłady ogólnych norm z przełożeniem na konkretne zasady.

ogólna norma	konkretna zasada
Pilnuj porządku.	Budne rzeczy zanoś do kosza w łazience.
Bądź posłuszny.	Wykonuj moje polecenia.
Ucz się pilnie.	Do lekcji siadamy o 17.00.
Bądź miły dla osób starszych.	Mów babci: dzień dobry.
Pomagaj мамie.	Wynoś codziennie śmieci.

Jak wprowadzić spójny system norm i zasad:

- utwórz list poleceń i zasad, które są najczęściej lekceważone przez dzieci w domu czy w grupie lub takie, których dzieci powinny przestrzegać;
- opisz polecenia i zasady możliwie jak najdokładniej;
- zastanów się, które polecenia i zasady są dla ciebie naprawdę ważne;
- przed wprowadzeniem zasad warto zastanowić się i odpowiedzieć sobie na kilka pytań:
 - Co jest dla mnie ważne? Dlaczego akurat to?
 - Dlaczego daję dziecku takie polecenie? Dlaczego w mojej grupie/klasie obowiązuje właśnie ta zasada?
 - Czy uważam, że to polecenie (ta zasada) jest rzeczywiście sensowne i konieczne?
 - Jak ważne jest dla mnie, aby dzieci wypełniały to polecenie (przestrzegały tej zasady)?
 - Co się stanie, jeżeli dzieci zignorują to polecenie (te zasady)?

Jeżeli jesteśmy pewni, co dla naszych dzieci jest dobre, wyznaczanie granic nie jest problemem.

Zasady tworzenia zasad:

- Zasady muszą być określone jasno, prosto i konkretne, najlepiej ze wskazówką, jakiego zachowania oczekujemy, np.: "Jeżeli zapalasz światło, to je zgasić po wyjściu z pokoju"; "Zasada brzmi: Zwracamy się do siebie po imieniu";
- Zasady formułujemy krótko - im mniej słów, tym lepiej;
- W miarę możliwości formułujemy je w sposób pozytywny. Po pierwsze dziecko dostaje dokładną wskazówkę, jakiego zachowania od niego oczekujemy, po drugie - nie podpowiadamy, jak może na siebie zachowywać w sposób niepożądany. Komunikaty: "Nie wrzucamy śmieci pod łóżko" i "Śmieci wrzucamy do kosza" to - pomimo pozornego podobieństwa - dwie zupełnie różne informacje.

Przykłady:

Zamiast:	Właściwie:
Nie chodź po kuchni w czasie obiadu.	Jemy obiad, siedzimy przy stole.
Nie rozrzucaj papierków po pokoju.	Śmieci wrzucamy do kosza.
Nie włączaj telewizora podczas odrabiania lekcji.	Lekcje odrabiamy w ciszy, przy pustym biurku.
Nie przechodzimy na czerwonym świetle.	Przechodzimy przez jezdnię na zielonym świetle.

- Stosujemy jednoznaczne sygnały, pamiętajmy o spójnej z komunikatem komunikacji niewerbalnej: spokojny, pewny ton głosu; niewielka odległość od dziecka, w kontakcie wzrokowym z dzieckiem;

o

- o Mówimy zrozumiale - przekazujemy dziecku wyraźne instrukcje; powiedzmy dokładnie, czego oczekujemy od dziecka;
- o Warto wprowadzać jednocześnie nie 1-2 zasady ze względu na możliwość zapamiętania nowych rzeczy przez dzieci oraz możliwość egzekwowania przez dorosłych tego, co zostało ustalone.
- o Im więcej zasad, tym trudniej o nich pamiętać. Na początek wyznaczmy maksymalnie 10 zasad.
- o Należy słowa popierać czynami, inaczej stracą wartość - regułę dziecko nauczy się wtedy, jeśli słowne rzeczywiście przestrzegane.

Wprowadzamy zasady poprzez słowa i czyny, i jedno, i drugie przekazujemy komunikat, ale jedynie czyny są konkretne. To działania, a nie słowa, określają nasze zasady. Kiedy słowa i czyny rodziców są ze sobą zgodne, dzieci zaczynają traktować równie poważnie i uczyć się zasad, które one za sobą pociągają. Jeśli jednak słowa nie odpowiadają czynom, dzieci uczą się ignorować je i opierają swoje poglądy na tym, czego doświadczyli;

- o Zasady należy przestrzegać zawsze, inaczej dziecko przestaje wierzyć, że słowne wprowadzane na serio - nawet najlepszy system zasad, o który rodzice czy opiekunowie nie dbają, staje się jedynie zapisanym na kartce papieru. Każde wyjście powoduje, że dziecko widzi szansę na to, by pozbyć się niechcianego obowiązku;
- o System zobowiązuje obie strony, ponieważ trudno jest wymagać od dziecka przestrzegania jakiejś zasady, jeśli samemu uważa się za nieważną (np. dać, by dziecko zносиło brudne rzeczy do kosza w łazience, gdy nasze brudne ubrania leżą na krześle). Można ustalić list domowych zasad i podzielić je na te, które obowiązują tylko osoby chodzące do szkoły podstawowej czy osoby do 18. roku życia. Zawsze pozostaje jednak grupa zasad, które powinny być przestrzegane także przez dorosłych domowników;
- o Zasady powinny być akceptowane i przestrzegane przez każdego z opiekunów, gdy w innym wypadku dziecko zawsze zwróci się do tego, którego decyzja będzie dla niego korzystniejsza;
- o System zasad jest dynamiczny, a nie statyczny - dopasowujemy go do zmieniających się rzeczywistości. Dziecko zawsze znajdzie w nim jak lukę lub tę, której dotychczasowy system nie przewidział. Nie oznacza to, że system jest bezużyteczny. Trzeba go tylko uszczegółowić poprzez zmianę niedoskonałej zasady albo dodanie nowej. Zakładamy również, że każde dziecko ma prawo popełnić błąd. Złamanie nieistniejącej jeszcze na papierze zasady nie powoduje wyciągnięcia konsekwencji, chyba, że dotyczy to sytuacji kluczowych społecznie lub wychowawczo.

Z drugiej strony - dzieci rosną, zmieniają się i w miarę rozwoju dojrzejwią do coraz większej wolności, przywilejów i odpowiedzialności. Dzieci potrzebują możliwości, by poznawać świat, wliczy posiadane umiejętności oraz kształtować poczucie odpowiedzialności. Naszym zadaniem jest zapewnienie dzieciom takich granic, które będą wspierały, a nie ograniczały ten naturalny proces rozwoju;

- o Zasady powinny być przypomniane tak często, jak to jest potrzebne;
- o Przy ustalaniu reguł i granic nie kierujemy się spontanicznymi uczuciami - zasady obowiązują dziecko przez dłuższy czas, natomiast uczucia się zmieniają;
- o Zauważamy pozytywne zachowanie - kłademy nacisk na postępy i dobre intencje dziecka!

Wprowadzamy dziecku reguły dopiero wtedy, gdy zwracamy uwagę na jego pozytywne zachowania. Nasze zachęty, pochwały, pełne miłości i aprobaty gesty wzmacniają dziecko i tworzą niezbadaną przeciwwagę dla wszystkich niewygodnych, dających i koniecznych ograniczeń, jakie przed nim stawiamy. Kiedy rodzice lub opiekunowie ujawniają pozytywne emocje i swój radość, dziecko czuje się akceptowane, jego wiara we własne siły rośnie i chętniej będzie chciało współpracować. Chwalmy więc dziecko, jeśli wykonało polecenie, i nie zapomnieliśmy o zasadach!

- o Jeśli dziecko złamało zasadę, należy jak najszybciej wyciągnąć negatywne konsekwencje! (więcej na temat konsekwencji w artykule "Konsekwencje jako skuteczny ród wychowawczy"); przypominam, że im jaśniejszy związek pomiędzy niepożądanym zachowaniem dziecka a konsekwencjami, tym lepiej;
- o Dzieciom łatwiej przestrzegać zasad, w których ustanawianiu brały udział. Warto przedyskutować zasady z dzieckiem po ich wcześniejszym przygotowaniu. Czasami warto iść na drobne ustępstwa po to, by zapewnić sobie współpracę ze strony dziecka;
- o Można je spisać i powiesić na widocznym miejscu.

Jeśli dziecko często łamie dane reguły, warto zawrzeć z nim układ poprzez wspólne ustalenie planu działania (więcej: Kast-Zahn). Powinniśmy wtedy poszukać odpowiedzi na kilka pytań:

- o Jakie zachowanie musi się zmienić? - należy dokładnie zdefiniować zachowanie, które chcemy zmienić; warto przy tym zastosować 6-stopniową technikę Gordona, o której więcej napisz w artykule o rozwiązywaniu problemów;

o

o

o

- o Jak cz sto wyst puje to niepo dane zachowanie? - to ułatwi nam zauwa anie zmian w pó niejszej fazie;
- o Jakie zastosujemy konsekwencje? - co zrobimy, je li niepo dane zachowanie si pojawi;
- o Jakie wybierzemy zach ty i nagrody? - co wzmocni po dane zachowania;
- o Jak to działa? - warto obserwowa , jak działa plan; mo na to robi w postaci dziennika lub tygodniowego planu, na którym zaznaczamy osi gni cia i pora ki.

Warto wprowadzi reguły w formie pisemnej umowy, podpisanej przez ka d ze stron - opiekuna/opiekunów i dziecko oraz powiesi plan w widocznym i dost pnym miejscu, by cz sto o sobie przypominał. Dodatkowo mo na opowiedzie komu o planie, np. babci, cioci, rodzicom czy w wypadku rodziców - przedszkolance. Rozmowa z kim na ten temat i wysłuchanie kontrargumentów mo e wzbogaci czy udoskonali stworzony plan. Nale y liczy si z tym, e b d problemy, szczególnie na pocz tku - dziecko testuje, sprawdza, na ile zmiany s stałe.

Jakie reguły w jakim wieku?

Dziecko ju w wieku niemowl cym mo e uczy si reguł. Nowo narodzone dziecko nie ma poj cia, co jest dobre, a co złe, co oczekiwane, a co nie. Jednak nawet zupełnie małe dzieci potrafi , obserwuj c reakcje rodziców, kierowa swoim post powaniem. Oboj tnie, czy to niemowl , maluch, przedszkolak czy ucze - dzieci potrafi za pomoc spostrze e , których dokonuj , przygl daj c si dzie po dniu działaniom najbli szych osób, nauczy si reguł, o ile do wiadcza j ich codziennie.

Poni ej przedstawiam przykładowe reguły mo liwe do wprowadzenia w ród dzieci w ró nym wieku. Wzgl dem tego samego zachowania mo emy przekaza ró ne reguły - zapraszam do przeanalizowania, jakich reguł uczymy podopiecznych swoimi czynami.

Przykłady reguł w pierwszym roku ycia:

Musz tylko odpowiednio długo płaka , eby kto si mn zaj ł.

Lub: Moi rodzice po wi caj mi du o czasie. Ale czasami musz si sam sob zaj .

Lub: Cały dzie sp dzam, le c na kocyku do zabawy czy w wózku lub siedz c w chodziku. Po posiłkach id spa , oboj tnie czy jestem zm czony, czy nie.

Mog wszystko. Moi rodzice i tak nie potrafi si na mnie gniewa .

Lub: Kiedy jestem grzeczny, mama bawi si ze mn szczególnie ch tnie i długo.

Lub: Kiedy krzycz , moi rodzice po wi caj mi mniej uwagi.

Przykłady reguł w 2.-3. roku ycia:

Kiedy wyrw innemu dziecku co z dłoni, mog to zatrzyma .

Lub: Kiedy wyrw co innemu dziecku z r ki, b d skrzyuczany albo dostaj klapsa.

Lub: Kiedy wyrw innemu dziecku co z dłoni, mama odbiera mi to i oddaje wła cicielowi.

Kiedy nie tkn obiadu, zamiast niego dostan budy czekoladowy.

Lub: Je eli nie tkn obiadu, musz poczeka do nast pnego posiłku.

Lub: Kiedy nie dotkn obiadu, b d skrzyuczany albo dostaj klapsa.

Je li rzuc si na ziemi i zaczn krzycze , natychmiast dostan to, czego chc .

Lub: Je eli rzuc si na ziemi i zaczn krzycze , mama natychmiast wychodzi z pokoju.

Lub: Kiedy rzucam si na podłog , b d skrzyuczany albo dostaj klapsa.

Przykłady reguł w 4.-6. roku ycia:

Kiedy rano si nie ubior , ubierze mnie mama.

Lub: Kiedy rano si bardzo długo guzdram albo urz dzam przedstawienie, nie musz i do przedszkola.

Lub: Nawet je li nie sko cz si jeszcze ubiera , mama odprowadzi mnie punktualnie do przedszkola.

Lub: Kiedy nie chc si ubra czy guzdram si , zostan skrzyuczany lub dostan klapsa.

Kiedy nie chc posprz ta , robi to mama.

Lub: Sam musz posprz ta swoje zabawki.

Lub: Kiedy nie posprz tam, zostan skrzyuczany lub dostan klapsa.

Przykłady reguł od 7. roku ycia:

Je eli rano si odpowiednio długo guzdram, tata zawozi mnie samochodem do szkoły.

Lub: Je eli rano si guzdram, wieczorem nie wolno mi ogl da telewizji.

Lub: Je eli rano si guzdram, spó niam si do szkoły.

Kiedy z jakich wzgl dów nie mog ogl da telewizji, marudz tak długo, a mama w ko cu mi na to pozwoli.

Lub: Je eli moja mama złapie mnie na ogl daniu telewizji, krzyczy na mnie i nie pozwala mi wychodzi na dwór.

Lub: Je eli rodzice nie pozwalaj mi ogl da telewizji, nie wolno mi wł cza telewizora.

Je eli chcemy sobie i dziecku zaoszcz dzi problemów, powinni my jak najwcze niej nauczy dziecko nast puj cych reguł:

- o Czasami musz si zajmowa sam sob .
- o Słucham moich rodziców, gdy naprawd mówi powa nie.
- o Napady zło ci nie przynosz mi adnych korzy ci.
- o Potrafi bez pomocy rodziców zasypia i przesypia cał noc.

Przykładowe reguły, które mog obowi zywa w grupie przedszkolnej lub szkolnej:

- o Jedna osoba mówi, reszta słucha.
- o Je li chc co powiedzie , podnosz r k .
- o W trakcie lekcji siedz na swoim miejscu.
- o Je li chc opu ci sal , informuje o tym wychowawc .
- o Zwracam si do kolegów po imieniu.
- o Po sko czonej zabawie odkładam zabawki na miejsce.

Literatura:

1. Kast-Zahn A., "Ka de dziecko mo e nauczy si reguł". Media Rodzina. Pozna 1999.
2. Kołakowski A., Wola czyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bry ska A., "ADHD - zespół nadpobudliwo ci psycho ruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców". Gda skie Wydawnictwo Psychologiczne. Gda sk 2007.
3. MacKenzie R. J., "Kiedy pozwoli ? Kiedy zabroni ?". Gda skie Wydawnictwo Psychologiczne. Gda sk 2007.
4. Robertson J., "Jak zapewni dyscyplin , ład i uwag w klasie". Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa - Gda sk.