

Má Vaše dieťa problémy sústrediť sa? Nič ho nebaví? Nechce sa mu chodiť do školy? Máte pocit, že sa Vám dieťa vzdáva?

Inšpirujte sa nasledujúcimi bodmi, ktoré Vám zaručene pomôžu, aby ste sa stali priateľom svojho dieťaťa

1. **športujte – akýkoľvek – ak nie v športovom klube, tak s rodičom/rodičmi**
2. spoločné rodinné aktivity – spoločenské hry
3. **aspoň 20-25 minút denne byť osamote s jedným alebo oboma rodičmi**
4. vykonávať pravidelne domáce práce – viesť k zodpovednosti za pravidelné vykonávanie domácich prác
5. **stanoviť sa pevné pravidlá – vymedziť jasne čo sa smie, čo nesmie,**
6. dodržiavať dohody a tresty – **aj rodičia aj deti** – sľúbim len to, čo môžem určite splniť
7. strava – **obmedziť** sladkosti, fast food, sladké jedlá a desiate; **pridať** strukoviny, orechy, vajcia, pohánka, jačmenné krúpy, mak, dopĺňať vitamíny D, E, C (rybí tuk)
8. **čítať knihy – akékoľvek**
9. hrať sa konštrukčné hry
10. **obmedziť prácu s technológiami – hlavne deti do rokov – učiť deti využívať technológia na získavanie informácií, nie len pre zábavu**
11. ponechať dieťaťu možnosť rozhodovania sa priamoúmerne k veku
12. **vyjadrite svoju empatiu, pomenúvajte pocity, ktoré dieťa prežíva**
13. priznajte si svoje chyby
14. ukážte dieťaťu, že nie ste neomylný, že sa viete baviť a zabávať, že potrebujete čas pre seba
15. **karhajte ho medzi 4 očami a chváľte medzi priateľmi a cudzími**
16. upozorňujte ho na jeho dobré vlastnosti, vyzdvihujte, v čom je dobrý – buďte ale úprimný
17. rozhovory o povolaniach, o záujmoch a záľubách

Spracovala: Mgr. Oľga Pastiriková, psychologička CPPPaP Humenné