



Ustal z dzieckiem zasady (kilka)
i konsekwencje za
ich nieprzestrzeganie.

Wyjaśnij, dlaczego
zależy Ci na ich
przestrzeganiu
(np. troska o zdrowie,
bezpieczeństwo,
dbanie o porządek).



Dziecko ma możliwość dokonania wyboru.
Albo przestrzega zasad albo ponosi
konsekwencje-traci przywileje.

W ten sposób radzę
sobie z sytuacją
„Nie, bo nie i tak
mnie nie zmusisz”.

SYSTEM ZASAD I KONSEKWENCJI

KRÓTKIE LEKCJE WYCHOWANIA



Wyłączasz komputer
po co najwyżej 3
przypomnieniach.
Jeśli nie- wyłączam
komputer w trakcie gry.

Wracasz do domu
o ustalonej porze.
Jeśli nie- zakaz
spędzania czasu wolnego
poza domem przez 3 dni.



Ściesz łóżko
przed wyjściem do szkoły.
Jeśli nie- wstajesz
następnego dnia 15 minut
wcześniej.

Codziennie wyrzucasz
śmieci. Jeśli nie-
następnego dnia
dodatkowo zmywasz
naczynia.



Podczas odrabiania lekcji
masz wyłączony telefon
i komputer. Jeśli nie- tracisz
dostęp do komputera
i telefonu na dwa dni.

Naukę w domu
rozpoczynasz o 16.00.
Opóźnienie to skrócenie
czasu na oglądanie TV.