



Dobra dyscyplina

Dzieci muszą mieć wytyczone granice. Bez nich czują się zagubione. **Ustalenie granic daje dziecku poczucie bezpieczeństwa**, które z kolei buduje pewność siebie niezbędną do osiągnięcia sukcesu. Ograniczenia służą życiu w grupie, uczą odpowiedzialności i kształtują dojrzałość.

Rolą dziecka jest *próba przekraczania* tych granic a obowiązkiem rodzica, dorosłego jest przypominanie o ustalonych regułach, normach i zasadach.

Zasady jakie warto wprowadzić aby wspólne bycie w domu nie było polem walki:

- **wyznacz czas jaki dziecko może dziennie spędzić przed telewizorem, komputerem,**
- **wyznacz stałe punkty dnia,**
- **określ stałą porę pójścia do łóżka,**
- **ograniczaj ilość i asortyment przekąsek, słodczy.**