

Zasada	Przywilej	Konsekwencja
<b>Trzymanie się zasad i planu dnia, zdrowego trybu życia</b>		
<p>Wypełnianie swoich obowiązków zgodnie z rozkładem dnia, najlepiej bez przypomnień ze strony osoby dorosłej.</p> <p>Poranna toaleta, wstawanie z łóżka, ścielenie łóżka, czesanie, ubieranie, jedzenie śniadania, wychodzenie z domu na czas.</p> <p>Popołudniu odrabianie lekcji i jedzenie obiadu, wraz ze sprzątaniem po sobie.</p> <p>Wieczorem ścielenie łóżek, dokładne mycie się.</p>	<p>Jeśli dbam o obowiązki, to mam czas na przyjemności.</p>	<p>Jeśli obowiązki nie są wykonywane, tracę okazję na przyjemności, bo muszę najpierw wykonać obowiązki.</p>
<p>Zdrowe odżywianie się, jedzenie posiłków regularnie, pamiętanie o posiłkach.</p>	<p>Jestem zdrowy, mam większą swobodę w wyborze posiłków. Rodzice być może pozwolą mi na samodzielne gotowanie lub współdecydowanie o tym, co będzie na obiad, kolację itp. Jeśli jestem zdrowy, to ma większą szansę by wychodzić, bawić się, itp.</p>	<p>Gorzej się czuję, mój stan zdrowia i odporność są mniejsze, częściej choruję albo czuję ból, więc rzadziej wychodzę z kolegami, muszę nadrabiać zaległości, zamiast się bawić. Muszę się nauczyć zdrowego odżywiania, więc rodzice za mnie decydują co będę jeść i w jakich porach. Mam mniejszą możliwość decydowania o tym, co w domu jemy. Częściej muszę chodzić do lekarza. Mogę mieć problemy z wagą i wzrostem (zbyt mała lub zbyt duża waga).</p>

<p>Dbanie o ruch – należy ustalić jakie aktywności fizyczne są dopuszczalne w domu.</p>	<p>Jeśli dbam o swój ruch i zdrowy odpoczynek, rodzice mniej kontrolują mój czas, nie muszą mi przypominać o tym jak dbać o zdrowie. Mogę robić co lubię.</p>	<p>Jeśli zapominam o aktywności fizycznej (odpowiedniej do miejsca, w którym przebywam), rodzice muszą dbać o to za mnie, a zatem mogą ograniczyć mój czas na komputerze, telefonie, TV, abym w tym czasie bawił się bardziej aktywnie.</p>
<p>Sumienne i staranne wykonywanie obowiązków domowych <i>Określenie jak często i jakie czynności dziecko powinno wykonywać. Warto określić w jakim czasie powinno najpóźniej je rozpocząć i kiedy najpóźniej powinno je zakończyć.</i></p>	<p>Jeśli dbam o obowiązki, to mam czas na przyjemności.</p>	<p>Jeśli obowiązki nie są wykonywane, tracę okazję na przyjemności, bo muszę najpierw wykonać obowiązki.</p>
<p>Zachowanie ciszy nocnej – cisza, brak telefonu itp.</p>	<p>Jeśli przestrzegam ciszy nocnej, to inni czują się ze mną dobrze. Mają lepszy humor, a tym samym są dla mnie miłsi. Ja jestem wyspany. Skoro potrafię odłożyć telefon samodzielnie w odpowiednim momencie, to znaczy, że wiem jak odpowiedzialnie z niego korzystać, więc można mi w tym względzie bardziej ufać.</p>	<p>Jeśli nie przestrzegam ciszy nocnej, inni są zdenerwowani, bo potrzebują ciszy. Przychodzą ciągle mnie upominać, mogą być bardziej niemili, następnego dnia będą niewyspani, a tym samym niechętni, by przystać na moje prośby. Następnego dnia jestem niewyspany, ponieważ za późno poszedłem spać. Jestem poirytowany, trudno mi się skupić. Robię wszystko wolniej, przez co mam mniej czasu na przyjemności. Jeśli zbyt późno pójde spać, potrzebuję nadrobić sen, więc następnego dnia powinienem pójść spać o tyle wcześniej o ile opóźniłem sen dnia poprzedniego. Jeśli nie potrafię samodzielnie kontrolować czasu spędzanego przy telefonie, to znaczy, że ktoś musi ten czas kontrolować za mnie.</p>

<p>Dbanie o rytm dnia i godziny różnych czynności, punktualność.</p>	<p>Jeśli dbam o czas, to znaczy, że jestem w tym względzie osobą odpowiedzialną. Nie trzeba mi przypominać. Mogę być z siebie dumny. Mogę mieć większą swobodę i zaufanie osób dorosłych, mniej kontroli.</p>	<p>Jeśli nie potrafię pilnować czasu, braknie mi go na przyjemności, a dorośli będą mieć mniej zaufania, będą częściej mnie upominać, będą bardziej kontrolować moje aktywności.</p>
<p><b>Dbanie o porządek</b></p>		
<p>W swoim pokoju Czysty pokój, porządek w szafie, na półkach, nic nie leży na podłodze, śmieci wyniesione.</p>	<p>Jeśli mam czysty pokój, mam więcej czasu na przyjemności. Dorośli są bardziej skłonni kupić mi nową rzecz, jeśli widzą, że potrafię odpowiednio dbać o te, które mam.</p>	<p>Jeśli mam bałagan to muszę posprzątać, zanim spędzę czas na przyjemności. Mam mniej wolnego czasu, rodzice częściej mnie upominają, a to nie jest przyjemne. Jeśli nie dbam o swoje rzeczy, to mniejsza szansa, że dostanę coś nowego.</p>
<p>W domu Sprzątanie rzeczy po sobie –po zabawie, jedzeniu, itp. – w kuchni, salonie, toalecie także.</p>	<p>Sprzątam po sobie – mam więcej czasu, mogę się bawić zarówno w przestrzeni wspólnej jak i swoim pokoju</p>	<p>Jeśli zostawiam bałagan, to muszę posprzątać, przez co mam mniej czasu na przyjemności, dorośli są zdenerwowani, a więc mniej skłonni by przystać na moje prośby. Mogą nie chcieć, abym spędzał wolny czas w przestrzeni wspólnej, skoro zostawiam tam bałagan, np. nie pozwolą na oglądanie telewizji czy wspólne gotowanie.</p>
<p>Brak brudzenia ścian i niszczenia rzeczy (np. nie stajemy na głowie z nogami na ścianie)</p>	<p>Jeśli szanuję rzeczy innych, inni czują się bezpiecznie, są bardziej skłonni by coś mi pożyczyć lub kupić, albo razem gdzieś wyjść (np. kupić bilety go kina). Mam szansę na kieszonkowe (warto, aby to była stała kwota, nawet jeśli nie jest wysoka).</p>	<p>Jeśli coś komuś zniszczę, muszę mu to oddać, odkupić, naprawić za własne pieniądze. Stracę kwotę kieszonkowego (lub innej przyjemności), za którą trzeba odkupić rzecz. Powiniennem uzgodnić z osobą, której to zniszczę jak naprawić błąd. Być może muszę to odkupić sam, może z tą osobą, a może ta osoba woli sama odkupić za moje pieniądze/ kosztem utraty planowanych przyjemności, np. słodczy czy wyjść do kina.</p>

Sprzątanie na bieżąco po nabrudzeniu, a nie po jakimś czasie.

Jeśli szanuję porządek, sprzątam głównie po sobie.

Jeśli zostawię bałagan na długo, tracę ten czas na przyjemności. Sprawiam, że ktoś poczuł się źle w brudnym domu, a zatem powinienem jakoś to naprawić i wyręczyć tą osobę w czymś, np. posprzątać coś za nią albo w czymś jej pomóc.

### Reagowanie komunikaty, prośby, polecenia

Wykonywanie zadań, kiedy osoba dorosła o coś prosi.  
Można negocjować, ale jeśli osoba dorosła mówi, że nie, to trzeba to przyjąć do wiadomości i wykonać polecenie.  
Jeśli ktoś się zgodził w negocjacjach na jedną rzecz, wymuszanie kolejnej jest niemile widziane.

Gdy słucham innych, są dla mnie miłsi, bardziej życzliwi, bardziej skłonni przystać na moje prośby.

Gdy ignoruję czyjeś komunikaty, ta osoba czuje złość, więc jest mniej skłonna przystać na moje prośby.  
Wymuszanie sprawia, że osoba, może w ogóle nie chce ze mną negocjować.

## Panowanie nad sobą (kontrola emocji)

(wcześniej ustalić z dzieckiem co jeszcze mu może pomóc jak będzie zdenerwowane)

Spokojne mówienie, w razie zdenerwowania.

Np. *Liczmy do 10 lub po cichu bez trzaskania drzwiami wychodzimy do swojego pokoju. Można powiedzieć, że jest się zdenerwowanym, smutnym, zawiedzionym i, że potrzebuje się chwili czasu, by się uspokoić.*

Brak: krzyku, gróźb, przekleństw, wyzwisk, wymuszania – zarówno do dorosłych jak i dzieci.

Można powiedzieć głośniej, ale bez krzyku.

Płacz jest akceptowalny. Wymuszanie płaczem nie jest akceptowalne.

Nie robimy „scen”, nie trzaskamy drzwiami, nie kładziemy się na podłodze, chyba, że w swoim pokoju.

Jeśli zachowuję się kulturalnie, mogę przebywać z ludźmi, negocjować. Jeśli ludzie czują się dobrze w mojej obecności, to są bardziej skłonni przystać na moje prośby, przebywać ze mną.

Jeśli wyrażam złość i inne emocje w sposób agresywny, muszę przeprosić, jeśli ktoś skrzywdzę to dodatkowo wynagrodzić to, naprawić błąd. Ludzie nie chcą ze mną rozmawiać, gdy zachowuję się agresywnie, nie chcą też wtedy spełniać moich prośb nie powinienem przebywać w przestrzeni wspólnej. Potrzebuję się uspokoić, mieć czas na namysł.

Powstrzymywanie się od wyrzutów i pretensji na rzecz wspólnego szukania rozwiązań.

Kulturalne przyjmowanie odpowiedzi odmownej

Jeśli szanuję innych, inni szanują mnie i moje potrzeby. Nie oznacza to, że zawsze dają mi wszystko czego chcę, ale starają się brać moje zdanie i potrzeby pod uwagę.

Jeśli oskarżam innych – nie chcą ze mną rozmawiać i negocjować.

## Kultura osobista

Słuchanie, gdy ktoś mówi.	Ta osoba również mnie wysłuchuje	Osoba nie wysłuchuje mojego zdania, nie bierze go pod uwagę, ignoruje mnie.
Czekanie na swoją kolej bez wymuszania. Prośby zamiast żądań.	Mam możliwość udziału w zabawie, aktywności, jeśli potrafię stosować się do jej zasad. Prośby są częściej spełniane (nie oznacza to, że zawsze, ponieważ inni też mają swoje potrzeby i prawa).	Tracę możliwość udziału we wspólnej zabawie, skoro nie potrafię czekać na swoją kolej. Żądania nie są traktowane poważnie, nie dostaję tego czego chcę.
Używanie zwrotów grzecznościowych (proszę, dziękuję, przepraszam) Spokojne proszenie. Dziękowanie, gdy ktoś robi coś dla nas. Przy przeprosinach ważniejsza jest zmiana zachowania i zadośćuczynienie, niż samo słowo przepraszam. Kultura języka – brak wyzwisk, przekleństw, odburknień, CAPS LOOKA, nadmiaru wykrzykników	Inni są bardziej życzliwi wobec mnie, traktują mnie z szacunkiem, biorą pod uwagę moje zdanie.	Moje zdanie i żądania nie są brane pod uwagę

## Życzliwość, szacunek, relacje

Otwartość w rozmowie na różne tematy  
Odważność do mówienia o trudnych tematach. Można prosić o wsparcie i pomoc, ale nie uciekać.

Ludzie mnie cenią, chętnie ze mną rozmawiają, spędzają czas w ciekawy sposób. Jeśli rozmawiam z ludźmi o tym, co dla mnie ważne i trudne, oni mogą mi pomóc.

Ludzie uważają mnie za osobę tchórzliwą lub niegodną zaufania.

Uważne słuchanie - nie przerywanie osobie, która mówi  
Zauważanie, że ktoś jest smutny, z czymś sobie nie radzi. Można taką osobę pocieszyć, pomóc, porozmawiać. Nie jest to obowiązek, tylko dobry uczynek (zasada dotyczy raczej pomocy innemu dziecku niż sobie dorosłej).

Gdy słucham innych, oni również mnie słuchają.  
Gdy dbam o innych i zauważam ich nastroje, ludzie są bardziej uważni na moje gorsze dni, bardziej wyrozumiali, łatwiej wybaczą mi błędy. Ludzie bardziej mnie lubią, gdy o nich dbam, chętniej spędzają ze mną czas.

Gdy ludziom przerywam, nie mają ochoty słuchać tego co mówię.  
Gdy jestem bezwzględny, nie zauważam potrzeb innych, oni nie zauważają moich potrzeb. Mniej chętnie spędzają ze mną swój czas.

Uczciwość		
Szanowanie cudzej własności - nie zabieranie innym rzeczy, brak kradzieży.	Inni szanują mnie i moją własność. Są bardziej skłonni, by coś mi dać, pożyczyć.	Jeśli zabieram innym rzeczy lub je niszczę, to muszę je oddać/odkupić oraz osoba będzie niechętna by ponownie coś mi pożyczyć. Jeśli nie jestem w stanie oddać określonej kwoty, to tracę finansową równowartość – w formie przyjemności, których nie dostanę (np. kieszonkowego lub słodkości).
Przyznawanie się do błędu i naprawianie błędów (zadośćuczynienie). Mówienie prawdy - bez fałszywych usprawiedliwień, gdy już popełniło się błąd.	Jestem traktowany poważnie. Inni są bardziej skorzy wybaczyć mi błędy. Czują się ze mną lepiej.	Ludzie mi nie wierzą w to co mówię, traktują mnie jako osobę niegodną zaufania.
Nauka		
Staranie się w szkole, aktywność. Staranie się o dobre oceny (ważniejszy jest wysiłek, staranie się niż sama ocena)	Jeśli się staram, osiągam więcej sukcesów, jestem bardziej zadowolony z siebie, mniej zestresowany, bo nie mam zaległości. Nauka jest przyjemniejsza. Rozwijam się. Mam więcej wolnego czasu na przyjemności.	Jeśli nie wkładam wysiłku w naukę, to później mam zaległości. Muszę je nadrobić. Jestem zestresowany. Dopóki nie nadrobię zaległości, nie mam czasu na przyjemności. Rodzice i nauczyciele mają do mnie mniej zaufania, więc bardziej mnie kontrolują.



<p>Staranne prowadzenie zeszytów, zeszytów ćwiczeń.</p>	<p>Mam ładne zeszyty, z których przyjemnie się uczyć. Mogę pisać czym chcę, np. piórem, długopisem. Mam czas wolny dla siebie.</p>	<p>Muszę przepisywać zeszyty, poprawiać je, jest to stresujące. Brakuje mi czasu na przyjemności.</p>
<p>Dobre zachowanie w szkole.</p>	<p>Jeśli dobrze się zachowuję, mam więcej przyjaciół, ludzie mnie lubią, nauczyciele są dla mnie miłsi. Koledzy i koleżanki chętnie spędzają ze mną czas poza lekcjami.</p>	<p>Ludzie mnie nie lubią, muszę naprawiać błędy, wynagradzać komuś krzywdę. Przepraszać. Koledzy i koleżanki niechętnie spędzają ze mną czas, nie chcą odwiedzać mnie w domu czy bawić się ze mną na podwórku, rozmawiać przez telefon.</p>
<p>Odrabianie zadań domowych – bez ściągania i krzyków.</p>	<p>Jeśli uczciwie odrabiam pracę domową to na sprawdzianie mniej się stresuję, bo więcej wiem. Ludzie bardziej mi ufają i są bardziej przychylni.</p>	<p>Jeśli oszukuję przy pracy domowej – muszę dłużej uczyć się do sprawdzianu. Rodzice i nauczyciele nie ufają mi, więc bardziej mnie kontrolują, dają dodatkowe prace, które muszę zrobić pod ich pilnym okiem, aby mieli pewność, że jestem wystarczająco przygotowany, mam wiedzę i umiejętności. W przyszłości mniej wierzą w to co im mówię i są mniej skłonni przystać na moje prośby.</p>
<p>Czytanie książek, ze szczególnym akcentem na lektury.</p>	<p>Jeśli czytam i dbam o swój rozwój, to więcej wiem, lepiej się wypowiadam, ludzie chętniej mnie słuchają. Jestem ciekawszą osobą. Mój mózg się rozwija. Rodzice dają mi więcej swobody, bo widzą, że potrafię rozsądnie gospodarować swoim czasem.</p>	<p>Jeśli nie czytam, rozwijam się wolniej, mogę mieć trudności z wypowiedaniem się. Dorośli bardziej mnie pilnują (abym czytał, i tym samym rozwijał swój mózg). Takie pilnowanie może być denerwujące. Przez to mam mniej czasu na zabawę, a więcej nerwów.</p>

Rozwój **różnorodnych** zainteresowań.

Dzięki rozwijaniu zainteresowań czuję się spełniony, mam lepszy nastrój, jestem bardziej otwarty na świat i ludzi. Mam wspólne tematy z wieloma osobami, więc mam większe grono znajomych. Rodzice chętniej pozwalają mi na wyjścia ze znajomymi lub na zapraszanie ciekawych gości.  
Bardziej lubię siebie, wiem więcej.  
Jeśli dbam o swój rozwój, wiem czego chcę, rodzice są bardziej skłonni, by np. kupić mi coś, co jest związane z moimi zainteresowaniami. Mają też większe zaufanie do mnie i mojego spędzania wolnego czasu, mniej mnie kontrolują, mam więcej swobody. Nadal mogę prosić ich i wsparcie i pomoc, ale też mogę mieć więcej czasu dla siebie.  
Przywilejem może być możliwość zaproszenia kogoś albo zabawy z kimś, ale np. z jedną osobą można się spotkać określoną ilość razy (jeśli dziecko spotyka się tylko z rówieśnikiem z którym gra, ale nie ma żadnego innego wspólnego tematu).

Jeśli ograniczam się do jednego zainteresowania, np. gry komputerowej, mam mniej wspólnych tematów z ludźmi, mniej się rozwijam, mój mózg na tym traci, a rodzice bardziej muszą dbać o to, by poszerzać horyzonty, przez co bardziej kontrolują to co robię, ograniczają czas niektórych przyjemności, jeśli robię ta samą rzecz non stop. Mniej poznaję świat, mam mniej znajomych, bo z większością rówieśników brakuje mi wspólnych tematów, przez co nie mam się z kim bawić, rodzice są mniej skłonni pozwalać mi na zapraszanie gości lub wychodzenie gdzieś. Są też mniej skłonni, by kupić mi coś nowego.

## Prośby i przyjemności

Więcej uwagi i czasu ze strony rodzica w formie która najbardziej dziecku odpowiada (\*)

Czas na telefon (jasno określona ilość czasu)

Czas na telewizję

Wspólne wyjścia – kino, park, plac zabaw, basen, ciekawa wystawa, galeria, cyrk, wycieczka, ulubiony fast food, pizza.

Słodkości

Mniejsza kontrola, więcej swobody

Wyższe kieszonkowe

Czas spędzony w taki sposób jak lubię z rodzicem – np. ulubiona planszówka, wspólne gotowanie mojej ulubionej potrawy, wspólne oglądanie wybranego przeze mnie filmu, rysowanie razem, przebieranki, wspólne robienie śmiesznych zdjęć

Wymarzone zajęcia dodatkowe – taniec, sport, zajęcia wokalne, teatralne, programowanie, językowe, artystyczne, itp.

Czas na placu zabaw, podwórku

Zaproszenie przyjaciela do domu, pójście do przyjaciela

Zaproszenie przyjaciela na nocowanie

Przedmiot przydatny w rozwijaniu zainteresowań

Nowe ubranie lub inny przedmiot

Możliwość pożyczenia jakiegoś przedmiotu rodzica

Możliwość samodzielnego gotowania, majsterkowania, itp.

Doładowanie do telefonu

Wywołanie zdjęć

Czas na zabawę

Zabawa w nietypowym miejscu w domu

Piżamowy dzień

Późne pójście spać lub noc kinowa.

Posiadanie własnego zwierzątka