

איך יוצרים גבולות בלי מריבות?

חיוביות במקום שיפוטיות

במקום "אסור לאכול מול הטלוויזיה", נסו: "אנחנו אוכלים ליד השולחן כדי שנוכל לדבר יחד."

לתת בחירה בתוך הגבול

"מה תעדיף, לשים את הנעליים במקום עכשיו או אחרי שמסיימים לקרוא ספר?"

לחזק את הטוב

כשאנחנו מתמקדים במה שהילדים עושים נכון, זה מחזק את המוטיבציה שלהם. משפט כמו "נהדר איך שסידרת את החדר!" מעודד חזרה על ההתנהגות.

להיות עקביים

עקביות היא המפתח לכך שהגבול יהפוך לחלק מהשגרה.

משחק ליצירת גבולות

כל בני המשפחה מציעים חוק משלהם ונותים סיבה טובה לחוק המוצע:

אסור לזרוק על השטיח,
כי הוא אוהב להשאר נקי

