# Hét Nap, Hét Keret – Következetes nevelés kis lépésekben

Ez a 7 napos mini kihívás segít abban, hogy fokozatosan, lépésről lépésre alakíts ki szeretetteljes, mégis következetes szabályokat és határokat a gyermeked életében. Minden nap egy új szokást és hozzá kapcsolódó módszert kapsz, amit azonnal be tudsz vezetni a mindennapokba.

## 1. nap – Játék elpakolása

Tanítsd meg a gyermeket arra, hogy a játékidő végén minden játék visszakerüljön a helyére. Segíts neki az első napokban, és dicsérd meg minden sikeres elpakolás után.

## 2. nap – Vacsora előtti rutin

Alakítsatok ki egy rövid előkészületi rutint: kézmosás, asztalhoz ülés, nyugodt beszélgetés. Ez segíti a gyermek átállását a játékidőről az étkezésre.

## 3. nap – Közös rendrakás

Minden nap ugyanabban az időben (pl. fürdés előtt) tartsatok 5 perces közös rendrakást. Ez nemcsak a rendet, hanem az együttműködést is erősíti.

## 4. nap – Lefekvési keretek

Alakítsatok ki egy esti rutint: fogmosás, pizsama, mese, lámpaoltás. A kiszámítható sorrend segít a könnyebb elalvásban és kevesebb ellenkezést vált ki.

## 5. nap – „Köszönöm” és „Kérem” használata

Tudatosítsd a gyermekben a kérés és hála kifejezésének fontosságát. Adj példát: te is mindig használd ezeket a szavakat.

## 6. nap – Szabály az eszközhasználatra

Határozz meg egyértelmű időkeretet a TV, tablet vagy telefon használatára. Tartsd magad ehhez, és jelezd előre a gyermeknek, mikor lesz a vége.

## 7. nap – Érzelmi keretek

Tanítsd meg a gyermeknek, hogy az érzelmeit szavakban is ki tudja fejezni. Adj neki mondatkezdéseket: „Dühös vagyok, mert…”, „Örülök, hogy…”. Ez segíti az önkifejezést és a konfliktusok csökkenését.