

Модул 5. Постапување граници и воведување на позитивна дисциплина дома



**Co-funded by
the European Union**

Овој модул ја истражува критичната улога на границите и позитивната дисциплина во развојот на децата и превенцијата на врничкото насилство. Преку пристапи базирани на докази, родителите ќе научат како да постават јасни насоки, да применуваат ефективни техники на дисциплина и да создадат семејна култура на меѓусебно почитување. Документот обезбедува практични алатки за зајакнување на позитивното однесување преку системи на награди, природни последици и доследна примена на правилата.

Разбирање на здрави граници и нивното влијание врз превенцијата на врсничкото насилство

Границите се лимити и насоки што членовите на семејството ги поставуваат за да создадат безбедна, почитувачка и поддржувачка средина. Тие ги разјаснуваат личните одговорности, покажуваат прифатливо однесување и помагаат членовите на семејството да ги разберат своите улоги и потреби. Добро воспоставените граници се фундаментални за развојот на детето и служат како заштитни фактори против врсничкото насилство.

Истражувањето на Чу и Чен (2024) покажува дека стиловите на родителство значително влијаат врз веројатноста децата да се вклучат во или да станат жртви на врсничко насилство. Нивната сеопфатна мета-анализа ги оцени четирите различни пристапи на родителство:

1

Авторитативно родителство

Карактеризирано со висока чувствителност и високи очекувања, овој пристап бил поврзан со најниско ниво на вклученост во врсничко насилство. Децата воспитувани со овој стил покажуваат подобра емоционална регулација и социјална компетентност, што ја намалува веројатноста за учество во врсничко насилство или станување мета на насилство.

2

Авторитарно родителство

Дефинирано со ниска чувствителност и високи очекувања, овој стил бил поврзан со поголема зачестеност на врсничко насилство. Строгата и помалку поддржувачка природа може да го попречи развојот на емпатија и социјални вештини кај децата, што потенцијално може да доведе до агресивно однесување.

3

Пермисивно родителство

Со висока чувствителност, но ниски очекувања, овој пристап покажува позитивна корелација со вршење врсничко насилство и станување жртва. Недостатокот на јасни граници и дисциплина може да резултира со тешкотии кај децата во контрола на себе и почитување на социјалните граници.

4

Невклучено родителство

Окарактеризирано со ниска чувствителност и ниски очекувања, овој стил е поврзан со највисок ризик децата да станат жртви на врсничко насилство. Недостатокот на родителска поддршка и насочување може да ги направи децата ранливи на виктимизација од врсниците.

Кога родителите воспоставуваат соодветни граници, децата учат да ги препознаваат сопствените потреби и да ги почитуваат границите на другите, развивајќи јасно чувство за сопствениот идентитет. Оваа самосвест ја гради самодовербата потребна за да се спротивстават на однесувања на малтретирање и да се заложат за себе во предизвикувачки социјални ситуации.

Области за развој и поставување граници

Самоидентитет и личен простор

Кога родителите воспоставуваат соодветни граници, децата развиваат јасно чувство за себе. Преку разбирање на своите права и одговорности, децата стекнуваат самопочит и самодоверба, кои се неопходни за да застанат во своја одбрана во социјални ситуации, вклучително и при соочување со малтретирање.

Практични примери:

- Научете ги децата да чукаат пред да влезат во соба и правете го истото во нивниот простор
- Поттикнете ги децата отворено да ги изразуваат своите чувства, истовремено почитувајќи ги емоциите на другите
- Дозволете им на децата да поминуваат време сами во својата соба или во активност која ја сакаат

Емоционална регулација

Јасните граници создаваат чувство на безбедност и сигурност, поттикнувајќи ја емоционалната регулација. Оваа емоционална безбедност им овозможува на децата да ги обработуваат своите чувства во стабилна средина, помагајќи им ефикасно да се справат со стрес или фрустрација. Како резултат на тоа, тие можат да се справуваат со конфликтите самоуверено и смирено, намалувајќи ја веројатноста да бидат жртви на малтретирање или самите да малтретираат други.

Практични примери:

- Создадете „простор за смирување“ дома каде што децата можат да одат кога се преоптоварени
- Научете ги децата да ги изразуваат емоциите со помош на изјави од типот „Јас се чувствувам...“ наместо да викаат
- Воспоставете јасни последици за агресивни постапки, додека охрабрувате алтернативни начини за изразување на гневот
- Воведете смирувачки стратегии како длабоко дишење или броење до десет

Со применување на овие практики за воспоставување граници низ развојните области, родителите создаваат основа за децата да развијат здрави односи со самите себе и со другите. Оваа основа претставува заштитен фактор од однесувања на малтретирање и им помага на децата да се движат низ социјалните интеракции со самодоверба и почит.

Социјални вештини и асертивност преку воспоставување граници

Социјални вештини и почит кон другите

Здравите граници учат на почитување на личниот простор, приватноста и чувствата на другите. Овие основни социјални вештини им помагаат на децата да се снаоѓаат во односите со врсниците и да препознаваат несоодветни однесувања.

Практични примери:

- Научете ги децата да ги почитуваат личните преференции поврзани со личниот простор
- Нормализирајте ја употребата на зборови за изразување чувства наместо удирање или викање
- Вежбајте слушање и чекање ред при разговор
- Поттикнете извинување кога нечији чувства се повредени



Почитување на личниот простор

Научувањето на децата да ги препознаваат и почитуваат физичките граници им помага да разберат соодветна социјална интеракција.



Изразување емоции

Користењето на изјави од типот „Јас се чувствувам...“ им помага на децата ефективно да ги комуницираат своите емоции без обвинување или агресија.



Поставување јасни граници

Учењето да се каже „стоп“ асертивно им помага на децата да ги заштитат своите граници во интеракциите со врсниците.

Асертивност и себезастапување

Кога границите се доследно се почитуваат и се поттикнуваат дома, децата учат да ги комуницираат своите потреби јасно и асертивно, без агресија. Оваа асертивност станува заштитен фактор против малтретирање.

Практични примери:

- Помогнете им на децата да ги изразат своите потреби јасно и учтиво да побараат што им е потребно
- Научете ги децата да бараат помош кога се чувствуваат преоптоварени или беспомошни
- Вежбајте воспоставување граници со фрази како „Не ми се допаѓа ова, сакам да престанеш“

Вежба за размислување:

Кои од стратегиите опишани погоре веќе ги користите во интеракциите со вашите деца? Направете листа на стратегии кои моментално не ги користите, но би сакале да ги примените во вашиот однос со децата.

Дисциплина наспроти казна: Разбирање на разликата

Дисциплината и казната се два различни пристапи за поттикнување на структурирано и социјално прифатливо однесување кај децата. Разбирањето на оваа разлика е клучно за ефективно родителство.

Дисциплина: Настава и водство

Дисциплината потекнува од латинскиот глагол „disciplinare“, што значи да се учи. Како учител, родителот ги води однесувањата на децата кон конструктивни цели кои водат кон добро прилагодено и социјално адекватно однесување. Основната цел е да им помогне на децата да развијат самоконтрола и самодисциплина.

Дисциплината се фокусира на:

- Учење на соодветни однесувања
- Развој на саморегулација
- Градење социјални вештини
- Поттикнување на одговорност
- Создавање долгорочни промени во однесувањето

Казна: Препознавање на погрешно однесување

Спенсер (2013) ја дефинира казната како „казна која се налага на сторителот за грешка, прекршок или нарушување.“ Таа подразбира нанесување на страдање или реагирање на казнен начин за погрешно однесување и лошо однесување.

Казната обично вклучува:

- Врескање или викање
- Одземање привилегии
- Налагање на санкции
- Создавање непријатност или стрес
- Фокусирање на краткорочно усогласување

„Децата не доаѓаат на овој свет предодредени да се однесуваат правилно во општество кое е толку комплексно за навигација дури и за возрасните. Тие имаат потреба од внимателно водство за да разликуваат правилно од погрешно, како да комуницираат со другите и како да се однесуваат за да го добијат она што го сакаат.“ – Спенсер, 2013

Истражувањата постојано покажуваат дека позитивните пристапи кон дисциплината се покорисни и за благосостојбата на децата и на родителите. Со фокусирање на внатрешните мотивации наместо на надворешни награди или казни, позитивната дисциплина ги поттикнува децата да ја преземат одговорноста за своите постапки, развивајќи автономија и одговорност кои водат кон подобри вештини за донесување одлуки.

Придобивки од позитивната дисциплина

Џејн Нелсен (2018), пионер во позитивната дисциплина, промовира родителски стил кој е љубезен, цврст и охрабрувачки, истовремено поттикнувајќи поврзаност и чувство на припадност. Овој пристап е ориентиран кон долгорочна ефективност и посветен на градење на основни социјални и животни вештини.

		
Поттикнување на внатрешна мотивација	Намалување на проблематично однесување	Долгорочни придобивки
Скорешните истражувања покажуваат дека со фокусирање на внатрешни мотивации наместо на надворешни награди или казни, позитивната дисциплина ги поттикнува тинејџерите да ја преземат одговорноста за своите постапки. Овој пристап им помага на адолесцентите да развијат автономија и одговорност, што води кон подобри вештини за донесување одлуки.	Примената на техники на позитивна дисциплина е поврзана со намалување на проблематичното однесување кај тинејџерите. Преку адресирање на основните потреби и емоции кои го предизвикуваат лошото однесување, родителите можат да ги водат адолесцентите кон посоодветни постапки.	Придобивките се продолжуваат и во зрелоста. Адолесцентите воспитувани со овој пристап имаат поголема веројатност да покажуваат повисоко самопочитување, подобри социјални вештини и помали стапки на ментални здравствени проблеми, според истражувањата на Бекман и соработници (2024, 2025) и Ју и соработници (2025).

Систематски преглед на докази за опции за ненасилна дисциплина покажа дека овие пристапи се ефикасни во намалувањето на агресија и проблеми со однесувањето кај деца и адолесценти. Со создавање основа на взаемна почит и разбирање, позитивната дисциплина создава средина каде децата можат да напредуваат емоционално и социјално.

Цената на казнувањето

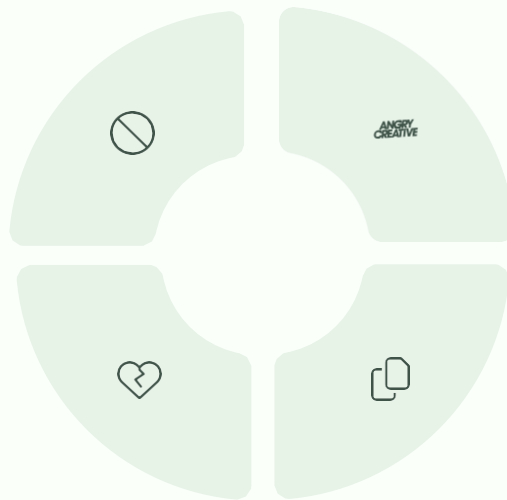
Казнениот пристап кон лошото однесување се заснова главно на контрола, налагање правила, закани и казни за да се убедат децата да се согласат. Овој пристап носи значителни последици за развојот на детето и за динамиката во семејството.

Ја поткопува довербата

Децата може да ги толкуваат казнените пристапи како знак дека родителите не им веруваат дека можат да направат нешто доволно добро на свој начин и својот темпо. Оваа перцепција може да ја оштети врската родител–дете и да ја намали отворената комуникација.

Ја нормализира виктимизацијата

Казнените пристапи можат да го нормализираат искуството на тоа да се биде жртва на агресивно однесување, со што се зголемува веројатноста децата да прифатат сличен третман од врсниците (Нелсен, 2018).



Поттикнува бунтовност

Иако казната може да резултира со привремено согласување, притисокот често поттикнува гнев и води кон борба за моќ, туркајќи ги децата кон бунтовничко, некооперативно, ризично и понекогаш агресивно однесување (Нелсен, 2018).

Пример за агресија

Вербалните и физичките казни испраќаат порака дека е прифатливо да се однесува агресивно кон некој во послаба позиција. Родителите можат несвесно да поттикнат и да станат пример за однесување слично на малтретирање, кое децата потоа го повторуваат во други ситуации.

Казната е проблематична и затоа што ги навикнува децата кон агресија и казнени однесувања и не им помага да развијат емпатија кон чувствата и потребите кои стојат зад секое лошо однесување. Ова ја намалува веројатноста децата да реагираат соодветно кога ќе сведочат на ситуации на врничко насилство или да се одбранат кога се жртви на врничко насилство или агресија.

Психолошка основа на позитивната дисциплина

Позитивната дисциплина е пристап базиран на психолошки принципи кои нагласуваат настава, водство и взаемна почит, наместо казна. Родителскиот пристап базиран на позитивна дисциплина се фокусира на учење и водство на децата за развивање самодисциплина, одговорност и почит

Клучни психолошки концепти

Позитивната дисциплина црпи од неколку воспоставени психолошки теории:

- **Зајакнето однесување (Behavioral Reinforcement, Скинер, 1953):** Позитивното зајакнување го зајакнува посакуваната однесување преку поврзување со награди или позитивни резултати.
- **Природни последици (Natural Consequences, Монтесори, 1949):** Децата најдобро учат преку доживување на реалните последици од своите постапки.
- **Почитувачка комуникација (Respectful Communication, Роџерс, 1961):** Емпатијата и почитта го поттикнуваат самопочитувањето и соработката кај децата.



Истражувањата покажуваат дека овие техники ја поттикнуваат емоционалната регулација, одговорноста и подобруваат врските меѓу родителите и децата (Баумринд, 1991).

Позитивната дисциплина создава можности децата да учат преку искуство, додека одржуваат поддржувачки однос со родителите. Овој пристап го балансира слободниот избор со водство, овозможувајќи им на децата да развијат внатрешна мотивација за позитивно однесување.

Со разбирање на овие психолошки основи, родителите можат поефективно да ги применуваат техниките на позитивна дисциплина, создавајќи средина која поттикнува раст, учење и здрав развој. Фокусот се префрла од контрола на однесувањето кон настава на вештини кои ќе им служат на децата низ целиот живот

Применување на позитивно зајакнување

Наградите ја зголемуваат веројатноста однесувањето да се повтори (Скинер, 1953). Позитивното зајакнување функционира затоа што го поврзува специфичното однесување со позитивен исход, создавајќи мотивација кај поединецот да ја повтори постапката во иднина.

Признавање на конкретно однесување

Наместо општи пофалби како „Браво“, бидете конкретни: „Фала што ги сподели играчките со твојата сестра; тоа беше многу љубезно и внимателно.“

Користење на награди соодветни на возраста

Размислете што го мотивира вашето дете на неговата развојна возраст. За тинејџери, тоа може да биде дополнително време на смартфон; за помали деца, тоа може да биде посебна играчка или активност.

Фокус на внатрешна мотивација

Објаснете зошто однесувањето е ценето: „Помагањето со домашните задачи го прави нашиот дом посреќно место за сите. Забележувам колку си горд/а кога придонесуваш.“

Природни последици

Доживувањето на природните исходи од изборите им помага на децата да ја развијат одговорноста (Монтесори, 1949). Децата стекнуваат подлабоко разбирање за причинско-последичната врска кога доживуваат директни резултати од своите постапки.

Како да се примени:

- Дозволете безбедните природни последици да се случат. На пример, ако детето не ја направи домашната задача, ќе доживее намалување на оценката.
- Избегнувајте да го спасувате детето (на пр., зборување со наставник за дополнителни денови) освен ако штетата е неизбежна.
- Користете ги овие моменти како можности за размислување и учење.

Логични последици

Јасните, поврзани последици го поттикнуваат учењето и праведност (Драјкурс и Греј, 1964). Овој пристап нагласува дека логичните последици се најефикасни кога се директно поврзани со погрешното однесување и се применуваат со почит.

Како да се примени:

- Поврзете ги последиците директно со однесувањето. Ако детето одбие да ги стави алиштата во корпата за перење, тие нема да се исперат.
- Објаснете ја причината смилено: „Ставаме валкани алишта во корпата за да можеме да ги испереме. Тоа е одговорност на секој.“
- Бидете доследни за да се воспостави предвидливост и доверба.

Создавање на семеен кодекс на однесување

Јасните очекувања ја намалуваат нејасноста и поттикнуваат соработка (Баумринд, 1991). Истражувањата на Дијана Баумринд за родителските стилови ја истакнуваат важноста од воспоставување јасни и доследни очекувања кои децата можат да ги разберат и следат.

1 Соработувајте со вашите деца

Заедно создадете сет на семејни правила и вредности, како што се искреност, добрина и одговорност. Овој колаборативен пристап ја зголемува посветеноста и им помага на децата да се чувствуваат како сопственици на семејните стандарди.

2 Направете го видлив

Запишете го вашиот семеен кодекс и прикачете го на заедничко место како визуелен потсетник за сите. Размислете за креирање на привлечен постер или документ кој го одразува карактерот на вашето семејство.

3 Редовно прегледувајте и ажурирајте

Како што децата растат и се менува семејната динамика, редовно прегледувајте и ажурирајте го кодексот заедно за да ги одразува развојните потреби и предизвици на семејството.

Сеопфатен семеен кодекс на однесување треба да вклучува основни вредности, упатства за комуникација, принципи на почитување, распределба на домашни обврски, правила за користење на технологија, обврски за семејно време, стандарди за здравје и безбедност и очекувања за образование. Секој дел треба да биде прилагоден на специфичните потреби на вашето семејство и развојните фази на вашите деца.

На пример, основните вредности може да вклучуваат:

- **Искреност:** кажување вистина и преземање одговорност
- **Добрина:** третирање едни со други со почит и емпатија
- **Одговорност:** грижа за задачи и обврски
- **Тимска работа:** соработка за помагање едни на други
- **Праведност:** делење и земање предвид на потребите на другите

Совет за успешно применување на позитивна дисциплина



Започнете постепено

Воведете една по една техника и вежбајте ја доследно. Обидот да се сменат премногу работи одеднаш може да биде претерано оптоварувачки и за родителите и за децата. Фокусирајте се на усовршување на еден пристап пред да воведете друг.



Бидете трпеливи

Промените во однесувањето бараат време. Фокусирајте се на напредокот, а не на совршенството. Запомнете дека децата сè уште се развиваат и учат, и доследното подобрување е поважно од моменталните резултати.



Останете позитивни

Избегнувајте строг критицизам; наместо тоа, водете го однесувањето со охрабрување. Позитивното зајакнување е поефикасно од казната за создавање трајна промена во однесувањето и одржување на здрав родител–дете однос.



Прилагодете се на возраста на вашето дете

Прилагодете ги техниките според нивната развојна фаза. Она што функционира за мало дете, не мора да функционира за тинејџер. Разберете ги когнитивните и емоционалните способности на вашето дете во моменталната возраст.



Размислувајте заедно

Разговарајте како техниките функционираат за време на семејни состаноци и прилагодувајте ги по потреба. Вклучете ги децата во овие разговори за да им помогнете да го разберат целта зад пристапите на дисциплина.

Важно за успешно применување на позитивна дисциплина е взаемната почит. Шамуњ и Џонсон (2024) идентификуваат четири клучни активности кои го олеснуваат воспоставувањето на взаемно наградувачки и почитувачки однос меѓу родителите и децата:

1. **Размислувајте:** Кога ќе забележите лошо однесување, направете пауза за да размислите за коренот на проблемот или потребата што детето се обидува да ја нагласи. Бидете љубопитни за тоа што се случува во умот и срцето на вашето дете.
2. **Покажете емпатија:** Ставете се во позиција на вашето дете за да го видите светот низ неговите очи. Вистинската емпатија вклучува длабоко слушање без сожалување, претерано идентификување или брзање да се решат проблемите.
3. **Поставете граници:** Јасно и доследно артикулирајте ги очекувањата користејќи едноставни, конкретни изјави. Потврдете ги чувствата додека нудите алтернативни постапки.
4. **Поврзете се:** По поставувањето граници, децата често имаат потреба од поддршка при емоционалната регулација. Родителите можат да помогнат преку давање личен пример и учење вештини за саморегулација.



Пример за практично поставување граници

Ефикасното поставување граници бара јасна комуникација која ги признава чувствата на детето, додека ги одржува границите. Еве неколку практични примери за тоа како да се применува поставувањето граници во секојдневни ситуации:

Поставување граница за време на екран

„Се чувствуваш лут/а што ти истече времето за користење на екран. Го знаеш правилото: можеш да користиш смартфон само 2 часа дневно за игри. Сега можеш да правиш нешто друго со твојата сестра.“

Поставување граница за рутината пред спиење

„Се чувствуваш фрустрирано што треба да престанеш со играње и да почнеш да се подготвуваш за спиење. Го знаеш правилото, треба да си во кревет до 22:30 часот.“

Овој одговор:

- Ги признава чувствата на детето
- Јасно го повторува воспоставеното правило
- Нуди алтернативна активност
- Ги одржува границите без критика

Овој одговор:

- Ги валидира чувствата на фрустрација кај детето
- Се повикува на воспоставеното правило за времето на спиење
- Го одржува цврсто поставеното ограничување
- Избегнува преговарање или расправија

При применување на поставување граници, запомнете дека децата често ги тестираат границите како дел од својот развој. Тие треба да разберат до каде се протегаат границите и да учат од директни искуства. Вашиот емпатичен, но цврст одговор ја потврдува важноста на правилата, додека обезбедува предвидливост и сигурност што им се потребни на децата.

По поставувањето на границата, децата може да се обидат да преговараат или да се вознемират. Ова е природен дел од процесот додека учат да се саморегулираат. Родителите можат да го поддржат овој развој со останување смирени, доследни и со сочувство, додека ја одржуваат воспоставената граница.

Важноста на доследни правила и последици

Поставувањето граници е важно, но нивното доследно одржување често е најпредизвикувачкиот и најпотребниот дел од ефикасната дисциплина. Спроведувањето на ограничувањата бара цврстина и доследност, што може да биде тешко кога родителите се уморни или преоптоварени.

Структура и сигурност

Правилата и последиците, кога се доследни и соодветни на однесувањето, им нудат структура и сигурност на децата. Тие имаат потреба од време и доследност за да ги разберат очекувањата и често ги тестираат правилата за да ги разберат границите.

1

2

Учење преку искуство

Соодветните последици им помагаат на децата да ги разберат ефектите од своето однесување. Директното доживување на разумни последици ги води децата во разбирањето на ризиците од непочитување на правилата и придобивките од нивното прифаќање.

Опасност од недоследност

Недоследната дисциплина се случува кога правилата и последиците не се применуваат предвидливо. Истражувањата на Грант и соработници (2005) и Стормшак и соработници (2000) ја поврзуваат недоследноста на границите со поголема веројатност за агресивно или бунтовничко однесување.

3

За последиците да бидат ефикасни, тие мора да бидат:

- **Праведни:** Соодветни на прекршокот и прилагодени на возраста на детето
- **Јасно изразени:** Искжани однапред за децата да ги разберат очекувањата
- **Соодветни на делото:** Логички поврзани со прекршокот кога е можно
- **Навремени:** Применети што е можно побрзо по појавата на проблематичното однесување
- **Доследни:** Применети сигурно секој пат кога се појавува однесувањето

Доследноста не значи крутост. Како што децата растат и се развиваат, правилата и последиците треба да еволуираат за да одговараат на нивната зголемена зрелост и одговорност. Клучно е да се одржи предвидливост во рамките на пристап соодветен на возраста.

Стратегии за одржување доследност во дисциплината

Јасна комуникација

Осигурајте правилата да бидат јасни и недвосмислени за да се избегнат недоразбирања. Наместо нејасни инструкции како „Напиши ги домашните задачи,“ конкретно наведете што се очекува: „Измиј ги садовите до 19:00 часот секоја вечер.“ Поставете ги очекувањата позитивно за да ја поттикнете соработката: „Очекувам да дојдеш дома навреме затоа што сакам да се осигурам дека си безбеден.“

Редовни потсетници

Децата и тинејджерите често имаат потреба од потсетници за правилата и очекувањата. Пред ситуации каде правилата се применуваат, кратко потсетете ги: „Се сеќаваш, вечерва е 22:00 часот за враќање дома.“ Овој проактивен пристап го спречува недоразбирањето и ги зајакнува очекувањата.

Доследно спроведување

Применувајте ги договорените последици доследно, дури и кога тоа е непријатно. Ако правилото е да не се користи телефон за време на вечера, привремено одземете го телефонот ако правилото е прекршено, дури и ако сте уморни. Доследноста гради доверба и им покажува на децата дека мислите сериозно за тоа што го велите.



Родителска согласност

Осигурајте сите кои се грижат за децата да ги спроведуваат истите правила и последици. Договорете се за пристапите кон време на екран, временски ограничувања за враќање дома и други важни граници. Разговорите за несогласувања водете ги приватно, не пред децата, и избегнувајте да ги поткопувате одлуките на другиот родител.

1**Бидете пример за однесувањето што го очекувате**

Следете ги истите правила што ги очекувате од вашите деца. Ако правилото е да не се користи телефон за време на вечера, осигурајте се и вие да го ставите телефонот настрана. Децата повеќе учат од вашите постапки отколку од вашите зборови.

2**Воспоставете рутина**

Воведете дневни или неделни рутини за да го намалите заморот од одлуки и да ја зајакнете доследноста. „Секоја недела во недела навечер ќе провериме планови и домашни задачи за следната недела.“ Рутините создаваат предвидливост и ја намалуваат потребата од постојано спроведување на правилата.

3**Размислувајте и прилагодувајте**

Периодично евалуирајте како функционира вашиот пристап кон дисциплина и бидете подготвени за прилагодувања. Како што децата растат и се менуваат семејните околности, некои правила можеби ќе треба да се модифицираат, додека се одржуваат основните принципи.

Со доследно применување на овие стратегии, родителите создаваат средина каде децата ги разбираат очекувањата и последиците. Оваа предвидливост поттикнува сигурност, ја намалува појавата на проблематично однесување и им помага на децата да ја развијат самодисциплината која ќе им биде потребна низ целиот живот.