

Niegrzeczne dziecko?

Jak budować relacje z dzieckiem i kształtować jego pozytywne zachowania



Autor: Natalia Rusin- psycholog

Jeśli mały człowiek nie chce nas słuchać, pierwsze co powinniśmy zrobić to przyjrzeć się naszym relacjom, a następnie w świadomy sposób je wzmocnić.



Czym Zastąpić słowo „NIE”

POZYTYWNA KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

„Przestań uderzać”



„Proszę trzymaj ręce przy sobie”

„Nie mów tak”



„Użyj innych słów”

„Przestań marudzić i płakać”



„Powiedz jeszcze raz - spokojnie”

„Nie słyszę Cię”



„Proszę mów głośniej”

„Co się złościysz?”



„Rozumiem, że się denerwujesz, ale takie...”

„To nie dla Ciebie”



„To jest Tomka, mogę Ci zaproponować to...”

Przykład pozytywnego komunikatu

„Widzę, że świetnie się bawisz... uwielbiasz jeździć swoim autem wyścigowym dookoła domu. Obawiam się, że autko może się porysować o ścianę i uszkodzić. Musimy więc znaleźć bezpieczniejsze miejsce do zabawy”.

W powyższym przykładzie, ani razu nie użyłam słowa „NIE” mimo, że moją intencją była zmiana miejsca zabawy. Mogłam przecież powiedzieć: „Synku nie jeździj samochodem po ścianie, bo ją porysujesz. Pobaw się na trawniku...”

Specjalny czas

Zobowiązmy się do minimum 15 minut dziennie poświęconych wyłącznie jednemu dziecku. Niech to będzie czas zarezerwowany wyłącznie dla Was.

SPECJALNY CZAS, na który czeka dziecko.



Bądźmy spójni – sami przestrzegajmy zasad, które wyznaczamy w trosce o nasze dzieci.

Jeżeli mówimy, żeby dziecko napiło się z kubka, zamiast bezpośrednio z butelki, to nie może być tak, że sami z doskoku łapiemy za butelkę i pijemy z niej bezpośrednio.

Pamiętajmy, że dzieci odzwierciedlają w zachowaniach to, co same obserwują. Ważne jest, by określona zasada dotyczyła wszystkich domowników – nie ma równych i równiejszych.



DZIECI UCZĄ SIĘ TEGO, CZEGO DOŚWIADCZAJĄ

Dziecko, które jest
krytykowane,



nauczy się potępiać.

Dziecko, które jest
otoczone wrogością,



nauczy się walczyć
i atakować.

Dziecko, które doświadcza
uszczypliwości i wyśmiewania,



wzmocni w sobie
poczucie wstydu.

Dziecko, które jest otoczone
poczuciem krzywdy,



nauczy się
poczucia winy.

Dziecko, któremu nie
wierzone,



nauczy się oszukiwać.

Dziecko, które
doświadcza tolerancji,



nauczy się cierpliwości
i otwartości na odmienność.

Dziecko, któremu
przebaczano,



nauczy się
wrozumiałości.

Dziecko, które jest
doceniane i wspierane,



nauczy się otwartości na nowe
doświadczenia i wiary w siebie.

Dziecko, które doświadcza
akceptacji,



nauczy się lubić oraz
szanować siebie i innych.

Dziecko, które czuje, że
jest kochane,



odnajdzie szczęście i
spełnienie w życiu.

Bardzo ważne są codzienne rytuały i harmonogram działania, przyzwyczajenia.

- Dzieci zaakceptują naszą wskazówkę, gdy będzie ona częścią codziennej rutyny, bo tak po prostu zawsze się postępuje.
- Zawsze należy posprzątać zabawki przed obiadem. Taka jest zasada. Chodź, zrobimy to razem, pójdzie nam sprawniej.
- Jeśli nasze dziecko nie wykazuje zainteresowania wyznaczonym zadaniem, rozpoczniemy podając mu jedną zabawkę ze wskazówką, na którą półkę powinien ją odłożyć. Zapewne jest to ten fragment zabawy, który nie należy do lubianych. Nawet jeśli dziecko nie jest zadowolone z obowiązujących zasad, to jeśli będziemy je przekazywać z poczuciem humoru i dystansem, bez zbędnego napięcia i rozkazującego tonu (któż z nas lubi, gdy stawia się go pod ścianą bez możliwości wyboru?), to staną się one rutyną i nawykiem, podobnie jak mycie rąk po skorzystaniu z toalety lub odrabianie lekcji przed zabawą.

Pozytywna komunikacja

- Dzieci zaakceptują nasze prośby, kiedy przekonają się, że postawiona im granica jest nie do ruszenia...
- Jeśli dziecko zorientuje się, że postawiona mu granica jest elastyczna i może ją naginać stosownie do swoich potrzeb, to bez wątpienia będzie to robiło za każdym razem.
- Bycie konsekwentnym, bo tak można nazwać to w jaki sposób powinniśmy postępować, nie oznacza, że nie mamy słuchać argumentów małego, niezadowolonego z przebiegu sytuacji, człowieka. Chodzi przecież również o to, by obie strony były zadowolone. Podczas rozmowy z dzieckiem powinniśmy być mili, ale równocześnie stanowczy. Bądź blisko, najlepiej na wyciągnięcie ręki, nawiązywanie z innego pomieszczenia to nie jest dobry pomysł na komunikację. Zwróć się do malucha w przyjemny, może nawet zabawny sposób nawiązując do tematu zabawy, jednocześnie tak, żeby zignorowanie Ciebie było niemożliwe.
- Halo, tu ziemia czy mnie słyszałeś? Ogłaszam, że nadszedł czas by zmyć z siebie gwiazdny pył. Rakieta musi wrócić do bazy (pudełko z zabawkami) – wanna przygotowana.

Pozytywna dyscyplina

POZYTYWNA DYSCYPLINA

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY (TO DO PROSTU RZADKO DZIAŁA)

Karanie, krzyczenie, izolowanie

Tłumaczenie czegoś dziecku,
gdy jest wściekłe

Zakładanie, że dziecko wymusza

Wydawanie serii poleceń

CO ROBIĆ ZAMIAST

STOSUJ POZYTYWNA PRZERWĘ

Daj sobie czas na uspokojenie emocji, zapewnij dziecko, że już się nie gniewasz, weź dziecko na kolana (lub pogłaszcz, dotknij) i na spokojnie porozmawiaj o trudnej sytuacji.

MODELUJ POZYTYWNE ZACHOWANIE

W pełen szacunku sposób zrób to na czym Ci zależy, **MÓW JEDNYM SŁOWEM**
Użyj hasła: „Buty”, „Winda”

Założ że **ZA KAŻDYM ZACHOWANIEM**
STOI POZYTYWNA INTENCJA

ZADAWAJ PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

Włączaj dziecko w podejmowanie decyzji, zadawaj pytania np.: „Co chcesz zabrać na plażę?”, „Jak się umówiliśmy w sprawie deseru?”

**NAJCZĘSTSZE BŁĘDY
(TO DO PROSTU RZADKO DZIAŁA)**

Mówienie jakiego
zachowania nie chcesz

„Nie skacz”

„Nie przewróć się”

„Nie krzycz”

„Nie dotykaj kontaktu”

Próba sprawiedliwego
rozsądzania rodzeństwa
„Ustąp mu bo jesteś starsza”

Pytanie dziecka o kwestie, w których
i tak nie chcemy dać mu wyboru

„Czy zjesz obiad?”

„Będziemy sprzątać?”

CO ROBIĆ ZAMIAST

MÓW, CZEGO OCZEKUJESZ

„Stój spokojnie” (jak żołnierz na warcie)

„Trzymaj się barierki”

„Bądź cichutko jak myszka”

„Możesz pobawić się pudełkiem z dziurkami”

TRAKTUJ DZIECI TAK SAMO

i wspieraj je na równi w rozwiązaniu problemu

„Jak możecie razem rozwiązać ten problem?”

Wysłuchaj wersji dzieci, bez oceniania.

DAWAJ OGRANICZONY WYBÓR

w kwestiach ważnych dla dziecka,
a dla ciebie mniej istotnych.

„Zaczniesz od ziemniaków czy kotleta?”

„Chcesz posprzątać zabawki teraz, czy
za 5 minut?”

Dzieci wypełnią naszą prośbę, jeśli nie będą czuły się zmuszane.

- Spróbuj unikać walki o władzę. Znajdź sposób, aby dać wybór oraz pewną autonomię.
- Nadszedł czas kąpieli. Chcesz jechać samochodem po torze wyścigowym do pudełka, czy wolisz, żeby wzbił się w
- powietrze i poleciał na pudełkowe lotnisko? Dajmy dziecku ograniczony wybór, aby mogło samo decydować i nie walczyło o władzę.
- Nie poddajemy dyskusji kąpieli – to niekwestionowany fakt.

Przenosimy uwagę dziecka dając mu możliwość wyboru formy sprzątania po zabawie.



Dzieci wypełnią naszą prośbę (nakaz), gdy będzie ona dostosowana do ich możliwości.

- Większość pięciolatków nie jest w stanie samodzielnie posprzątać w pokoju. Nawet jeśli wydaje się nam, że powinni wiedzieć, jak to zrobić, one i tak potrzebują naszej obecności podczas realizacji zadania. Kiedy wspólnie posprzątamy przestrzeń i dodatkowo czynność ta będzie miała zabawny charakter, dziecko w końcu nauczy się czerpać satysfakcję z porządkowania swojego otoczenia. Nie będzie to przykrym obowiązkiem. Dla maluszków największą przyjemnością jest sam fakt wykonywania zadania razem z rodzicem, cieszy się wspólnie spędzanym czasem.

