

Ktoś, kiedyś powiedział, że "małe dziecko - mały problem, duże dziecko - duży problem", ale ja się z tym nie zgadzam. Cała kwintesencja polega na tym, iż ze starszym dzieckiem można prowadzić dyskusję i co nieco wynegocjować, a u małego dziecka najważniejszą rolę odgrywają emocje, z którymi dziecko nie zawsze sobie radzi i nie zawsze My, Dorośli mamy na nie wpływ.

Co możemy zrobić, by dziecko nas słuchało a właściwie, jak do nich mówić, żeby na nas reagowały? - poniżej prezentuję Państwu garść pomysłów na efektywną współpracę z małym człowiekiem:

1. Jasno powiedz, co widzisz lub przedstaw problem. Zamiast używać słów: "Znowu nie umyłeś szczoteczki po myciu zębów.", powiedz: "Na twojej szczoteczce gromadzą się wirusy i bakterie."
2. Udziel konkretnej informacji. Zamiast mówić: "Kto się bawił w pokoju i zrobił taki bałagan?!", powiedz: "Po skończonej zabawie, zabawki wracają na swoje miejsce."
3. Używaj krótkich komunikatów, zamiast złożonych wypowiedzi. Zamiast używać słów: "Dzieci, cały czas mówię i mówię, żeby nie grać w piłkę w domu, a wy i tak odbijacie nią o ścianę. No ile można do Was mówić?", powiedz: "W domu nie gramy w piłkę."
4. Przedstaw swoje uczucia. Zamiast mówić: "Jesteś niegrzeczny, ponieważ zawsze przerywasz starszym w rozmowie.", powiedz: "Jest mi smutno, gdy chcę coś powiedzieć, a Ty mi przerywasz."
5. Spróbuj obrazkowo przedstawić swoje odczucia. Gdy zauważysz bałagan na biurku, pozostaw karteczkę ze smutną buzią. Pamiętaj jednak, by docenić, jeśli dziecko choćby raz zrobiło coś dobrze i wtedy pozostaw karteczkę z buzią uśmiechniętą.

Wprowadzenie tych metod będzie dla Nas, Rodziców problematyczne, gdyż będziemy musieli zapanować nad swoimi emocjami, ale WARTO spróbować. Główną zaletą przedstawionych wyżej sposobów jest to, że można je łączyć i może uda się wynegocjować pożądane zachowania u naszych dzieci?

A w jaki sposób można pokazać dziecku, że jego zachowanie nam się nie podoba i jest złe? Każde dziecko powinno znać konsekwencje nieodpowiedniego zachowania, ale nie w formie kary. Zamiast stosowania kary, warto spróbować poniższych sposobów:

1. Pokaż dziecku, jak można naprawić szkodę, gdy coś zbroiło - najpierw pokaż a następnie stopniowo wycofaj się i nie wyręczaj dziecka.
2. Pokaż dziecku swój ostry i stanowczy sprzeciw wobec złego zachowania i to, że Ci się ono nie podoba.
3. Wyraź swoje emocje i uczucia a dziecko z czasem zrozumie, czego od niego oczekujesz.
4. Daj dobry przykład dziecku i jeśli coś zbroi, informuj oraz angażuj dziecko, by Ci pomogło naprawić szkodę.
5. Jeśli widzisz, że dziecko jest na NIE, proponuj wybór – nie ograniczaj się do jednego wyjścia z sytuacji i daj możliwość poprawy.
6. Na początku przejmij inicjatywę, ponieważ w ten sposób zachęcisz dziecko do poprawy zachowania.

Stosowanie powyższych metod sprawi, iż Wasze dziecko nauczy się słuchać Was, natomiast Wy, Drodzy Rodzice, będziecie słyszeć je a to korzyść dla jednej i drugiej strony. Właśnie dlatego warto spróbować, do czego zachęcam Państwa ogromnie.

### **Wyszukała i opracowała mgr Justyna Skonieczka**

(w oparciu o książkę "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?" A. Faber i E. Mazlish, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2013.)