

Co robić, by dzieci nas słuchały

Dlaczego właściwie maluch tak często mówi „nie chcę!” albo „nie będę!”. Czy można się jakoś z takim uparciuchem dogadać? Pewnie, że tak. Udaje, że nie słyszy, gdy po raz dziesiąty prosisz, by sprzątnęło zabawki. Głuchnie na dźwięk słowa „obiad”, choć przed chwilą świetnie słyszało, co szeptałaś na ucho jego tacie. Chowa się, gdy każesz mu myć zęby. Nie rozumie słowa „nie!”, choć samo używa go dużo częściej, niż jesteś w stanie znieść...

Prawda jest taka, że nasze dzieciaki z upodobaniem nas nie słuchają, choć chcemy dla nich jak najlepiej. Robią na złość czy mają inne powody? Wyjaśniamy tę kwestię i radzimy, jak postępować.

Dziewięć powodów, dla których kilkulatek jest nieposłuszny

1. „Chcę decydować o sobie”. Każdy pragnie mieć wpływ na własne życie, przedszkolak też. „Głuchnięcie” jest jedną z metod walki o niezależność („A właśnie, że nie założę zielonych sztruksów/namaluję słoneczko na ścianie”) – dzięki temu choć przez chwilę może się czuć panem swego losu. Najbardziej przekorne bywają dzieci, które rzadko decydują o swoich sprawach. Te, które ciągle coś muszą i którym wciąż czegoś nie wolno.

2. „Wszystko mi wolno”. Dzieci, którym w ogóle nie wyznacza się granic, próbują zaprowadzić własne porządki.

3. „Sprawdzam!”. Nie ma co się czarować: my, rodzice, bywamy szalenie niekonsekwentni: raz każemy dziecku sprzątać zabawki, zanim pójdzie spać, innym razem sprzątamy za nie (bo będzie szybciej) albo jesteśmy zbyt zmęczeni, żeby w ogóle zwracać sobie tym głowę. Ignorując nasze polecenia, malec sprawdza, czy zakaz lub nakaz jest nadal aktualny.

4. „Halo, tu jestem!”. Smyk woli, gdy się na niego złościysz, niż gdy w ogóle nie zwracasz nań uwagi. Czasem robi na przekór, bo chce być zauważony. Bywa, że dziecko robi coś, czego nie powinno (np. gasi światło w łazience, w której kąpie się tata), żeby sprowokować nas do zabawy („Jeśli tata wyjdzie z wanny i zacznie mnie gonić, będzie fajnie”).

5. „Ale o co chodzi?”. Zdania w rodzaju: „Masz być grzeczny”, „Nie rozrabiaj u babci” czy „Posprzątaj pokój” tylko dla nas, dorosłych, są oczywiste. Dla kilkulatka niekoniecznie („Przecież ja jestem grzeczny, tylko sprawdzam, jaki dźwięk powstanie, gdy uderzę wieszakiem w kaloryfer!”). Czasem dziecko nie rozumie dlatego, że zamiast powiedzieć konkretnie, o co ci chodzi („Pozbieraj klocki do pudełka”), zalewasz je potokiem słów albo wściekasz się. Inna sprawa, że my sami czasem nie do końca wiemy, dlaczego „czepiamy się” dziecka: może być tak, że jesteśmy zdenerwowani, bo coś nie wyszło nam w pracy – a obrywa malec.

6. „Bo ja właśnie...” Zajęty zabawą przedszkolak może naprawdę cię nie dosłyszeć. Jest tak pochłonięty lepieniem płaszczki z plasteliny albo karmieniem pluszowej foki, że nic do niego nie dociera. „Zawiesić się” może także wówczas, gdy jest zamyślony albo czemuś się przygląda. Dorosłym przecież także to się zdarza.

7. „Dobrze, ale za chwilę”. My, rodzice, uważamy często, że każde nasze polecenie powinno zostać wykonane już, teraz, natychmiast. A małe dziecko potrzebuje nieraz dłuższej chwili, żeby „zaskoczyć” i odpowiednio zareagować.

8. „Chciałbym, ale to takie trudne”. Niektóre zadania po prostu przekraczają możliwości przedszkolaka. Gdy się ma zaledwie kilka lat, mnóstwo energii i ciekawości świata, naprawdę nie da się przez dłuższy czas usiedzieć grzecznie w miejscu ani wrócić ze spaceru w idealnie czystym ubranku.

9. „Mam chore uszy”. Czasem problem jest natury medycznej. Jeśli smyk chorował na zapalenie ucha, ma powtarzające się katary, śpi z otwartą buzią, siada blisko telewizora, trzeba koniecznie zabrać go do laryngologa.

Dwanaście rad, które na pewno się przydadzą

- 1. Spraw, by malec cię zauważył.** Zawołaj go po imieniu, kucnij obok, spójrz mu w oczy. Możesz także wziąć go za rękę. Warto to zrobić zwłaszcza wtedy, gdy dziecko jest rozłłoszczone, przestraszone albo płacze.
- 2. Mów konkretnie.** Maluch powyciągał z szafy wszystkie buty? Zamiast mówić: „Masz być grzeczny!” czy „Znowu narozrabiałeś?”, powiedz: „Miejsce butów jest w szafce. Powkładaj je tam, proszę”. Zamiast nakazywać: „Posprzątaj swój pokój”, poproś: „Pozbieraj klocki i ustaw wszystkie samochody na półce”. Proste, jednoznaczne i konkretne komunikaty łatwiej jest dziecku zrozumieć i zapamiętać. A jeśli trzeba malcowi przypomnieć, co ma zrobić, wystarczy jedno słowo: „Klocki!” – to zadziała lepiej niż długie kazanie.
- 3. Staraj się nie przesadzać ze słowem „nie”.** Zamiast mówić: „Nie hałasuj”, lepiej powiedzieć: „Mów ciszej, proszę”.
- 4. Zachęcaj.** Perspektywa przyjemnego zajęcia („Jeśli szybko posprzątasz zabawki, będziesz mogła pobawić się w wannie dinozaurami”) działa zazwyczaj lepiej niż groźba kary („Jeżeli nie posprzątasz zabawek, nie pozwolę ci zabrać dinozaurów do wanny”).
- 5. Pozwól decydować.** Dziecko, które może czasami samo podjąć decyzję (np. którą koszulkę założy, co zje: kanapki z rzodkiewką czy z ogórkiem), rzadziej upiera się „dla sportu”.
- 6. Bądź konsekwentna.** Jeśli mówisz: „Czas na kąpiel”, ale nie reagujesz, gdy smyk dalej ogląda kreskówki, nie traktuje on poleceń poważnie. Skoro nie słucha, weź go za rękę i zaprowadź do łazienki. Gdy chcesz, by coś zrobił, np. poszedł umyć zęby, nie pytaj: „Umyjesz zęby?”, tylko wydaj polecenie. Stanowczość nie oznacza jednak krzyku ani rozkazującego tonu. Lepiej powiedzieć: „Czas myć rączki” niż „Natychmiast myj ręce!”. Nikt nie lubi rozkazów, za to pomaga słowo „proszę”. Malec musi znać skutki nieposłuszeństwa. Najlepiej, gdy wynikają one z sytuacji (nie sprzątnie, więc nie zdąży na dobranockę).
- 7. Tłumacz.** Nie zakazuj na zasadzie: „Nie, bo nie”, być tak, jak mówię i koniec”. Tłumacz prostymi słowami („Mów ciszej, bo tatę boli głowa”), nie Wdając się w zawile wyjaśnienia.
- 8. Nazywaj swoje uczucia.** „Jest mi przykro, gdy tak nieładnie do mnie się odzywasz” działa lepiej niż: „Jesteś złośliwy i niegrzeczny”. I nie upokarza.
- 9. Nie zaskakuj.** Dziecku bardzo trudno jest przerwać pasjonujące zajęcie. Dlatego, o ile chcesz, żeby maluch przyszedł na obiad, uprzedź go o tym nieco wcześniej („Zaraz obiad. Kończ już zabawę i idź umyć ręce”).
- 10. Nagradzaj dobre zachowanie.** Niekoniecznie prezentem – najlepiej swoją uwagą i pochwałami. Często koncentrujemy się na dziecku dopiero wtedy, gdy narozrabia. To błąd, bo doceniając dobre zachowania, jasno pokazujemy, czego od malca oczekujemy.
- 11. Trzymaj nerwy na wodzy.** Rzeczywiście, kilkulatek byłby w stanie wyprowadzić z równowagi nawet Dalajlamę. Jednak staraj się panować nad sobą – nerwy nic nie dadzą. Mogą jedynie pogorszyć sytuację.
- 12. Nie traktuj wszystkiego ze śmiertelną powagą.** Mnóstwo codziennych problemów da się opanować za pomocą zabawnych komentarzy („Ciekawe, czy buty same wejdą do szafki?” plus mrugnięcie okiem) i sympatycznych rytuałów (np. zamiast zapędzać dziecko do kąpieli, można sprawić, by stała się ona dla niego przyjemnością – np. pozwolić mu zabrać zabawki, kąpać lalę itp).

Sześć zakazanych zdań

- 1. „Nie chcę takiego niedobrego dziecka”.** To emocjonalny szantaż. Takie słowa znaczą: „Wycofam swoją miłość, jeśli nie będziesz robił tego, co ja chcę”. Słyszac coś takiego, maluch nie czuje się bezpiecznie. Chcąc go utemperować, lepiej skupić się na tym, co

aktualnie robi nie tak, a nie jakie jest, i powiedzieć np. „Denerwuję się, gdy głośno krzyczysz”.

2. „Ty brudasio/leniu/głuptasio”. To szkodliwe przyklejanie etykietek! Mogą one działać jak samospełniająca się przepowiednia. Maluch rozumie je dosłownie. Myśli: „Jestem niezdarą”, zamiast: „Nie uważałem i przewróciłem szklankę”. „Jestem leniem”, zamiast: „Nie odniosłem talerza”. „Jestem głupi”, zamiast: „Nie przemyślałem tego, co chcę zrobić”. Lepiej skupić się na konkrety: „Szklanka się nie przewróci, jeśli postawisz ją dalej od krawędzi stołu”. To skuteczniejsze i nikogo nie obraża.

3. „Wpędzisz mnie do grobu!”. Albo: „Przez ciebie boli mnie głowa/serce”, „Zobacz, jaki tatuś przez ciebie jest smutny”. Takie oskarżenia dziecko także może rozumieć zbyt dosłownie. Wzbudzą one w nim ogromne poczucie winy.

4. „Patrz, do czego mnie doprowadziłeś!”. To przerzucanie odpowiedzialności za swoje nerwy na malucha.

5. „Twoja siostra jest taka grzeczna/mądra, a ty?”. Tego typu porównania znaczą dla dziecka tyle co: „Ona jest od ciebie lepsza”. Słyszając taki komunikat, mały winowajca nie dowiaduje się niczego nowego o innych ani niczego się nie uczy. Chyba tylko tego, że jest gorszy, nie spełnia oczekiwań mamy... Takie zdania psują relacje między rodzeństwem, wprowadzają niezdrową rywalizację.

6. „No, proszę, Natalia wreszcie posprzątała swój pokój. Co za święto!”. Niby pochwała, a tak naprawdę złośliwa kpina. Słyszając coś podobnego, dziecko dochodzi do wniosku, że nie warto się starać, bo i tak nie usłyszy na ten temat nic naprawdę dobrego. Wystarczy powiedzieć po prostu: „Wspaniale, że posprzątałaś pokój”.

Cztery metody, które nie działają

1. Zrzęczenie. Co ma się ochotę zrobić, słysząc ciągle: „Czy ja zawsze muszę po was sprzątać? Traktujecie mnie jak służącą, zostawiacie wszędzie ubrania, a ja nic, tylko chodzę i zbieram, chodzę i zbieram, bla, bla, bla...”? Maluch dobrze wie, że mama sobie pogada, a potem i tak posprząta za niego.

2. Krzyk. Podniesiony głos sprawia, że dziecko przestaje myśleć i kompletnie nic do niego nie dociera. Czemu? Bo zwyczajnie się boi. Krzyk może również wzbudzić w nim przekorę.

3. Klapsy. Bicie uczy jedynie tego, że silniejszy ma rację, a przemoc jest dobrym sposobem rozwiązywania konfliktów.

4. Groźby bez pokrycia. Mówisz pewnie czasem rzeczy w stylu: „Jeśli nie zrobisz tego natychmiast, przez tydzień nie obejrzysz bajki”. A potem? O wszystkim zapominasz. Dziecko szybko się orientuje, że może robić, co zechce, bo i tak skończy się na straszeniu.

Siedem rzeczy, które ułatwiają życie

1. Jasne zasady. Dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie – czuje się wtedy bezpieczniej. Zasady nie mogą się zmieniać w zależności od twojego widzimisię czy samopoczucia. Jeśli nie wolno np. bić, kopać, to nie wolno i już.

2. Plan dnia. Czyli w miarę stałe pory posiłków, kąpieli, znajome rytuały (np. czytanie przed snem). Przedszkolaki wołają, gdy w ich życiu panuje porządek, bo w chaosie nie czują się bezpiecznie. Można, wzorem Superniani, spisać plan dnia na kartce lub tablicy.

3. Umowa. Jeśli malec regularnie ma z czymś problem, np. nie szanuje zabawek, można z nim spisać umowę. Obie strony muszą dotrzymać zobowiązań!

4. Minutnik. Dla przedszkolaka zdanie: „Za pięć minut koniec kąpieli” nic nie znaczy.

Kuchenny minutnik pomoże mu zrozumieć upływ czasu.

5. Liścik. Nie mów po raz dziesiąty: „Posprzątaj!”. Napisz list i przeczytaj go dziecku, jeśli samo nie umie: „Droga Zosiu, chcemy wrócić do swoich domów. Twoje lale”.

6. Zabawa. Zamiast ponaglać: „Szybciej, bo spóźnimy się do przedszkola”, powiedz „Kto pierwszy dotrze do drzewa?”.

7. Ignorowanie. Gdy dziecko zachowuje się źle (np. wrzeszczy), by zwrócić na siebie uwagę, zignoruj to. Zobacz, że nie tędy droga. Oczywiście nie da się ignorować wszystkiego (np. niszczenia przedmiotów).

Pięć sposobów na dotarcie do sedna problemu

1. Rozmowa z dzieckiem. Czasem wystarczy zadać proste pytanie: „Dlaczego mnie nie słuchasz?”, „Dlaczego to zrobiłeś/Dlaczego nie chcesz tego zrobić?”, aby się dowiedzieć, o co tak naprawdę chodzi. Niby proste, sęk w tym, że gdy dziecko jest nieposłuszne, zazwyczaj koncentrujemy się na tym, żeby zrobiło to, co chcemy, a nie na przyczynach jego niewłaściwego zachowania.

2. Obserwacja. Kilkulatek nie zawsze wie, dlaczego coś robi albo czegoś nie robi. Warto uważnie mu się przyjrzeć, gdy nie słucha. Dlaczego tak się zachowuje? Co może czuć w tej chwili? Jest zmęczony? Rozdrażniony? Nudzi się? Jest znużony ciągłym napominaniem? Gdy zrozumiesz, co się z nim dzieje, łatwiej będzie rozwiązać problem.

3. Rozmowa z kimś innym. Jeśli na przykład maluch nie chce chodzić do przedszkola i codziennie rano urządza dzikie awantury z tego powodu, rozmowa z nauczycielką pewnie sporo nam wyjaśni. Może smyk ma problemy z kolegami albo sobie z czymś nie radzi?

4. Zamiana ról. Ty jesteś dzieckiem, a ono tobą. Ono chce żebyś szybko zjadła śniadanie, ty się sprzeciwiasz. Podczas takiej zabawy można zobaczyć, jak malec postrzega nas i całą sytuację. Grając rolę rodzica, zdradzi nam własne intencje (może powie do ciebie w roli dziecka np.: „Tak wolno jesz, bo pewnie nie chcesz iść do przedszkola?”).

5. Wizyta u psychologa. Niekiedy już dzięki jednemu spotkaniu można zrozumieć, co się dzieje i jak pomóc maluchowi. Zdarza się również i tak, że pomoc potrzebna jest nie dziecku, a rodzicom.

Literatura

1. „Zrozumieć przedszkolaka” Jo Douglas (Świat Książki). Autor życzliwie radzi, jak dogadać się z kilkulatkiem.
2. „Naucz swoje dziecko słuchać” Jean-Luc Aubert (Bauer-Weltbild Media KDC). Są tu odpowiedzi na najczęstsze pytania rodziców: Dlaczego nie słucha? Co robić, by było posłuszne? Czego można zabronić, a czego nie warto zakazywać?
3. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish (Media Rodzina). Praktyczne wskazówki i przykłady z życia plus polski suplement opisujący doświadczenia polskich rodziców.