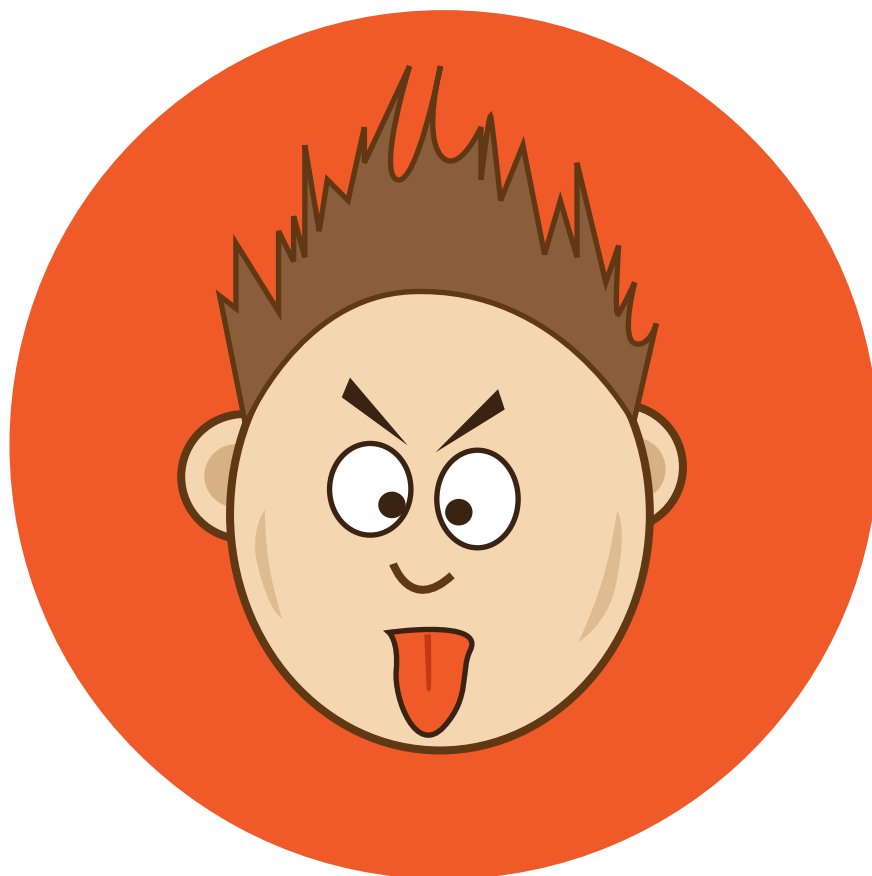


E-BOOK



# Mały buntownik?

Krótki poradnik na trudne chwile

Małgorzata Musiał

[www.dobrarelacja.pl](http://www.dobrarelacja.pl)

# Spis treści

04

Rozwój sinusoidalny - okresy równowagi i nierównowagi, czemu służą, jak się objawiają

06

Poznaj swoje dziecko - osobowość, charakter, zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, styl reagowania na nowe sytuacje etc.

07

Jak nie dopuścić do wybuchu...

14

... Oraz co robić, gdy jednak do niego dojdzie

20

Moje dziecko mnie nie słucha!

22

Rodzic też człowiek, czyli jak zadbać o siebie?

24

Podsumowanie: Taniec na linie, czyli kilka porad na trudny czas



**życiu każdego małego człowieka przychodzi trudny czas. Dorośli mówią - buntuje się, testuje, próbuje wejść nam na głowę.**

Mity o słynnym buncie dwulatka straszą przyszłych rodziców już w czasie oczekiwania na narodziny pierwszego potomka.

Niniejsza książeczka powstała z myślą o tym, by pomóc dzieciom i dorosłym przetrwać te trudne chwile. Chwile nieuniknione i niezbędne dla prawidłowego rozwoju. Oprócz porad, jak reagować w konkretnych sytuacjach, przedstawiam mechanizmy dziecięcych zachowań; staram się też pokazywać dziecięcą perspektywę tych wydarzeń.

Ponieważ sama jestem mamą trójki dzieci, nie zabrakło przykładów z życia wziętych, opisu sytuacji, w których zmagaliśmy się z trudnościami - co wychodziło nam raz lepiej, raz gorzej.

Pisząc o tzw. buntach, odnoszę się głównie do pewnych specyficznych etapów w rozwoju dziecka. Jednak omawiane metody postępowania, rady dla rodziców i ogólne wytyczne mogą pomóc w każdej sytuacji, w której dziecko gwałtownie stawia opór broniąc swojej autonomii.

## **BUNTOWNIK?**

Takim określeniem obdarowujemy często swoje dzieci, stąd tytuł książeczki - od razu wiadomo, czego dotyczy jej treść.

Chcę jednak na samym początku podkreślić, że warto spojrzeć na dziecko szerzej, niż jak na "buntownika". To, że dzieci stawiają nam opór, że mówią nie, że bardzo emocjonalnie reagują na naszą odmowę, nie bierze się z przemożnej chęci dominiowania i obalenia rodzicielskiej władzy. Jest to wypadkowa etapów rozwojowych, kształtowania się dziecięcej autonomii i dojrzewania emocjonalnego. Takie spojrzenie pomaga nie tylko dzieciom, ale i nam samym - zamiast denerwować się na nie i niepokoić ich zachowaniem, skupiamy się na znalezieniu rozwiązań konkretnych sytuacji.

# Falowanie i spadanie

czyli o rozwoju sinusoidalnym

Wielu rodziców zaniepokojonych pogorszeniem zachowania swojego dziecka, zaczyna doszukiwać się winy w sobie. "Nie stawialiśmy mu granic", "Nie byliśmy konsekwentni" - to najczęstsze zarzuty, które sobie stawiają, albo które usłyszą od otoczenia.

Prawda jest jednak taka, że na zachowanie dziecka w równym stopniu wpływa:

- etap rozwojowy,
- jego predyspozycje psychiczne,
- sposób, w jaki jest traktowane przez rodziców i inne osoby

Rozwój psychiczny dziecka w niczym nie przypomina mozolnego wspinania się pod górkę, z towarzyszącym mu zbieraniem do koszyczka kolejnych umiejętności, aż do osiągnięcia szczytu ładu i harmonii.

Zdecydowanie lepiej obrazuje go bujanie się na huśtawce. Początkowe wahania są gwałtowne, rozmach spory - stopniowo huśtawka wytraca prędkość.

Tak, tak właśnie przebiega rozwój psychiczny Twojego dziecka. Okresy "w górze" przeplatają się nieustannie z tymi "w dole" - najpierw zmiany następują gwałtownie i częściej. Z wiekiem coraz dłużej możesz cieszyć się okresami równowagi, a gdy nadejdzie gorszy etap, prawdopodobnie zauważysz, że nie jest już tak naładowany emocjonalnie. Przy najmniej do czasu, gdy Twoje dziecko zacznie dojrzewać :)

## CZASEM SŁOŃCE, CZASEM DESZCZ

Sinusoida w tym przypadku oznacza, że każdy etap równowagi musi ulec zaburzeniu, aby "wskoczyć" na wyższy poziom rozwoju. Tak jakby zintegrowana, spójna całość, chcąc osiąść nowe umiejętności, musiała niejako rozpaść się i złożyć na nowo, z wchłanianymi elementami.

Etapy równowagi i nierównowagi występują rytmicznie, naprzemiennie, regularnie.

Jeśli teraz jest Ci trudno, dziecko wydaje się żyć po to, by się Ci sprzeciwić, jest zadziorne i zbuntowane - prawdopodobnie za kilka-kilkanaście tygodni karta się odwróci, a w waszym domu zapanuje względny spokój.

Jeśli natomiast właśnie przeżywasz złote chwile rodzicielstwa (w co wątpię, inaczej nie sięgnąłbyś po tę książeczkę) - musisz pamiętać, że na tym słonecznym niebie pojawią się kiedyś chmury.

Musisz to wiedzieć nie po to, by się bać, lecz by się przygotować i w razie "załamania" nie pluć sobie w brodę, że to Twoja wina, tylko przyjąć to jako naturalną kolej rzeczy.

**Dzieci są jak prąd – mają fazy.**

## CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ?

Wszystkiego:) Rzucania się na podłogę, krzyków, płaczliwości, jęczenia, pyskowania, przekleństw, nadmiernego przywiązania do rytuałów, tików, drażliwości, rozchwiania emocjonalnego, uporu ponad miarę, skłonności do dominacji, niezadowolenia z życia, mrukliwości, mówienia NIE wszystkim i o każdej porze....

A potem przychodzi czas, gdy zaskakuje uległość dziecka, jego optymistyczne nastawienie do życia, zręczność, odwaga w podejmowaniu wyzwań, stabilność, opanowanie, chęć współpracy, wrażliwość i troska o innych.

U różnych dzieci pojawią się różne zachowania, w różnym natężeniu i w różnej formie. Nie jest to ważne. Ważne jest, aby pamiętać, że taka naprzemienność jest rozwojowa, że po chwilach trudnych nadchodzą przyjemniejsze - i że Wasze dziecko jest prawdopodobnie jeszcze bardziej zdezorientowane w tej sytuacji niż Wy.

## WIEK DZIECKA A ETAP ROZWOJU

"Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat" (Bates Ames, F.L.Ilg, Sidney M. Baker; Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne) opisuje szczegółowo zależność między wiekiem dziecka a jego funkcjonowaniem w sferze psychicznej.

Zainteresowanych odsyłam do wnikliwej lektury - z mojego osobistego doświadczenia wynika, że zależność ta jest orientacyjna, bowiem dzieci nie rozwijają się książkowo.

Niektóre czterolatki będą nie do okiełznania, inne już (albo jeszcze) przechodząc będą złoty okres równowagi.

Nie chcę zatem skupiać się nadmiernie na tym, jak w danym wieku może zachowywać się dziecko - wolę raczej pokazać, w jaki sposób pomóc jemu i sobie przejść wszystkie etapy rozwoju w możliwie najlepszej formie.

Ważne jest przy tym, by pamiętać, że różnice dotyczą nie tylko występowania poszczególnych okresów w danym wieku dziecka, ale też ich natężenia. Niektóre dzieci mogą funkcjonować bardziej u dołu sinusoidy, będąc raczej wymagającymi towarzyszami życia, których okresy nierównowagi są znacznie trudniejsze niż u innych.

Dla przeciwwagi - pojawiają się dzieci, u których nawet okresy nierównowagi wydają się całkiem łatwe do przejścia. Nie ma sensu porównywać swego dziecka i złościć się, że jest takie, a nie inne. Lepiej skupić się na tym, jaki jest potencjał naszego dziecka, i jak pomóc mu go w pełni wykorzystać.

# Poznaj swoje dziecko

**Etapy to jedno, charakter i osobowość to zupełnie inna bajka. To, jak Twoje dziecko przejdzie kolejne etapy, zależy od tego, jakie jest na co dzień.**

Przyglądanie się dziecku nie ma być jednak wróżbą – o, z nim bunty mi niestraszne, on jest taki pogodny i opanowany. Lub wręcz przeciwnie – strach się bać, co będzie, gdy przyjdzie słynne 2,5 roku.

Dogłębna znajomość dziecięcych możliwości, upodobań, cech charakteru etc. ma służyć jak najłagodniejszemu przechodzeniu przez trudne etapy. Jeśli bowiem wiesz, że Twoje dziecko z oporem reaguje na najmniejsze zmiany, potrzebuje sporo czasu, aby się odnaleźć w nowej grupie, onieśmielają je większe skupiska ludzi (a większym skupiskiem może być już czworo dzieci) – wielce prawdopodobne, że te zachowania przybiorą na sile w okresie nierównowagi; warto wtedy dotożyć starań, aby oszczędzić dziecku trudnych sytuacji w trudnym czasie.

Wiele rzeczy jednak wyjdzie dopiero "w praniu". To, czy Twoje dziecko będzie gryzło innych, nie radząc sobie z emocjami, czy raczej rzuci się na podłogę. A może jedno i drugie.

Czy będzie reagowało na przeciwności płaczem, czy może raczej złością. Czy ukojenie przyniosą mu Twoje ramiona, a może właśnie będzie broniło się przed przytulaniem.

Które Twoje reakcje na jego zachowania będą mu pomocne, a które doleją oliwy do ognia.

To wszystko i wiele innych niuansów wyjaśni się dopiero wtedy, gdy nadejdzie trudny etap. I to właśnie wtedy Twoja wiedza nt. dziecka w połączeniu z elastycznym dopasowaniem reakcji, będą na wagę złota.

Czym jest elastyczne dopasowanie? Przede wszystkim pokornym (tak tak!) przyznaniem, że nie mamy patentu na własne dziecko. W każdym razie nie zawsze. I że coś, co działało jeszcze miesiąc, tydzień, dwa dni temu – dziś jest zupełnie bezużyteczne.

Czasem poszukiwania nowych rozwiązań mogą trwać dłużej, niż oczekujemy. Jedno z moich dzieci bardzo gwałtownie okazywało swoje niezadowolenie (krzycząc, kopiąc w ściany, wyzywając, oskarżając wszystkich dokola np. o to, że nie układają mu się tory). W zasadzie trudno było zrobić cokolwiek, co by zatrzymało narastającą złość. Przytulić – nie, tłumaczenia odbijały się jak od ściany, krzyki nakręcały spiralę, sarkazm (niestety, moja rodzicielska cierpliwość nie ma głębszego dna) ranił do żywego.

Odprowadzanie do swojego pokoju owocowało tym, że musiałam stać i pilnować, aby dziecko w nim siedziało. Czułam się jak strażnik więzienny, podczas gdy chciałam w spokoju zjeść obiad!

W końcu odkryłam, że jedyne, co nie przeszkadzało (tak, właśnie – nie znalazłam nic, co by pomogło, udało mi się tylko znaleźć to, co nie niostoby więcej zniszczeń) – to było przeczekanie. Nie odzywianie się, nie komentowanie, tylko postawa życzliwego, gotowego na danie wsparcia oczekiwania aż złość minie i możliwy będzie dialog. Nie było to łatwe dla mnie i całej naszej rodziny. W końcu jednak nadszedł moment, w którym nasza pociecha

dojrzała do okietznywania swoich emocji. Wybuchy zdarzały się coraz rzadziej, aż w końcu nie pojawiały się wcale.

To było kilka lat szukania rozwiązań, pomocnych metod, zmieniania pomysłów i koncepcji. W czasie tych poszukiwań dziecko dojrzało samo;)

**Poznaj swoje dziecko i daj mu czas.**

**Jednym z najczęstszych błędów rodziców jest przekonanie, że jeśli jest dobrze lub źle, będzie tak już zawsze.**

## Jak nie dopuścić do wybuchu?

**Jestem przeświadczona, że omijanie punktów zapalnych jest dowodem na mądrość rodzica, a nie jego bezsilność. Oczywiście – nie chodzi mi o nieustanne ustępowanie dziecku dla świętego spokoju. Mam na myśli jedynie te sytuacje, które dla dziecka są sprawą życia i śmierci, dla nas zaś rezygnacja z nich oznacza wyłącznie drobne niedogodności. Albo większe niedogodności, które decydujemy się przyjąć, aby pomóc dziecku, nie zaś z obawy przed jego złością.**

Jeśli przechodziliście już ze swoim dzieckiem etap nierównowagi, wiecie doskonale, że nie trzeba szukać trudnych sytuacji. One pojawiają się same. Tam, gdzie jest to możliwe, warto je omijać, nie martwiąc się z nadto o to, czy dziecko nie nauczy się nami

manipulować i nie będzie oczekiwało, że wszystko musi być zawsze po jego myśli.

Po pierwsze – tak naprawdę niewiele dzieje się po jego myśli (rytm dnia jest mniej lub bardziej narzucony odgórnie, często składa się z mniej lubianych czynności, rodzice nie bawią się z nim natychmiast, gdy tego zapragnie, rodzeństwo rości sobie prawo do jego zabawek...);

Po drugie – kiedy Wy działacie w trosce o dobro Waszego dziecka, a nie po to, by je zmanipulować, nie musicie się obawiać, że ono zechce manipulować Wami.

# Jak nie dopuścić?

## 1. Uprzedzaj o zmianach

Najlepiej od samego początku wyrób w sobie nawyk opowiadania dziecku, co się zaraz będzie działo. Przy dwulatku może już mieć to konkretne znaczenie – zapowiedź powrotu z placu zabaw (z rytualnym pożegnaniem każdej huśtawki, zjeżdżalni i karuzeli), zasiadania do posiłku, wyjścia z domu, kończenia zabawy.

Na pewno nie chciałbyś, aby w trakcie ważnej dla Ciebie czynności ktokolwiek kazał Ci przerwać ją natychmiast, teraz – bo zaplanował dla Ciebie coś innego. Wyobraź sobie, że ogłaszasz rodzinie – muszę popracować pół godzinki; zamykasz się w pokoju i odpowiadasz na ważne maile, gdy po pięciu minutach wpada Twoje dziecko z żądaniem, abys natychmiast przerwał i poszedł z nim pograć w piłkę.

Tak samo czuje się dziecko, które np. bawi się w najlepsze klockami i nagle słyszy komunikat – przerwij zabawę i chodź na obiad. Co odpowie? "Zaraz!". Stąd tylko krok do zniecierpliwienia, ponawiania żądania, oporu dziecka i scysji.

Pamiętaj, że małe dzieci nie mają poczucia czasu. Niektórym zupełnie nie przeszkadza to zgadzać się na enigmatyczne stwierdzenie "za pięć minut kończymy". Kiedy powiesz, że minęło pięć minut, przyjmą to i skończą daną czynność. Inne będą potrzebowały potwierdzenia upływu czasu w postaci np. alarmu budzika (uwaga, niektóre dzieci nie znoszą takiej presji!).

Jeszcze inne zrozumieją Cię tylko wtedy, gdy będziesz operować konkretami: zrób jeszcze trzy babki z piasku i wracamy na obiad.

Niezależnie od tego, którą wersję przyjmiecie, pamiętajcie, że uprzedzanie jest wyrazem szacunku – a jeśli Ty szanujesz swoje dziecko i dostrzegasz jego potrzeby, możesz liczyć na to samo z jego strony.

## 2. Akceptuj jego emocje

Zawsze. Tak naprawdę wszystkie emocje da się zaakceptować. Ograniczać należy jedynie zachowania. Wysyłaj zatem sygnały – werbalnie i niewerbalnie – że dostrzegasz, co się z dzieckiem dzieje, nie potępiasz targających nim uczuć i jesteś gotów pomóc w każdej chwili.

Jak to zrobić? Przede wszystkim – faktycznie dać dziecku prawo do przeżywania różnych stanów emocjonalnych. Warto zacząć od dania takiego przyzwolenia sobie samemu. Pozwolić sobie na przeżywanie złości, frustracji, smutku, rozczarowania – we wszystkich sytuacjach.

Nie mamy bowiem wpływu na to, co odczuwamy. Mamy natomiast całkowity wpływ na to, co z tymi emocjami robimy. Mam prawo zdenerwować się na dziecko, które zabrudziło mi świeżo umytą podłogę – jednak mogę albo na nie nakrzyczeć, albo pokazać, gdzie jest mop i jak zrobić z niego najlepszy użytek.



Kiedy akceptuję emocje moich dzieci, nie oznacza to, że pozwalam im na wszystko. Pozwalam im czuć to, co i tak będą czuły. A dodatkowo pokazuję im, jak można sobie z tymi emocjami poradzić, nie raniąc innych.

To, co pomaga dzieciom respektować pewne ograniczenia, to poczucie, że działamy biorąc pod uwagę jego potrzeby, jego pragnienia. Nie znaczy to absolutnie, że mamy zawsze je spełniać, nie!

**Wystarczy pamiętać o dwóch zasadach:**

**– wprowadzaj ograniczenia tylko tam, gdzie to absolutnie niezbędne, nie nadużywaj NIE;**

**– jeśli zachodzi konieczność wprowadzenia jakiegoś zakazu, ograniczenia, pokaż dziecku, że dostrzegasz jego niezadowolenie i dajesz mu do tego prawo.**

Tak, ma prawo być niezadowolone z tego, że nie może wylewać wody, bo to świetna zabawa. Ma prawo wkurzać się, że nie pozwalasz mu zjeść trzeciej czekoladki. I ma prawo być rozczarowane tym, że musi po zaledwie czterech godzinach zejść z placu zabaw. Ma prawo do przeżywania tych emocji bez konieczności wystuchiwania, że jest brzydkie, niewdzięczne, niegrzeczne.

A my mamy prawo ze spokojem odmówić czekoladki, zabronić zabawy wodą i powrócić na czas do domu. Jeśli chcemy połączyć te dwie zasady w jednej sytuacji, **unikajmy zapalnika – słówka ALE.**

“Widzę, że podoba ci się wylewanie wody, ale nie możesz tak chlapać na dywan”. Chyba masz ochotę pobawić się piłką, ale musisz ją oddać chłopcu.

Drobny zabieg stylistyczny może ułatwić nam wzajemne porozumienie.

ALE neguje to, co było przed nim.

Nie wierzysz? Wyobraź sobie, że ktoś mówi Ci „Jesteś bardzo piękną i atrakcyjną kobietą, ale....(przystojnym i atrakcyjnym mężczyzną, ale...)”.

Założę się, że przyjmiesz tylko drugą część komunikatu, odrzucając wcześniejszy komplement.

Tak to działa, dlatego lepiej jest powiedzieć np.: „Widzę, że podoba Ci się wylewanie wody. Nie chcę jednak, żebyś tak chlapał na dywan” (tu pomocna może być podpowiedź, jak to zrobić, żeby wylewać wodę i nie zachlapać dywanu „Możesz bawić się wodą w kuchni”).

Czasem nie da się zrobić nic więcej niż zaakceptowanie emocji. Kiedy robię zakupy i jedno z dzieci dopomina się słodczy, a ja jestem przekonana, że nie chcę ich dzisiaj kupować, to oczywiście – wsłuchuję się w potrzeby dziecka, akceptuję jego emocje, staram się trochę pofantazjować (Chciałbyś czekoladkę? Dziś nie kupujemy słodczy. Widzę, że jest Ci bardzo przykro, miałeś wielką ochotę na coś słodkiego. Pokaż mi, która to czekolada, zapamiętam, i kupimy ją w niedzielę, ok?) – ale czasem nic po prostu nie działa, i dziecko wciąż płacze.

W takiej sytuacji nie pozostaje mi nic innego, jak przyjąć jego reakcję. Bez uciszania, bez wyśmiewania. Mogę czasem dać znać, że wciąż jestem tuż obok „Słyszę, że bardzo chcesz tę czekoladkę”. Niewerbalnie staram się zapewniać o tym cały czas – nie przyjmując wrogiej miny, nie odsuwając się z gniewem od dziecka, nie szantażując, że jeśli nie przestanie płakać, wyjdę do kuchni.

Obawiam się, że czasem po prostu nic nie pomaga. Przynajmniej nie od razu.

### 3. Ogranicz słowo NIE

Oczywiście nie chodzi o to, by zgadzać się na wszystko, czego dziecko zażąda. Jest jednak różnica między zakazem – „NIE baw się wodą z kranu!” a stwierdzeniem „Chcesz się bawić wodą? Mogę Ci nalać do miski”.

Wyobraź sobie, że żyjesz w państwie zakazów. Nie wolno biegać chodnikiem. Nie wolno deptać trawy. Nie wolno używać telefonów komórkowych. Nie wolno spacerować w godz. 15-16. Nie wolno spożywać posiłków na świeżym powietrzu. Brzmią absurdalnie? Czy już masz ochotę któryś z nich złamać? Zostaw NIE na wyjątkowe sytuacje. Będzie wtedy miało wyjątkowe znaczenie.

### 4. Zaproponuj wybór

Ograniczony. Chcesz na śniadanie kaszę czy twarożek? Założysz czerwone spodnie czy niebieskie? Najpierw się umyjesz czy zjesz kolację?

Obie proponowane opcje muszą być do przyjęcia z Twojego punktu widzenia.

Strzelasz sobie w kolano mówiąc:

"Albo zdejmiesz tę bluzkę, albo jesz wigilijną kolację sam w swoim pokoju".

"Zjem w pokoju".

"Chyba sobie żartujesz, natychmiast się przebieraj!"

Dawanie wyboru ma przenieść akcent z "czy zrobisz" na "jak to zrobisz".

Kiedyś usłyszałam, że ten sposób "pachnie" manipulacją.

Moje doświadczenie pokazuje, że same metody są wisienką na torcie. Liczy się całokształt komunikacji z dzieckiem i moje intencje.

Mogę stosować metodę wyboru jedynie po to, by skłonić dziecko do robienia tego, co zaplanowałam - umycia zębów, wyjścia z domu, posprzątania zabawek; mogę też korzystać z niej wtedy, gdy wiem, że może ona pomóc dziecku "przeskoczyć" pewne trudności w wykonaniu potrzebnych czynności.

W pierwszym podejściu jestem autorytarna - to i to ma być zrobione; w drugim podejściu staram się pomóc dziecku w podjęciu aktywności, jestem jednak otwarta na sygnały z jego strony. Jeśli opiera się mimo wszystko, porzucam wybór i staram się odkryć przyczynę tej niechęci.

Zawsze warto mieć świadomość, że dziecko może nie chcieć skorzystać z żadnej opcji, i warto to uszanować. W przypadku mniej naglących spraw - odpuścić, w innym razie próbować znaleźć inne rozwiązanie.

Tak rozumiem to podejście i tak staram się z niego korzystać.

Ta metoda może nie sprawdzić się u dzieci, które właśnie przechodzą okres "załamania decyzyjnego". Chcę pić w niebieskim kubeczku - podajesz niebieski, nie, jednak w czerwonym, więc podajesz czerwony; nie, poproszę o niebieski - i tak przez kilka minut, a z każdą decyzją narasta frustracja dziecka i jego złość.

**Jeśli Twoje dziecko tak właśnie się zachowuje, omijaj szerokim łukiem sytuacje, w których zmuszone jest dokonywać wyboru. Przyjdzie na to czas.**

## 5. Odwróć uwagę

Bardzo fajny sposób przez krótki czas w życiu dziecka. Niemowlęciu można zabrać z jednej rączki zabawkę, podając równocześnie do drugiej inną. Jeszcze niedługo po okresie niemowlęcym mamy możliwość takiego odwracania uwagi. Jeśli dziecko protestuje przeciw ubieraniu na spacer - możemy zacząć je ubierać opowiadając coś entuzjastycznie. Ucieka przy czynnościach pielęgnacyjnych - poświęcić np. swój nowy wypasiony telefon. Jest szansa, że przez pięć minut nic mu się nie stanie ;)

Małe dzieci mogą łąpać się na wyścig z czasem. Prosisz dziecko, które zaciska kurczowo nóżki, aby poszło do toalety, a ono odmawia? Jest nadzieja, że gdy powiesz mu „Ty biegnij, a ja zmierzę Ci czas!”, podchwyci i pobiegnie. Ewentualnie może iść tyłem, skakać na jednej nodze – cokolwiek, co sprawi, że podróż do toalety stanie się wyzwaniem.

Lubię odwracanie uwagi i korzystam z niego maksymalnie, dopóki jest możliwe.

## 6. Zabawą

Moja ulubiona metoda. Uwielbiam robić zabawę tam, gdzie mogą pojawić się trudności, ale jeszcze nie wystąpiły (albo przynajmniej jedynie delikatne symptomy). „Nie chcecie się kąpać? Och, zaraz złapie Was strasznie zły potwór, który nie cierpi czystych dzieci. Ani mi się waście umyć, nie zniosę zapachu umytego ciała!!”

„Nie chcecie sprzątać zabawek? O, to świetnie się składa, jestem Pan Nieporządnicki i uwielbiam bałagan. Kiedy widzę porządek, dostaję gęsiej

skórki, padam na podłogę, a z ust toczę pianę - nie znoszę porządku!!”

Dzieci łąpią się na to z wielu powodów - mogą zupełnie legalnie sprzeciwić się rodzicom (a nawet są do tego zachęcane), jest dreszczyk emocji (co mi robi ten potwór), jest mnóstwo śmiechu.

Największą frajdę sprawia jednak dzieciom sytuacja, w której rodzic robi z siebie tzw. wiejskiego głupka - głupie miny, dziwne odgłosy, nieskoordynowane ruchy, przesadzane reakcje. Rodzic, ten mądry, wspaniały, wielki dorosły, w tak "upokarzających" sytuacjach - to nie lada gratka i dzieci dopominają się o to wciąż i wciąż na nowo!

Zabawa jest dla dzieci jak sytuacja intymna między kochankami – trzeba liczyć się z tym, że kiedy się zacznie, nie będą mogli przestać. Warto kończyć zabawę łagodnie, stopniowo, nie urywać jej nagle.

Przeraża Cię wydatek energetyczny związany z wcielaniem się w potwora? Porównaj go uczciwie z energią, którą pochłania krzyczenie, strofowanie, napominanie, straszenie lub uspokajanie już nakręconych dzieci. Tu i tu jawisz się jako potwór, tylko w pierwszej wersji przyjaźniejszy ;)

## 7. Przewiduj

Polak głodny jest zły. A najedzony - leniwy. Najedzone dzieci raczej nie rozleniwiają się, tylko zyskują nowe siły - jednak głodne dziecko to niebezpieczne dziecko i warto o tym pamiętać.

Śpiące dziecko też nie jest łatwym kompanem.

Jako dorośli jesteśmy zobowiązani do przewidywania trudnych sytuacji. Oczywiście nie zawsze i nie wszystko można przewidzieć,

jeśli jednak dwulatek w najlepsze bawi się na placu, a dochodzi pora jego drzemki, lepiej nie ryzykować przeciągnięcia struny. Być może lepiej będzie mimo protestów powrócić do domu, zamiast czekać aż sytuacja przybierze naprawdę nieprzyjemny obrót.

Długie, męczące wyprawy do sklepu lub urzędu lepiej zaplanować z awansu, przygotowując dziecku jakieś urozmaicenie - przekąskę, książeczkę, małą zabawkę.

Niektóre dzieci są w stanie z takim wyposażeniem przetrwać nieprzyjemne wizyty. Inne nie - wtedy warto planować dzień tak, aby im podobnych atrakcji oszczędzić.

## 8. Mów od siebie i słuchaj dziecka

Dziecko niebezpiecznie wspina się na wysoką drabinkę. Matka obawia się upadku i chce, aby dziecko zeszło na dół.

**M: Zejdź stamtąd natychmiast, bo spadniesz!**

D: Nie, ja wchodzę!

**M: Zejdź w tej chwili!**

D: (wchodzi dalej)

**M: Jeśli natychmiast nie zejdziesz, wracamy do domu!**

Albo

**M: Widzę jak wysoko wchodzisz i że sprawia Ci to frajdę. Ja się martwię o Ciebie, bo możesz spaść i zrobić sobie krzywdę. Chciałabym, abyś zeszła na dół.**

D: Ja nie spadnę.

**M: Domyślam się, że starasz się być ostrożna, jednak to cały czas jest niebezpieczne. Chcę, żebyś zeszła niżej. Będę spokojna o ciebie, gdy będziesz wchodziła tylko do tej wysokości.**

D: Ale ja chcę wchodzić tak jak moje koleżanki.

**M: Rozumiem, że chcesz bawić się tak, jak inne dzieci. Ja chcę mieć pewność, że ta zabawa będzie bezpieczna – taka wysokość grozi upadkiem. Możesz wspinać się po drabinkach do tego poziomu, wyżej jest niebezpiecznie.**

Różnica w obu dialogach jest znaczna. W pierwszym przykładzie dziecko stoi wobec autorytarnego nakazu, nie ma miejsca na dyskusję, ocenę sytuacji, zrozumienie odczuć rodzica. W takim położeniu raczej zdecyduje się na obronę własnej niezależności, niż dialog z matką.

Drugi przykład obrazuje bardziej rozbudowany dialog. Mama mówi o swoich odczuciach, dając dziecku możliwość poznania perspektywy drugiej osoby. Widać wyraźnie przestrzeń do rozmowy, zrozumienie dla potrzeb dziecka – to otwiera na współpracę i wyjście naprzeciw potrzebom drugiej strony. Mimo tej elastyczności, ograniczenie nałożone przez matkę jest bezdyskusyjne – możliwa jest jednak dyskusja dot. detali technicznych (Może mogłabyś asekurować mnie podczas wspinania? Może mogłybyśmy poćwiczyć wspinanie w bardziej bezpiecznym miejscu?).

Nie jest pewne, że w pierwszej sytuacji dziecko prowokacyjnie będzie kontynuować wspinaczkę, w drugiej zaś powie potulnie „Dobrze mamusiu, już schodzę”. Z wielkim prawdopodobieństwem można jednak przyjąć, że to w tej drugiej scenie dziecko, nawet jeśli burknie pod nosem coś na temat „nicnierozumiejących matek”, uszanuje jej obawy – a przynajmniej, zamiast się bronić za wszelką cenę, postanowi poszukać rozwiązania, które obu stronom przypadnie do gustu.

Nie myślcie jednak, że takie podejście jest możliwe jedynie w relacjach ze starszymi

dziećmi. Podobną sytuację przerabiałam ostatnio z dwuipółlatką wspinając się na rower starszej siostry. Zupełnie bezmyślnie i odruchowo wypaliłam najpierw w stylu pierwszej scenki – widząc, że wchodzę na grząski grunt, zmieniłam kierunek i spróbowałam drugiej odstony. Reakcja była natychmiastowa – schodząc z roweru poinformowała mnie, że trzymała się mocno i rower się nie przewrócił. Bądź co bądź - zeszła i nie musiałam zbierać wybitych zębów;)

## 9. Fantazuj

Mam wrażenie, że jedną z gorszych rzeczy, które można zrobić, chcąc uniknąć spięć z dziećmi, jest tłumaczenie, racjonalizowanie. Mało które dziecko przyjmuje tłumaczenia i dzięki nim się uspokaja. "To jest piłeczka chłopca, nie możesz jej brać" - konia z rzędem, gdy znajdzie się dwulatek, który na te słowa natychmiast stłumi w sobie żądę posiadania, odpowie "Aha, ok" i zacznie robić babeczki swoimi foremkami.

Paradoks polega na tym, że dzieci często wiedzą, że czegoś im nie wolno/coś muszą robić. Tłumaczenie im tego jak krowie na miedzy nie dość, że nie pomaga, może jeszcze pogorszyć sprawę (czy ona naprawdę myśli, że jestem taka głupia i o tym nie wiem?!).

Z fantazją dajemy im to, czego nie mogą mieć w rzeczywistości. Miłośnik słodyczy domaga się kolejnej czekolady? Moja przyjaciółka, mając takiego synka, snuła z nim opowieści o świecie, w którym wszystko jest z czekolady. Czekoladowe bloki, ulice, płoty - można iść i zjadać po drodze :)

Ja często stosuję wersję zmodyfikowaną - nie tyle fantazując, ile opowiadając o tym, co moglibyśmy zrobić. Gdybyśmy kupili ten

zestaw lego...; gdybyśmy pojechali do Legolandu...; gdybyśmy mogli obejrzieć dziesięć bajek pod rząd, jakie to byłyby bajki?

W sklepie lubię słuchać, o czym dzieci marzą, oglądać z nimi te przedmioty, skrętnie notować i w odpowiedniej chwili (Boże Narodzenie, urodziny etc.) przypominać sobie, co to było. One mają poczucie, że są dla mnie ważne, bo wchodzę w ich świat, interesuję się ich zainteresowaniami - ja mam listę prezentów na kilka okazji do przodu :)

Jeśli boicie się, że Wasze dzieci nie spostrzegą granicy między fantazją a rzeczywistością - zaczną domagać się wycieczki do Legolandu już w ten weekend albo żądać spaceru w czekoladowym świecie - uwierzcie w ich intelekt i spróbujcie :) Może się okazać, że fantazjowanie wejdzie Wam w krew.

Nic z powyższego nie działa? Bardzo dobrze! Dzieci to nie roboty, które po przyciśnięciu odpowiedniego przycisku działają zgodnie z instrukcją. Niektóre metody (nie lubię tego słowa - wolę całościowe określenie „podejście”, jednak będę się nim posługiwać dla ułatwienia przekazu) nie sprawdzą się w przypadku konkretnej rodziny, inne pomogą się okazjonalnie, jeszcze inne będą stosowane do spowszednienia - a i nawet wtedy czasem nie znajdą zastosowania. To nie ma znaczenia. Ważny jest kierunek, w którym warto zdążać. Jeśli odrzucisz wszystkie dziewięć propozycji, być może stworzysz dziesiątą, swoją własną, wciąż w duchu poszanowania potrzeb i autonomii dziecka, a jednocześnie w zgodzie z Tobą i Twoim poczuciem odpowiedzialności za dziecko.

**I o to chodzi! A gdy któregoś dnia ta dziesiąta też zawiedzie...**

# ...ORAZ CO ROBIĆ, GDY JUŻ DO NIEGO DOJDZIE?

Ograniczanie momentów zapalnych jest ze wszech miar pożądane - jednak nie zawsze da się ich uniknąć, i nie byłoby to właściwe. Jak sobie radzić, gdy sytuacja wymknie nam się spod kontroli? Co robić, gdy dziecko wpada w złość, nakręca się, krzyczy, biega i wygląda jakby miało eksplodować?

Oto, co może pomóc:

## 1. Przytulaj, uspokój, bądź obok

Kiedy emocje biorą górę, dzieci mogą czuć się przytłoczone ich siłą. W którymś momencie nie wiadomo już, o co właściwie chodziło, jest tylko duet - małe dziecko i wielkie emocje. Niestety, jest to mieszanka wybuchowa i potrzeba kogoś, kto ją rozbroi. Kogoś dorosłego i opanowanego.

Bardzo mi pomaga takie myślenie w tych trudnych momentach. Kiedy skupiam się na tym, że moje dziecko w tym momencie nie jest bezczelne, złośliwe i niewychowane, tylko bezbronne wobec targających nim emocji, naturalnym odruchem staje się potrzeba pocieszenia go.

Przytulam, jeśli daje się przytulić (niekiedy mija trochę czasu, aż odczują taką potrzebę, a czasem nie chcą tulić się do nas, bo są na nas wściekłe), pocieszam słowem, jeśli przytulić akurat nie mogę, jestem obok czekając wyrozumiale na moment, w którym będzie chciało nawiązać kontakt. Staram się skupić tylko i wyłącznie na dziecku i jego cierpieniu - ale nie zawsze jest to

możliwe, i wtedy też nie robię z tego dramatu.

Nie znam ani jednego dziecka, które uspokoiłoby się słysząc ostre słowa "Uspokój się w tej chwili!". Być może niektóre przestają wtedy płakać, bo wiedzą, że muszą przestać - ale niewiele ma to wspólnego ze zrelaksowaniem i uspokojeniem się.

Uważam też, że nie przynosi pożytku odsyłanie małych dzieci do pokoju, aby się tam uspokoiły i przemyślały swoje zachowanie. Więż z rodzicem jest podstawą przetrwania dziecka, i ono doskonale o tym wie. Kiedy więź zostaje chwilowo zerwana (odestanie do pokoju), dziecko odkłada bieżące problemy na bok, by zająć się tym najbardziej palącym - przywrócenie więzi. Skoro zostało odestane dla uspokojenia się, przestaje płakać - lecz nie dlatego, że zrozumiało swój błąd, tylko ponieważ wie, że tego się od niego oczekuje. Takie dzieci nakładają maski, aby jak najszybciej odbudować kontakt z rodzicem. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że w przyrodzie nic nie ginie. Zepchnięte na bok emocje nie wyparowują, przyczajają się gdzieś na uboczu, by odezwać się w innym, bardziej sprzyjającym momencie (sprzyjającym z punktu widzenia emocji). Badany w takich sytuacjach poziom hormonu stresu, kortyzolu, (łatwo go zbadać, bo wydzielany jest do śliny) utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie - dowodzi to niezbicie, że odsyłanie nie pomaga wyciszyć emocji, a jedynie je przykryć.

Dodatkowo, w takiej sytuacji dziecko dostaje jasny komunikat – "Twoje silne i gwałtowne emocje są niemile widziane, nie umiem sobie z nimi poradzić, zrób więc coś z nimi, abym nie musiał się tym zajmować."

Ten komunikat stoi w sprzeczności z tym, czego potrzebuje małe dziecko. Ono samo doświadcza lęku przed tymi silnymi emocjami, nie rozumie, skąd one się biorą i obawia się tego, dokąd go zaprowadzą. Silny, opanowany dorosły jest w takich sytuacjach na wagę złota.

Często słyszę, że przytulanie dziecka, które zrobiło coś złego, jest niekonsekwencją i wprowadza zamieszanie. Ewentualnie nagradza jego złe zachowanie.

Nie wierzę w to i nie doświadczam tego. Wychowanie to nie warunkowanie, nie bój się zatem tulić swojego rozżłoszczonego do białości dziecka – pomagasz jego układowi nerwowemu dojrzewać do samoregulacji, dajesz mu oparcie, poczucie, że może na Ciebie liczyć. A o tym, co sądzisz o jego postępowaniu, porozmawiajcie później, gdy dziecko się uspokoi (z Twoją pomocą).

Wcześniej i tak nic nie usłyszy.

**Dzieci zachowują się dobrze wtedy, gdy czują się dobrze. Jak pomóc im, aby czuły się dobrze? Zaakceptować ich uczucia!**

(Mazlish, Faber "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły")

## 2. Działaj zamiast gderać

Jeśli Twoje dziecko zdenerwowało się tak bardzo, że rzuca się z pięściami na brata, siostrę czy koleżankę – za późno na rozmowy. Odseparuj dzieci od siebie i poczekaj aż ochłoną. Wtedy, na spokojnie, możecie wrócić do tematu.

Jeśli Twoje dziecko rzuca się w sklepie na podłogę, bo chciało coś, czego Ty nie chciałaś mu kupić – raczej nie usłyszysz Twoich tłumaczeń. Wyjdźcie ze sklepu, pozwól mu dojść do siebie i porozmawiajcie.

Tłumaczenia, rozmowy, mówienie o swoich czy dziecięcych odczuciach – są ważne, ale muszą trafiać w dobry moment. Nie jest raczej dobrym momentem sytuacja, gdy dziecko zmienia kolory pod wpływem złości. Nic się nie stanie, gdy najpierw uspokojymy dziecko, a potem wytłumaczymy mu zaistniałą sytuację.

## 3. Przeczekaj

Czasem nie da się zrobić nic ponad zasygnalizowanie, że szanujemy niezadowolenie dziecka. Gdyby ktoś wynalazł metodę, która osusza dziecięce łzy w mgnieniu oka i w każdej sytuacji – zostałby multimilionerem. Takiej metody jak dotąd nie ma, podejrzewam też, że nigdy się nie pojawi – w każdym razie nie dopóki jesteśmy dość skomplikowanymi jednostkami ludzkimi. Kiedy któreś dziecko upiera się, że chce czekoladkę, a ja rozważam wszystkie za i przeciw oraz podejmuję decyzję, że nie chcę spełnić tej prośby – mogę zauważyć jego rozczarowanie:

**Ja chcę czekoladkę!**

Słyszę, że masz na nią ogromną ochotę.

Dzień środy mamy w niedzielę.

Kupię Ci czekoladkę w niedzielę.

**Ja chcę teraz!**

Narobiłaś sobie smaka, co?

**Tak. Kupisz mi?**

Kupię Ci w niedzielę. Nie chcę, żebyś dziś jadła stodycze.

## **Ale ja chcęęęę!**

Słyszę, że bardzo Ci zależy.

**Ja chce czekoladkę, ja chcę czekoladkę!!!!!!**

Następuje kilkunastominutowa rozpacz, wygasająca i przybierająca na sile co jakiś czas. Kilka razy w tym czasie daję znać, że słyszę swoje dziecko „Słyszę, że ci bardzo zależy”, jeśli jednak tylko odnotuję, że moje słowa nasilają wściekłość, milknę. Staram się pokazać, że nie ignoruję, że jestem obok i - na ile to możliwe - w gotowości do pomocy. Jednak nic więcej nie jestem w stanie zrobić. Nie ma opcji na czekoladkę i już. Ważne, by pokazać to w sposób możliwie spokojny i przyjazny, szanujący rozczarowanie dziecka.

Czasem, gdy taka sytuacja przebiega wyjątkowo gwałtownie, dziecko się uspokaja, a ja czuję się zupełnie wykończona emocjonalnie i psychicznie. To normalne – przyjmowanie silnych emocji drugiej osoby jest dość trudnym zadaniem. Warto pamiętać, by zadbać o doładowanie siebie samego (patrz rozdział 6.)

## **A CZEGO NIE ROBIĆ?**

Przede wszystkim – nie załamywać się, że dziecko reaguje tak emocjonalnie. Nie istnieje żadna granica wiekowa, po przekroczeniu której Twoje dziecko powinno już być dojrzałe i mieć jakąś samokontrolę. Jeśli zatem martwisz się, że Twój cztero-, pięcio-, sześćo-, czy nawet siedmiolatek wciąż nie panuje nad swoimi emocjami, wiedz, że tak może być i nie świadczy to o żadnych zaburzeniach. To, co wskazuje na postęp w opanowaniu i nabywaniu samokontroli, to wszelkie zwiastuny poprawy.

## **Nawet te najbardziej subtelne:**

- jeśli Twoje dziecko pozostawało dotąd w złości ok. pół godziny, a od jakiegoś czasu stan ten skrócił się do piętnastu minut;

- jeśli do tej pory mocno denerwowało się przynajmniej raz dziennie, teraz - co drugi, trzeci dzień;

- jeśli coraz częściej zdarzają się sytuacje, w których Twoje dziecko normalnie zdenerwowałoby się, a jednak udaje mu się opanować i poradzić sobie z napotkanymi trudnościami.

Nie jest powiedziane, ile potrwa dojrzewanie do radzenia sobie z emocjami (niektórzy dorośli nie potrafią tego do dziś, nie wymagajmy więc zbyt wiele od dzieci :) Jeśli jednak daje się zaobserwować zmiany, chociażby niewielkie i długo postępujące, jest to sygnał, że proces jest w toku. Wystarczy tylko czekać na jego koniec.

W związku z tym, nie porównuj swojego dziecka do żadnego innego. Ani dziecka siostry, brata czy kuzynki, ani do kolegów z przedszkola/szkoły, ani do innych Twoich dzieci. Porównuj jedynie stan sprzed roku czy sześciu miesięcy z tym, co jest teraz.

**Patrz, jak rozwija się to Twoje konkretne dziecko, ale nie wpychaj go w jakiś odgórnie narzucony schemat rozwoju.**



## ZACHOWANIA AGRESYWNE

**Kopie, bije, gryzie? Skąd on to zna, przecież w domu nikt nikogo nie uderza? Reakcje agresywne są odruchowe. Wcale nie trzeba naoglądać się nie wiadomo ile przykładów, żeby zacząć tak reagować. Jestem zła na kogoś, że blokuje moje pragnienia, więc odruchowo atakuję go. Taka zwierzęca taktyka „Uciekaj albo walcz”.**

Takie reakcje pojawiają się głównie u młodszych dzieci (2-3latki) i wiążą się ściśle z niedojrzałą reakcją na nadmiar bądź intensywność bodźców. Powszechne są w żłobkach lub przedszkolach. Jeśli dziecko znajduje się w sytuacji, która go przerasta, broni się jak umie - walcząc lub uciekając. Pocieszeniem niech będzie fakt, że dzieci z tego wyrastają. Zdecydowana większość przechodzi etap gryzienia i bicia bezpowrotnie.

Jak przetrwać ten trudny czas? Pomóż dziecku radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pisząc „radzić sobie” nie mam na myśli dobrych rad typu „trzeba się dzielić” czy „baw się ładnie z chłopczykiem”. Jeśli wiesz, że Twoje dziecko szybko „spala się” w większej grupie dzieci, oszczędzaj mu takich przeżyć – w miarę możliwości. Jeśli widzisz, że nie daje sobie rady – zabierz je gdzieś na bok i pozwól się wycisz. W ostateczności, wróćcie do domu. Jeśli zachowania agresywne dotyczą rodzeństwa – izoluj dzieci od siebie, gdy tylko robi się gorąco. Pamiętaj jednak, aby nie traktować izolacji jako kary – ma ona pomóc dzieciom ochłonąć. Powstrzymaj się zwłaszcza od odsyłania któregośkolwiek dziecka do pokoju, aby tam się uspokoiło.

A jeśli dziecko gryzie/bije inne dzieci w żłobku lub przedszkolu?

Cóż... mimo tego, co twierdzi zdecydowana większość opiekunek w żłobku czy nauczycielek przedszkolnych, jestem przekonana, że rodzic nie może wiele zrobić. Na pewno nic nie zdziałają kary. Niewiele dadzą też kazania.

Podejrzewam bowiem, że dzieci, nawet małe, wiedzą, że nie wolno nikogo bić. A jednak to robią. Jeśli uświadomimy sobie, dlaczego tak postępują (nadmiar emocji, wrażeń, nieumiejętność poradzenia sobie w trudnych sytuacjach), widzimy jasno, że takie zachowania są potrzebą chwili. Co zatem dadzą napomnienia po kilku godzinach? Jest wielce prawdopodobne, że dziecko z zaistniałej sytuacji niewiele po tym czasie pamięta.

Uważam, że poradzenie sobie z takim zachowaniem należy do obowiązków opiekuna (wyłączając oczywiście bardzo agresywne i destrukcyjne zachowań dzieci z zaburzeniami).

Jeśli pani w żłobku widzi, że Jasia już „nosi”, że zaczepia - powinna interweniować, znaleźć mu inne zajęcie, rozładować jego emocje. Jeśli nie zdąży zaobserwować jakichś symptomów, trudno – nie zawsze jest to możliwe. Jednak robienie rodzicom wymówek i naciskanie, aby coś z dzieckiem zrobili, jest nieporozumieniem. Wiele razy spotykałam rodziców obarczonych w podobnych sytuacjach poczuciem winy. Sytuacjach, na które de facto nie mieli wpływu, bo byli zupełnie gdzieś indziej! Spójrzmy inaczej – niech to rodzic przyjdzie do pani w żłobku i poprosi, aby zrobiła „coś” z jego dzieckiem. Coś, aby jadło, aby chodziło wcześniej spać i respektowało polecenia rodzica.

Dlatego, jeśli słyszycie upomnienia pod adresem swoich dzieci, większość z nich zatrzymajcie dla siebie. Jeśli naprawdę możecie wpłynąć na zachowanie swoich dzieci, to prewencją – rozładowując ich emocje, bawiąc się z nimi, może

situując, spędzając razem czas. Interwencja należy do tego, kto w danym momencie sprawuje nad dzieckiem opiekę.

Warto jednak nawiązać z opiekunkami w żłobku/przedszkolu porozumienie, zamiast rzucać wyzywające – to Pani problem, niech Pani sobie z tym poradzi.

Jeśli wiesz, co pomaga Twojemu dziecku, podpowiedz co działa u Was w domu. „Jaś uspokaja się szybko w moich ramionach – może pomogłoby mu, gdyby przytuliła go Pani i w ten sposób pomogła rozładować złość?”

Zamiast przerzucać się odpowiedzialnością za to, co się stało, warto skupić się wspólnie nad znalezieniem rozwiązania i pomóc dziecku w trudnych sytuacjach.

## AUTOAGRESJA

**„Moje roczne dziecko uderza głową w podłogę, gdy się mocno zdenerwuje.”**

**„Mój synek przed zaśnięciem uderza głową w szczebelki. Boję się, że zrobi sobie w ten sposób krzywdę, ale nie wiem, jak reagować”**

**„Moja córeczka w napadzie wściekłości gryzie siebie samą, w rękę.”**

U małych dzieci zachowania autoagresywne nie są niczym niepokojącym. Wszędzie tam, gdzie dziecko musi zmierzyć się z trudną sytuacją, dochodzi do nagromadzenia emocji, z którymi niedojrzały układ nerwowy nie jest w stanie sobie poradzić. Radzi sobie tak, jak umie, niedoskonale – wyrzucając je w bardzo widoczny sposób, fizyczny, aż do zmęczenia.

Jest to normalne, ale nie znaczy, że mamy bezczynnie przyglądać się, jak dziecko robi sobie krzywdę. W zasadzie sposób postępowania nie różni się niczym od tego, co omawialiśmy do tej pory.

Jeśli dziecko daje się przytulić bądź ukoić w jakikolwiek inny sposób – zrób to.

Jeśli nie, zadbaj o bezpieczeństwo. Jeśli już musi uderzać głową, niech uderza w coś miękkiego (można podłożyć poduszkę). Jestem jednak przekonana, że małego dziecka nie należy zostawiać samego z jego emocjami. Myślę, że lepiej jest szukać sposobu na uspokojenie go – wtedy oprócz zapewnienia mu bezpieczeństwa, pokazujemy również w jaki inny sposób może odzyskać spokój.

Zachowania autoagresywne wyciszają się z wiekiem. Powszechne w wieku jednego czy dwóch lat, zazwyczaj wygasają u trzylatków. Należy przy tym pamiętać, że każde dziecko osiąga poszczególne stopnie dojrzałości w swoim tempie, dlatego zamiast trzymać się wytycznych zw. z wiekiem, lepiej obserwować, czy dana tendencja u naszego dziecka nasila się, czy też słabnie.

## BRZYDKIE SŁOWA

**Nienawidzę Cię! Jesteś głupia! Ty krowo! Ty debilu!**

**Który rodzic nie słyszał podobnych słów wykrzykiwanych z pasją przez swojego potomka? Zapewne większość tego doświadcza. Część z nas usłyszy takie epitety pod swoim adresem.**

Zanim zaczniesz wyrzucać sobie, że to Twoja wina, i doszukiwać się tych momentów, w których doprowadziłeś/aś do tego stanu rzeczy – weź głęboki wdech.

Przede wszystkim, powtórzmy to po raz kolejny, dzieci nie panują nad emocjami. Muszą kiedyś zacząć, to prawda – i zaczną, aczkolwiek nie oczekiwałabym za dużo od dziecka w wieku do 10 lat (pamiętajcie o indywidualnym tempie rozwoju).

Nie panują nad emocjami i jednocześnie uczą się znaczenia słów. Uczą się „odpowiednie dać rzeczy słowo” tak samo, jak uczą się posługiwać sztuciami – początkowo dość niezdarnie, stopniowo nabierając wprawy.

To daje mieszankę wybuchową, w wyniku której „nienawidzę Cię” jest prostą reakcją na to, że zabroniłaś obejrzeć kolejną bajkę. „Jesteś głupia” bo zabrałaś lalkę. „Ty debilu”, nie chciałaś ze mną zagrać.

Gdybyśmy brali te słowa na serio, można struchleć. Usłyszałam kiedyś od swojego dziecka, rozczarowanego moją odmową na jakąś prośbę, że jestem najgorszą matką na świecie. Na szczęście, wiedziałam doskonale, że to tylko kwestia reakcji na moją decyzję.

I dlatego nie zdziwiłam się zbytnio, gdy za pięć minut byłam najwspanialszą mamą – bo podałam na obiad ulubione danie. Tak, zdystansowanie się do słów wypowiedzianych przez dzieci, niejako czytanie między tymi słowami, daje ogromne poczucie wyzwolenia rodzicom.

Czy to oznacza, że dziecko w imię niedojrzałości może obrzucać mnie inwektywami, a ja mam pokornie czekać, aż „dorośnie”? To zależy. Można czekać. Można korygować. Warto tylko zastanowić się, czy wchodzenie w zbyt emocjonalną polemikę z dzieckiem, ma sens.

Jeśli słowa ranią mnie i nie chcę ich słyszeć, jak najbardziej pożądane jest danie temu wyrazu. „Zdenerwowałaś się na mnie, bo nie pozwoliłam Ci na obejrzenie bajki. Jest mi przykro, kiedy mówisz do mnie w ten sposób. Wolalabym usłyszeć, że jesteś na mnie wściekły, a nie że mnie nienawidzisz”.

Warto rozmawiać z dziećmi o mocy słów, ale na spokojnie. Kiedy mamy przed sobą rozjuszonego kilkulatka, pogadanki o tym, że słowa mogą ranić, wydają się być płachtą na byka. W duchu rodzicielstwa przez zabawę można podsunąć dziecku jakieś inne, nieistniejące słowo, i zachęcić do używania go w trudnych momentach.

Jak zachęcić? Oczywiście zakazując. „Możesz sobie mówić debil. To mnie nie rusza. Spróbuj tylko powiedzieć fyrtkuj. Nie ręcę wtedy za siebie!”

Oczywiście dziecko musi wiedzieć, że zapraszamy je do zabawy – żartobliwy ton powinien rozjaśnić sprawę.

**Jeśli nie zadziała, wycofaj się. Te metody są dla Ciebie i Twojego dziecka, mają służyć, a nie wpędzać w poczucie winy.**

**I szukajcie swojej ścieżki.**

# Moje dziecko mnie nie słucha

**Mówisz coś do niego, a ono Cię ignoruje. Udaje, że nie słyszy, choć wiesz doskonale, że to nieprawda. Potakuje, a następnie dalej robi swoje.**

Być może uznasz, że „testuje”. Nie przepadam za tym określeniem, bo sugeruje, że dziecko tylko czyha, by nas strącić z tronu, włożyć koronę i zacząć królować. Ewentualnie uznaje naszą władzę i sprawdza, na ile czujni jesteśmy w jej egzekwowaniu.

Zdecydowanie jest mi bliższe założenie, że dzieci chcą współpracować. I dopóki nie zagraża to ich autonomii, współpracują. Przerwywają zabawę, by zasiąść do posiłku. Ubierają się, myją zęby, wychodzą z nami po zakupy. Przychodzą, kiedy je wołamy, oddają rzecz, o którą prosimy. Podają to, co wskażemy.

A kiedy w którejś z tych sytuacji mówią NIE, spadamy z krzesła. Jak to – NIE?! Odkąd przychodzimy na świat, aż do końca naszych dni, doświadczamy w sobie działania dwóch silnych potrzeb:

Potrzeby autonomii, niezależności  
Potrzeby przynależności do grupy

Nigdy nie udaje się osiągnąć idealnej równowagi, jednak staramy się – w miarę możliwości – zaspokajać obie te potrzeby.

Dzieci pod tym względem działają bardzo podobnie. Niestety, kult postuszeństwa dzieci wobec rodziców bywa niszczący wobec potrzeby autonomii.

Prawda jest jednak taka, że w około 9 przypadkach na 10 (pomijając specyficzne okresy rozwojowe, w których NIE jest wszechobecne, aby np. dziecko mogło zrozumieć swoją odrębność od mamy), dzieci skłaniają się ku współpracy z rodzicami/opiekunami.

Przyczyna jest prosta – są od nas zależne. Od nas zależy ich przetrwanie. Podporządkowują się, aby przeżyć.

Jednak do przeżycia w zdrowiu psychicznym potrzebna jest im niezależność. Dlatego, jeśli Twoje dziecko tupie nogą i krzyczy „NIE!”, nie ma raczej powodu do niepokoju.

Jak postępować w takiej sytuacji? Przemyśl, czy to, co mówisz w danym momencie, jest dla Ciebie rzeczywiście ważne. Być może Twoje napomnienia, polecenia, wszystkie komunikaty kierowane do dziecka są tak jednostajne i nieustające, że przestało ono je słyszeć. Jeśli nie, uznaj, że dziecko ma jakiś ważny powód, aby nie słyszeć, co mówisz. Jeśli nie jest to dla Ciebie sprawą ogromnej wagi, zapomnij o tym i z czystym sumieniem ciesz się, że właśnie uniknęłaś spięcia z własnym dzieckiem.

A jeżeli to, co mówisz, jest ważne? Złap kontakt wzrokowy z dzieckiem (jeśli to możliwe. Bardzo nieprzyjemne jest łapanie takiego kontaktu na siłę), upewnij się, że słyszało to, co powiedziałaś (unikaj zaczepnego „Powtórz - co powiedziałam?”). Jeśli sprawa jest poważna, a dziecko Cię wciąż ignoruje (np. wybiega na ruchliwą jezdnię) Twoim zadaniem jest zapewnienie mu bezpieczeństwa. Określ jasno zasady: Teraz nie możesz biegać. Możesz iść obok mnie, po mojej lewej stronie. Albo będę musiała prowadzić Cię za rękę.

Jeżeli natomiast sprawa nie jest kwestią bezpieczeństwa, postaraj się porozumieć z dzieckiem. Powiedz mu, czego potrzebujesz, i zapytaj/zaproponuj, w jaki sposób ono mogłoby Tobie pomóc.

**“Chciałabym poczytać książkę, przeszkadza mi jednak Twoje skakanie po kanapie. Możesz w tym czasie poskakać po swoim łóżku.”**

„Ale na łóżku nie jest tak fajnie jak na kanapie.”  
„Rozumiem. Wiem, że lubisz skakać akurat tutaj – kiedy skończę czytać, będę pamiętać, aby dać Ci znać, że kanapa jest już gotowa na Twoje podskoki.”

Jeśli dziecko mimo to nie przestaje skakać, można pomóc mu zrozumieć, że to, co mówimy jest na serio – np. PRZYJAŹNIE zdejmując z kanapy, przypominając spokojnie „Poskaczysz, kiedy skończę”.

Kluczem jest danie dziecku sygnału, że ma prawo mieć własne zdanie, własną perspektywę – i że chcemy ją poznać. Niekoniecznie zrozumieć, ale poznać. Może się zdarzyć, że na nasze pokojowe próby załagodzenia konfliktu dziecko zareaguje arogancko.

„Chciałabym poczytać...”

„No i?”, „To se czytaj”

Zanim rzucicie się na dzieci z pazurami, weźcie kilka głębszych wdechów. Niektórych rzeczy nie da się osiągnąć natychmiast. Nie wyobrażam sobie siłowania się z ośmiolatkiem. Ani wdawania się w pyskówkę. Wiele razy w takich sytuacjach mówiłam, że jest mi przykro, a w odpowiedzi dostawałam „i dobrze”.

Jest to dobry moment na zastanowienie się, do czego dążę. O co mi w wychowywaniu chodzi.

mojej przewagi – bo ona maleje. Któregoś dnia to ono będzie silniejsze ode mnie.

Z postulacjami jest też ten problem, że zbyt duża zależność od drugiej osoby osłabia zdolność własnego osądu, samodzielnego myślenia. Dodatkowo taki schemat relacji utrwała się, i dziecko zawsze znajdzie kogoś innego, komu trzeba się podporządkować. Jeśli zatem zależy mi na zbudowaniu trwałej, opartej na wzajemnych szacunku relacji, uznaję swoją chwilową bezsilność. Nie da się w duchu poszanowania drugiego człowieka zmusić go do pełnienia swojej woli.

Można mu natomiast pokazać, jak współpracować, szanując się nawzajem. Momenty, w których doświadczamy od naszych dzieci arogancji, są trudne, ale nie są zmarnowane. Jeśli zabiegamy o relację z naszym dzieckiem, interesujemy się tym, co przeżywa, wspieramy je, akceptujemy jego emocje – ono odplaci nam tym samym. Jesteśmy dla niego najważniejsi, dlaczego zatem miałyby być inaczej? Być może potrzebuje trochę czasu.

Może musi wyjść z sytuacji z twarzą, grając trochę „twardziela”. Czasem rozpaczliwie pragnie rozładować nagromadzone emocje – nie umie jednak powiedzieć „Wiesz, nie poszło mi dziś w szkole, koleżdy śmiali się ze mnie na podwórku, a na dodatek pokłóciłem się z tatą. Możesz mnie przytulić?”.

**Jeśli zastanawiasz się, jak zareagować na jakieś zachowanie swojego dziecka, zadaj sobie pytanie: Gdybym była swoim dzieckiem, jak chciałabym, aby zareagowali moi rodzice?**  
(W.M.Sears)

Jeśli moim celem jest wychowanie dziecka, które jest posłuszne, uległe, zawsze robi to, co mu się każe – sięgam po restrykcje. Niestety muszę liczyć się z tym, że one działają do czasu. Moje dziecko rośnie i przestaje bać się

Jednak nie pozostanie obojętne na to, że wyrządziło nam przykrość. Nawet jeśli nie przeprosi nas za tę konkretną sytuację, prawdopodobnie postara się w przyszłości uważać na to, co i jak do nas mówi.

Gdyby było inaczej, moje dzieci powinny pyskować od rana do nocy. Nie szanować mnie ani swojego ojca. Lekceważyć nasze polecenia, ignorować prośby.

Paradoksalnie im bardziej mogą się przeciwstawiać, tym mniej chętnie z tego korzystają.

Ale to nie przyszło od razu – jeśli więc mogę cokolwiek poradzić, to nabranie cierpliwości.

---

# Rodzic też człowiek - o tym, jak ważne jest by zadbać o siebie

**Całe pięć rozdziałów poświęciliśmy na pochylanie się nad dzieckiem, jego potrzebami, nastrojami, emocjami... uff. Jeśli czujesz, że masz już dość czytania, myślenia i działania z myślą o dzieciach – oto rozdział dla Ciebie.**

Zajmowanie się dzieckiem/dziećmi to wymagająca i odpowiedzialna praca. Zajmowanie się dziećmi, które przechodzą etap nierównowagi, bywa zadaniem ponad siły jednego człowieka. Niestety, wielu rodziców nie daje sobie prawa do tego, by być zmęczonym, mieć chwilowo dosyć przebywania z własnym dzieckiem, a już na pewno nie przyzna się, że nie daje sobie rady.

Jednak z próżnego i Salomon nie należy. Wielokrotnie doświadczałam, że jeśli miałam siły, znosiłam bardzo trudne chwile niemal z uśmiechem na ustach. Najczęściej siły miałam, gdy wracałam ze szkolenia i musiałam wejść w chaos wieczornych rytuałów (udawało mi się opanować sytuację bezbłędnie), gdy poprzedniego dnia wyszłam na kawę z przyjaciółką, byłam w kinie, albo zrobiłam cokolwiek tylko dla siebie.

Jako rodzice jesteśmy zobowiązani do regulowania emocji naszych dzieci. Jednak sami również potrzebujemy wyregulowania. Wyregulowanie nie odbywa się automatycznie, i nie możemy oczekiwać, że nastąpi w wyniku najbardziej nawet radosnych chwil spędzonych z dziećmi.

Jedną z najprostszych, najbardziej regulujących, poprawiających nastrojów i doładowujących czynności, jakie człowiek dorosły może regularnie podejmować dla zachowania dobrego samopoczucia są spotkania z innymi dorosłymi. Kawa z przyjaciółką, grupa matek, spotkania w kręgu miłośników czegokolwiek – w zależności od tego, co przynosi odprężenie, daje satysfakcję i wrywa z izolacji.

Jeśli masz opory przed proszeniem o pomoc w opiece nad dziećmi, pamiętaj, że robisz to właśnie dla nich. Twoje rozdrażnienie, zmęczenie, nie służy wzajemnym relacjom – a kiedy dzieci wyczuwają Twój zły nastrój, podchwytywają go, ich zachowanie staje się męczące, co jeszcze bardziej pogłęży Cię w kiepskim stanie... Dość!

Dbanie o swoje potrzeby nie jest przejawem egocentryzmu, tylko dojrzałości. Osoba dorosła, dojrzała, potrafi rozpoznać swoje ograniczenia i zwrócić się z prośbą o wsparcie wtedy, gdy tego potrzebuje.

### **Jeśli zatem czujesz, że zaczynasz mieć dość własnych dzieci:**

- podziel się opieką nad nimi z bliskimi osobami. Zorganizuj im miłe popołudnie z dziadkami, ciocią lub wujkiem. Wykorzystaj wolny czas tylko na siebie i swoje potrzeby. Reszta nie ucieknie.

- otwarcie przedstaw sytuację mężowi/partnerowi. Mów konkretnie o tym, czego Ci potrzeba, aby móc przetrwać trudne chwile z dziećmi.

- zastanów się, jaka czynność/hobby/zainteresowania dają Ci poczucie odprężenia i satysfakcję. Postaraj się włączyć je do regularnego grafiku Twojego zajęć.

Jeśli natomiast czujesz, że właśnie masz dość swojego dziecka:

- wyjdź z pokoju. O ile to możliwe w przypadku młodszego dziecka. Spróbuj ochłoniąć stosując stare sprawdzone metody, czyli wdech-wydech, liczenie do 10 etc. Ewentualnie stosuj wszelkie inne, cokolwiek pomaga Ci się chwilowo opanować.

- bądź autentyczna/y. Powiedz dziecku, że jesteś wściekła(y)/rozdrażniona(y)/na granicy cierpliwości. W zależności od wieku możesz spodziewać się, że dziecko usunie się na jakiś czas z pola Twojego widzenia (im starsze dziecko, tym na dłużej będzie umiało zająć się w tym

czasie sobą). Dopilnuj, by po odzyskaniu równowagi dać dziecku znać, że czujesz się już lepiej i chcesz znów nawiązać z nim chwilowo zerwaną relację.

- nie działaj w emocjach. NIGDY nie byłam zadowolona z tego, gdy reagowałam pod wpływem emocji; wielokrotnie byłam zadowolona, gdy udało mi się opanować, nie odezwać, nie skomentować. Jeśli faktycznie coś musi zostać powiedziane, można to powiedzieć po godzinie. Nie ucieknie – a jeśli ucieknie, pewnie nie musiało zostać powiedziane.

- jeśli wybuchniesz, nakrzyczysz czy w jakikolwiek inny sposób zaatakujesz swoje dziecko – porozmawiaj z nim o tym. Wyjaśnij, że działałeś/aś pod wpływem emocji, jednak jest Ci przykro, bo nie powinneś(aś) był(a) krzyknąć.

Nie zrzucaj odpowiedzialności za swoje zachowania na dziecko – „przepraszam, że na Ciebie nakrzyczałam, ale byłeś taki niegrzeczny!”. Nakrzyczałeś(aś), bo nie zapanowałeś(aś) nad sobą, nie dlatego, że dziecko zachowało się w taki czy inny sposób.

Jest to dla dziecka bardzo ważna lekcja – widzi, że nawet duzi i silni popełniają błędy, że przyznanie się do tego nie umniejsza czyjejś godności, a przede wszystkim – że mali zasługują na szacunek i przeprosiny.

Jeśli potrafisz zrobić tak wiele, by zaakceptować słabość dziecka, pomóc mu w trudnych chwilach, wybaczać krzywdzące zachowania, zaczynać codziennie od nowa budować z nim relację, zrób jeszcze jedną, bardzo ważną rzecz.

Pozwól samemu sobie na słabość, na bycie niedoskonałym, na trudne chwile.

Nie potępiaj się, nie pogrążaj w czarnych myślach o tym, jaki kiepski z Ciebie rodzic. Masz takie samo prawo do bezwarunkowej miłości, jak Twoje dziecko.

**Prawo do bycia kochanym i akceptowanym mimo wad.**

---

# PODSUMOWANIE: TANIEC NA LINIE – CZYLI KILKA PORAD NA TRUDNY CZAS

## 1. Przede wszystkim – zachowaj spokój

Staraj się reagować łagodnie, zwłaszcza jeśli Twoje dziecko jest już kłębkim nerwów. Ktoś musi okiełznać sytuację i wygląda na to, że dorosłemu przyjdzie to łatwiej niż dziecku.

Jeśli jesteś na skraju cierpliwości i boisz się powiedzieć cokolwiek, aby nie wybuchnąć – nie mów nic. Weź głęboki wdech i postaraj się pomyśleć o czymś przyjemnym. Wielokrotnie wracałam tak z moją zmęczoną córką z przedszkola – ona szła i zawodziła, a ja szłam obok starając się słyszeć jak najmniej z tego, co miałam tuż obok. Nie robiłam tak, aby ją zignorować czy okazać jej swoje niezadowolenie – wcześniej zawsze próbowałam jakoś jej pomóc. Jeśli jednak wracałam objuczona zakupami i młodszą córką, do domu zostało nam jeszcze z trzysta metrów, a ona płakała, że nie ma już siły iść, nie mogłam jej po prostu pomóc.

Starłam się zatem nie zaszkodzić, szłam w milczeniu i nie odzywałam się, aby nie pogorszyć sytuacji. Zazwyczaj po kilkudziesięciu minutach przechodziło.

Mimo całego mojego zmęczenia i zirykowania taką sytuacją, bardzo starałam się, by córka nie poczuła się odrzucona lub zlekceważona w tej sytuacji. To był mój priorytet.

## 2. Akceptuj emocje. Kontroluj zachowania

Pomagaj dziecku rozładować emocje, gdy tylko widzisz, że sobie z nimi nie radzi. Pokaż, że ma prawo do przeżywania tego, co przeżywa – jakkolwiek irracjonalne i przesadzone mogłoby się to wydawać.

Jeśli zachowuje się w sposób niewłaściwy lub niebezpieczny, zatrzymaj je. Z delikatną stanowczością.



### 3. Cokolwiek robisz, staraj się robić to tak, aby dziecko wiedziało, że jesteś po jego stronie.

Nie znaczy to, że musisz mu zawsze ulegać, przytakiwać i zgadzać się na jego propozycje. Dobrze jest jednak starać się patrzeć na sporne kwestie oczami dziecka, zadając sobie pytanie - gdybym była swoim dzieckiem, jak chciałabym, aby postąpili moi rodzice? Nawet, gdyby musieli mi odmówić - jak chciałabym, aby to zrobili? Jeśli musisz odseparować od siebie rozżłoszczone dzieci, nie rozsyłaj ich zatem po pokojach, żeby się uspokoiły. Daj im raczej odczuć, że chwilowa rozłąka ma im pomóc ochłonąć i wrócić do spornej kwestii za moment, gdy emocje opadną.

Myślę, że dzieciom łatwiej jest przyjmować odmowę z naszej strony lub jakiegokolwiek ograniczenia, gdy zauważamy ich potrzeby. Gdy nazywamy to, co może się z nimi w danej chwili dzieć. I gdy opisujemy szczerze to, co dzieje się w nas samych.

„Wiem, że bardzo chciałabyś zostać jeszcze na placu i bawić się z dziećmi. Jest ci chyba bardzo przykro, że nadszedł czas powrotu. Chciałabym móc zostać tutaj jeszcze, jestem jednak zmarznięta i głodna, chcę już wracać do domu” (komunikat jest rozbudowany, jeśli wiesz, że Twoje dziecko nie wysłucha go do końca, skróć go do najistotniejszych treści).

Nazywanie potrzeb i emocji obu stron pomaga nie nakręcać się i nie oskarżać dziecka o bycie niewdzięcznym („bawiłeś się już wiele godzin, skończ wreszcie i nie przesadzaj!”), rozpieszczonym („czy ty myślisz, że wszystko zawsze będzie tak, jak chcesz?”) czy po prostu „niegrzecznym” („zachowujesz się okropnie!”).

Nie chodzi o to, by uzyskać ze strony dziecka zrozumienie dla każdej naszej decyzji. Chodzi o to, by ono wiedziało, że my je rozumiemy w tej konkretnej sytuacji.

### 4. Daj sobie prawo do bycia niekonsekwentnym.

To nieprawda, że dzieci, których rodzice nie są konsekwentni, wchodzą im na głowę. Konsekwencja jest słowem – wytrychem, świetnie pogrążającym rodziców. Spróbuj tylko ponarzekać na swoje dziecko – zaraz dowiesz się, że cokolwiek nie robi, jest to Twoja wina, bo NIE BYŁAŚ/EŚ KONSEKWENTNY. Albo nie stawiałeś/aś granic.

Tymczasem, żelazna konsekwencja nikomu nie wychodzi na dobre. Ani dzieciom, ani rodzicom. Jako istota omylna czasami mówię różne głupoty. Na przykład, rozżłoszczona na dzieci zapowiadam, że nie mam ochoty nigdzie z nimi wychodzić. A potem siedzę i myślę, że przecież w sumie właśnie mam ochotę wyjść, i powiedziałam tak tylko w emocjach. Trzymając się sztywno tego, co zostało powiedziane, wyrządzam przykrość nie tylko dzieciom, ale i sobie samej. W imię konsekwencji.

Zapowiedziałaś trzy bajeczki, a po ich obejrzeniu dziecko prosi o czwartą? Nie będzie nic niestosownego w oznajmieniu: „Umawialiśmy się na trzy. Widzę, że masz straszną ochotę na kolejną – zgadzam się, jednak to już będzie naprawdę ostatnia bajka.”

Niekonsekwencja jest zagrożeniem, gdy nie wyływa z refleksji rodzica, tylko z jego strachu przed dzieckiem. Jeśli dziecko czuje, że to, co ma wpływ na rodzica, to jego tupanie nóżką i rzucanie się na podłogę.

Może się zdarzyć (u nas się zdarza) że dziecko rzuca się na podłogę i dostaje to, czego chciało. Taką decyzję zawsze staram się podejmować w oparciu o potrzeby dziecka (również jego tzw. zachcianki), sytuację całej rodziny oraz moją wewnętrzną zgodę na takie rozwiązanie. Przykładowo – dzieci jedzą chrupki. Dostały po garści do miseczek,

najmłodsza po chwili przychodzi po więcej. Odmawiam, zaczyna płakać. Jeśli mam te chrupki, mogę jej dołożyć, nie widzę ku temu przeszkód, nie wyrządzam tym nikomu krzywdy – dokładam. Ostatnia rzecz, o której pomyślałabym, to strach przed tym, że dziecko zacznie mną manipulować.

I one naprawdę nie manipulują – wiedzą, że mogą ze mną pertraktować, ale kiedy jestem głęboko przeświadczona, że NIE, to mówię NIE i odwrotnie. Wtedy zazwyczaj ustępują.

Konsekwencja jest naprawdę przereklamowana.

## 5. Nie oczekuj zbyt wiele

Dziecko, które przechodzi trudny okres rozwoju, prawdopodobnie jest tak skupione na tym, co się z nim dzieje, że trudno mu będzie współpracować z bliskimi. Jeśli jego rodzice to rozumieją i uszanują bez lęku, jest prawie pewne, że gdy tylko przyjdzie równowaga, sprawy się unormują.

Jeśli zatem Twoje dziecko uwielbia odpowiedź NIE, lepiej nie wchodzić w próbę sił – w tych sytuacjach, w których można sobie odpuścić, rzecz jasna. Nie proszę o podanie/odniesienie/zamknięcie/otwarcie – a jeśli proszę, respektuję odmowę.

Przechodziłam to już tyle razy, że mam przecucie graniczące z pewnością – to minie. Nie ma sensu spalać się na szczegółach, które tak naprawdę nie są istotne. Jako mama trójki dzieci zawsze mam jakieś jedno, które jest w pięknym okresie równowagi – i to zwykle je proszę wtedy o pomoc.

Nie chodzi mi rzecz jasna o schodzenie z drogi własnemu dziecku. Myślę tylko, że szkoda czasu i energii na szarpanie się o coś, co musi się dokonać.

## 6. Pamiętaj, że ten trudny czas minie

Prawdopodobnie szybciej, niż Ci się teraz wydaje. Minie, a Ty będziesz mógł/mogła pomyśleć z niejakim zadowoleniem, że udało Wam się z niego wybrnąć bez większych obrażeń :)

**Jeśli nie możesz zmienić przeznaczenia,  
zmień nastawienie.**  
(W. M. Sears)

# Postscriptum

Mam świadomość, że to krótkie opracowanie nie wyczerpuje tematu. Nie da się stworzyć poradnika przewidującego i odpowiadającego na wszystkie potencjalne trudności i wyzwania, uwzględniającego różne charaktery, osobowości, złożoność wszelkich możliwych sytuacji.

Moim celem było raczej pokazanie, że to, co dzieje się w wielu domach każdego dnia, nie odbiega od normy i nie jest niczym

niepokojącym. Chciałam dodać otuchy rodzicom, którzy są zaniepokojeni pewnymi zachowaniami swoich dzieci – i pomóc im odkryć, jaki kierunek obrać, by spokojnie płynąć dalej.

Jeśli uda się to chociaż w części, będę zachwycona :)

---

## BIBLIOGRAFIA:

Ta książeczka powstała między innymi dzięki lekturze poniższych książek:

**J. Juul** „Twoje kompetentne dziecko”, „Nie z miłości”

**L. Cohen** „Rodzicielstwo przez zabawę”

**E. Mazlish, A. Faber** „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

**M. Sunderland** „Mądrzy rodzice”

**Bates Ames, F.L. Ilg, Sidney M. Baker** „Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat”

**W.M. Sears** „Księga rodzicielstwa bliskości”

# O autorce



## Małgorzata Musiał

Na co dzień pracuje w toruńskim stowarzyszeniu Rodzina Inspiruje!, prowadząc warsztaty dot. wychowywania, realizując program „Szkola dla rodziców” i organizując eventy dla rodzin z małymi dziećmi.

Jest doradczynią noszenia w chustach oraz jednym z niewielu w Polsce mentorem grup SAFE, profesjonalnie wspierającym świeżo upieczonych rodziców.

Skończyła studia pedagogiczne, jednak największym polem doświadczalnym jest dla niej – rzecz jasna – matkowanie trójce potomków.

Tym doświadczeniem dzieli się na blogu [dobrarelacja.pl](http://dobrarelacja.pl)

---

Opracowanie graficzne: Ł. Musiał ([lukaszmusial.pl](http://lukaszmusial.pl))

© 2014 Małgorzata Musiał \* Wszystkie Prawa Zastrzeżone \* Kopiowanie bez zgody autora zabronione

E-booka poleca:



serwis dla eko-rodziców

[dziecisawazne.pl](http://dziecisawazne.pl)