



14 ROZWIĄZAŃ NA NAJCZĘSTSZE WYZWANIA RODZICIELSKIE

Co robić w różnych sytuacjach z udziałem dzieci?

PYTANIA OD RODZICÓW

Wyobraź sobie sytuację, w której doszło do wylania, stłuczenia, rozlania, zniszczenia. Pomyśl, co przychodzi Ci jako pierwsze do głowy, co byś powiedział/a do swojego dziecka? A teraz przyjrzyj się różnym przypadkom rodzicielskim i prześledź całą sytuację.



1. Rozbite naczynie

Zapytanie rodzica:

"Znalazłem wczoraj potłuczone naczynie w kuchni. Kiedy zapytałem moje dzieci, kto to zrobił, obie zaprzeczyły. Co mogę zrobić w tej sytuacji?"

Co robić?

"W tej sytuacji ważne jest, aby unikać bezpośredniego oskarżania. Możesz powiedzieć: 'Rozumiem, że nikt nie chce przyznać się do błędu, ale jest mi przykro z powodu zniszczonego naczynia. Ważne jest, byśmy dbali o rzeczy, które mamy w domu. Proszę, żebyście byli bardziej ostrożni w przyszłości i pamiętali, że zawsze możecie powiedzieć mi prawdę.' To podkreśla wartość odpowiedzialności i uczciwości, nie skupiając się na winie. A teraz bardzo was proszę o posprzątanie"



2. Kredki na ścianie

Zapytanie rodzica:

"Wczoraj w sypialni dziewczynek zobaczyłam pobazgrane ściany. Obie twierdzą, że to nie one. Jak mogę rozwiązać ten problem?"

Odpowiedź eksperta:

"Możesz odpowiedzieć: 'Widzę, że mamy nową dekorację na ścianie. Rozumiem, że ona się wam podoba? Rozumiem, że każda z was czuje się niewinna, ale teraz potrzebuję waszej pomocy, aby to posprzątać. Co możemy zrobić, żeby to posprzątać? W ten sposób przekierowujesz uwagę z poszukiwania winnego na wspólne rozwiązanie problemu.'"



3. Brak zgody na przekąski

Zapytanie rodzica:

"Zauważyłam, że brakuje kilku przekąsek z szafki, mimo że zakazałam dzieciom sięganie po nie przed obiadem. Ciągle zmieniam kryjówki słodczy, ale jak tak dalej pójdzie to będą szersze jak wyższe. CO mogę zrobić w tej sytuacji, jedyne, na co mam ochotę to krzyczeć?"

Odpowiedź

"W takim przypadku warto powiedzieć: 'Zauważyłam, że brakuje słodczy w szafce, a przecież mówiłam, że nie możecie ich teraz zjadać. Chciałabym, żebyście pamiętali o naszych zasadach dotyczących jedzenia przed obiadem. To ważne, abyśmy wszyscy przestrzegali reguł domowych.

Tym sposobem akcentujesz znaczenie reguł, a nie skupiasz się na poszukiwaniu winnego."



4. Włączony komputer

Zapytanie rodzica:

"Przyłapałem dzieci, jak grają na komputerze po północy, chociaż ustaliliśmy, że komputer jest wyłączany o 22. Oboje zaprzeczyli, że to one włączyły komputer. Jedna zwałała na drugą, potem mówiły, że komputer sam się włączył. Mam już dość tej walki z komputerem.

Odpowiedź eksperta:

"Możesz powiedzieć: 'Wiemy, że ktoś grał na komputerze w niedozwolonych godzinach. Ważne jest, abyśmy wszyscy szanowali ustalone zasady. Proszę, aby nie zdarzyło się to ponownie!' W ten sposób podkreślasz wagę przestrzegania zasad."

Możesz również powiedzieć, że jeżeli jeszcze raz zauważysz taką sytuację to zakazesz w ogóle gry na komputerze przez kolejne 7 dni.



5. Zabawki w ogrodzie

Zapytanie rodzica:

"Kiedy wróciłam do domu, znalazłem zabawki porozrzucone po całym ogrodzie, a dzieci twierdzą, że to nie one zostawiły je na zewnątrz. Potem zwały na siebie, jedno na drugie. Jak mogę poradzić sobie z tą sytuacją?"

Odpowiedź

"W odpowiedzi możesz powiedzieć: 'Widzę, że zabawki zostały na zewnątrz. Niezależnie od tego, kto je zostawił, ważne jest, by pamiętać o sprzątaniu po sobie. Czy możemy szybko to posprzątać? To dobry sposób na naukę odpowiedzialności.' Tym sposobem skupiasz się na działaniu i odpowiedzialności, a nie na obwinianiu."

Jeżeli są to młodsze dzieci możesz zrobić konkurs kto przyniesie więcej zabawek.



6. Rzucanie jedzeniem

Zapytanie rodzica: "Mój syn przeprosza za rozrzucanie jedzenia podczas posiłków, ale nadal to robi. Jak mogę mu pomóc zmienić to zachowanie?"

Odpowiedź eksperta: "W tej sytuacji warto skupić się na konsekwencjach i uczeniu odpowiedzialności. Możesz powiedzieć: '**Rozumiem, że przepraszasz i to doceniam**, ale ważne jest, żebyś zaczął pokazywać to swoim zachowaniem. Za każdym razem, gdy rozrzucisz jedzenie, będziesz musiał pomóc je posprzątać. To pomoże ci pamiętać, aby być bardziej ostrożnym.' W ten sposób uczysz dziecko, że przeproszenie to tylko część procesu, a kluczowe jest również pokazanie zmiany przez odpowiednie działanie."



7. Nieodpowiednie słownictwo

Zapytanie rodzica: "Córka przeprosza za używanie nieodpowiednich słów, które słyszała w szkole, ale ciągle je powtarza. Mam wrażenie, że to moja wina, bo ja też czasem coś wypuszczę ust. Jak mogę skutecznie z nią porozmawiać, aby przestała?"

Odpowiedź

"W takich sytuacjach pomocne może być wyjaśnienie konsekwencji i zachęcanie do samorefleksji. Możesz powiedzieć: '**Cieszę się, że rozumiesz,** że te słowa są nieodpowiednie i przeproszasz za ich użycie. Teraz chciałabym, żebyś pomyślała o tym, jakie mogą być konsekwencje używania takich słów, na przykład jak mogą się czuć inni ludzie. Możemy razem pomyśleć o innych słowach, które mogłabyś używać zamiast tych.' Przygotowując alternatywy i rozmawiając o skutkach, pomagasz dziecku zrozumieć, dlaczego zmiana zachowania jest ważna i jak je stosować w praktyce. W takich momentach negocjuję z dzieckiem co może być zastępnikiem i napiszę szczerze, że ich wyobraźnia mnie po prostu zadziwia:). Wchodzą słowa takie jak: kurka, kurcze pieczonę:D"



8. Dziecko uderzyło kolegę w szkole

Zapytanie rodzica: "Mój syn uderzył kolegę w szkole. Przeprasza, ale nie jest to pierwszy raz. Jak mogę mu pomóc zmienić to zachowanie? Mam wrażenie, że nie radzi sobie z opanowaniem emocji."

Odpowiedź:

"Konieczne jest przeprowadzenie rozmowy o empatii i konsekwencjach. Powiedz dziecku: 'Rozumiem, że przepraszasz, ale musimy pracować nad tym, abyś nie powtarzał tego zachowania. Czy możesz mi opowiedzieć, co cię zdenerwowało? Może razem znajdziemy lepsze sposoby na radzenie sobie z emocjami.'"

Wprowadzenie odpowiedzialności za uczucia i zachowanie pomoże dziecku zrozumieć, jak jego działania wpływają na innych."Zazwyczaj dzieci tłumaczą się, że to on zaczął, że to nie jego wina, że on się tylko bronił. Zrozumienie i zaradzenie sytuacji, w której Twoje dziecko bije innych, wymaga podejścia, które równocześnie kształtuje zachowanie, wspiera rozwój emocjonalny i społeczny oraz zapewnia konsekwencje dla niepożądanych działań. Oto kroki, które możesz rozważyć:

1. **Zrozumienie przyczyn:** spędź czas na rozmowie z Twoim dzieckiem w spokojnym środowisku, aby zrozumieć, co wywołuje jego agresywne zachowania. Czy są to odpowiedzi na określone sytuacje lub konkretni ludzie? Czasami agresja jest sposobem na radzenie sobie z lękiem lub frustracją. Zapytaj: "Co sprawiło, że go uderzyłeś?"
2. **Nauczanie odpowiednich umiejętności:** Pomóż dziecku rozwinąć zdrowe sposoby wyrażania złości i frustracji. Możesz rozmawiać o tym, jak używać słów do wyrażania uczuć, jak prosić o pomoc, gdy



jest złości, i jak odchodzić od sytuacji, zanim stanie się ona zbyt frustrująca. Jeżeli dziecko powiedziało: “Bo mnie (obraził, szturchnął, źle zrobił”, powiedz, żeby jasno i wyraźnie mówiło: “To mnie boli, nie rób tego”, “Nie chcę, abyś mnie dotykał” , “Nie chcę, abyś mnie przezywał”. Zazwyczaj drugie dziecko będzie chciało wzbudzić gniew i odpowie: “Bo co mi zrobisz?” na to pytanie jest magiczne słowo: “Bo ja tego nie chcę i tego nie rób!” Niech dziecko powtarza jak mantrę, że ono tego nie chce Rodzice często uczą reakcji, że na agresję działamy agresją.

3. **Wzmocnienie pozytywne:** Chwal dziecko za każde nieagresywne zachowanie. Możesz również ustawić system nagród za każdy dzień lub sytuację, w której Twoje dziecko poradzi sobie z emocjami bez uciekania się do agresji. Możliwość pooglądania TV, parę minutek więcej przy komputerze, możliwość wybrania deseru, etc.
4. **Konsekwentne konsekwencje:** Niezbędne jest, aby Twoje dziecko wiedziało, że agresywne zachowanie jest nieakceptowalne i że są konsekwencje za takie działania, takie jak utrata przywilejów lub ograniczone czasu zabawy.
5. **Wsparcie profesjonalne:** Jeśli agresywne zachowania są częste lub intensywne, może być pomocna konsultacja z psychologiem dziecięcym. Profesjonalista może współpracować z Twoim dzieckiem nad rozwijaniem umiejętności społecznych oraz radzeniem sobie z trudnymi emocjami.



6. **Modelowanie zachowań:** Twoje dziecko uczy się przez obserwację. Pokazuj, jak radzić sobie z własnymi emocjami w sposób zdrowy, konstruktywny i spokojny. Twoje reakcje mogą służyć jako potężny przykład. Jeżeli sam/a reagujesz agresją i krzykiem, warto popracować nad sobą. Polecam Ci moje szkolenie: "Porozumienie bez krzyku, w którym omawiam ważne techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami".

Pamiętaj, że zmiana zachowania zajmuje czas, więc konieczne jest cierpliwość i konsekwencja w tych wszystkich wysiłkach. Wsparcie, które oferujesz w domu, jest dla Twojego dziecka bardzo ważne.



9. Dziecko szczypie inne dzieci w przedszkolu

Zapytanie rodzica: "Mój trzylatek szczypie inne dzieci w przedszkolu. Co mogę zrobić, aby to zachowanie się nie powtarzało? Panie non stop mi to powtarzają, rodzice innych dzieci mnie atakują, a ja mam wrażenie, że Marcel ta sobie radzi z emocjami?"

Odpowiedź:

"Ważne jest, aby dziecko zrozumiało, że ból, który sprawia innym, jest rzeczywisty. Możesz użyć prostych słów, aby wytłumaczyć: 'Kiedy szczypiesz, to boli tak jak gdyby ktoś uszczypnął cię. Możesz mu lekko pokazać, żeby zauważył somatyczne doznania.

Jak się wtedy czujesz?' Pomóż mu zidentyfikować inne sposoby wyrażania swoich potrzeb lub frustracji, na przykład używając słów lub szukając pomocy u dorosłych.

Jak możesz z nim porozmawiać?

Spokojne i jasne przekazanie, że szczypanie boli: Złap za to moment, kiedy dziecko jest spokojne i skupione, i powiedz: "Pamiętasz, kiedy szczypałeś kolegę/koleżankę? To bardzo boli i jest nieprzyjemne. Nie wolno tak robić."

Użycie prostych słów i empatii: "Kiedy szczypiesz, to boli, tak jak Ciebie boli, gdy się potkniesz czy uderzysz.

Pokazanie alternatywnych sposobów wyrażania emocji: "Jeżeli jesteś zły lub potrzebujesz czegoś, zamiast szczypać, zrób takie ćwiczenie (od twojego dziecka zależy co wybierze np. zaciskanie pięści z całej siły lub podskakiwanie.



Konsekwencje i pozytywne wzmocnienie: Wyjaśnij konsekwencje zachowań, na przykład: "Jeśli znowu będziesz szczypać, Mateuszek będzie smutny, rodzice twojego kolegi również będą smutni".

Jednocześnie, bardzo ważne jest pozytywne wzmocnienie, gdy dziecko zachowuje się odpowiednio: "Bardzo się cieszę, że dzisiaj nikogo nie uszczypnąłeś, świetnie sobie poradziłeś"

Konsekwencja: Zapewnij konsekwencję w reakcjach na każde takie zdarzenie, aby dziecko zrozumiało, że zawsze będą następować określone konsekwencje po niepożądanych zachowaniach. Możesz porozmawiać z Panią, jak ona będzie reagowała np. smutne minki, brak naklejki.



10. Dziecko nie reaguje na prośby o posprzątanie pokoju

Zapytanie rodzica: "Mój syn ignoruje moje prośby, gdy proszę go, aby posprzątał swój pokój. Co chwilę jest: Noooooo już....Co mogę zrobić?"

Odpowiedź:

"Zastosuj system nagród i konsekwencji. Możesz powiedzieć: 'Jeśli posprzątasz swój pokój, będziemy mogli razem zrobić coś fajnego, na przykład pójść na plac zabaw lub pozwolę Ci trochę dłużej posiedzieć przy komputerze. Jeśli nie posprzątasz, nie będziemy mogli wyjść.'

Kiedy to będziesz mówić, nie krzycz z drugiego pokoju, podejdź do dziecka i czekaj aż zacznie sprzątać, jeżeli będzie się trochę ociągać zapytaj czy potrzebuje chwili czasu, jeżeli chwili to jakiej i ustaw alarm dokładnie na pięć czy dziesięć minut później.

Moje dzieci dokładnie znają tę metodę, wiedzą, że nie ma szans, żebym odpuściła cokolwiek, więc już nie mówią: "Zaraz", ale "Mamusi potrzebuję 15 minut na dokończenie swoich rzeczy" Nie "Za minutkę":D



11. Dziecko nie chce wyłączyć telewizora

Zapytanie rodzica: "Zawsze wieczorem, mamy rytuał, pozwalam mojemu dziecku obejrzeć bajkę ok. 20 minut., kiedy ten czas mija on nie chce wyłączyć telewizora, gdy to mówię. Zawsze jest prośba, że jeszcze chwilę i jeszcze chwilę, a i tak kończy się jego piskiem, że wyłączyłam telewizor. No ok., telewizor jest wyłączony, ale kolejne etapy pójścia do spania to jest horror. Zaczynam krzyczeć, szarpać się z nim, mam już lęki na samą myśl, że muszę ten telewizor wyłączyć, a czasem sama przeciągam ten czas, żeby tylko tego nie słyszeć i mój syn siedzi godzinę i je ogląda.

Jak mogę zachęcić go do posłuszeństwa?"

Odpowiedź:

"Ustal zasady dotyczące oglądania telewizji i konsekwentnie ich przestrzegaj. Możesz powiedzieć: 'Mamy ustaloną godzinę, kiedy telewizor ma być wyłączony. Jeśli nie będziesz przestrzegał tej zasady, jutro czas na bajki będzie krótszy'"

Konieczniew ustawiaj alarm taki, żeby dziecko słyszało. Choćby płakał i błagał nie pozwalaj mu na dłuższe oglądanie. Mów, że takie macie zasady, nie, że ty postanowiłaś. Zwalanie czegoś na zasady jest łatwiejsze i dzieci szybciej to zapamiętują. Zastanów się również czy nie wprowadzić pośrednika pomiędzy spaniem, a telewizorem. Dzieci często opierają się na koniec dnia i koniec zabawy, czasem po prostu potrzebują naszej bliskości. Nie chcą się rozłączać. Może w takim momencie, w którym wyłączasz TV zadaj pytanie: "Jaką czytamy bajkę przed snem?", żeby przekierować jego uwagę na coś fajnego.



12. Dziecko niszczy moje kosmetyki

Zapytanie rodzica: "Mój mały syn często bawi się i niszczy moje kosmetyki. Zazwyczaj trzymam je w szufladzie, ale zdarza się, że zostawię również w innym miejscu i wtedy jest babranie w kremi, albo specjalnie otwiera mi szminkę i ją wykręca. Jak mogę mu wyjaśnić, że nie powinien tego robić?"

Odpowiedź:

"Przedstawiaj konsekwencje w sposób zrozumiały dla dziecka. Możesz powiedzieć: 'Te kosmetyki są dla mnie ważne i kosztują dużo pieniędzy. Jeśli zniszczysz kolejny, będę musiała wydać pieniądze na nowy zamiast na coś fajnego dla ciebie.'

Konsekwencja i jeszcze raz konsekwencja. Zastanów się również czy dziecko rozumie, że te produkty są dla Ciebie ważne. Zapytaj dziecka co lubi najbardziej, żeby przyniósł Ci ulubioną zabawkę. Gdy przyniesie zapytaj jakby się czuło gdybyś ją zniszczyła. Tutaj mogą się pojawić trudne emocje, troszkę nerwów, krzyku (to normalne), w tym momencie powiedz, że ty czujesz się tak samo kiedy dziecko bierze twoje kosmetyki.



13. Dziecko podkrada pieniądze na przekąski do sklepu

Zapytanie rodzica: "Mój syn podkrada pieniądze na przekąski. Przeprasza, ale to nie pierwszy raz. Czasami wyciąga mi drobne z portfela, albo z szuflady i bez mojej zgody, w sklepiku przy domu kupuje sobie niezdrowe przekąski. Jak mogę zareagować?"

Odpowiedź: "Jest to poważne wykroczenie wymagające jasnej reakcji. Możesz powiedzieć: 'Rozumiem, że przepraszasz i to jest ważne. Musimy jednak pracować nad twoim zachowaniem. Te pieniądze są częścią naszego budżetu domowego i każdy w domu musi je szanować. Jako konsekwencja, proponuję, żebyś pomógł w domowych obowiązkach, aby 'odpracować' to, co wzięłeś.' Takie zachowanie uczy odpowiedzialności finansowej i pokazuje konsekwencje niewłaściwych decyzji."



14. Dziecko 5 lat nie chce oderwać się rodzica, kiedy ma wejść do przedszkola

Zapytanie rodzica: Moje dziecko już ma prawie 6 lat, a ciągle mamy problem z rozłąką przy drzwiach przedszkola. Nie ukrywam, że jest to mocno obciążające jak muszę sterczeć przy tych drzwiach przez 15 minut i patrzeć jak inne dzieci wchodzą, a moje płacze. Czasem tak głośno, jakby ją obdzierali ze skóry. Rozmawiałam z paniami, po 5 minutach od naszej rozłąki jest już ok. Wszystko w porządku, bawi się, je i uśmiecha. Czy to jakaś forma manipulacji z jej strony.

Rozwiązanie:

1. Zrozumienie przyczyny lęku

Zacznij od zrozumienia, co dokładnie wywołuje lęk dziecka. Czy to lęk separacyjny, czy może zdarzyło się coś w przedszkolu, co niepokoi Twoje dziecko? Spokojna rozmowa może pomóc odkryć źródło problemu. Tylko nie rób tego tuż przed pójściem do przedszkola. Porozmawiaj w domu, w takich spokojnych momentach.

2. Budowanie rutyny

Stworzenie przewidywalnej rutyny porannej i pożegnalnej może pomóc dziecku poczuć się bezpieczniej. Obejmij w nią stałe czynności, takie jak wspólne czytanie krótkiej książeczki lub piosenka, którą śpiewacie razem przed wejściem do przedszkola. Ja uwielbiam włączanie wesołej muzyki, którą lubi moja córeczka, od razu nastrajam ją pozytywnie. Pamiętaj, żeby nie przekierować na dziecko swojego stresu lub pośpiechu. Dziecko czuje całym ciałem i wszystkimi swoimi zmysłami twój niepokój.



3. Pożegnanie powinno być krótkie i stanowcze

Długie pożegnania mogą wzmacniać lęk. Dobrze jest ustalić krótki rytuał pożegnania, na przykład uścisk, buziak i miłe słowo. Powiedz dziecku, kiedy wrócisz, w sposób, który jest dla niego zrozumiały, na przykład "wrócę po obiedzie", "Wrócę po podwieczorku".

4. Przekazanie dziecka nauczycielom

Jeśli dziecko mocno się trzyma i płacze, najlepiej przekazać je nauczycielowi, nawet jeśli płacze. Nauczyciele są przeszkoleni, aby radzić sobie z takimi sytuacjami i mogą szybko pocieszyć dziecko, kiedy rodzic odejdzie. Przekazuj i uciekaj. Ono sobie poradzi, a czasem płacz to najlepsze radzenie sobie z emocjami. Pomyśl o sobie czy przez przypadek nie odczuwasz lekkiego stresu przed rozpoczęciem pracy? Dziecko czuje podobnie. Ono tak rozładowuje stres, więc nie analizuj czy robisz dobrze czy źle. Czy jesteś dobrym rodzicem czy złym rodzicem? Dziecko właśnie w taki sposób rozładowuje napięcie związane z rozpoczęciem przedszkola, przedłużanie tego, w niczym mu nie pomoże.

5. Pozytywne wzmocnienie

Podkreślaj pozytywne aspekty przedszkola, takie jak zabawa z kolegami, ciekawe zabawki czy aktywności, które lubi. Można też ustawić system nagród za każdy dzień, kiedy odważnie pożegna się i pójdzie do zabawy. Jakaś tablica z naklejkami lub po prostu nagroda.

6. Obserwacja adaptacji

Jeśli problem nie ustępuje, chodzi mi o to, że codziennie jest tak samo, a nie raz lepiej raz gorzej, może warto skonsultować się z pedagogiem czy psychologiem dziecięcym.



PODSUMOWANIE:

Nigdy nie pytaj: “Kto to zrobił?”, masz odpowiedź pewniaka: “To nie ja”

Nigdy nie oskarżaj: “To jeden z Was pewnie kłamie” - dzieci kłamiąc nie chcą Cię zranić, to jest forma samoobrony przed twoim krzykiem i przed konsekwencjami

Nigdy nie mów: “Przepraszasz, a robisz to samo”

Nie zakazuj, ale dawaj alternatywę i zrozumienie: “Rozumiem, że (...), ale”

Nie poniżaj dziecka, akceptuj jego emocje: “Rozumiem, że to dla Ciebie trudne, ale spójrz na to z innej strony”