

Dominika Słowikowska I Ewa Sękowska-Molga

# CO ZROBIĆ, KIEDY MOJE DZIECKO...?



**PRAKTYCZNY PORADNIK DLA RODZICÓW**  
**ZE WSKAZÓWKAMI DO WPROWADZENIA OD ZARAZ**

Dominika Słowikowska i Ewa Sękowska-Molga

# CO ZROBIĆ, KIEDY MOJE DZIECKO...?

**PRAKTYCZNY PORADNIK DLA RODZICÓW  
ZE WSKAZÓWKAMI DO WPROWADZENIA OD ZARAZ**

Copyright © 2021 Dominika Słowikowska & Ewa Sękowska-Molga

Korekta i redakcja tekstu: Justyna Kiełyka

Skład i projekt graficzny e-booka: Magda Kołodziejczyk

Zdjęcie na okładce: Canva

ISBN 978-83-961714-1-2

Treści zawarte w e-booku „Co zrobić, kiedy moje dziecko...? Praktyczny poradnik dla rodziców ze wskazówkami do wprowadzenia od zaraz” są chronione prawami autorskimi. Oznacza to, że możesz je przeglądać i odtwarzać wyłącznie do własnego użytku. Nie kopuj tego e-booka i nie rozpowszechniaj w nielegalny sposób.

# SPIS TREŚCI

<b>O AUTORKACH</b>	7
<b>WSTĘP</b>	9
<b>CO ZROBIĆ, KIEDY MOJE DZIECKO...</b>	11
<b>1</b> ...często mówi „nie”?	12
<b>2</b> ...robi potencjalnie niebezpieczne rzeczy?	16
<b>3</b> ...mnie nie słucha?	19
a) w złości	19
b) pomimo wielu próśb	20
c) a więc zasługuje na karę	22
<b>4</b> ...jest niesamodzielne?	24
<b>5</b> ...nie wierzy w siebie?	27
<b>6</b> ...nie radzi sobie z przyjemnymi emocjami?	30
<b>7</b> ...boi się?	32
<b>8</b> ...chciałoby bawić się ze mną cały dzień?	35
a) mniej znaczy więcej	35
b) nie musisz zmuszać się do zabawy	36
<b>9</b> ...jest świadkiem negowania zdania drugiego rodzica?	38
<b>10</b> ...wciąż słyszy zakazy i strofujące go uwagi?	40
<b>11</b> ...ma za dużo zabawek?	42
<b>12</b> ...uczy się nowej umiejętności?	44
<b>13</b> ...niechętnie dba o higienę?	46
<b>14</b> ...nieodpowiednio zachowuje się na zakupach?	48
<b>15</b> ...jest nieśmiałe, często się wstydzi?	52
<b>16</b> ...zadaje mi mnóstwo pytań?	56
<b>17</b> ...chce ciągle oglądać bajki i jeść słodycze?	58

<b>18</b>	...przekлина?	59
<b>19</b>	...nie chce chodzić na zajęcia dodatkowe?	62
<b>20</b>	...złości się?	64
<b>21</b>	...obraża się?	67
<b>22</b>	...kłóci się ze mną?	69
<b>23</b>	...dostało klapsa?	71
<b>24</b>	...mnie denerwuje?	73
<b>25</b>	...obgryza paznokcie?	75
<b>26</b>	...ucieka w miejscach publicznych? a) dlaczego dziecko ucieka w miejscach publicznych? b) jak nauczyć dziecko czujności i świadomości konsekwencji oddalania się od rodzica?	78 80
<b>27</b>	...ma trudność z porannym wstawaniem i wychodzeniem z domu?	82
<b>28</b>	...nie odstępuje mnie na krok?	84
<b>29</b>	...kłamie?	87
<b>30</b>	...nie chce przepraszać?	89
<b>31</b>	...ma kontakt z multimediami, ogląda bajki?	91
<b>32</b>	...jest porównywane do innych dzieci?	95
<b>33</b>	...doświadczyło czegoś trudnego, a ja nie wiem, co się wydarzyło?	97
<b>34</b>	...nie chce sprzątać?	99
<b>35</b>	...nie chce się dzielić?	101
<b>36</b>	...wieczorem rozpiera energia?	104
<b>37</b>	...ma młodsze rodzeństwo?	106
<b>38</b>	...nie potrafi się dłużej skoncentrować?	108
<b>39</b>	...trudno adaptuje się do nowych sytuacji?	110
<b>40</b>	...ma trudności, przebywając na placu zabaw?	112
<b>41</b>	...jest niecierpliwe, nie umie czekać?	115
<b>42</b>	...manipuluje i wymusza?	118
<b>43</b>	...nie chce jeździć w foteliku samochodowym?	120
<b>44</b>	...buntuje się przy kupowaniu nowych rzeczy?	123
<b>45</b>	...przejmuje złe zachowania od innych dzieci?	125
<b>46</b>	...nie chce się uspokoić?	127

<b>47</b>	...gryzie?	129
<b>48</b>	...preferuje jedno z rodziców?	131
<b>49</b>	...nie wie, jak się bronić?	133
<b>50</b>	...kłóci się z rodzeństwem?	135
<b>51</b>	...słyszy krzywdzące je komunikaty w mojej obecności?	137
<b>52</b>	...według mnie nie jest na tym samym etapie rozwoju, co inne dzieci?	139
<b>53</b>	...jest wysoko wrażliwe?	141
<b>54</b>	...zachowuje się agresywnie?	144
<b>55</b>	...jest świadkiem kłótni rodziców?	147
<b>56</b>	...ma w sobie mnóstwo energii?	149
<b>57</b>	...zachowuje się niewłaściwie przy innych ludziach?	151
<b>58</b>	...nie chce współpracować?	153
<b>59</b>	...zachowuje się „niegrzecznie”?	155
<b>60</b>	...prezentuje trudne zachowania?	158
<b>61</b>	...przeżywa silne i skomplikowane emocje?	160
<b>62</b>	...doświadczyc czegoś dla siebie niezrozumiałego?	162

## **MOSTY PROWADZĄCE DO LEPSZEJ RELACJI Z DZIECKIEM** 164

<b>1</b>	Jak stawiać mosty, a nie budować mury w relacji z dzieckiem?	165
<b>2</b>	Czy uważasz, że naprawdę akceptujesz swoje dziecko?	167
<b>3</b>	Jak Twoje doświadczenia mogą pomóc dziecku?	169
<b>4</b>	Czy wiesz, że jesteś lustrem dla swojego dziecka?	171
<b>5</b>	Jak mądrze doceniać swoje dziecko?	173
<b>6</b>	Moje dziecko i nasze wspólne rozmowy	175
<b>7</b>	Mów o zachowaniu dziecka, a nie o dziecku	177
<b>8</b>	Stawianie granic	179
<b>9</b>	Uważaj na komunikat „Nic się nie stało”	181
<b>10</b>	„Chłopaki nie płaczą”, czyli o (nie)powielaniu stereotypów	183
<b>11</b>	„Nasz dzień” – o sposobach na bycie z dzieckiem, a nie obok niego	185
<b>12</b>	Moje dziecko i jego zasady na wakacjach	187

<b>13</b>	Jak długo dziecko może mieć swoją przytulankę?	189
<b>14</b>	„Zazdrość innym rodzicom, że...”	191
<b>15</b>	Ważna funkcja plakatów	193
<b>16</b>	Rodzicu, te dwa ćwiczenia mogą Ci się przydać	195
a)	spójrz z boku na Waszą rodzinę	195
b)	popatrz inaczej na swoje dziecko	196
<b>17</b>	Lista potrzeb każdego człowieka	199
<b>18</b>	Złość dziecka – jak ją rozładować?	200
<b>19</b>	Pomysły na zaopiekowanie się emocjami rodzica	202
<b>JAK JESZCZE MOGĘ CI POMÓC?</b>		204



# O AUTORKACH

## DOMINIKA SŁOWIKOWSKA

Psycholog, coach i mama Miłosza. Certyfikowana edukatorka Pozytywnej Dyscypliny oraz kreatorka inicjatywy „[Pomogę Ci Mamo](#)”. Na co dzień pomaga rodzicom dzieci do 7 roku życia w obszarach rozwojowo-wychowawczych. Wspiera ich również w zakresie emocji oraz w budowaniu odpowiednich relacji rodzic-dziecko. Doradza, jak rozwiązywać trudności będące często nieodłącznym elementem rodzicielstwa. Udziela porad i konsultacji indywidualnych, a także prowadzi szkolenia online dla rodziców.



[WWW.POMOGECEMAMO.PL](http://WWW.POMOGECEMAMO.PL)

**Pomogę Ci Mamo**

DOMINIKA SŁOWIKOWSKA

**CO ZROBIĆ**

KIEDY MOJE DZIECKO...?

## EW A SĘKOWSKA-MOLGA

Psycholog dzieci i młodzieży, trener umiejętności psychologicznych. Pracuje w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej. Prowadzi terapie indywidualne oraz terapeutyczne warsztaty grupowe dla dzieci i młodzieży. Współpracuje także z rodzicami, udzielając konsultacji wychowawczych. Regularnie prowadzi warsztaty dla kobiet oraz szkolenia dla psychologów dziecięcych. Uwielbia wspierać, wzmacniać i ułatwiać funkcjonowanie rodzicom. Mocno wierzy w sens pozytywnego nastawienia. Prowadzi profil na Instagramie [@mama\\_psycholog\\_dziecięcy](#) pełen wskazówek na temat wychowania dziecka. Prywatnie mama trzech synów.



WWW.EWASEKOWSKAMOLGA.PL



# WSTĘP

## SKĄD POMYSŁ NA TEGO E-BOOKA?

Niniejszy e-book powstał z połączenia naszej wiedzy, regularnie zdobywanego doświadczenia (w ramach codziennej pracy z rodzicami) oraz pasji, jaką jest psychologia, a także rozwój dziecka. Każdego dnia prowadzimy konsultacje wspierające rodziców w obszarach rozwojowo-wychowawczych. Dzięki temu wiemy, jakie tematy są przez nich najczęściej poruszane i które sprawiają im najwięcej trudności.

E-book ten to kompendium wiedzy na temat radzenia sobie z różnymi trudnościami u dziecka. Jest on pełen wartościowej wiedzy oraz konkretnych wskazówek do wdrożenia od zaraz. Wszystko to, co tu przekazujemy, ma realne odzwierciedlenie w jakości budowanej relacji rodzin-dziecko, w jakości współpracy z tym małym człowiekiem oraz w odpowiednio zbudowanych fundamentach, z którymi maluch „pójde w świat”.

W związku z tym, że wiemy, jak trudne jest rodzicielstwo, chcielibyśmy, aby ten e-book był pozycją, która ułatwi Ci codzienne funkcjonowanie oraz wychowywanie Twojej pociechy.

## JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA?

E-book napisany jest tak, że można czytać jego poszczególne rozdziały w dowolnej kolejności. Nie jest konieczne przechodzenie przez niego punkt po punkcie. Wszystko zależy od potrzeb Twoich i Twojej rodziny oraz od aktualnie występujących u Was trudności.

Podobnie rzecz ma się z wprowadzaniem zaproponowanych przez nas wskazówek – nie musisz wprowadzać wszystkiego na raz. O wiele lepszym będzie spokojne zapoznawanie się z danym rozdziałem oraz wdrażanie przeczytanych rad powoli. Zachęcamy do tego, aby nie wprowadzać zbyt wielu zmian jednocześnie.

Pamiętaj, aby nie oczekiwac rewolucji w zachowaniu swojego dziecka, jeśli Ty sam nie zdecydujesz się zmienić niczego w dotychczasowym funkcjonowaniu Waszej rodziny. Twoja motywacja jest kluczowa – powinieneś chcieć tej zmiany. Absolutnie nie mieć poczucia winy z powodu potknieć i tego, że nie udało Ci się czegoś wprowadzić stosunkowo szybko. Daj sobie i Twojej rodzinie czas.

### **Ważne!**

Jeśli pewne zachowania Twojego dziecka bardzo Cię niepokoją lub utrzymują się zbyt długo, należy skonsultować się ze specjalistą, który mając odpowiednią wiedzę oraz doświadczenie, indywidualnie przyjrzy się Waszej sytuacji, trudnościom oraz pokieruje do dalszych działań, dopasowanych do Twojej pociechy / Waszej rodziny.

# CO ZROBIĆ, KIEDY MOJE DZIECKO...



# 1. ...CZĘSTO MÓWI „NIE”?



Dzieci nie odmawiają nam wykonania różnych czynności dlatego, że są złośliwe, szczególnie w pierwszych latach życia. Za każdym wypowiedzianym „nie” stoi zawsze „tak” dla innej dziecięcej potrzeby. Jeśli dziecko mówi, że nie po sprząta zabawek, to być może ma potrzebę jeszcze się nimi pobawić. Kiedy nie chce rano wstać i ubrać się, najprawdopodobniej potrzebuje dłużej poleżeć w łóżku i rozbudzić się na spokojnie. Znając najważniejsze potrzeby swojego dziecka, zadbaj o to, aby miało ono dodatkowy czas (nawet 5-10 minut) na ich zaspokojenie.



Każdy człowiek ma potrzeby. Z nimi się rodzimy i są one uniwersalne dla nas wszystkich. Dzieci również je mają, jednak w pierwszych latach życia nie umieją jeszcze nazywać ich słowami i dawać o nich znać. Dlatego sprzeciwiają się, krzyczą, płaczą. Swoje potrzeby komunikują nam sposobem jedynym dla siebie znanym i słusznym.



Dzieci, mówiąc „nie”, uczą się siebie, „oddzielają się” od rodziców, pokazując swoją niezależność, sprawdzają, na ile ich zdanie liczy się w tym świecie. Mówienie „nie” to bardzo cenna umiejętność, której wielu z nas, dorosłym, niestety brakuje (zapewne dlatego, że nie zostaliśmy wyposażeni w odpowiednie podejście, zachowania i umiejętności w dzieciństwie).



Nie denerwuj się na każdy sprzeciw ze strony Twojego dziecka. Sprawdź, o co może mu chodzić w danej chwili, jaka potrzeba jest tym samym komunikowana. Nawiąż kontakt z Twoją pociechą, spróbuj współpracować, zastęp polecenia pytaniami. Dziecko, które odmawia, które mówi „nie”, nie jest niegrzeczne, „niewychowane”, nikomu nie robi na złość, z nikim nie walczy o władzę. Dziecko, jak każda inna istota ludzka, ma prawo odmówić, ma prawo się z kimś lub czymś nie zgodzić (tak, nawet z Tobą!)), ma prawo powiedzieć „nie”.



Umiejętność odmowy jest normalna, wręcz pożądana w życiu. Stanowi prawidłowy element rozwoju, dzięki któremu Twójemu dziecku łatwiej będzie radzić sobie w przyszłości. Odmawiając, uczy się bardzo trudnych, a jednocześnie niezwykle potrzebnych mu w dorosłości umiejętności, takich jak: asertywność, stawianie granic, dbanie o swoje terytorium.



Pamiętaj jednak, że to wcale nie oznacza, że od teraz dziecko ma Ci się non stop przeciwstawić, nieustannie używać słowa „nie”, protestować wobec wszystkiego, co proponujesz. Jak w każdej innej sytuacji związanej z wywołaniem, podstawą jest rozmowa, nazwanie danej umiejętności, wytłumaczenie dziecku (adekwatnie do wieku) jej sensu i celu, podanie przykładów (najlepiej ze swojego życia). Małuch musi także wiedzieć, dlaczego jego „nie” nie może być w niektórych sytuacjach spełnione. Można powiedzieć: „Widzę, że chciałbyś teraz zjeść lizaka, i wiem też, że teraz jest czas na obiad. Zjesz go później”.



Poza tym, zwróć uwagę na to, ile razy Twoje dziecko w ciągu dnia mówi „tak”. Paradoksalnie bardzo często. Prosimy o umycie rączek – myje je; wołamy dziecko do stołu, aby zjadło śniadanie – przychodzi; każemy mu wsiąść do samochodu – wsiada. Zapewne każdego dnia znajdziecie mnóstwo takich przykładów. To są drobne zachowania, które warto docenić. Niestety, często o tym zapominamy, ponieważ swoją uwagę skupiamy na tych chwilach, kiedy nasze dzieci nie robią tego, czego w danym momencie oczekujemy.



Biorąc pod uwagę liczbę nakazów i zakazów, które dziecko słyszy przez całą dobę od swoich opiekunów, naprawdę świetnie potrafi sobie z nimi radzić. Ale my, rodzice, traktujemy to jako oczywistość... bo tak ma być, bo dziecko ma nas słuchać. A jak już wspominałyśmy, dziecko też ma prawo mówić „nie”, dbać o swoją przestrzeń, o swoje granice. Nie zapominaj o tym, że to jest drugi człowiek, mała istota, która się rozwija, ma swoje prawa i zasługuje na szacunek. Warto nauczyć się dostrzegać nieco więcej niż te dziecięce sprzeciw, np.

kiedy po kilku trudnych sytuacjach przygotowujecie wspólnie naleśniki, powiedz z uśmiechem: „Super, że chcesz robić ze mną te naleśniki. Bardzo się cieszę, że możemy je razem przygotować i wspólnie spędzić czas!”.



Warto rozmawiać z dzieckiem na temat stawiania granic, odmawiania, wytłumaczyć, kiedy i w jaki sposób najlepiej wykorzystywać te umiejętności, odpowiadać na wszystkie pytania, które zada Ci dziecko. Podczas rozmowy można wspomóc się różnego rodzaju książkami przeznaczonymi dla dzieci (adekwatnymi do wieku Twojego malucha), poruszającymi temat mówienia „nie” lub stawiania granic.



Podczas takiej rozmowy z pewnością warto wytłumaczyć maluchowi, na czym polega różnica pomiędzy odmawianiem w sposób asertywny a odmawianiem w sposób agresywny (z nieposzanowaniem granic innych osób, agresją czy atakiem skierowanym na drugiego człowieka).



Sprawdź, jak Ty – jako rodzic/opiekun, reagujesz na dziecięce „nie”. Czy nie negujesz za każdym razem sprzeciwu dziecka? Czy nie bagatelizujesz sprawy? Czy w ogóle dopuszasz do siebie sytuację, w której dziecko mówi „nie”? Odpowiedzi na te pytania są kluczowe, szczególnie wtedy, gdy zależy nam, aby dziecko używało odpowiednio tego słowa. To, co często martwi rodziców w tym aspekcie, to oczywiście asertywność w sferze seksualnej. Jako opiekunki już na samym początku powinniśmy pokazać mu, że słyszmy jego odmowę, że ją rozumiemy i szanujemy.



Pamiętaj, że Twoje rodzicielskie „nie” również gra tu istotną rolę. Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie, dlatego warto przyjrzeć się temu, jak wygląda Twoja asertywność, odmawianie, dbanie o swoje granice.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli dziecko mówi, że nie posprząta zabawek (być może ma potrzebę jeszcze chwilę się pobawić), zamiast denerwować się na brak współpracy z jego strony, powiedz: „Widzę, że bardzo chcesz dokończyć budować ten tor dla autek. Ok, dam Ci jeszcze 3 minuty – ustawiam klepsydrę. Gdy spadnie w niej piasek, idziemy do kąpieli”. W ten sposób pokazujesz dziecku, że szanujesz jego potrzeby, a jednocześnie realizujesz swoje zamierzenie i zwiększasz szansę na współpracę dziecka z Tobą.



## 2. ...ROBI POTENCJALNIE NIEBEZPIECZNE RZECZY?



Jeśli zdarzyło Ci się kiedyś powiedzieć do swojego dziecka: „Nie biegaj tak szybko, bo się przewrócisz”, „Nie skacz, bo sobie rozbijesz głowę”, „Nie wchodź tam, bo spadniesz”, spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- Dlaczego tak naprawdę Twoje dziecko nie powinno biegać lub skakać?
- Co złego lub niewłaściwego jest w tym, że Twoje dziecko ma, na danym etapie rozwoju, nasiloną (lub niezwykle nasiloną) potrzebę ruchu, rozładowania w taki sposób skumulowanych emocji, poradzenia sobie z nimi właśnie tak?
- Po co przedstawiać dziecku drastyczne konsekwencje, jakie czynią na niego, gdy zrobi coś, czego mu zabraniamy w danej chwili?



W ten sposób – grożąc – wzbudzamy w dziecku lęk (zupełnie niepotrzebnie). Co gorsza, często nie wydajemy tego komunikatu jeden raz, powtarzamy go wielokrotnie, czasem wręcz krzycząc na dziecko. Ok, być może maluch, słysząc po raz enty komunikat: „Uważaj na tej hulajnodze, bo złamiesz rękę”, rzeczywiście zwolni, ale jednocześnie przestraszy się lub poczuje lęk. Konsekwencje mogą mieć też inne negatywne efekty. Następnym razem może się okazać, że w ogóle straci ochotę na jazdę, bo będzie tę czynność kojarzyć ze strachem. W ten sposób nasilamy w dziecku napięcie i jednocześnie obniżamy poczucie sprawczości, a co za tym idzie – również samoocenę, wiarę w siebie, we własne możliwości oraz zdolności.



Kiedy na każdym kroku okazujesz nadmierną troskę, obawę o konsekwencje zachowań Twojego dziecka, ono z czasem prawdopodobnie przestanie z naturalną chęcią poznawać świat. Zacznie się wycofywać, rezygnować z wielu

aktywności, bo przecież „coś może mu się stać”. W ten sposób pozbawiasz dziecko możliwości doświadczenia wielu sytuacji, ćwiczenia różnych umiejętności, sprawdzania się. W efekcie często mniej wierzy w siebie i traci pewność siebie.



Jeśli widzisz, że dziecko potrzebuje być w ruchu, ale wybiera potencjalnie niebezpieczne aktywności, pozwól mu zaspokoić tę potrzebę, pokazując, jak może zrobić to bezpiecznie. Zamiast: „Uważaj na tej hulajnodze, bo złamiesz rękę”, powiedz: „Pamiętaj, aby trzymać mocno kierownicę hulajnogi” (tym komunikatem nie wzbudzasz w dziecku strachu, a jednocześnie informujesz go o czymś istotnym, związanym z daną aktywnością i jego bezpieczeństwem).



Warto stawać granice, ustalić zasady dotyczące przykładowo korzystania przez dziecko z karuzeli czy drabinek. Rób to jednak na spokojnie, wcześniej, a nie „na gorąco”, pod wpływem chwili, w sytuacji, gdy dziecko już jest w trakcie wykonywania danej czynności.



Zdajemy sobie sprawę z tego, że w niektórych sytuacjach bardzo ważna jest czujność rodzica i nie zachęcamy, by z niej rezygnować. Warto jednak sprawdzać, czy nasze obawy są adekwatne do okoliczności i tylko na takie reagować. Taką sytuację z pewnością będzie moment, w którym Twój maluch podejdzie do gorącego kominka lub będzie chciał sięgnąć po nóż – wtedy, zamiast reagować nerwami i krzykiem, podejdź do niego, powiedz spokojnie, patrząc mu w oczy: „Stop. To jest gorące/niebezpieczne. Nie wolno”, a następnie zajmij go czymś innym, zaproponuj inną atrakcyjną czynność. Czasami konieczne będzie wzięcie dziecka na ręce i przeniesienie w inne miejsce.



W przypadku starszych dzieci należy omówić z nimi zaistniałą sytuację, wyjaśnić, dlaczego dana czynność jest niebezpieczna, np. „Synku, nie chcę, abyś brał do ręki nóż, on jest ostry i możesz się skałczyć. Z takich ostrych przedmiotów możesz korzystać tylko w obecności / z pomocą dorosłych. Jeśli chcesz coś pokroić, dam Ci Twój dziecięcy nóż i zrobimy to razem”.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Nie bądź *rodzicem helikopterem*, który lata nad dzieckiem, nie dając mu przestrzeni do samodzielności i rozwoju. Bądź *rodzicem kolibrem*, który ufa dziecku i jest zawsze obok, ale wkracza dopiero wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne.



# 3. ...MNIE NIE SŁUCHA?

## A) W ZŁOŚCI



Kiedy Twoje dziecko się złości, „nie atakuj” go tysiącem komunikatów, bo i tak prawie nic z tego nie zrozumie i nie zapamięta.



W sytuacji silnego napięcia, gdy dziecko złości się, krzyczy lub tupie, jego lewa półkula mózgu (która odpowiada za racjonalne i logiczne myślenie, zrozumienie poszczególnych sytuacji i przyjmowanie komunikatów) „nie działa” tak jak wtedy, kiedy jest ono spokojne. Małuch nie słyszy i nie rozumie tego, co do niego mówisz w takim stopniu, w jakim tego od niego oczekujesz. Podobnie jest w sytuacji, kiedy mówisz „za dużo”, ponieważ w tym momencie dominuje u niego jego prawa półkula – odpowiedzialna za intuicję i emocje.

Dziecko „w emocjach” jest po prostu „w emocjach”, w stanie przetrwania. Nie ma ono wówczas dostępu do tej części mózgu, która odpowiada za logiczne myślenie, racjonalne argumenty. Ono po prostu chce wyjść z trudnej dla niego sytuacji cało.



W takim momencie pamiętaj o tym, aby (schodząc do wysokości dziecka, nawiązując z nim kontakt wzrokowy) przekazać mu krótki, prosty i stanowczy komunikat dotyczący jego niepożądanego zachowania, np. „Zejdź proszę z łóżka”, „Nie zgadzam się na to”, „Boli mnie, jak tak robisz”, itp.



Do sytuacji należy powrócić i przeprowadzić rozmowę na temat zachowania, które miało miejsce – należy to zrobić tego samego dnia, ale dopiero wtedy, gdy oba będziecie w stanie równowagi emocjonalnej. Na spokojnie porozmawiaj z dzieckiem o tym, co się stało, poszukajcie razem rozwiązania (innego, bardziej

odpowiedniego), które dziecko będzie mogło zastosować w przyszłości, gdy podobna sytuacja będzie miała miejsce. Im dziecko jest mniejsze, tym szybciej należy omówić z nim temat (ale zawsze dopiero po tym, kiedy obu stronom opanują emocje).



Pamiętaj, że po sytuacjach, w których dziecko odczuło bardzo silne emocje, często nie wie, dlaczego zareagowało w dany (niepożądany społecznie) sposób. Zwykle więc nie ma sensu go o to pytać: „Dlaczego tak zrobiłeś?”, „Dlaczego tak się zachowałeś?”, uszanuj to. Możesz ewentualnie poszukać przyczyny wspólnie z nim, pytając na głos: „Rzucałeś tymi rzeczami, bo nie pozwoliłam Ci wejść na szafkę?”, „Byłeś zły, bo chciałeś tego lizaka, tak?“.

#### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy następnym razem Twoje dziecko będzie przezywało silne emocje i robiło coś, na co się nie zgadzasz, np. będzie malowało po stole, powiedz krótko i konkretnie: „Nie zgadzam się na takie zachowanie. Maluj po kartce”.



## B) POMIMO WIELU PRÓSB



Małe dzieci posiadają bardzo silną motywację dążenia do tego, co sobie założą, dlatego często tak trudno jest im zrezygnować z czegoś, na czym im bardzo zależy.



W sytuacji, w której maluch pomimo Twojej odmowy chce, np. zjeść loda, kiedy jest chory lub skakać po kanapie, kiedy się na to nie zgadzasz, skieruj do niego

komunikat uprzejmy i stanowczy jednocześnie: „Rozumiem, że bardzo chciałbyś tego loda, i wiem też, że jesteś chory. Jak tylko Twoje gardełko będzie zdrowe, zjemy je” lub „Widzę, że sprawia Ci radość skakanie po kanapie, jednak jest to niebezpieczne. Wolisz skakać po tym materacu czy po prostu po podłodze?”. Taki komunikat należy powtórzyć raz, maksymalnie dwa razy, a następnie – jeśli dziecko nadal nie będzie słuchać i reagować adekwatnie do Twojego tłumaczenia – warto przekierować jego uwagę na inne działanie. To Ty, jako osoba dorosła, powinieneś „wyjąć” dziecko z tego zapętlenia, ponieważ ono samo prawdopodobnie z tego nie zrezygnuje.



Przekierowanie uwagi dziecka może dotyczyć zaangażowania go w inne, atrakcyjne dla niego działanie lub przedstawienie mu alternatywnej propozycji, np. „Jeśli chcesz, możemy upiec wspólnie babeczki i udekorujesz je tak, jak będziesz miał ochotę”. Ważna jest również zmiana otoczenia, np. przejście do innego pokoju – dzięki temu łatwiej będzie zainteresować malucha czymś innym.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli ta sytuacja występuje w Waszej rodzinie, warto sprawdzić poniższe aspekty:

- Czy komunikaty wychodzące od Ciebie nie przybierają formy krzyków, nacisków? Pamiętaj, że zwykle im większy nacisk ze strony rodzica, tym większy bunt i opór ze strony dziecka.
- Czy nie mówisz ciągle dziecku, co ma zrobić, zamiast zwyczajnie je o to zapytać? Dzieci o wiele częściej współpracują, jeśli ich zdanie jest brane pod uwagę. Zastąp polecenia pytaniami.



- Czy nie skupiasz się na swoich komunikatach i swoim celu, który chcesz osiągnąć, jednocześnie spychając wysłuchanie dziecka na dalszy plan? Jeśli chcesz, aby dziecko słuchało, musisz sam je wysłuchać.
- Czy dziecko w danym momencie nie ma po prostu innego priorytetu? Przypomnij sobie, że za każdym „nie” w stronę rodzica, stoi „tak” dla innej dziecięcej potrzeby.
- Czy dziecko ma odpowiednie umiejętności do wykonania czynności, której od niego wymagasz? Być może oczekujesz za wiele? Być może dziecko nie wie dokładnie, co ma zrobić, jak to zrobić i potrzebuje Twojej pomocy?

## C) A WIĘC ZASŁUGUJE NA KARĘ



„Jeśli będziesz się zachowywał w ten sposób, nie będziesz mógł oglądać dzisiaj bajki / bawić się autkami / pojechać do babci / zjeść słodyczy / nie przeczytam Ci książki”. Zdarza Ci się tak reagować pod wpływem emocji, impulsu? Wyrzucać z siebie napięcie i złość w stosunku do dziecka, zabraniając mu nagle atrakcyjnych dla niego czynności? Działasz „pod wpływem chwili”? Dajesz się ponieść silnej emocji? Z pewnością. Każdemu z nas czasami się to zdarza.



Co to daje? Tobie przynosi na pewno chwilową ulgę (która możliwe, że niebawem zamieni się w poczucie winy i wyrzuty sumienia). Natomiast Twojemu dziecku taki komunikat właściwie nie przekazuje nic konkretnego ani sensownego. Lawina słów i gróżb nie działa tak, jak byś sobie tego życzył, a w dodatku z pewnością podważa Twój autorytet w oczach dziecka. Przedstawienie mu konkretnej konsekwencji za dane zachowanie jest jak najbardziej w porządku, ale jednej konkretnej, a nie kilkunastu, w dodatku bez pokrycia w czynach.



Odebranie dziecku jakiegoś przywileju często nie ma nic wspólnego z jego danym zachowaniem, np. zakaz oglądania bajek nie powinien być konsekwencją braku chęci do posprzątania zabawek. Ta kara (bo zakaz oglądania bajki jest karą) nie nauczy Twojego dziecka tego, że powinno się sprzątać po sobie zabawki. Spowoduje jedynie pojawienie się wielu trudnych emocji (nauka w momencie przeżywania stresu lub napięcia jest utrudniona).

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zanim następnym razem wpadniesz na pomysł odebrania dziecku jakiegoś przywileju – zatrzymaj się. Zrób krok w tył i zastanów się, dlaczego ono zachowuje się w ten sposób? Jaka jest przyczyna jego trudnego zachowania czy też niechęci do współpracy, spełnienia Twojej prośby? Zawsze należy szukać przyczyn konkretnego postępowania Twojego dziecka.



## 4. ...JEST NIESAMODZIELNE?



Samodzielność to umiejętność, która nie rozwija się automatycznie. Aby dzieci stawały się samodzielne, muszą przede wszystkim mieć możliwość nauki i doświadczania swojej zaradności. Jest to kompetencja niezbędna do prawidłowego rozwoju Twojego dziecka – nie należy jej stopować i blokować, lecz wzmacniać, kiedy tylko się da.



Pozwól temu małemu człowiekowi próbować, badać, doświadczać, mylić się, popełniać błędy – on w ten sposób dostrzega swoje poczucie sprawczości, zaczyna wierzyć we własne możliwości. Poprzez te czynności lepiej się poznaje, nabiera do siebie zaufania, zaczyna lepiej o sobie myśleć, wzmacnia swoją samoocenę. Ma to również pozytywny wpływ na sferę społeczną, na to, jak będzie sobie radził w przyszłości, jak będzie funkcjonował w grupie, wśród innych dzieci.



Nie wyręczaj swojego dziecka w czynnościach, które wiesz, że ono już potrafi samodzielnie wykonywać. Nie pozbawiaj go możliwości nauki i doświadczania swojej zaradności. Wręcz przeciwnie – pochwal je, że świetnie sobie z tym radzi, zauważ starania, doceń, powiedz, że się z tego bardzo cieszysz. Pochwal go do innej osoby (oczywiście wtedy, gdy jest w pobliżu i słyszy, co mówisz).



Jako rodzice często wyręczamy dziecko, bo tak po prostu będzie szybciej, bo zrobimy to lepiej, dokładniej. Oczywiście, że wszystko zrobimy szybciej i lepiej, bo jesteśmy dorośli, ale dając taki komunikat dziecku, pokazujemy mu, że nie wierzymy, że sobie poradzi, czego konsekwencją może być silny brak wiary we własne możliwości. Przez to często nie dostrzegamy momentów, w których nasze dziecko mogłoby robić coś już samodzielnie.



Jeśli żyjemy w pośpiechu, brak samodzielności u dziecka powinien być dla nas sygnałem, że warto się zatrzymać i przyjrzeć codziennemu funkcjonowaniu rodziny – dziecko nie może tracić na tym, że rodzice są w ciągłym biegu (nie mówiąc już o tym, że dzieci tego pośpiechu nie cierpią). Musimy zaakceptować fakt, że początkowo będzie robiło coś „gorzej” od nas (to naturalne!), jednak jeśli będziemy je nieustannie wyręczać, nigdy nie nauczy się robić tego lepiej.



To Ty zarządzasz czasem, również czasem Twojego dziecka. Nastaw budzik 15 minut wcześniej i pozwól maluchowi spróbować zrobić coś samemu. Nawet jeśli na początku nie będzie mu wychodziło, to jest to świetny ukłon w jego stronę. Pokazujesz, że w niego wierzysz oraz w to, że sobie poradzi.



Jeśli w danej chwili nie możesz dać dziecku tych kilku dodatkowych minut, wybierz rozwiązanie połowiczne i zróbcie coś wspólnie, np.:

- pomóż zejść z drabinki na placu zabaw, ale nie zdejmuj go stamtąd.
- pomóż zapiąć suwak w kurtce, pokieruj rączkami, ale nie zapinaj go w całości samodzielnie.



Samodzielność to ogromny atut szczególnie wtedy, kiedy dziecko idzie do przedszkola. Im więcej rzeczy będzie potrafiło robić samo (oczywiście adekwatnie do swojego wieku), tym lepiej będzie się tam czuło, bardziej swobodnie i pewnie. Kiedy robisz coś za dziecko, ono się do tego przyzwyczaja, że inni robią coś dla niego, za niego i w sytuacjach, kiedy Ciebie nie ma, też tego będzie oczekiwana. Co więcej, będzie się frustrować, że druga osoba nie czyta mu w myślach, nie wie, czego chce, czego potrzebuje. Ucz dziecko pytać, prosić o pomoc, głośno komunikować swoje potrzeby.



Kiedy dajesz dziecku przestrzeń do samodzielności, ma ono szansę wytworzyć w sobie postawę: „Mogę sobie poradzić, potrafię”, zamiast: „Nie dam rady, poniosę porażkę, lepiej się wycofam”.



## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

### Co nie sprzyja nauce samodzielności?

Poniższe sytuacje mogą działać na dzieci bardzo zniechęcająco, a niestety nie są one rzadkością:

- Dziecko nalewa sobie wody do swojej szklanki. Mama w obawie o rozłanie, zabiera mu butelkę bądź dzbanek i sama nalewa wodę.
- Małuch buduje wieżę z klocków. Tata podchodzi i zaczyna poprawiać budowę w obawie o to, że wieża za chwilę się wywróci.
- Rodzice idą do restauracji i zamawiają jedzenie dla całej rodziny, nie pytając dziecka, na co ma ochotę, nie dając mu nawet wyboru.
- Małuch chce pomóc mamie w przygotowaniu obiadu. Mama w obawie o zrobienie bałaganu, odmawia.
- Dziecko chce samo założyć buty. Tata wyręcza go, bo boi się, że będzie to trwało zbyt długo oraz że zrobi to źle.

### Jakie ukryte komunikaty do dziecka płyną z tych działań rodziców?

- „Nie poradzisz sobie z tym sam, potrzebujesz mojej pomocy”.
- „Nie jesteś w stanie zdecydować sama, bez mojej pomocy”.
- „Nie potrafisz tego zrobić, tylko ja to potrafię”.

## 5. ...NIE WIERZY W SIEBIE?



Na kolejnych etapach rozwoju dziecka, różne osoby / grupy społeczne mogą mieć na niego znaczący wpływ. Rówieśnicy w pewnym okresie mają bardzo duże znaczenie w wielu kwestiach, jednak wszystko to, co najważniejsze, wszelkie istotne postawy, dziecko wynosi z domu. Niestety, nie dotyczy to tylko pozytywnych zagadnień, lecz również tych negatywnych. Od rodziców zależy naprawdę wiele, zwłaszcza jeśli chodzi o takie obszary jak samoocena, poczucie własnej wartości, wiary w siebie i własne możliwości – tutaj odgrywają często kluczową rolę. Jeśli nie zbudują odpowiednich fundamentów u dziecka, nie wzmacniają go odpowiednio, to ono samo tego nie zrobi lub zrobi, ale będzie musiało nad tym bardzo mocno i długo pracować (również w dorosłości).



Mały człowiek buduje obraz siebie na podstawie tego, jak jest traktowany, co słyszy na swój temat. Jeśli powtarza mu się, że nie da rady, że mu się nie uda, że to bez sensu, żeby nawet nie próbował, że coś jest nie dla niego – zaczyna w to wierzyć. Dziecko powtarza te komunikaty w myślach, biorąc je za prawdę i nadając im duże znaczenie. W taki sposób krytykujący rodzic staje się wewnętrznym krytykiem w głowie dziecka.



Wewnętrzny krytyk nie musi później w stu procentach odzwierciedlać rodzicielskich komunikatów, ale zaczyna sam tworzyć podobne. Powtarza sobie: „To było głupie”, „Nie rób tego, nie uda Ci się”, „Co za głupi pomysł”, „Znowu coś zepsułeś”, „Nie umiesz tego robić” – to powoduje niską samoocenę, ale też dusi w zarodku spontaniczność i dziecięcą kreatywność.



Dlatego warto zauważać pozytywy w zachowaniu dziecka i jego mocne strony, wychwytując je, nazywając, motywując, doceniając (zwłaszcza wysiłek, jaki dziecko włożyło w wykonanie czegoś, w pracę, w pomysł), mówiąc miłe słowa, okazując pozytywne emocje, gesty.



Należy pamiętać też o akceptacji dziecka takim, jakie jest, nie porównując do innych, nie wytykając mu tego, czego jeszcze nie umie, a mogłoby lub powinno. Nie należy również rozmawiać o jego trudnościach w zachowaniu przy nim samym, o popełnianych błędach lub o tym, co mu nie wychodzi, itp. To go nie wspiera, a podcina mu skrzydła.



Zadaniem rodzica jest pokazywanie dziecku, że wierzy w jego kompetencje i możliwości, że choć wyzwania na drodze malucha są bardzo trudne, to przy wsparciu osoby dorosłej, która pokaże jak, poda stosowne wskazówki ułatwiające zadanie lub po prostu będzie obok, by dodawać otuchy – te zadania są możliwe do wykonania.



Wsparcie, pewność rodziców, wiara w dziecko – to dodaje mu skrzydeł i sprzyja budowaniu pewności siebie. Jeśli nie wierzysz w pełni w możliwości swojego malucha, nie oczekuj od niego, że ono kiedykolwiek uwierzy w samego siebie.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko wierzyło w siebie i swoje możliwości, zamiast skupiać się na tym, co mu nie wychodzi / czego jeszcze nie umie, zauważ jego starania, doceń małe postępy, odnoś się do tego, co robi dobrze, oraz mów, że w nie wierzysz.

Dodatkowo, możesz przygotować z dzieckiem plakat, na którym będzie przyklejało bądź rysowało kolejne swoje osiągnięcia, rzeczy, których się nauczyło, które robi dobrze.



Dzięki temu będzie widziało pozytywny obraz swojej osoby i wzmacniało się w wierze w siebie. Dobrze, aby plakat ten powiesić w jego pokoju.



## 6. ...NIE RADZI SOBIE Z PRZYJEMNYMI EMOCJAMI?



Czy wiesz, że nie tylko trudne emocje mogą powodować nadmierne pobudzenie u dziecka? Te przyjemne również mogą działać niezwykle silnie. Często wieczorem, po całym dniu pełnym najróżniejszych uczuć, maluch je odreagowuje. Pozytywne emocje także się kumulują i z nimi również dziecko może sobie po prostu nie radzić. Wiedz, że jest to całkowicie naturalne.



My, dorośli, po pozytywnym, pełnym wspaniałych emocji dniu, również możemy mieć trudności ze skoncentrowaniem się na wykonywaniu pewnych czynności domowych, na zasypianiu, itp. Możemy czuć się tak bardzo „przepeleni”, podekscytowani tymi przyjemnymi uczuciami, że odnosimy wrażenie, że sami nie wiemy, co ze sobą zrobić :). To znak, że tych emocji jest w nas skumulowanych niezwykle dużo, a nasze ciało potrzebuje je w jakiś sposób z siebie wyrzucić. Warto więc jak najczęściej przyglądać się swoim zachowaniom w różnych sytuacjach, bo to często ułatwia nam późniejsze zrozumienie naszego dziecka.



Bardzo ważne jest także, aby dać dziecku możliwość rozładowywania emocji (nie można ich blokować, zamykać w ciele). Twoją rolą nie powinno być więc ich negowanie, karanie za nie dziecka, lecz nauczenie go, jak sobie z nimi w odpowiedni sposób radzić. Tak, aby nie zrobić ani sobie, ani nikomu innemu krzywdy, jednocześnie pozbywając się tego, co nagromadzone (listę inspiracji znajdziesz na końcu e-booka – TUTAJ).



Warto zadbać o to, aby wszystkie uczucia były odreagowywane na bieżąco w ciągu dnia, po to, aby nie doprowadzić do ich nawarstwienia wieczorem – wtedy dużo trudniej jest poradzić sobie z nimi w konstruktywny, zdrowy sposób.



Próbuj tak planować czas między przedszkolem a wieczornym snem, aby aktywności były z każdą godziną coraz mniej intensywne. Po to, by nie kumulować przeżyć i emocji przed snem, a stopniowo, w miarę upływu dnia, je hamować.



Jeśli zauważysz, że dziecko zachowuje się w sposób agresywny podczas zabawy / miłego spędzania czasu – kiedy teoretycznie wszystko jest w porządku, może to oznaczać, że jest mu trudno poradzić sobie z radością czy ekscytacją, które pojawiają się w takich chwilach. Prawdopodobnie są one zbyt intensywne i dziecko nie wie, jak im podołać oraz jak wyrazić te pozytywne emocje w odpowiedni sposób. W takiej chwili po prostu pokaż dziecku, jak może zrobić to inaczej – tak samo, jak w przypadku przeżywania nieprzyjemnych emocji.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli nie masz możliwości wsparcia dziecka w regulacji ciała i emocji w ciągu dnia, bo jest ono w przedszkolu a Ty w pracy, wówczas warto zadbać o różne regulujące aktywności tuż po odebraniu go z placówki. Może to być chociażby krótki spacer, podskoki, rower czy hulajnoga, którą będziesz mieć w bagażniku samochodu.



## 7. ...BOI SIĘ?



Zaakceptuj strach dziecka i to, że jest on prawdziwy, choć w większości sytuacji może Ci się wydawać irracjonalny. Małuch powinien usłyszeć od Ciebie, że jego strach jest nieprzesadzony/normalny, że ma prawo się bać. Pozwól wybrzmieć jego lękom, wypowiedzieć się dziecku na temat tego, czego się boi, wysłuchaj go uważnie, wykaż zrozumienie i akceptację dla jego uczuć. Możesz powiedzieć: „Widzę, że się bardzo przestraszyłaś tego psa”, „To rzeczywiście było straszne”, „Opowiesz mi o tym, czego się przestraszyłeś, kiedy byliśmy w sklepie?”, „Wyobrażam sobie, że to musiało być przerażające”.



Pokaż dziecku swoją otwartość, gotowość do pomocy z trudnymi dla niego emocjami – zachęć do wspólnego szukania rozwiązań, do rozmowy, zapytaj: „Jak myślisz, jak mogę Ci pomóc w tej sytuacji?”, „Co możemy razem zrobić, żebyś poczuł się lepiej?”, „Co mógłbyś zrobić, gdyby kiedyś taka sytuacja znowu wystąpiła?”.



Strach należy znormalizować. Powiedz dziecku, że to emocja jak każda inna. Dodaj, że nie tylko ono się czegoś boi, bo każdy człowiek ma obawy, i że to jest w porządku. Opowiedz o tym, czego Ty bałeś się, będąc dzieckiem, jak sobie z tym radziłeś, czego obawiasz się teraz (tutaj powiedz tylko o jakimś swoim „delikatnym” – najlepiej jednym! – lęku, np. strachu przed pająkami). Przeczytaj małuchowi bajkę dla dzieci, w której poruszony został temat lęku i poradzenia sobie z nim – dziecku czasem łatwiej może być zrozumieć pewne emocje, zachowania, jeśli w bajce odczuwa je zwierzątko lub bohater, który kojarzy mu się pozytywnie.



Nie ignoruj strachu swojego dziecka – niezwracanie uwagi w tym przypadku nie sprawdza się. Co więcej, może go wręcz zwiększyć lub stać się przyczyną powagienia się kolejnych obaw.



Nie reaguj śmiechem na strach dziecka – to tylko spotęguje jego trudne emocje.



Nie krytykuj dziecka, nie ocenaj, nie zawstydzaj. Nie kpij z niego: „No coś Ty, taki duży chłopak i się tego boi?”; nie bagatelizuj i nie podważaj jego emocji: „Nie ma się czego bać”; nie porównuj do innych osób: „Ja w Twoim wieku już dawno się tego nie bałam” / „Bartek na pewno się nie boi”. Takie komunikaty nie wspierają, lecz nasilają trudność.



Nie unikaj strachu dziecka, ponieważ tego typu działanie podtrzymuje u niego lęk. Sprawia też, że nie ma ono możliwości, aby dowiedzieć się, że dany strach jest niegroźny, może sobie z nim poradzić, a jego wyobrażenia na ten temat prawdopodobnie okażą się wygórowane.



Nie nakłanaj dziecka do stawiania czoła strachowi, nie zmuszaj do kontaktu z danym przedmiotem lub sytuacją – może to zintensyfikować lęk i spowodować blokadę, a sama konfrontacja okaże się nie do udźwignięcia. Ze strachem trzeba się zmierzyć, ale w odpowiednim tempie. Najlepszym sposobem jest przełamywanie go krok po kroku, przy czym każdy następny kroczek jest nieco bardziej trudny od poprzedniego. Daj dziecku tyle czasu, ile potrzebuje, aby poradziło sobie ze swoim lękiem.



Uważaj też na własny strach. Rodzice często indukują go dzieciom. Jeśli masz z czymś trudność, to może drugi rodzic powinien „przejąć pałeczkę” w danej sytuacji? Podczas gdy Ty się czegoś boisz, dziecku może nie być łatwo uporać się z tym. Sprawdź, czy nie unikasz przedmiotu lęku, bo sam się go boisz i tym samym próbujesz ochronić przed nim malucha.



Oczywiście warto obserwować pociechę, aby wychwycić, czy lęk się nie nasila, czy nie utrudnia mu funkcjonowania oraz czy nie powoduje wycofywania się z życia społecznego (w takiej sytuacji wskazana jest konsultacja z psychologiem dziecięcym w celu ewentualnego objęcia terapią). Rób to jednak na spokojnie.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zamiast bagatelizować strach dziecka i mówić: „Daj spokój, nie ma się czego bać”, zaakceptuj to i powiedz: „Widzę, że się boisz tej burzy”. Nie zostawiaj malucha samego z jego strachem, zaproponuj wsparcie: „Co możemy zrobić, abyś poczuł się lepiej?”.



# 8. ...CHCIAŁOBY BAWIĆ SIĘ ZE MNĄ CAŁY DZIEŃ?

## A) MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ



Nie musisz przebywać ze swoim dzieckiem non stop, 24 godziny na dobę, żeby zbudować z nim dobrą relację. Nie musisz poświęcać mu każdej wolnej chwili. Warto jednak codziennie starać się znaleźć moment, w którym dasz mu całą swoją uwagę. Bardziej wartościowe jest 20-30 minut wspólnie spędzonego czasu, ale w stu procentach, niż godzina obok siebie, kiedy nie angażujesz się w pełni w to, co razem robicie. Nie pozwól, aby cokolwiek lub ktokolwiek Cię wtedy rozproszył (telefon, pranie, sprzątanie, gotowanie, telewizor – nic nie powinno Wam wtedy przeszkadzać).



Dziecko potrzebuje takich chwil, kiedy ma mamę/tatę tylko i wyłącznie dla siebie, kiedy wie, że rodzic skupia się tylko na nim i to on jest dla niego najważniejszy.



W trakcie zabawy daj dziecku swoją uwagę, wyraź zainteresowanie tym, co robi, zadawaj pytania, dorywczo o szczegóły dotyczące zabawy, którą wymyśliło, pochwal pomysłowość, podążaj za dzieckiem. Zadbaj o to, aby podczas tych wspólnych chwil towarzyszyło Wam jak największej pozytywnych emocji. Przed wszystkim jednak słuchaj tego, co dziecko do Ciebie mówi – często właśnie w takich momentach, kiedy czuje się bezpiecznie, otwiera się i opowiada o czymś dla niego ważnym.



Pamiętaj również o tym, że żadne drogie, wymyślne, rozreklamowane gadżety i zabawki, nigdy nie zastąpią dziecku uwagi, czasu oraz zainteresowania, które otrzymuje od mamy/taty.



Nie musisz też zabierać dziecka za każdym razem do kina, do wesołego miasteczka, na lody, do sali zabaw. Dziecko bardziej potrzebuje Ciebie, a nie tego typu atrakcji. Daj mu siebie, swoją uwagę oraz zaangażowanie – to wystarczy.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zamiast iść z dzieckiem po raz kolejny na cały dzień do zoo lub sali zabaw, zostańcie w domu. Możecie spędzić wówczas mniej czasu razem (choćby 20-30 minut), ale angażując się we wspólną zabawę na sto procent – taki czas z pewnością będzie dla malucha bardzo wartościowy.



## B) NIE MUSISZ ZMUSZAĆ SIĘ DO ZABAWY



Mamy przeczucie, że każdy rodzic choć raz w życiu był w takiej sytuacji... jak się wtedy czułeś? To pytanie retoryczne. Kiedy robimy coś wbrew sobie, na siłę – nie możemy czuć się dobrze. No ale jak odmówić dziecku zabawy? Możesz myśleć: „Dobra matka / dobry ojciec będzie zawsze bawić się ze swoim dzieckiem! Więc muszę to robić, tak trzeba!”.



A gdyby tak podejść do tego tematu z szacunkiem dla swoich potrzeb, emocji i granic? Powiedzieć dziecku wprost, że nie masz siły lub ochoty? Może pobiwasz się później albo nawet teraz, ale niech to będzie coś innego niż jeżdżenie autkami po torach, ponieważ tego nie lubisz.



Reakcja dziecka będzie zależała od jego wieku, choć Twoja odmowa zawsze będzie wzbudzała emocje. To jest nie do uniknięcia. Pamiętaj jednak, że w takich chwilach uczysz malucha:

- dbania o swoje granice,
- akceptacji i szacunku do odmowy,
- szanowania potrzeb każdej ze stron,
- tego, że ono też ma prawo odmówić w sytuacji, kiedy inne dziecko zaprasza je do zabawy, na którą nie ma ochoty.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy następnym razem dziecko będzie chciało się z Tobą pobawić czymś, na co Ty nie masz ochoty, zamiast zmuszać się do tej aktywności z nim, powiedz: „Synku, chętnie spędzę z Tobą czas, jednak wybierzmy proszę coś innego niż jeżdżenie autkami po torach. Może ułożymy Twoje ulubione puzzle?”.



# 9. ....JEST ŚWIADKIEM NEGOWANIA ZDANIA DRUGIEGO RODZICA?



Niestety, bardzo często zdarza się, że mama/tata podważa słowa drugiego z rodziców w obecności dziecka. Oczywiście macie prawo mieć różne zdania (a nawet zupełnie przeciwnie), ponieważ jesteście odrębnymi istotami. Macie prawo do wyrażania opinii (co nawet jest bardzo wskazane), natomiast absolutnie nie powinno odbywać się to przy dziecku!



Podobnie sprawa się ma w przypadku rozmów na temat wychowania oraz stosowanych metod. Są to tematy, które powinniście omawiać tylko we dwoje, najlepiej wtedy, kiedy dziecko śpi albo nie ma go w domu.



Najlepiej, abyście ustalili między sobą zasady dotyczące spornych kwestii – w ten sposób zminimalizujecie liczbę sytuacji, w których będziecie chcieli podważyć zdanie drugiego rodzica przy maluchu. Dziecko, nawet jeśli jest zajęte zabawą, oglądaniem bajki czy inną atrakcyjną dla niego czynnością, doskonale słyszy to, co mówicie w jego obecności. Może też nie usłyszeć wszystkiego – wtedy bardzo szybko dopowie sobie swoje zakończenie, często zupełnie nieadekwatne do tego, co faktycznie zostało powiedziane.



Dodatkowo, słysząc, że jedno z rodziców neguje zdanie drugiego, uczy się, że można zlekceważyć zdanie rodzica, oraz że tak naprawdę to, co mówi mama lub tata, nie jest ważne. Zamiast budować swój autorytet w oczach dziecka, w takiej sytuacji dzieje się dokładnie odwrotnie. W efekcie, za jakiś czas, dziecko może skopiować Wasze zachowanie, a nawet użyć podobnych słów w stosunku do jednego z rodziców. Wyjątkiem są sytuacje, kiedy jeden z rodziców na

oczach drugiego, zachowuje się w stosunku do dziecka w sposób agresywny, przekracza jego granice (np. używa wobec niego obraźliwych słów, upokarza, stosuje przemoc psychiczną lub fizyczną) – wtedy zawsze należy zareagować. Podobnie rzecz ma się wtedy, gdy Twoje granice są przekraczane przez partnera/współmałżonka – wówczas również masz prawo, a nawet powinieneś, zareagować. Stawiając w ten sposób granice, uczysz dziecko, jakie zachowanie jest w porządku, a jakie absolutnie nie, co wolno, a czego nie wolno robić /mówić w kontakcie z drugim człowiekiem.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

W sytuacji, w której jeden rodzic mówi, żeby maluch coś zrobił, np. posprzątał zabawki w salonie i zabrał je do swojego pokoju, drugi rodzic nie powinien ingerować w tę decyzję słowami: „Oj, daj spokój, niech się pobawi. Przecież te zabawki nikomu nie przeszkadzają”. Takim stwierdzeniem podważa autorytet mamy/taty w oczach dziecka.



## 10. ...WCIAŻ SŁYSZY ZAKAZY I STROFUJĄCE GO UWAGI?



Co dzieje się z dzieckiem, które non stop słyszy od mamy lub taty, że czegoś nie może, coś robi „nie tak”, źle się zachowuje (znowu!), czyli jest ciągle negatywnie oceniane i na każdym kroku strofowane? Odpowiadamy poniżej.

- Momentalnie obniża się jego poczucie własnej wartości a samoocena spada w dół: „Jak mam wierzyć w siebie, w swoje możliwości, skoro moi rodzice tego nie robią?”.
- Obniżają się również poczucie sprawczości oraz motywacja: „Po co robić cokolwiek, skoro wszystko robię źle?”.
- Tego typu zachowania z czasem się nasilają: „Skoro mama i tata poświęcają mi wtedy swoją uwagę i czas, to będę dalej tak robić, bo lepsza negatywna uwaga niż żadna”.
- W pewnym momencie dziecko, słysząc non stop te same komunikaty, po prostu przestaje na nie reagować.
- Czuje się atakowane, a to z pewnością nie zachęca go do tego, żeby zacząć się zachowywać inaczej (czytaj: tak, jak chcą jego rodzice).
- Tego typu komunikaty, powtarzane zbyt często, bez konkretnych wskaźówek dotyczących pożdanego zachowania, nie uczą go niczego konkretnego i wartościowego.



Co zatem robić? Zastanów się i spisz na kartce te zachowania Twojego dziecka, na które zdecydowanie się nie zgadzasz – na tej liście powinny znaleźć się sytuacje zagrożenia zdrowia/życia, i to właśnie je stopuj, informuj, że nie możesz się na nie zgodzić, np. kiedy gryzie, bije. Na drugiej liście spisz takie przykłady postępowania, na które możesz „przymknąć oko”. Jedni rodzice mogą stawiać

swoje granice w zupełnie innym miejscu niż drudzy (czyli po prostu inne rzeczy mogą im przeszkadzać bądź nie), dlatego ważne jest tutaj indywidualne dopasowanie reakcji bądź jej braku do swojej rodziny, swoich potrzeb i granic. Chodzi o to, żeby nie reagować za każdym razem, bo to nam nic dobrego nie da (dziecku oczywiście też nie).



Bardzo często słowo „nie” wypowiadamy automatycznie, nie zastanawiając się, czy faktycznie jest potrzeba go użyć. Jeśli wypowiadasz je zbyt często, traci swoją moc. Kiedy w jakiejś poważnej sytuacji będziesz chciał, żeby to „nie” naprawdę wybrzmiało, może zostać zignorowane przez dziecko, potraktowane jako niemające znaczenia. Warto stosować zamienniki tego słowa, np. „stop”, „zostaw”, „przestań”.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zamiast mówić dziecku, czego ma nie robić, zdecydowanie lepszym pomysłem jest mówić mu (a często też pokazać), co warto zrobić. Wtedy zamiast samego zakazu dostaje wskazówkę, jak inaczej może się zachować. Poniżej znajdziesz przykłady takich komunikatów.

- „Nie syp piaskiem na kolegę” zamień na „Syp piaskiem do wiaderka”.
- „Nie stukaj łyżeczką w stół” a „Odłóż proszę łyżeczkę na stół”.
- „Nie wchodź po schodach” jest mniej zachęcające niż „Chodź, tu możesz się powspinać”.



# 11. ...MA ZA DUŻO ZABAWEK?



W obecnych czasach to nie brak lub niewystarczająca liczba, lecz nadmiar zabawek stanowi problem. Dziecko, które ma ich dużo lub „dużo za dużo” może mieć trudności z koncentracją, zasypianiem, może wybudzać się w nocy, być mało kreatywne, bardziej płaczliwe, drażliwe, nerwowe – jednym słowem – przebodźcowane.



Zabawki interaktywne są w porządku, ale w umiarze (najlepiej jedna, dwie, ewentualnie trzy). Zdecydowanie lepszą opcją będą zabawy „rozwojowe”, podczas których dziecko bawi się klockami, wymyśla zabawy w sklep, w lekarza, w salon samochodowy, gra w gry planszowe czy tworzy zabawy samodzielnie (rysuje, wycina, wymyśla). Dzięki temu pobudzona jest jego kreatywność.



Czasami rodzice za pomocą wielu drogich zabawek chcą wynagrodzić dziecku brak swojego czasu i zamiast wyjść razem na spacer czy pobawić się z dzieckiem w domu, wolą kupić najnowszy model zdalnie sterowanego pojazdu lub kolejną lalkę Barbie i mieć „spokój”. Tymczasem żadna zabawka nie zastąpi dziecku bliskości rodzica.



Kiedy maluch ma za dużo zabawek (bo dostaje je w prezencie od rodziny, znajomych, na różne okazje) warto wprowadzić zasadę „zmianową”, czyli część zabawek, co jakiś czas spakować do worka/pudełka i wynieść do piwnicy lub schować do szafy. Za jakiś czas dziecko odkrywa je na nowo i ma przy tym mnóstwo frajd (czasem nawet ich nie pamięta), a wtedy wynosimy do piwnicy kolejne zabawki (i tak na zmianę).

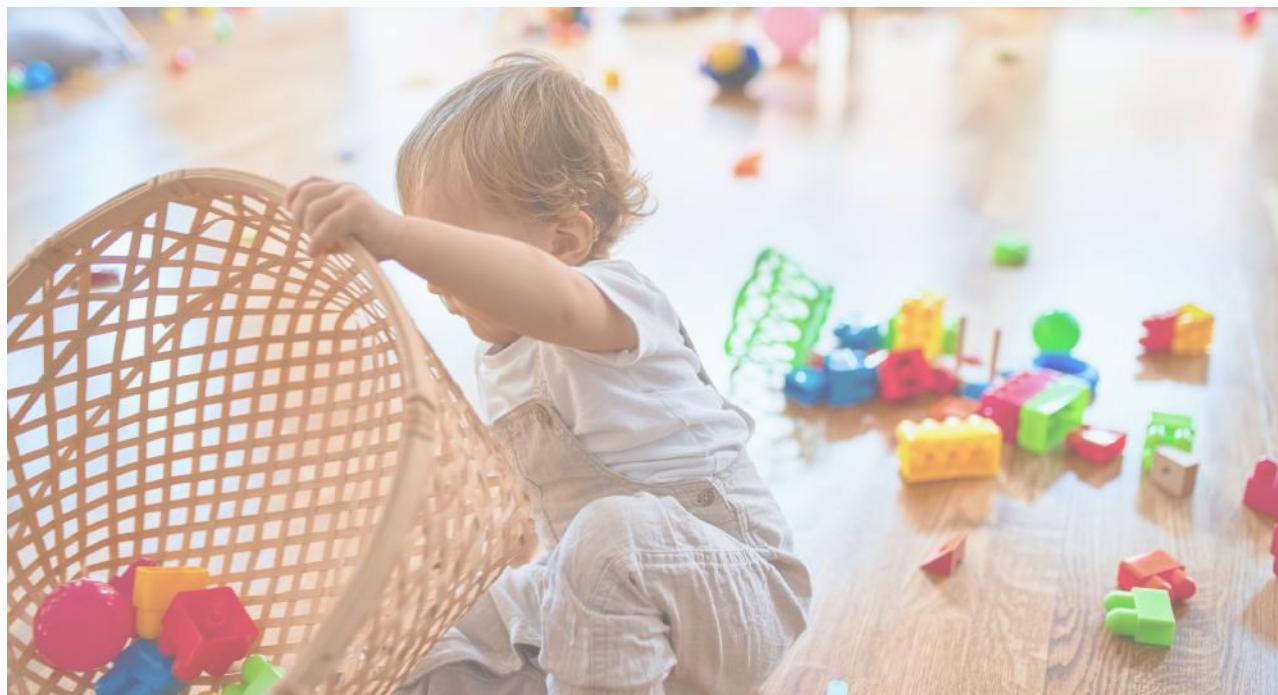


Sposobem na ograniczenie liczby zabawek może być także zachęcenie dziecka do podzielenia się nimi – tymi, którymi już się nie bawi. Czynność tę warto zaproponować przy okazji rozmowy dotyczącej pomocy innym ludziom (np.

potrzebującym dzieciom). W przypadku aprobaty malucha możecie wspólnie przygotować paczkę i wysłać ją przykładowo do domu dziecka.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli bardzo często ktoś z bliskich obdarowuje Wasze dziecko kolejną zabawką, możecie wprowadzić metodę „skarbonki” i zamiast prezentu prosić o drobne pieniądze, które maluch później przeznaczy na zakup czegoś dużego, potrzebnego, np. roweru. Innym pomysłem jest stworzenie listy i proszenie o jakąś konkretną rzecz, np. książkę, puzzle.



## 12. ...UCZY SIĘ NOWEJ UMIEJĘTNOŚCI?



Warto zachęcać dziecko do tego, aby jak najwięcej czynności wykonywało samo. To niezbędne do jego prawidłowego, zdrowego rozwoju, a zarazem ogromne ułatwienie zarówno dla Was, rodziców, jak i dla niego. Będąc poza domem, będzie umiało samo poradzić sobie z wieloma ważnymi czynnościami.



Pamiętaj, że jeśli chcesz nauczyć malucha jakiejś nowej czynności, najpierw wytłumacz mu krok po kroku, w jaki sposób należy to zrobić, po co się to robi, zaprezentuj. Poświęć czas na uczenie, a następnie zrób przestrzeń na samodzielne podejmowanie prób.



Zadbaj o to, aby czynności, jakie dziecko wykonuje, były dostosowane do jego wieku (zarówno pod względem ilości, jak i trudności).



Zatroszcz się o to, aby uczyć dziecko w atmosferze spokoju, bez napięć, stresu i, przede wszystkim, bez ponaglania go (najlepiej wybrać taki dzień, godzinę, kiedy nigdzie się nie spieszycie i możecie przeznaczyć dużo czasu na spokojną naukę, np. w weekend).



Doceń Twoją pociechę, kiedy widzisz, że bardzo się stara – wzmacnisz w ten sposób jej motywację do dalszej nauki danej czynności.



Pokazuj dziecku, że w nie wierzysz – wówczas ono samo zaczyna w siebie wierzyć i staje się pewniejsze siebie oraz odważniejsze. Powiedz czasami: „Wierzę w Ciebie” lub „Wierzę, że sobie z tym poradzisz”.



Opowiedz o swoim doświadczeniu, o tym jak Ty, będąc w jego wieku, uczyłeś się tej samej czynności, co Ci wychodziło dobrze, a z czym miałeś trudności (po-każesz w ten sposób, że to normalne, jeśli coś nam nie wychodzi na początkowym etapie nauki).



Jeśli dziecko ma z czymś trudność, nie wyręczaj go. Pamiętaj, że dzieci uczą się przez doświadczenie. Dotyczy to także umiejętności radzenia sobie z porażką czy rozczarowaniem.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy maluch opanuje już sztukę, np. ubierania się, dawaj mu wybór – przygotuj dzień wcześniej dwie bluzki i dwie pary spodni/spódnic i poproś, aby wybrało to, w czym chce iść na drugi dzień do przedszkola/szkoły. Jeśli będzie mogło zdecydować, będzie to dla niego bardziej atrakcyjne i ważne.



# 13. ...NIECHĘTNIE DBA O HIGIENĘ?



Rozmowa to podstawa – warto wytłumaczyć dziecku cel i sens czynności higienicznych, wtedy ma ono motywację do ich robienia. Dokładnie, krok po kroku, wytłumacz dziecku zadania, które chcesz, żeby wykonywało. Pokażcie je na sobie, na misiu/lalce.



Pamiętaj, że dzieci uczą się przez modelowanie – jeśli dziecko widzi, że jego rodzice też dbają w określony sposób o higienę, chętniej będzie robiło to samo.



Przewidywalność jest bardzo ważna dla dziecka, daje mu poczucie bezpieczeństwa, nie zaskakuje, nie stresuje. Dbaj o to, aby pewne czynności weszły dziecku w nawyk, aby były wykonywane mniej więcej o tej samej porze dnia (np. poranna i wieczorna toaleta), przed pewnymi czynnościami (np. mycie rąk przed obiadem) lub po pewnych czynnościach (np. po przyjściu do domu z podwórka, z przedszkola).



Możesz wspomagać się książeczkami edukacyjnymi, zachęcającymi dziecko do regularnego i prawidłowego dbania o higienę.



Przydatne okazują się często również różnego typu akcesoria kąpielowe, np. szczoteczka z popularnym bohaterem z bajki, ręcznik w ulubionym kolorze, kredki lub mazaki do rysowania po płytach czy wannie.



Podczas zakupów niezbędnych akcesoriów higienicznych daj dziecku wybór – zachęć do tego, aby wybrało kolor szczoteczki do zębów czy zapach szamponu do włosów.



Dbaj o to, aby podczas wykonywania tych czynności, atmosfera w domu była spokojna, bez zbędnych napięć i pośpiechu.



Warto dążyć do tego, aby dziecku wykonywanie czynności higienicznych kojarzyło się z czymś przyjemnym, pozytywnym i ważnym, a nie z przykrym obowiązkiem, dlatego zachęcaj do tego dziecko, ale nie zmuszaj.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Dodatkowym wsparciem w nauce dbania o higienę może okazać się stworzenie (narysowanie, napisanie) planu dnia z przedstawionymi czynnościami higienicznymi, na które się umówiliście. Pozwól, aby dziecko dowolnie ozdobiło ten plakat i powiesiło go w widocznym dla Was miejscu.



# 14. ...NIEODPOWIEDNIO ZACHOWUJE SIĘ NA ZAKUPACH?



Spójrz na zakupy z perspektywy dziecka, ponieważ pobyt w sklepie to dla niego bardzo trudne wyzwanie! Musi przejść przez tyle alejek z różnymi produktami, mogąc jedynie tylko je oglądać. Pamiętaj, że Twoje dziecko nie robi Ci w danej sytuacji nałość – prawdopodobnie jest przestymulowane bodźcami, które występują w supermarkecie (mocne światło, dużo ludzi, głośne dźwięki, muzyka, mnóstwo różnych przedmiotów dookoła, chaos, zmęczenie, itp.).



W związku z występowaniem tych wszystkich bodźców, dziecko, które zabieramy do sklepu, powinno być wyspane, najedzone, mieć zaspokojone podstawowe potrzeby fizjologiczne – wówczas lepiej poradzi sobie z wyzwaniami.



Ustal z dzieckiem zasady dotyczące zachowywania się w sklepie (np. nie oddalamy się od wózka, nie zdejmujemy z półek produktów, których nie mamy na liście) i tego, po co tam jedziecie, np. „Dzisiaj jedziemy kupić jogurt i mleko, nic więcej. Kupimy jogurt, mleko, zapłacimy przy kasie i wrócimy do domu”. Dodatkowo poproś o powtórzenie tego, na co się umawiacie. Możesz także zaproponować mu, aby narysował na kartce to, co ustaliliście, że kupujecie.



Jeśli zabierasz ze sobą na zakupy więcej niż jedno dziecko, pamiętaj, aby:

- przygotować tyle list, ile masz dzieci,
- każdemu z nich dać zadanie znalezienia innych produktów (koniecznie podziel listę na odpowiednie działy tak, aby dzieci szukały w jednym czasie produktów w tym samym miejscu, a nie biegły po całym sklepie, np. nabiał – każde z dzieci może znaleźć inny smak jogurtu; dział z owocami – każde z nich ma za zadanie znaleźć inny owoc),

- produkty, które dziecko ma za zadanie odnaleźć, nie powinny znajdować się poza zasięgiem jego wzroku, np. na wysokiej półce,
- jeśli dziecko nie umie jeszcze czytać, możesz dla niego zrobić listę z rysunkami danych produktów lub poprosić, aby każde dziecko samo narysowało to, czego ma szukać w sklepie,
- nie zapomnij po zakupach powiedzieć pociechom, że świetnie sobie poradziły, i że każde z nich bardzo Ci pomogło.



Zajmij czymś dziecko, zaangażuj je w robienie zakupów, np. pytaj, które jabłko jest ładniejsze, pozwalaj wkładać produkty do wózka/koszyka.



Obserwuj malucha – jeśli taka sytuacja się powtarza w dużym sklepie, to po prostu nie zabieraj go do marketu. Postaraj się robić większe zakupy samodzielnie, a dziecko zostawić wówczas w domu, pod opieką drugiego rodzica. Kiedy nie masz co zrobić ze swoją pociechą, wybieraj małe, osiedlowe sklepiki.



Jeśli mimo wszystko wystąpi taki „napad złości” u dziecka, przede wszystkim postaraj się jak najszybciej zabrać je do spokojniejszego miejsca ( łazienka, parking, samochód) i tam zaczekajcie aż emocje opadną. Porozmawiaj z dzieckiem dopiero wtedy, gdy już jest spokojne.



Staraj się nie zwracać uwagi na osoby trzecie, szczególnie obce, które być może nagle zechcą udzielić Ci „dobrych rad” lub ocenić Twoje zachowanie, wykowanie (a właściwie „niewychowanie”) dziecka. Skup się w tej sytuacji na swoim maluchu, on jest wtedy najważniejszy.



Dobrze, abyś wypracował wcześniej własny system reagowania w „sytuacjach kryzysowych”, miał w głowie kilka scenariuszy. Po to, aby nie decydować na gorąco w stresującej chwili, bo to wtedy najczęściej podejmujemy te „złe” decyzje, wahamy się, nie jesteśmy konsekwentni i ulegamy dziecku (czyli wzmacniamy dane zachowanie i uczymy, że ta metoda działa). Oczywiście masz

prawo zmienić zdanie i kupić dziecku daną rzecz, jednak dobrze by było, aby zadziało się to przed wybuchem złości.



Bez względu na to jak zareagowałeś na trudne emocje dziecka, pamiętaj o tym, aby po powrocie do domu na spokojnie z nim porozmawiać. Rozmowa ta ma pomóc maluchowi zrozumieć zaistniałą sytuację oraz decyzję, jaką podjąłeś.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Bądź uprzejmy i stanowczy jednocześnie. Uprzejmość polega wówczas na zauważeniu i zrozumieniu jego potrzeby: „Widzę, że bardzo chcesz tego batonika”. Stanowczość natomiast nie pozwala tutaj na kupno tego batonika, jeśli wcześniej zapowiedziałeś, że tego nie zrobisz. W takiej sytuacji pomocne może być zastosowanie jednego z poniższych sposobów:



- *Czarodziejska róždžka* – możesz spróbować zaczarować dziecko i użyć komunikatu typu: „Słuchaj, gdybym miał czarodziejską róždžkę, wyczarowałbym dla Ciebie ten zestaw klocków, a dodatkowo ten drugi i jeszcze jakąś maskotkę / grę planszową / lalkę”. W ten sposób odwracasz uwagę dziecka od trudnej dla niego sytuacji, sprawiasz, że zaczyna interesować się historią, którą słyszy, i na niej się koncentruje. Możesz zapytać, co jeszcze maluch chciałby, żebyś mu wyczarował tą róždžką, możecie podyskutować na ten temat. Istnieją spore szanse, że zaczniecie żartować, odczuwać pozytywne emocje.
- *Lista życzeń* – w sytuacji, gdy nie możesz lub nie chcesz kupić dziecku tego, o co Cię prosi, zaproponuj zapisanie danej rzeczy na liście

życzeń – w myślach bądź na kartce (jeśli nie masz przy sobie kartki i długopisu, zróbcie to po przyjściu do domu). W ten sposób nie lekceważysz jego prośby, jednocześnie będąc konsekwentnym.



# 15. ...JEST NIEŚMIAŁE, CZĘSTO SIĘ WSTYDZI?



Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że nasze dziecko na danym etapie swojego rozwoju jest nieśmiałe / odczuwa wstyd. Nie musimy, a nawet nie powinniśmy, usilnie tego zmieniać. Zaakceptujmy fakt, że teraz nie jest odważne, po prostu. W tym przypadku każda próba wprowadzenia nagłych zmian skutkować będzie odczuwaniem presji, która w nikim nie wywołuje pozytywnych emocji. Działając w ten sposób, możemy bardzo skutecznie osiągnąć efekt odwrotny od zamierzzonego – dziecko może stać się jeszcze bardziej nieśmiałe, wycofane, zamknięte w sobie. W konsekwencji niepotrzebnie może także rosnąć poczucie winy, zmniejszać się zaufanie do najbliższych mu osób.



Nie należy zmuszać dziecka do wypowiadania się w sytuacjach, kiedy widzimy, że się krępuje, wstydzi, ewidentnie nie chce nic od siebie dodać – nie musi opowiadać sąsiadowi, jak mu minął dzień, cioci o pobycie w przedszkolu, czy pani w sklepie o tym, ile ma lat – to wszystko jest naprawdę mało znaczące w dalszej perspektywie budowania jego odwagi. Natomiast, w danej chwili, może dostarczyć mu wielu trudnych emocji i spowodować, że niektóre sytuacje społeczne i rozmowy zacznie kojarzyć negatywnie, jako przymus.



Nie przekraczaj jego granic ani nie mów: „No idź, nie wstydź się!”. Twoja pociecha może się wstydzić (w końcu wstyd to nic złego), a Twoją rolą nie jest dążenie do tego, aby ten wstyd zlikwidować, a pomóc się z nim stopniowo oswoić, towarzysząc maluchowi. W sytuacji, gdy widzisz, że dziecko się wstydzi, lub ono samo Cię o tym informuje, nie stosuj komunikatów typu: „No coś ty, wstydzisz się o to zapytać?” czy też „Wiesz co, taki duży jesteś, a wstydzisz się nauczycielki!”. W ten sposób na pewno mu nie pomożesz, a możesz wywołać w nim poczucie winy z powodu tego, co czuje.



Warto rozmawiać z dzieckiem o wielu sytuacjach społecznych, pytać, jak myśli, że zachowałby się w tym czy innym momencie. Czytać historyjki i książki, w których ukazane są różne typy takich sytuacji, metody radzenia sobie z nimi. Zachęcać dziecko do wypowiedzenia się na dany temat, wspólnie z nim szukać rozwiązań. Omawiaj na bieżąco te momenty, w których zauważysz, że dziecko czuło wstyd/onieśmielenie (rób to jednak bardzo ostrożnie, tak, aby dziecko poczuło się zrozumiane, a nie ocenione).



Nie osądzaj emocji/reakcji malucha. Zamiast tego podpowiadaj, jak może sobie poradzić w trudnej dla niego sytuacji. Wspólnie ustalcie, co powinno zrobić, kiedy czuje wstyd/onieśmielenie, jak może sobie z tym radzić (tak samo jak uczysz dziecko radzenia sobie ze złością, smutkiem czy tępkością). Zadbaj o miłość, przyjemną, spokojną atmosferę, akceptuj to, co dziecko mówi, słuchaj, podpowiadaj, nawiązuj do własnego doświadczenia.



Zachęcaj dziecko do pewnych kroków, które mogą je wzmacnić, spowodować, że się wypowie, odważy, przełamie, ale nigdy do niczego nie zmuszaj, np. jeśli ewidentnie nie chce wystąpić w przedstawieniu na zakończenie przedszkola – niech nie występuje, niech siedzi obok Ciebie na widowni i razem bijcie brawo, miło spędźcie czas (być może za rok zechce wystąpić, ale w tej chwili nie jest gotowy – uszanuj to).



Nigdy nie krytykuj dziecka, nie wyśmiewaj ani nie podważaj tego, co czuje – w zamian zaakceptuj to, że ta emocja występuje u niego stosunkowo często.



Nie etykietuj dziecka, zwłaszcza w jego obecności – jeśli usłyszy, że jest nieśmiałe, wycofane, że nie poradziło sobie z jakąś sytuacją, wstydziło się, to z pewnością samo zacznie w to wierzyć. To spowoduje pogłębienie tych właśnie zachowań.



Zamiast skupiania się na tym, co mu nie wychodzi, czego się boi, czy w czym sobie nie radzi, zauważ i nazwij to, co robi dobrze, co osiągnął. Każde dziecko

ma takie zachowania, wystarczy je „wydobyć” i skupić się właśnie na nich, opowiedzieć o nich komuś bliskiemu (najlepiej w obecności dziecka, tak aby słyszało), okazując radość i podziw.



Warto doceniać dziecko, zwłaszcza za wkład, pracę i wysiłek, jakie włożyło w wykonanie czegoś – wzmacniamy w ten sposób motywację dziecka oraz wiarę w poczucie sprawczości.



Nie porównuj swojej pociechy do innych dzieci, do rówieśników, do rodzeństwa – w ten sposób bardzo szybko i trwale możesz obniżyć u niego poczucie wartości, samoocenę. Każde dziecko jest inne, ma własne możliwości i ograniczenia, w różnym tempie nabywa nowe umiejętności. I to jest ok.



Pamiętaj o modelowaniu, pokazywaniu na swoim przykładzie, jak warto zachowywać się w danym miejscu, rozmawiać z innymi ludźmi, nawiązywać relacje. Ważne jest też częste (w miarę możliwości) przebywanie w różnych miejscach publicznych, wśród innych ludzi, tak, aby oswoić dziecko z wieloma sytuacjami i osobami.



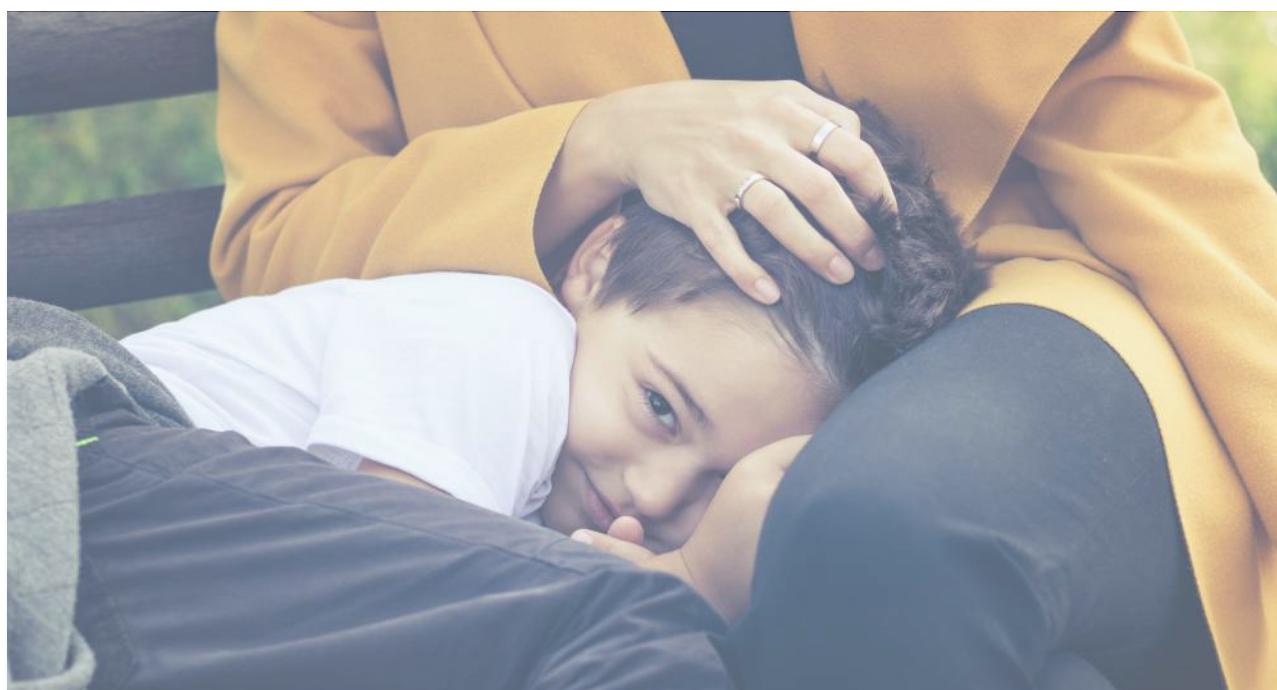
Jeżeli natomiast zachowanie Twojego dziecka budzi Twój niepokój, a wycofanie społeczne oraz nieśmiałość nasilają się (co utrudnia funkcjonowanie zarówno maluchowi, jak i Tobie) – warto skorzystać z pomocy psychologa dziecięcego.

### **PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA**

Opowiadaj o sytuacjach, w których Ty odczuwałeś wstyd (zarówno będąc dzieckiem, jak również i teraz), mów, co Tobie pomogło, co spowodowało, że poczułeś się lepiej.



Wartym uwagi pomysłem wspierania nieśmiałego dziecka jest stworzenie mu przestrzeni do przećwiczenia trudnych dla niego sytuacji w bezpiecznej, małej grupie. Taką możliwość dają różnego rodzaju zajęcia zorganizowane, które mogą pomóc wzmacnić umiejętności społeczne. Powinny one jednak być wybrane przez malucha, a nie narzucone mu. Z myślą o dzieciach nieśmiałych wielu psychologów organizuje specjalne zajęcia grupowe, warsztaty terapeutyczne dotyczące samooceny i budowania pewności siebie.



# 16. ...ZADAJE MI MNÓSTWO PYTAŃ?



Odpowiadając na pytania zadawane przez dziecko, zaspokajasz ważną dla niego potrzebę wytłumaczenia sobie, jak funkcjonuje świat. Jeśli nie odpowadasz mu na nie, prawdopodobnie stworzy sobie własne odpowiedzi lub interpretacje (niestety często zupełnie nieadekwatne do rzeczywistości). Wszystko dlatego, że po prostu potrzebuje tych informacji, a nie dostało ich od Ciebie.



Szczególną uwagę zwróć na te tematy/pytania, do których dziecko powraca po jakimś czasie, o które pyta ponownie. Zazwyczaj są to kwestie, które uważa za niezwykle ważne albo/oraz trudne dla niego do zrozumienia. W związku z tym potrzebuje szczegółowego (oczywiście adekwatnie do wieku) wyjaśnienia. Poświęć na te tematy swój czas, zadbaj o to, abyście rozmawiali wtedy na spokojnie, bez dodatkowych osób, nie spiesząc się. Wysłuchaj dokładnie malucha i odpowiednio mu wszystko wyjaśnij.



Pamiętaj, że odpowiadając na pytania dziecka, uczysz je szacunku do drugiego człowieka: „Acha, skoro mama/tata odpowiadają zawsze na moje pytania, ja również powinienem udzielać odpowiedzi”.



Jeśli nie będziesz odpowiadać na pytania malucha, jest szansa, że zapyta o daną rzecz kogoś innego, kto niekoniecznie udzieli dziecku takiej odpowiedzi, jakiej Ty byś chciał. Bagatelizując pytania swojej pociechy, pokazujesz jej, że nie jest ona dla Ciebie ważna, a to z kolei wpływa na to, jak postrzega siebie samego i jak się czuje.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli nie znasz odpowiedzi na zadane przez dziecko pytanie – powiedz mu prawdę, np. że teraz nie wiesz, jak mu to wytłumaczyć, ale pomyślisz nad tym i wieczorem/później dasz mu odpowiedź. Dotrzymaj koniecznie słowa i tego samego dnia wróć z dzieckiem do tematu.



# 17. ...CHCE CIĄGLE OGŁĄDAĆ BAJKI I JEŚĆ SŁODYCZE?



Rodzice często skarżą się, że ich dzieci jedzą za dużo słodyczy. Należy pamiętać, że nasze małe pociechy nie kupują sobie ich same. To my decydujemy, czy i ile ich kupujemy. Nie możemy oczekiwac od dziecka kontrolowania się lub pohamowania w sytuacji, gdy ma ono dostęp do czegoś, co tak bardzo lubi. Nam – dorosłym, zapewne też byłoby trudno odmówić sobie, np. słodyczy, jeśli bardzo je lubimy i jeśli mamy je pod dostatkiem w swoim domu. Dlatego, gdy chcesz, aby dziecko nie jadło słodyczy (lub jadło ich mniej), po prostu ich nie kupuj lub ogranicz do nich dostęp. Ustal też konkretne zasady dotyczące ilości oraz częstotliwości ich spożywania przez dziecko (i resztę rodziny).



Podobnie sprawa ma się jeśli chodzi o inne przyjemności, np. oglądanie TV. Jeśli telewizor jest cały czas włączony lub dostęp do pilota jest bardzo ułatwiony i nikt tego telewizora dziecku nie wyłącza, to ono korzysta. Tak samo, kiedy dajesz mu telefon lub tablet, ale nie jesteś obok, nie kontrolujesz tego, co i ile ogląda. Tutaj również ustal zasady, ale nie oczekuj, że dziecko samo się pohamuje za każdym razem, kiedy będzie miało ochotę na tę przyjemność – po prostu sam dopilnuj, aby ustalona zasada była przestrzegana.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli przy każdym pobycie w sklepie Twoje dziecko prosi, abyś kupił mu kolejną rzecz (np. lizak, gazetka, samochodzik), ustal z nim zasadę, że kupujecie tego typu drobiazgi tylko w jeden konkretny dzień w tygodniu.



## 18. ...PRZEKLINA?



Zacznij od przyjrzenia się swoim zachowaniom. Czy używasz tego typu sformułowań / brzydkich słów / przekleństw? Pamiętaj, że dziecko uczy się przez modelowanie i obserwację rodziców, więc jeśli chcesz oduczyć przekleństw swoje dziecko, najpierw sam przestań to robić.



Jeśli zaś zdarzy Ci się przekląć w obecności dziecka, weź za to odpowiedzialność i przeproś je (za to brzydkie słowo, a nie za uczucia, jakie Ci w tej sytuacji towarzyszyły). Wszystkie emocje są dobre. To, że czujesz złość również. Natomiast absolutnie nie w porządku jest radzenie sobie z tymi emocjami za pomocą wulgaryzmów – o tym właśnie porozmawiaj z dzieckiem.



Jeśli maluch używa tych zwrotów jeden raz / raz na jakiś czas i/lub jest bardzo małe, możesz spróbować to zignorować w celu uniknięcia wzmocnienia, czyli spowodowania tego, że dane słowo będzie używane częściej. Tak może się stać, jeśli dziecko poczuje, że owe zwroty budzą silne emocje w rodzicach (bez względu na to, czy jest to śmiech, czy ogromny sprzeciw – jedno i drugie może wzmacniać). W tego typu sytuacjach dziecko używa przekleństw nie dlatego, bo rozumie ich znaczenie, lecz dlatego, że doskonale wyczuwa właśnie te emocje. Ignorując je, możemy spowodować, że stracą swoją „moc” i jednocześnie zniknie sens ich używania przez malucha. Pamiętaj jednak, aby ignorować tylko słowa/przekleństwa, a nie dziecko i jego potrzeby – jeśli jest ono złe i mówi brzydkie słowo, zignoruj samo przekleństwo, ale zajmij się emocjami dziecka. Zapytaj, czy się zezłościło, czy możesz mu jakoś pomóc.



Pamiętaj też, że małe dzieci czasami używają przekleństw, ponieważ je usłyszały i po prostu potraktowały jak wszystkie pozostałe w swoim słowniku – zwyczajnie nie wiedzą, że dane słowa są niepożądane.



Jeśli dziecku takie słownictwo weszło już w nawyk, najlepiej jest starać się rozmawiać z nim na ten temat (adekwatnie do wieku), wytlumaczyć znaczenie i sens wypowiadania tych słów przez osoby dorosłe. Następnie powiedzieć, dlaczego nie powinno się w ten sposób wyrażać, jakie negatywne wrażenie takie słowa mogą zrobić na innych ludziach, jakie emocje w nich wzbudzić. Przy okazji tego tematu porozmawiajcie o zasadach, granicach oraz szacunku wobec drugiego człowieka. Pamiętaj, że im starsze dziecko, tym większe znaczenie ma poruszenie tego zagadnienia.



Kolejnym pomysłem jest zaproponowanie maluchowi alternatywnych zwrotów, których może użyć w podobnej sytuacji (warto stworzyć listę tzw. dozwolonych słów/zwrotów). Jeszcze lepiej będzie umówić się z dzieckiem lub ustalić, co może robić, żeby zaspokoić potrzebę, jaką regulują mu przekleństwa, np. jeśli w ten sposób otrzymuje aprobatę kolegów, pomóc mu wyszukać w sobie różne atrakcyjne cechy, za które koledzy mogą go lubić, szanować. Spróbujcie znaleźć coś innego, czym może im zaimponować. Jeśli natomiast dziecko, używając przekleństw, rozładowuje w ten sposób napięcie / radzi sobie ze złością, pomóż mu znaleźć inne sposoby na poradzenie sobie z tym. Jednym słowem, warto dążyć do tego, aby znaleźć coś innego, co dziecko będzie mogło robić, aby nie musieć używać przekleństw.



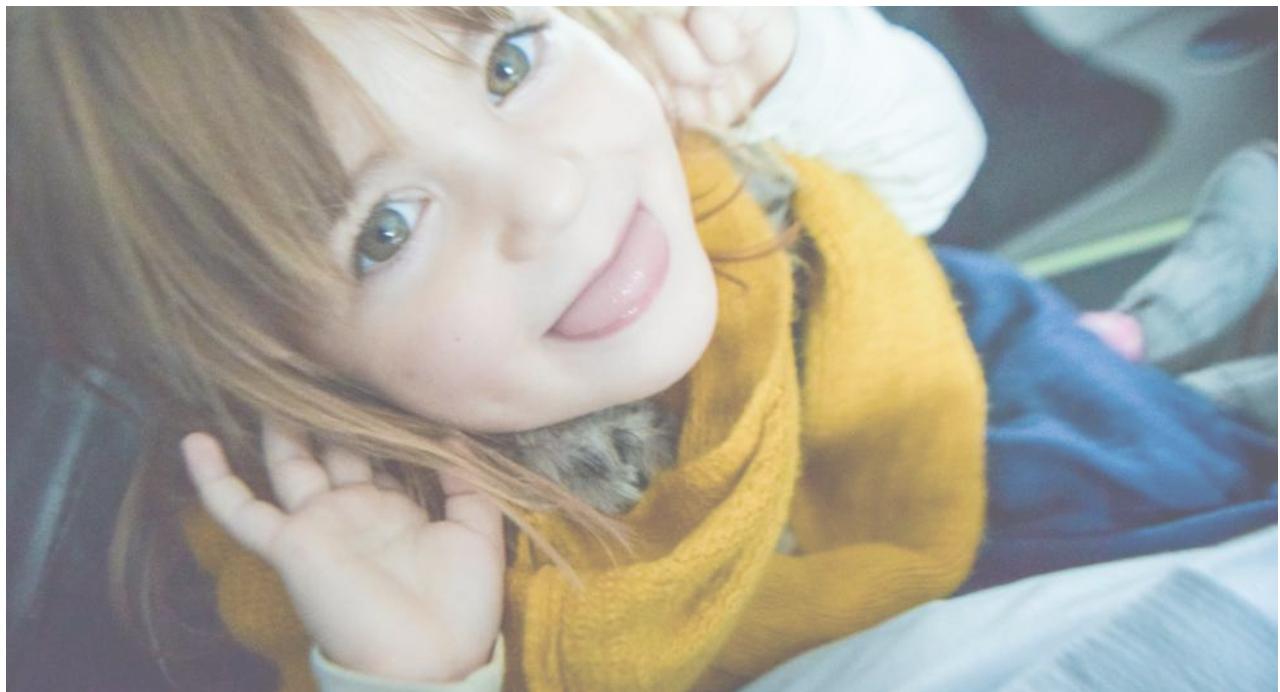
Warto wspomnieć o tym, jakie emocje w Tobie budzi takie słownictwo oraz powiedzieć o zasadach, granicach panujących w Waszym domu. Pamiętaj jednak, żeby mówić o niewłaściwym zachowaniu dziecka, a nie o samym dziecku (to nie ono jest złe – to jego zachowanie jest w tym momencie nieodpowiednie).



Należy pamiętać, że każde dziecko jest inne i różnie może zareagować na nasze tłumaczenie lub ignorowanie – spróbujmy danej opcji i obserwujmy jego reakcje, zobaczymy, co wzmacnia, a co stopuje te słowa.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Pamiętaj, żeby nie karać dziecka za używanie przekleństw – to tylko nasila napięcie, a na pewno niczego nie uczy. Twoją rolą powinno być edukowanie dziecka w tym temacie oraz pomóc w znalezieniu alternatywnej opcji. Nie krytykowanie czy karanie. Stosując karę, możesz uzyskać ewentualnie to, że Twoje dziecko, kierując się strachem, nie będzie używać przekleństw w Twojej obecności. Niestety tylko w Twojej. A przecież nie o to Ci chodzi, prawda?



# 19. ...NIE CHCE CHODZIĆ NA ZAJĘCIA DODATKOWE?



Zajęcia dodatkowe, jak sama nazwa wskazuje, mają być czymś, co maluch wykonuje dodatkowo, a nie codziennie. Nie mają one odbywać się każdego dnia. Dziecko będąc zmęczone, po całym dniu zajęć przedszkolnych/szkolnych, nie będzie miało siły ani dostatecznego poziomu koncentracji, żeby czerpać tyle z zajęć dodatkowych, ile mogłoby brać, gdyby odbywały się one od czasu do czasu.



Ważna jest również liczba zajęć dodatkowych – sprawdź, czy nie jest ich za dużo, czy nie są one zaplanowane na każdy dzień tygodnia.



Maluch powinien mieć czas, aby się ponudzić. Samemu zdecydować, co będzie robił po przyjściu z przedszkola/szkoły, np. zabawa dowolna, czas z koleżankami/kolegami na placu zabaw, gra planszowa z siostrą/bratem. Pozwól dziecku zdecydować, nie planuj mu każdej wolnej minuty. Organizując sobie czas samemu, rozwija się, uczy samodzielności, dokonywania wyborów, poznaje swoje zainteresowania i siebie samego.



Ważne, aby zajęcia dodatkowe były wybrane przez nasze dziecko, a nie narzucone przez nas, rodziców. Warto przedstawić mu różne rodzaje aktywności pozalekcyjnych, zabrać go w kilka miejsc, ale ostateczną decyzję odnośnie wyboru pozostawić jemu. I oczywiście uszanować ją, nie narzucając swoich preferencji.



Pamiętaj jednak, że to, iż dziecko wybrało dane zajęcia, zdecydowało się uczęszczać na coś konkretnego, nie oznacza, że to zajęcie nie ma prawa mu się przestać podobać po jakimś czasie. Warto obserwować dziecko, jego reakcje, słuchać tego, jak i co opowiada po powrocie do domu. Wspieraj, jeśli pojawi się

kryzys, ale nie zmuszaj do dalszego uczestnictwa. Jeśli widzisz, że maluch wyraźnie tego nie lubi / nie chce, nie naciskaj. Przynosi mu to zdecydowanie więcej szkody niż pozytku.



W kwestii wyboru tematyki, rodzaju dodatkowych zajęć, warto podążać za dzieckiem, jego preferencjami, zainteresowaniami i możliwościami, obserwować je i słuchać. To, że syn sąsiadki i połowa grupy w przedszkolu / klasy w szkole chodzi na basen, nie oznacza, że Twoje dziecko też musi to robić. Do wyboru zajęć dodatkowych należy podchodzić bardzo indywidualnie.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Odsuń na bok swoje niespełnione marzenia/ambicje z dzieciństwa. Twoje dziecko nie jest Tobą, więc to, że Ty marzyłaś o zajęciach teatralnych czy byciu sportowcem, nie oznacza, że masz „przeląć” te zainteresowania na dziecko, a ono ma się im poddać. Twoja pociecha jest odrębnym człowiekiem i ma prawo mieć zupełnie inne zainteresowania oraz plany niż Ty, będąc w jego wieku.



## 20. ...ZŁOŚCI SIĘ?



Nie pytaj dziecka o powód zezloszczenia się. Małuch bardzo często naprawdę nie wie, dlaczego zareagowało w taki sposób, dlaczego odczuło daną emocję. To jest jak najbardziej prawidłowe zachowanie, nie doszukuj się więc na siłę powodów złości. Dziecko może nie pamiętać, co przyczyniło się do jego wybuchu, może nie rozumieć swojej reakcji, sytuacji lub po prostu nie mieć ochoty na rozmowę na ten trudny dla niego temat. Zaakceptuj to. Pamiętaj, że Ty też nie zawsze wiesz, dlaczego czujesz się w dany sposób. Oczywiście, fajnie byłoby znać konkretny powód trudnego zachowania, bo dzięki temu można go z nim przepracować. Pogódź się jednak z faktem, że to nie zawsze się uda. Zamiast tego, warto przeznaczyć swój czas i energię, by pomóc dziecku poradzić sobie z danymi uczuciami. Porozmawiaj z nim o tym, jak się czuje, a następnie razem poszukajcie rozwiązań oraz sposobów na rozładowanie napięcia.



Jeśli dziecko ma „atak złości”, z pewnością odczuwa silne napięcie. Dlatego też nie warto w tym czasie rozmawiać z nim na ważne tematy, pouczać go, tłumaczyć. Z takimi rozmowami zawsze czekaj, aż opadną emocje (i dziecka, i Twoje), rób to na spokojnie. W takich momentach nie warto też mówić zbyt wiele – najlepiej przekazać dziecku tylko jeden, krótki, prosty komunikat.



Rodzice często mówią o tym, że dzieci w emocjach ich nie słuchają – to prawda. Dzieci w emocjach są w emocjach. Dzieci w emocjach skupią się tylko na tym, co czują tu i teraz. W takiej sytuacji dostęp do części mózgu, odpowiadającej za naukę, przyswajanie logicznych argumentów oraz racjonalnych tłumaczeń rodziców, jest znacznie utrudniony. Mózg uczy się „na zimno”, w stanie spokoju i równowagi.



Nie powinno się straszyć dziecka, wymieniając mu dziesiątki różnych kar i gróźb, które czekają go, jeśli nie przestanie się złościć. Skoro już się złości, to

bardzo trudno mu to nagle opanować, a strach, który w takim momencie w nim wzbudzasz, może tylko i wyłącznie nasilić złość i trudne zachowanie. U małych dzieci procesy pobudzenia górują nad procesami hamowania, dlatego też tak łatwo się rozpędzają w emocjach, a tak trudno jest im wyhamować. Dodatkowo, próbując na siłę uspokoić dziecko, zaczynamy tłumić to, co czuje. Zastopowane, niewyrażone emocje nie znikają – zostają w ciele, kumulują się i możesz być pewny, że dadzą o sobie znać przy najbliższej możliwej okazji. Najpewniej jednak ze zwiększoną intensywnością, a nawet częstotliwością.



Nie wysyłaj dziecka do pokoju po to, aby się uspokoiło (samo!), a w dodatku przemyślało sobie swoje zachowanie. Nie zrobi tego, ponieważ pozostawienie go samego w tak trudnej sytuacji (w dodatku przez najbliższą mu osobę) wygeneruje tylko szereg dodatkowych, trudnych emocji, takich jak żal, smutek, osamotnienie, frustracja, niezrozumienie, wściekłość. To zdecydowanie oddalone od uspokojenia się, a tym samym ponownego dostępu do tej „mądrzej części mózgu”, która odpowiada za przemyślenie sobie czegoś.



Dziecko do uspokojenia się potrzebuje osoby dorosłej. Samo nie ma jeszcze takich umiejętności (nie mówiąc o niedojrzałym układzie nerwowym, niewystarczająco rozwiniętych strukturach mózgowych, samokontroli czy samoregulacji), dlatego nie zostawiaj go nigdy samego w tak trudnej dla niego chwili. Mimo, że może Ci się wydawać, że Twoja obecność jest ostatnim, czego potrzebuje Twój maluch, uwierz nam, że jest zupełnie inaczej\*.

\*Wyjątkiem są sytuacje, w których dziecko daje znać, że wolałoby zostać samo. Wówczas należy to uszanować i zgodzić się na to – to bowiem pierwszy sygnał o prawidłowo rozwijającym się obszarze samoregulacji (dziecko wie, że szybciej się uspokoi, kiedy nie będzie miało kontaktu z bodźcem wyzwalającym złość, w tej sytuacji z rodzicem, który czegoś nie pozwolił, zabronił, nie zgodził się). Koniecznie powiedz dziecku, że jesteś na korytarzu / w pokoju obok, oraz że w każdej chwili może do Ciebie przyjść i przykładowo się przytulić (w większości przypadków dzieci i tak na koniec potrzebują dorosłego do domknięcia swojego stanu emocjonalnego, do finalnego ukojenia).



Warto również zadbać o własne emocje tak, aby w momencie, w którym dziecko się złości, okazać swoje opanowanie i spokój (na tyle, na ile oczywiście pozwoli dana sytuacja). Zanim podejdziemy do dziecka i zareagujemy na jego zachowanie, weźmy głęboki oddech, napijmy się kilku łyków wody, zamknijmy na chwilę oczy, po to, aby to, co czujemy „na gorąco”, nie było mu przekazane. Pamiętajmy, aby nigdy nie reagować impulsywnie, pod wpływem chwili.



Niesamowicie ważnym jest regularne ładowanie swoich „baterii” (ale nie raz na tydzień czy miesiąc) – tylko wtedy mamy zasoby na to, aby pomóc dziecku i nie dokładać mu swoimi trudnymi emocjami, brakiem cierpliwości. O swoje „baterie” możemy dbać za pomocą drobnych czynności w ciągu dnia (np. posłuchanie ulubionej piosenki, SMS do przyjaciółki, ulubiona herbata/kawa, popatrzenie przez dłuższą chwilę przez okno, złapanie kilku promieni słońca, kupienie ulubionych kwiatów). No i nie zapominaj o oddechu!\*\*

\*\*Więcej inspiracji i wspierających strategii znajdziesz w załączniku na końcu e-booka – TUTAJ.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Warto sprawdzać swoje myśli, bo one często są zapalnikami i powodują niewłaściwe reakcje. Zachęcamy do spojrzenia na dziecko przez wspierające okulary: „On/ona nie robi mi tego na złość. Po prostu sobie z czymś nie radzi, jest mu/jej teraz trudno. Potrzebuje mojego wsparcia, dlatego tak się zachowuje”.



# 21. ...OBRAŻA SIĘ?



Przede wszystkim pozwól się dziecku obrazić. Podejdź do tego z chęcią zrozumienia, a nie z nastawieniem, że maluch robi Ci na złość, lub że robi „coś nie tak”. Dziecko (jak każdy człowiek) miewa różne dni – czasem odczuwa więcej pozytywnych, a czasem więcej trudnych emocji, i w różny sposób może sobie z nimi radzić danego dnia.



Być może dziecko obraziło się, bo skumulowało w organizmie sporo emocji, z którymi nie potrafiło sobie poradzić w inny sposób. Coś je zezłościło, zasmuciło, rozczarowało? A może obraza wynikała z braku pomysłu na rozwiązanie danej sytuacji, poradzenie sobie z czymś dla niego niezrozumiałym? Powodów może być całkiem sporo. Jednak bez względu na przyczynę obrazy, uszanuj to, koniecznie przeczekaj i oczywiście zaproponuj wsparcie/pomoc /rozmowę (dopiero za jakiś czas, kiedy zobaczysz, że emocje już opadły). Nie naciskaj, jeśli dziecko nie podaje Ci powodu swojego obrażenia – być może samo nie wie, czemu tak zareagowało, a może po prostu nie chce o tym mówić. Zaakceptuj to.



Przyjrzyj się, czy przypadkiem Ty lub osoby z najbliższego otoczenia, nie obrazacie się w różnych okolicznościach – wówczas pokazujecie dziecku, że to dobry sposób na „rozwiążanie” sytuacji. Jest to pewnego rodzaju ucieczka od rozmowy, spokojnego wyjaśnienia tematu. Pamiętaj, że unikanie uczy unikania, a nie szukania rozwiązań i stawiania czoła trudnościom.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli następnym razem Twoje dziecko obrazi się na Ciebie, zamiast krzyczeć na nie / karać je, zastanów się, dlaczego



nie potrafi ono poradzić sobie z trudną dla niego sytuacją w inny sposób (bardziej konstruktywny) oraz pomóż mu zdobyć tę umiejętność, mówiąc: „Rozumiem, że zezłościłeś się na mnie, bo nie pozwoliłem Ci iść na rower. Następnym razem zamiast się obrażać, po prostu przyjdź do mnie i powiedz, że jesteś na mnie zły. Wtedy wspólnie ustalimy, jak rozwiązać tę sytuację”.



## 22. ...KŁÓCI SIĘ ZE MNA?



Twoje dziecko czymś Cię zdenerwowało? Była między Wami wymiana zdań? Pokłóciliście się? Nakrzyczałeś na nie? Tak się zdarza. Nie wpędzaj się z tego powodu w poczucie winy. Zamiast tego potraktuj tę sytuację jako cenną lekcję rodzicielstwa. I wyciągnij z tego zdarzenia wartościowe wnioski (zrób to dopiero wtedy, kiedy już opadną emocje). Pomyśl, przeanalizuj całą sytuację powoli, w ciszy i spokoju. Ustal, co mógłbyś zrobić w przyszłości, gdyby miało się to powtórzyć. W jaki lepszy i zdrowszy sposób mógłbyś się zachować, co powiedzieć, jak zareagować, jak opanować swoje emocje?



Każdy rodzic dąży do tego, aby jak najlepiej wychowywać swoje dziecko. To dobrze, nawet bardzo dobrze. Jednak czasami tak mocno zapędzimy się w tych dążeniach, że nie dajemy sobie przestrzeni na niepowodzenia, nieporozumienia, akceptację tego, że konflikty są nieuniknione. Nie da się żyć nieprzerwanie w pięknej, idealnej relacji. Tym bardziej z własnym dzieckiem, które niejednokrotnie wzbudza w nas silne i trudne emocje.



Każda ze stron ma swoje pragnienia i cele, często różne od siebie, np. Twoje dziecko chce się bawić, a Ty chciałbyś, aby poszło już do kąpieli; chce zjeść ciastko wtedy, kiedy Ty wiesz, że za 15 minut będzie obiad i nie możesz mu go dać. Takie sytuacje powodują właśnie napięcia między Wami. Napięcia, które wzbudzają w Tobie poczucie winy, a ono z kolei uniemożliwia zdrowe funkcjonowanie. Konflikty są naturalne, nie należy się ich bać i mieć z ich powodu wyrzuty sumienia. Sprzeczki nie spowodują, że Twoje dziecko przestanie Cię kochać. Jeśli tylko wytłumaczysz mu, dlaczego możecie się nie zgadzać, a następnie weźmiesz odpowiedzialność za zaistniałą sytuację i spróbujesz naprawić Waszą relację, maluch dostanie bardzo cenną lekcję.



Koniecznie porozmawiaj z nim o tym, co się wydarzyło. Powiedz o swoich uczuciach, które towarzyszyły Ci w sytuacji kłotni, a także o tych, które odczuwasz teraz. Jeśli masz wyrzuty sumienia, o tym też warto go poinformować. Przepróś, jeśli czujesz, że postąpiłeś niewłaściwie. Staraj się podczas tej rozmowy traktować dziecko na równi ze sobą, nie unosić się dumą, nie mówić z poziomu starszego, dorosłego, który doskonale wie, jak powinno się postąpić (przecież Ty też postąpiłeś w tej sytuacji niewłaściwie). Przyznaj się do błędu, wyjaśnij, wytłumacz, wysłuchaj. Daj przykład, pokaż, jak najlepiej radzić sobie z tego typu sytuacjami. W ten sposób nie tylko uczysz dziecko niezbędnych, bardzo przydatnych umiejętności społecznych, ale i budujesz silniejszą więź między Wami oraz wzmacniasz zaufanie do Ciebie.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy pokłóciłeś się ze swoim dzieckiem, porozmawiaj z nim o tym, co się wydarzyło, np. „Kochanie, pokłóciliśmy się. Byłem zły i krzyknąłem na Ciebie, ponieważ bałem się o Twoje bezpieczeństwo, kiedy skakałeś po łóżku. Wiem, że nie powiniem był tak zareagować, przepraszam Cię za to. Ustalmy wspólnie, co możemy zrobić, aby taka sytuacja się nie powtórzyła”.



## 23. ...DOSTAŁO KLAPSA?



To, że dzieci nie wolno bić, jest oczywiste. Większość ludzi o tym wie, jednak mimo wszystko niektórzy raz na jakiś czas dają dziecku klapsa. Dlaczego? Prawdopodobnie z bezsilności lub z braku pomysłu, jak inaczej można zareagować czy rozwiązać daną sytuację. Być może są przekonani, że tylko tak dziecko nauczy się, że czegoś nie wolno oraz że nie będzie się tak więcej zachowywało. Na pewno spora część rodziców sama była wychowywana w ten sposób i automatycznie powiela dane zachowania, metody wychowawcze. Niezależnie od tego, co kieruje rodzicem, który daje klapsa swojemu dziecku – klaps to bicie, klaps to przemoc.



Rodzice są lustrem dla swoich dzieci. Jeśli uderzysz swoje dziecko, to nie tylko obniżasz jego samoocenę, ale i pogarszasz obraz zarówno siebie, jak i dziecka w jego oczach. Uczysz je również, że w sytuacji, gdy jest się zdenerwowanym, najlepszym sposobem jest po prostu uderzyć. Pokazujesz mu wówczas, jak Ty sobie radzisz ze złością, przedstawiasz swój sposób, który za jakiś czas może być również sposobem Twojej pociechy. Niestety tak dzieje się bardzo często – dziecko kopiuje to, co my robimy (nie tylko bicie, ale i szereg innych zachowań). Dlatego, gdy Twoje dziecko robi cokolwiek, co w Twojej ocenie nie jest w porządku, najpierw przyjrzyj się swojemu zachowaniu i odpowiedz na pytanie, czy przypadkiem nie nauczyło się tego od Ciebie.



Klapsy nie uczą tego, czego chcemy nauczyć nasze dzieci. Powodują natomiast ogrom trudnych emocji, które zasadniczo tę naukę utrudniają, oraz strach – strach przed własnym rodzicem. Czy naprawdę chcesz, aby Twoje dziecko się Ciebie bało? Nie chcesz. Dlatego zrezygnuj z tej formy wychowania. Nawet jeden klaps potrafi wyrządzić dużo szkody.



Jeśli dałeś dziecku klapsa, przyjrzyj się swoim emocjom, potrzebom, samopoczuciu. Sprawdź, dlaczego tak zareagowałeś? Z czego wynikało to zachowanie? Bo na pewno nie z faktu, że dziecko zrobiło coś w ten konkretny sposób. Może byłeś zmęczony, głodny, niewyspanym? Może chciałeś być wysłuchany, zrozumiany? Przyjrzyj się swoim niezaspokojonym potrzebom, bo to właśnie one są przyczyną naszych trudnych emocji i zachowań. Jeśli natomiast uderzyłeś dziecko świadomie i celowo, poszukaj innych metod. Być może warto skorzystać ze wsparcia specjalisty, który pokaże Ci realne skutki klapsów oraz wskaże alternatywne sposoby komunikacji i współpracy z dzieckiem.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Sprawdź, czy nie towarzyszą Ci przekonania typu: „A mnie tak rodzice wychowali / ja dostawałem klapsy i jakoś żyję / wyszedłem na ludzi / nauczyłem się”. Jeśli są Ci bliskie, warto przyjrzeć się temu, czy nie utrudniają Ci one obiektywnego spojrzenia na swoje dziecko i jego zachowania (patrzysz wówczas przez pryzmat swojej przeszłości, tego, jak sam byłeś wychowywany).



# 24. ...MNIE DENERWUJE?



Twoje dziecko Cię denerwuje, złości, frustruje, wywołuje niezbyt miłe emocje? To normalne – masz prawo czuć różne emocje w stosunku do swojego dziecka, te trudne i niezbyt przyjemne również. Nie musisz czuć się winny z tego powodu. To naturalne, że nie w każdej sytuacji będziesz odczuwać tylko te pozytywne i przyjemne uczucia.



Nie neguj swoich emocji, nie wypieraj, nie uciekaj od nich. Zamiast tego zaakceptuj je i daj im przepłynąć. Nie warto odsuwać od siebie trudnych emocji, walczyć z nimi czy „zamiatać pod dywan”, bo one i tak kiedyś się ujawnią. A jeśli będą tłumione, mogą się mocno skumulować i „wyjdą” w sposób niezdrowy, niekonstruktywny (wtedy z pewnością nie przyniosą nic dobrego ani Tobie, ani Twojemu dziecku).



Pamiętaj, że takie sytuacje i odczucia będą się w życiu pojawiać, to naturalne i ludzkie. Ważne, że są to tylko emocje, a nie czyny – nie bijesz dziecka, bo jesteś zły (to nie jest ok!), ale odczuwasz złość (a to jest ok!).

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKĄ

Zamiast karać się za to, mieć wyrzuty sumienia, zadaj sobie poniższe pytania:

- Co konkretnego spowodowało, że w tym momencie odczuwam złość na moje dziecko?
- Czy to dziecko zrobiło coś, co tę złość wywołało?
- Czy może wyzwoliło ją coś zupełnie innego?
- Może była to któraś z moich niezaspokojonych potrzeb?



Podejdź do nich na spokojnie i wyciągnij odpowiednie wnioski – być może nauczysz się czegoś nowego na swój temat, odkryjesz coś bardzo ważnego.



## 25. ...OBGRYZA PAZNOKCIE?



Takie zachowanie jest zazwyczaj objawem napięcia, które z jakiegoś powodu odczuwa dziecko. Jest to jego metoda poradzenia sobie z nim, odreagowania go w sposób dla siebie najłatwiejszy.



Pierwszym krokiem powinno być znalezienie źródła napięcia, a następnie nauczenie dziecka radzenia sobie z nim w inny, zdrowszy sposób.



Należy przyjrzeć się uważnie sytujom, kiedy najczęściej dziecko obgryza paznokcie. Być może wynika to z niemożliwości zrobienia czegoś (nieumiejętności poradzenia sobie z porażką), a może po prostu robi to, kiedy się nudzi (np. oglądając biernie TV). Może nie radzi sobie w przedszkolu/szkole, będąc w grupie (tu warto porozmawiać o tym z nauczycielem), a może w domu ma zbyt dużo napięć, kłótni? Jeśli znajdziesz powód, zdecydowanie łatwiej będzie Ci znaleźć również rozwiązanie.



Jeśli dziecko jest starsze, porozmawiaj z nim o tym, ale nie wyśmiej go, nie krytykuj, nie strasz. Okaż swoje zainteresowanie i chęć pomocy, zapytaj, co go stresuje, czym się martwi. Jako rodzice również zastanówcie się nad relacją z dzieckiem, nad tym, jak możecie mu pomóc, aby napięcie się obniżyło. Rozmawiając na ten temat, przede wszystkim pamiętaj o zachowaniu spokoju, po to, aby niepotrzebnie nie wzmagać napięcia, które maluch prawdopodobnie już w sobie ma, skoro stosuje ten nawyk.



Jeśli jednak dziecko jest mniejsze i wiesz, że nie powie Ci jeszcze, co się z nim dokładnie dzieje i jaki jest powód obgryzania paznokci, sprawdzaj to z nim na bieżąco. Kiedy widzisz, że wkłada paluszki do buzi, wyjmij je delikatnie i przekieruj uwagę na aktywność, która zaangażuje jego rączki, np. lepienie

z plasteliny, odbijanie piłeczkki, bitwa na poduszki. W ten sposób zareagujesz, nie skupiając się na samym obgryzaniu paznokci, a na tym, co się dzieje z dzieckiem w danej chwili. Odciągniesz uwagę od paznokci, ale nie od emocji, a także pomożesz zredukować napięcie w inny sposób (poprzez zaproponowanie powyższych aktywności).



Nie warto stosować komunikatów bezpośrednich, takich jak „Nie obgryzaj paznokci, nie wolno. Tyle razy już Ci o tym mówiłem!”. Takimi słowami możemy to zachowanie jeszcze bardziej wzmacniać oraz potęgować istniejące już napięcie. Ewentualnie, nawet jeśli dziecko zrezygnuje z tej metody, a napięcie będzie wciąż obecne, poszuka sobie innego sposobu na jego rozładowanie. Prawdopodobnie wciąż w obrębie swojego ciała.



Używanie specyfików typu gorzki paluszek jest działaniem zapobiegającym obgryzaniu paznokci tu i teraz – nie niweluje przyczyny. Co oznacza, że nawet jeśli dziecko zrezygnuje z obgryzania, to tak, jak pisałyśmy w powyższym punkcie – poszuka sobie innego sposobu na rozładowanie napięcia.



Warto znaleźć zajęcia, które pomogą dziecku rozładować nagromadzony stres. Mogą to być wszelkiego rodzaju zajęcia ruchowe, sportowe, ale również zabawy kreatywne, malowanie farbami czy też nawlekanie kolorowych koralików (takie zajęcia dodatkowo zajmują rączki, zmniejszając szanse na wkładanie ich do buzi i obgryzanie paznokci). Warto również wprowadzić do codziennego harmonogramu malucha metody relaksacyjne, wyciszające, w ramach systematycznej regulacji ciała.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

W sytuacji, w której Twoje dziecko obgryza paznokcie, zamiast mówić wprost: „Nie obgryzaj paznokci, nie wolno. Tyle razy już Ci o tym mówiłem!”, zapytaj: „Coś się dzieje synku/córeczko? Denerwujesz się? Czegoś potrzebujesz ode mnie? Chcesz się przytulić?”. Warto również zaangażować dziecko w jakąś inną czynność, angażującą jego palce, np. nawlekanie koralików na sznurek, lepienie z ciastoliny, odbijanie balona.



# 26. ...UCIEKA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH?

## A) DLACZEGO DZIECKO UCIEKA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH?



Dzieci uciekają z różnych powodów. Dlatego, że:

- nie mają umiejętności przewidywania, że coś się może stać,
- nie znają uczucia realnego zagrożenia,
- to naturalny, rozwojowy odruch eksploracji świata, otoczenia,
- jeśli coś jest dla dziecka ciekawe, to brak wykształconej samokontroli nie ułatwia sprawy i nie potrafi się powstrzymać.



Zamiast denerwować się na dziecko, że ucieka, należy wziąć pod uwagę to, że kiedyś musi się ono wszystkiego nauczyć. Nie wystarczy, że raz powiemy: „Nie wolno uciekać”, a dziecko ze zrozumieniem i posłuszeństwem będzie już zawsze szło obok nas. Nie ma również sensu uczyć krzykiem dwu- i trzylatka, żeby nie biegał po ulicy.



Podstawą jest rozmowa, odpowiednie wyjaśnienie, wy tłumaczenie dziecku, dlaczego nie należy postępować w ten sposób, jakie mogą być konsekwencje takiego zachowania (nie strasząc, a argumentując adekwatnie do wieku).



Na spokojnie w domu ustal z dzieckiem zasady obowiązującego w miejscach publicznych (np. chodzenie za rękę, obok wózka, nie przy ulicy). Przećwiczcie je wcześniej, krok po kroku. Upewnij się, że dziecko rozumie każde zalecenie, że wie, kiedy i jak może / nie może się zachować. Następnie opowiadaj

o tych regułach w codziennym życiu, przemycaj je w zabawie, w bajkach, w książkach. Przypominaj również o nich za każdym razem, kiedy gdzieś wychodzicie.



Ustal konkretną konsekwencję w momencie, gdy dziecko ponownie będzie chciało uciec, np. w takiej sytuacji wracacie do domu lub dalej prowadzisz je za rękę. Bądź konsekwentny. Powiedz, że postępujesz teraz tak ze względu na to, że nie dotrzymało umowy. Pamiętaj też, że w sytuacjach kryzysowych ważne są krótkie i stanowcze komunikaty („Hej, nie uciekamy. Nie chcę, żeby coś Ci się stało”), a nie długie wypowiedzi.



Możecie umówić się na konkretny sygnał/komunikat, np. „stop”. W takiej sytuacji dziecko ma się natychmiast zatrzymać. Pochwal je, gdy tak się zachowa, okaż swoje zadowolenie. Po powrocie do domu opowiedzcie babci, tacie czy innej bliskiej osobie o tym, jak dziecko świetnie sobie poradziło, posłuchało Was i zatrzymało się, gdy je zwołałyście (oczywiście opowiedziecie to w obecności dziecka, aby słyszało, że jesteście z niego dumni).



Nie poddawaj się, kiedy widzisz, że to „nic nie daje” – w końcu da, tylko musisz cierpliwie i wielokrotnie powtarzać powyższe tłumaczenia aż „zaskoczą”. Po prostu proces wymaga czasu.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zanim wyjdiesz z dzieckiem na spacer, przypomnijcie sobie wspólnie ustalone wcześniej trzy najważniejsze zasady bezpiecznego poruszania się w miejscach publicznych, np. „Muszę Cię zawsze widzieć”, „Uważamy, idąc obok ulicy”.



## B) JAK NAUCZYĆ DZIECKO CZUJNOŚCI I ŚWIADOMOŚCI KONSEKWENCJI ODDALANIA SIĘ OD RODZICA?



Przede wszystkim chcemy, abyś był świadomy tego, że strach to jedna z podstawowych emocji, bardzo ważna i potrzebna. Nie trzeba jej unikać. Jest jednak różnica we „wzbudzaniu” strachu u dziecka.



Zupełnie inną rolę spełnia komunikat: „Kocham Cię i zależy mi na Twoim bezpieczeństwie. Jeśli oddalisz się od mamy, uciekniesz, to możesz się zgubić”, a zupełnie inną rolę taki: „Zaraz przyjdzie Pan i Cię zabierze”. Ten ostatni wcale do rzadkich nie należy. Celem pierwszego komunikatu jest uświadomienie dziecku pewnych rzeczy tak, aby strach przed zgubieniem się / wpadnięciem pod samochód był instynktowny. Mówimy wtedy o strachu, który jest zdrowy i potrzebny. Natomiast druga sytuacja jest bezpodstawnym straszeniem dziecka czymś, co i tak się nie wydarzy. Stanowi zupełnie inny mechanizm wzbudzania strachu, który nie niesie ze sobą mądrego, całościowego przekazu o powinności bycia uważnym i skutkach niepilnowania się.



W toku codziennego wychowania warto rozmawiać z dzieckiem o konsekwencjach oddalania się od rodzica, np. „Kochanie, jeśli gdzieś pobiegnesz, oddalisz się ode mnie, możesz się zgubić. Nie będzie mnie wtedy przy Tobie. Mogą natomiast pojawić się inne osoby, które jeśli zobaczą, że jesteś sam, będą chciały Cię gdzieś zabrać. To jest bardzo niebezpieczne. Dlatego zależy mi na tym, abyś zawsze był obok mnie, dobrze? Wtedy jesteś bezpieczny”. Takie rozmowy powinny odbywać się w spokojnej atmosferze, bez niepotrzebnego napięcia i straszenia dziecka. Chodzi o całościowe podejście do tematu, o emocje, które mu towarzyszą, o ton głosu i sam cel wypowiedzi.



Rozmawianie o tym na co dzień w sytuacjach neutralnych jest tak istotne, ponieważ później możecie się na to powoływać. Idąc na spacer lub do sklepu pytajmy: „Pamiętasz, jak rozmawialiśmy o... ?”.



Ważne! Nie wystarczy przeprowadzenie z dzieckiem jednej takiej rozmowy. Potrzeba czasu na naukę, a nauka to proces, który nie wydarzy się za sprawą jednej dyskusji.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli wiesz, że dziecko ma tendencję do uciekania, dawaj mu wybór: „Wolisz iść za rękę czy trzymać mnie za pasek od torebki?”, „Wolisz iść z prawej czy z lewej strony?”. Umawiaj się też z dzieckiem, że może iść / jechać na rowerku, np. do znaku drogowego, skrzynki na listy, śmietnika, drzewa. We wskazanym miejscu powinno już na Ciebie czekać.



## 27. ...MA TRUDNOŚĆ Z PORANNYM WSTAWANIEM I WYCHODZENIEM Z DOMU?



Pamiętaj, że dziecko potrzebuje większej ilości snu niż dorosły. Kładź je odpowiednio wcześniej spać i zadbaj o wyciszający rytuał wieczornego. Maluch, który spokojnie zasypia, lepiej śpi i na drugi dzień jest bardziej wyspany.



Bardzo ważna jest atmosfera, jaka panuje rano w Waszym domu. Często dziecku nie chce się wstać o zbyt wcześniejszej porze, może być senne, marudne – warto mu to jak najbardziej ułatwić i zadbać o spokój, brak napięć, kłótni, ponaglania, nerwowej atmosfery w Waszym domu. Sprawi to, że będzie mu się ten czas kojarzył pozytywnie i spokojnie, a to zdecydowanie ułatwi mu wstawanie każdego dnia. Jeśli na Twoje dziecko dobrze działa, gdy po obudzeniu, zanim wstanie, poleży w łóżku jeszcze chwilę, umów się z nim na dodatkowe 5 minut wylegiwania.



Nie wyręczaj malucha w porannych zadaniach, jeśli wiesz, że potrafi już wykonać coś samodzielnie (np. zakładać buty, myć się, ubierać się, jeść śniadanie). Jeśli wiesz, które czynności sprawiają mu więcej trudu, zaplanuj na nie więcej czasu. Pamiętaj, że to na Tobie, a nie dziecku, spoczywa odpowiedzialność za zorganizowanie i zrealizowanie spokojnego poranka.



Dla ułatwienia i usprawnienia dziecku porannych zadań, możecie wspólnie stworzyć plan (pisemny lub obrazkowy, w zależności od wieku dziecka), w którym, w określonej kolejności, będzie przedstawione wszystko, co dziecko ma za zadanie wykonać po wstaniu (poranna toaleta, ubieranie się, zjedzenie śniadania, itp.) – pamiętaj, żeby każdy punkt dokładnie dziecku wytłumaczyć. Niech taki plan/plakat będzie o poranku Waszym przewodnikiem.



To, co się da, przygotujcie dzień wcześniej (wybór i uprasowanie ubrania, w którym dziecko będzie szło do przedszkola/szkoły, spakowanie plecaka, przygotowanie butów na zmianę, itp.) – dzięki temu zminimalizujecie liczbę zadań na rano.



Jeśli dziecko wstało w złym humorze albo niechętnie współpracuje, zmień ton, zażartuj – wprowadzenie odrobiny zabawy jest mniej wymagające niż zmaganie się z marudzeniem i płaczem. Dodatkowo, mówiąc żartobliwie, od razu zmieniasz sposób komunikacji i atmosfera jest o wiele milsza. Zamiast normalnego głosu, udawaj zwierzę albo jakąś postać z bajki, powygłupiaj się trochę. Zagadaj dziecko w śmieszny sposób, zaśpiewaj, rób zabawne miny. Humoru nigdy za wiele.



Pamiętaj, aby dawać dziecku wybór. Zamiast wydawać kolejne polecenie, zaproponuj możliwość podjęcia samemu decyzji. Każdy z nas lubi mieć poczucie choćby minimalnej kontroli nad swoim życiem, dzieci również. Zamień: „W tej chwili się ubieramy!” na „Wolisz założyć najpierw góre czy dół?” / „Chcesz założyć tę skarpetkę na lewą nogę czy na prawą?”. To samo już przy wyjściu z domu: „Najpierw zakładamy buty czy kurtkę? / „Najpierw lewy bucik czy prawy?” / „Chcesz założyć rękawiczki sam czy chcesz, żeby Ci pomogła?”.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy macie trudność z wyjściem z domu – zaciekaw dziecko. Powiedz: „Ciekawe czy będą jechały na ulicy ciężarówki, tak jak wczoraj?” albo „Zobaczymy, czy po drodze będą jakieś światła”. Możesz zaproponować jakąś zabawkę, którą dziecko weźmie ze sobą na drogę, albo poprosić, by wybrało trasę, którą pojedziecie.



# 28. ...NIE ODSTĘPUJE MNIE NA KROK?



Dziecko przychodzi na świat z repertuarem zachowań, który pomaga mu przetrwać i zapewnić to, na czym mu zależy, np. bliskość, opiekę, poczucie bezpieczeństwa. Te zachowania to tzw. „zachowania przywiązaniowe”. Są nimi, m.in.:

- **Płacz** – to nim przywołuje opiekuna, aby ten wrócił, kiedy go nie widzi,
- **Uśmiech** – chce zatrzymać przy sobie opiekuna, który jest obok,
- **Podążanie za rodzicem** – potrzebuje ponownie zbliżyć się do opiekuna i na nowo poczuć się bezpiecznie.



W pierwszych latach życia dziecko nastawione jest na kontakt z rodzicami. Jego największą potrzebą jest poczucie bliskości, w związku z tym używa różnych „narzędzi”, aby tę bliskość zyskać. Dlatego w momencie, kiedy rodzic jest za daleko – dziecko podąża za nim. Ten system przywiązaniowy uruchamia się automatycznie, gdy tylko maluch czuje się w jakikolwiek sposób zagrożony, czegoś mu brakuje, czegoś potrzebuje.



U każdego dziecka systemy behawioralne działają indywidualnie i każdy mały człowiek radzi sobie inaczej z dystansem. Jedne będą spokojne przy zachowaniu dużego dystansu, a inne (wrażliwe emocjonalnie) zareagują szybko i bardzo silnie nawet na niewielkie zwiększenie odległości. Te reakcje zależą od wielu czynników, dlatego nie można do siebie porównywać dzieci.



Na zachowania przywiązaniowe maluchów należy odpowiadać. To za ich sprawą wykształca się system przywiązania dziecka do opiekuna – bezpieczny lub pozabezpieczny. Dlatego rozpoznaj potrzebę i na nią odpowiedz. Nie denerwuj się, że ta mała istota wciąż za Tobą chodzi. Dziecko oczekuje bycia zaopiekowanym i bezpiecznym. Pamiętaj, że tylko dzięki Tobie osiągnie taki stan.



W pierwszych latach życia dziecka to rodzic odpowiada za przeżycie tej małej istoty. Jest dla niej ostoją bezpieczeństwa, pewniakiem, dzięki któremu dziecko nie jest samo i ze wszystkim sobie poradzi. Taki jest urok posiadania malucha. Trzeba to po prostu przyjąć i zapewnić mu wszystko to, czego potrzebuje. Ten stan nie będzie trwał wiecznie, a Ty z pewnością jeszcze za tym „przyklejeniem” i bliskością zatęsknisz.



Jeśli jednak masz poczucie, że to bycie przy Tobie jest zbyt intensywne, możesz dodatkowo zastanowić się z czego ono wynika. Czy sam za bardzo nie przywiążesz go do siebie? Nie okazujesz lęku o to, jak sobie poradzi samodzielnie z daną czynnością, w danym miejscu? Czy nie wyręczasz go w różnych czynnościach, okazując mu w ten sposób, że bez Twojej pomocy sobie nie poradzi? Tymi zachowaniami dajesz mu znać, że tylko będąc obok Ciebie, jest bezpieczne, że tylko wtedy może czegoś dokonać.



Zamiast tego jak najczęściej wzmacniaj jego poczucie samodzielności, sprawczości, wiary we własne możliwości. Czynności, które są adekwatne do jego wieku, niech wykonuje samodzielnie (nieważne, że robi to niedokładnie, ważne, że zrobi to sam). Doceń je za starania, a jeśli świetnie mu pójdzie, zauważ to i nazwij. Nie wyręczaj dziecka w tych czynnościach, które samo już potrafi zrobić. Nie mów, że Ty zrobiłbyś to lepiej.



Zastanów się też, jak reagujesz w różnych sytuacjach, w których pojawia się „zagrożenie”, np. gdy jesteście na placu zabaw (czy ciągle krzyczysz do dziecka, żeby uważało na ślizgawce, żeby nie nasypało sobie piasku do oczu w piaskownicy), kiedy jeździ na rowerze (czy idziesz obok, kontrolując cały czas i komentując to, w jaki sposób jedzie; może za szybko, żeby czasem nie spadło, nie rozbilo sobie kolana, głowy). Podobnych sytuacji może być mnóstwo – sprawdź, jak to wygląda u Was. W ten sposób niezamierzenie podcinasz mu skrzydła potrzebne na drodze ku samodzielności oraz powodujesz, że „przykleja się” ono do Ciebie jeszcze mocniej.



Dbaj o swoje granice. Masz prawo mieć cząstkę swojego świata, pewne czynności wykonywać samodzielnie czy wychodzić z domu raz na jakiś czas bez dziecka. Warto je do tego przyzwyczajać. Zgadzając się na to, aby było do Ciebie cały czas „przyklejone”, blokujesz mu drogę do samodzielności, ograniczasz swoje potrzeby, a z czasem może to się tylko nasilić.



Dbaj o to, aby dziecko Ci ufało. Jeśli wychodzisz, mów gdzie idziesz, o której wrócisz (młodszym dzieciom można powiedzieć przykładowo, że wrócisz po podwieczorku) i pilnuj tego, aby rzeczywiście tak było. Nie możesz zawieść dziecka w takiej sytuacji – w ten sposób budujesz zaufanie do siebie, a z takim poczuciem dużo łatwiej będzie mu rozstać się z Tobą na jakiś czas.



Nigdy nie wchodź ukradkiem, kiedy dziecko nie widzi. W momencie, w którym czuje się ono spokojne i bezpieczne, a Ty znikasz – wzmacniasz jego lęk, obawy, a tym samym intensyfikujesz przywiązanie do Ciebie (po takim zdarzeniu tym bardziej nie będzie odstępowało Cię na krok, bojąc się, że znów znikniesz). Dziecko musi być świadome Twojego wyjścia. Nawet jeśli będzie się to wiązało z jego płaczem, smutkiem czy tesknotą – lepiej zaopiekować się jego emocjami, wesprzeć w tym, co przeżywa, aniżeli generować niepotrzebne napięcie.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Wychodząc gdziekolwiek bez dziecka, przedstawiaj mu tę sytuację jako normalną. Nie okazuj swojego zdenerwowania, lęku czy poczucia winy (maluch to wyczuwa, a to nasila jego lęk przed rozstaniem z Tobą) – dzięki temu łatwiej będzie mu poradzić sobie z tą sytuacją, a Twój spokój wpłynie pozytywnie na jego emocje związane z rozstaniem.



## 29. ...KŁAMIE?



Przede wszystkim musimy zastanowić się czy to, co dziecko mówi (a wiemy, że na pewno nie jest to prawdą) jest faktycznym kłamstwem. Jeśli to po prostu fantazjowanie, snucie historii, wyobrażenia na jakiś temat, to jest to całkowicie prawidłowe i zdrowe, typowe dla różnych etapów rozwoju. Dziecko może samo nie wiedzieć czasami, co jest prawdą, a co nie. Może pewne sytuacje mu się przyśniły, inne zobaczył w bajce, a jeszcze inne wymyślił podczas zabawy. Później opowiada to nam, samemu w to wierząc, i absolutnie nie mając intencji okłamania nas.



Inne powody, dla których dzieci kłamią, to: potrzeba uwagi, chęć bycia doceńionym, ochrona siebie przed karą, konsekwencją, krytyką czy oceną, ochrona bliskich, np. rodzica przed smutkiem czy rozczarowaniem (jako reakcja na jakieś niepożądane zachowanie dziecka). Niestety maluchy kłamią również dla tego, że nie daje im się prawa do popełniania błędów (dlatego później z obawy /strachu nie chcą się do nich przyznawać i oszukują).



Tak jak we wcześniejszych przypadkach, tak i teraz, podstawą jest rozmowa. Powinniśmy wytłumaczyć dziecku, dlaczego warto mówić prawdę. Opowiedz o kilku sytuacjach z Twojego życia, w których ktoś Cię okłamał. Opisz, jak się wtedy czułeś, jak kłamstwo w końcu wyszło na jaw. Wyjaśnij korzyści mówienia prawdy oraz straty, wynikające z mówienia kłamstw, m.in. utrata zaufania ze strony innych osób, popuszczenie relacji z kimś bliskim. Przedstaw różne sytuacje społeczne, zapytaj dziecko, co o tym sądzi, jak by się czuło w takiej sytuacji.



Absolutnie nie neguj, krytykuj, wyśmiewaj tego, co dziecko Ci opowiada. Nie oskarżaj o kłamstwo, oszustwo. Bardzo ważne jest również to, aby nie karać dziecka za to, że skłamało.



Jeśli wiesz, że dziecko przyznało się do czegoś, co było dla niego trudne, zauważ to i doceń fakt powiedzenia prawdy. Okaż i zakomunikuj w takiej sytuacji swoją radość z tego powodu.



Pamiętaj, że dziecko najwięcej zachowań kopiuje od nas, rodziców. Zadbaj więc o to, aby dawać mu odpowiedni przykład, nie okłamuj go ani jakichkolwiek osób w jego obecności.

### **PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA**

Jeśli wiesz, że dana opowieść, którą przedstawia Ci dziecko, jest jego wymyślona historią, pozwól mu wejść w świat fantazji, rozwijać wyobraźnię. Sam również spróbuj z nim pofantazjować, dorytuj o szczegóły opowieści, dodawaj swoje elementy, jednocześnie zaznaczając, że to wymyślona historia, np. „Fajnie jest tak razem sobie coś wyobrażać/wymyślać” lub „Cieszę się, że masz tak bujną wyobraźnię”. Dzięki takiemu działaniu pokażesz dziecku, że wiesz, co jest w jego historii wymyślone, jednocześnie dając mu prawo do fantazjowania.



# 30. ...NIE CHCE PRZEPRASZAĆ?



Zapewne każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko przepraszało w sytuacji, kiedy „zawiniło”. Warto jednak zastanowić się, dlaczego chcesz, aby to robiło? Powód może być wiele, ale jednym z najbardziej prawdopodobnych jest to, że kiedy dziecko przeprosi, potwierdza tym samym, że jako rodzic radzisz sobie i dobrze go wychowujesz. W tym momencie nie miej o to do siebie pretensji, bo jest to całkowicie w porządku. Chć akceptacji, uznania czy przynależności to potrzeby uniwersalne dla wszystkich ludzi i nic dziwnego, że też pragniesz je zaspokoić. Zawsze jednak warto zadać sobie pytanie: „Co mi to da, że moje dziecko teraz przeprosi?”.



Jeśli chcesz, aby maluch nauczył się kogokolwiek przepraszać za swoje zachowanie/słowo, to nie zmuszaj go do „pustych” przeprosin, gdy zrobiło coś nie tak. Dziecko często完全nie nie rozumie sensu tych „magicznych słów”, a wypowiada je (często automatycznie) tylko dlatego, żeby Cię zadowolić lub mieć „święty spokój”. Poza tym, może w danym momencie samo dostało za mało empatii, dlatego nie ma ochoty dawać jej innym (empatia rodzi empatię). Może być też tak, że Twój maluch nie chce natychmiast zajmować się innymi (przepraszając ich i naprawiając sytuację konfliktową), bo jemu samemu jest aktualnie źle, i z tym potrzebuje sobie najpierw poradzić. Warto zawsze spojrzeć szerzej na dane zachowanie, konflikt, sytuację, a przede wszystkim na dziecko i jego uczucia.



Oczywiście nie ma nic złego w tym, żeby w pewnych momentach przypomnieć dziecku, że teraz dobrze byłoby, żeby przeprosiło za swoje zachowanie/słowa. Najlepiej w połączeniu z rozmową na ten temat, przedyskutowaniem sytuacji i wyjaśnieniem, dlaczego według Ciebie powinno przeprosić i jak może czuć się urażona przez niego osoba. Jeśli jednak Twoja pociecha nie chce / nie jest

w stanie przeprosić tu i teraz, uszanuj i zaakceptuj to. Być może potrzebuje czasu, aby zrozumieć daną sytuację i wyciągnąć odpowiednie wnioski – przeproszenie w późniejszym czasie też jest w porządku. My, dorośli, też czasami potrzebujemy ochłonąć i przemyśleć to, co się wydarzyło, i wrócić do drugiej osoby z przeprosinami za jakiś czas.



Ucz dziecko przepraszania, ale nie pustego i mechanicznego wypowiadania samego słowa „przepraszam”. Dbaj o to, aby jak najlepiej zrozumiał sens przeprosin – daną sytuację, panujące normy społeczne, uczucia odbiorcy (to, że jego zachowanie wpłynęło na drugą osobę). Przede wszystkim, zawsze zaczynaj od siebie. Mów „przepraszam” zarówno do dziecka, jak i do innych osób (na oczach dziecka), kiedy sytuacja tego wymaga. W ten sposób dajesz mu najlepszy przykład właściwego zachowania i najlepszą lekcję, bo przepraszanie uczy przepraszania.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zamiast zmuszania do przeprosin, daj dziecku dobry przykład i sam przepraszaj. Pokaż „na sobie”, jak i kiedy to się robi, oraz że to normalne zachowanie, a także właściwe, kulturalne i sensowne. Pamiętaj, aby tłumaczyć, dlaczego przepraszasz.



# 31. ...MA KONTAKT Z MULTIMEDIAMI, OGLĄDA BAJKI?



Światowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje bezwzględny brak kontaktu z mediani cyfrowymi dzieci w wieku do 18 miesiąca życia. Następnie, między 18 a 24 miesiącem życia, jest to maksymalnie 1 godzina dziennie, ale obowiązkowo w obecności dorosłego opiekuna (choć tego kontaktu z multimediami powinno być i tak jak najmniej). Natomiast u dzieci między 2 a 5 rokiem życia czas spędzony przed ekranem nie powinien również przekraczać 1 godziny dziennie, jednak tutaj opiekun nie musi już w tym aktywnie uczestniczyć, choć powinien mieć to pod kontrolą.



Małe dzieci niewiele wynoszą z oglądania telewizji, nawet jeśli są to programy edukacyjne. Przede wszystkim dlatego, że nie są w stanie przetwarzać jeszcze wszystkiego, co widzą i słyszą, ich zmysły są przeciążone. Telewizja nie rozwija kreatywności, wyobraźni ani umiejętności społecznych w takim samym stopniu, jak w kontaktach z osobami z rzeczywistego otoczenia. To właśnie one są podstawą do prawidłowego rozwoju dziecka.



Jeśli chodzi o mowę – to głównie kontakt malucha z żywym językiem ma wpływ na prawidłowy jej rozwój, dlatego zanim włączysz dziecku kolejną bajkę, pomyśl, ile słów mógłbyś wypowiedzieć do niego, podczas gdy ono ogląda po prostu ruchome obrazki i dźwięki. Telewizja „zabiera” dziecku czas, który tak naprawdę mogłoby poświęcić na ruch, aktywności, zabawę.



Dodatkowo, oglądanie telewizji przez dzieci zwiększa ryzyko występowania problemów z koncentracją, agresywnych zachowań, powoduje wzrost napięcia oraz pojawienia się lęków (małe dzieci mają dużą wyobraźnię, ale jednocześnie nie potrafią odróżnić świata realnego od nierealnego).



Jako rodzice wiemy, że nie unikniemy kontaktu z multimediami, bo to element naszej codzienności. Możemy natomiast tym wszystkim rozsądnie zarządzać. Decyzja należy do Ciebie, to Ty tutaj wyznaczasz granice, nie dziecko. Jeśli zachowasz zdrowy rozsądek i umiar, „szkody” nie będą aż tak wielkie. Staranie dobrane programy, adekwatne do wieku, oglądane w małych dawkach, jeśli dziecko ma w ciągu dnia również inne zajęcia, nie zaszkodzą rozwojowi Twojego dziecka\*.

\*Więcej konkretnych wskazówek, jak zachować wyżej wspomniany umiar i pozwalać na kontakt dzieci z bajkami przy jednoczesnym „minimalizowaniu strat”, znajdziesz w ramce z praktyczną wskazówką.



Pamiętaj, że jeśli pozwalałeś dziecku na oglądanie bajek, w momencie, gdy zacznesz je ograniczać bądź całkowicie z nich zrezygnujesz, najprawdopodobniej pojawią się trudności. Wszystko dlatego, że podczas ich oglądania w mózgu malucha uruchamiają się fale alfa, dzięki którym czuje się rozluźniony. Mózg wydziela wówczas opioidy (najbardziej uzależniające substancje znane człowiekowi), do których należą, m.in. endorfiny naturalnie występujące w naszym organizmie, odpowiadające za lepsze samopoczucie. Gdy wyłączamy bajkę, poziom peptydów opioidowych gwałtownie spada, aktywują się obszary odpowiedzialne za odczuwanie bólu i właśnie wtedy zaczyna się „atak”, któremu towarzyszy płacz, krzyk, hysteria.



Nie oczekuj, że dziecko, któremu wyłączyłeś właśnie bajkę, chętnie pójdzie w samotności układać puzzle do swojego pokoju. Ono jest w tym momencie pobudzone, sfrustrowane i potrzebuje dostać coś silniejszego, lepszego od bajki – czyli Twoją uwagę i czas. Dlatego przed włączeniem TV, zaplanujcie wspólnie konkretne, atrakcyjne dla dziecka czynności oraz zabawy, które wykonacie po zakończeniu oglądania bajek. To spowoduje, że dziecko będzie widziało sens wyłączenia telewizora lub zwyczajnie pomoże mu to wydostać się z emocjonalnego zapętlenia po wyłączeniu bajek.



Pamiętaj, aby dawać dobry przykład – nie epatuj cały czas telefonem i komputerem przy dziecku, „nie zalewaj” go elektroniką, bo wówczas dziecko dostaje sprzeczne komunikaty, co do możliwości korzystania z tych sprzętów.



Modeluj alternatywne sposoby spędzania czasu, pokazuj dziecku, ile fajnych rzeczy może robić z wykorzystaniem swoich zabawek, klocków czy nawet akcesoriów kuchennych. Zachęcaj do kreatywnych aktywności.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

### Zapamiętaj, by nie włączać dziecku bajek:

- na „do widzenia”, „do ululania”, „na szybsze zaśnięcie”. W takich sytuacjach może Ci się wydawać, że dziecko spokojnie i szybko zasnąło dzięki bajce, a tak naprawdę usnęła dlatego, że było przeładowane nadmiarem bodźców, które dostało (jego układ nerwowy nie nadążył z przetwarzaniem tych wszystkich informacji).
- na „dzień dobry” – nie powinniśmy dawać mu takiej dawki bodźców zaraz po przebudzeniu. Zamiast tego pozwól maluchowi spokojnie rozpocząć dzień.
- przy jedzeniu – wówczas dziecko nie koncentruje się na tym, co je, ile je, czy jest już najedzone. Spożywanie posiłków podczas oglądania telewizji zaburza prawidłowe odczytywanie sygnałów, które płyną do nas z ośrodków sytości i głodu.
- w nagrodę – to powoduje, że stają się one jeszcze bardziej atrakcyjne w oczach malucha, w związku z czym może chcieć jeszcze częściej je oglądać.



## O czym nie powinieneś zapomnieć?

- Zwracaj uwagę na to, jakie bajki ogląda Twoje dziecko – powinny być one dobrane adekwatnie do jego wieku.
- Z najmłodszymi dziećmi oglądaj bajki wspólnie. Wiedz jednak, że ta czynność nie jest tożsama z wartościowym spędzeniem czasu z maluchem.
- Nie traktuj oglądania bajek przez Twoje dziecko jako jedynej opcji w uzyskaniu chwili dla siebie / spokoju w domu / czasu na zrobienie obiadu, itp. W ten sposób bardzo łatwo przestać kontrolować treść oraz liczbę oglądanych bajek przez dziecko.
- Już przed oglądaniem umawiaj się z maluchem na konkretny czas, liczbę bajek, które może teraz obejrzeć (np. pokazując wspólnie na paluszkach, ile bajek będzie dziecko oglądało). Następnie należy wcześniej zacząć dziecko informować o tym, że zbliża się ustalony przez nas limit oglądania bajek lub kiedy wyłączymy telewizor. Niezależnie od poziomu protestu, po upływie wyznaczonego czasu wyłączamy TV, dając dziecku komunikat uprzejmy i stanowczy jednocześnie, oraz wspierając w przeżywanych emocjach.

## 32. ...JEST PORÓWNYWANE DO INNYCH DZIECI?



Nieważne, ile masz dzieci – pamiętaj, że każde z nich jest osobnym człowiekiem (być może podobnym do siebie, a być może zupełnie innym). Zapewne niektóre cechy będą się u nich powtarzać, ponieważ jedno dziecko może uczyć się zachowań od drugiego, kopiować je, próbować naśladować. Staraj się jednak spojrzeć na jedno dziecko, nie patrząc przez pryzmat drugiego, bez oceniania, porównywania do rodzeństwa.



Każde z Twoich pociech ma wiele zalet i to na nich należy się skupiać, podkreślać je, wydobywać i wzmacniać, wychowując dziecko. Nie koncentruj się na tym, czego nie umie, w czym jest gorsze od brata/siostry, co rodzeństwo, będąc w jego wieku, już dawno potrafiło robić.



Komunikaty porównujące do innych nie działają korzystnie na malucha, który ich wysłuchuje – wpływają one negatywnie zarówno na jego samoocenę, obniżając poczucie wartości, poczucie wiary we własne możliwości oraz psując relacje z rodzeństwem. Mogą powodować/nasilać również zazdrość oraz złość w stosunku do niego.

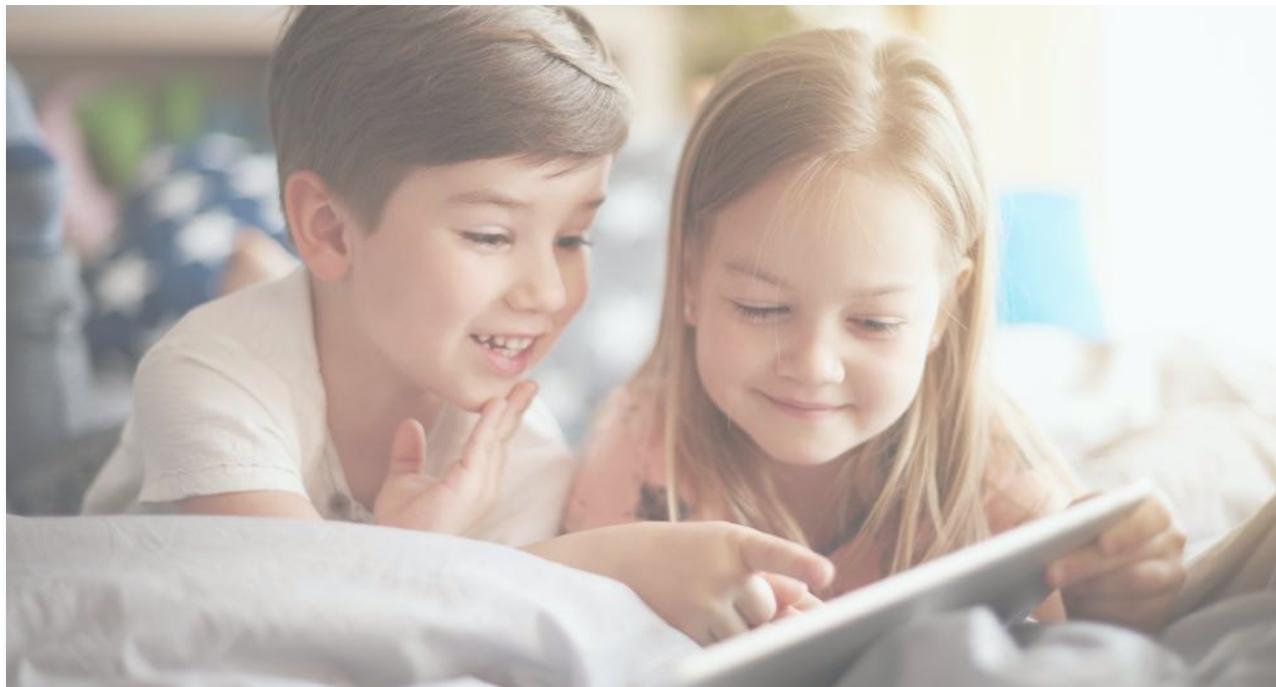


W sytuacjach, kiedy to inne osoby porównują Twoje dziecko do swojego, masz prawo zareagować. Jednak pamiętaj, aby nie wdawać się w dyskusje, ponieważ to tylko zachęca drugą stronę do dalszej wymiany zdań. Odpuść. Nie angażuj się. Nie tłumacz. Nie wyjaśnij. Nie zamartwiaj się. Najlepiej utnij temat jednym zdaniem, krótkim komentarzem. Postaw wyraźnie granice.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli następnym razem ktoś będzie porównywał Twoje dziecko do innego, możesz skorzystać z poniższych odpowiedzi:

- „I dlatego jest wyjątkowy/-a”.
- „Każe dziecko jest inne”.
- „Nic nie musi, może”.
- „Będzie to robić w swoim czasie”.
- „Każe dziecko rozwija się w swoim tempie”.



### 33. ...DOŚWIADCZYŁO CZEGOŚ TRUDNEGO, A JA NIE WIEM, CO SIĘ WYDARZYŁO?



Dzieci najczęściej otwierają się przed nami, kiedy są w znanym miejscu i czują się bezpiecznie. W związku z tym możesz zainicjować zabawę w przedszkole/szkołę, np. w Waszym domu. Bawiąc się z dzieckiem, staraj się nie narzucać scenariusza zabawy, pozwól na to, aby była ona spontaniczna, podążaj za jego pomysłami. Możesz delikatnie zapytać swoją pociechę o to, co dzieje się u niego w placówce, nie sugerując odpowiedzi. Jest spora szansa, że w takich warunkach dziecko poinformuje Cię o czymś trudnym, co miało miejsce danego dnia.



Innym sposobem uzyskania od dziecka informacji będzie wspólne stworzenie rysunku. Można narysować go w odniesieniu do różnych sytuacji, jakie miały miejsce w ciągu całego dnia – zarówno jego, jak i Twojego. Wtedy, gdy czujesz, że dziecko przeżywa coś ważnego i trudnego dla siebie. Mogło to być coś, co wydarzyło się w przedszkolu/szkole, a dziecko nie umie tego nazwać lub nie potrafi Ci o tym powiedzieć. To zadanie możecie wykonywać nie tylko wtedy, gdy czujesz, że coś złego dzieje się z Twoim dzieckiem. Przećwiczcie je wcześniej, również wtedy, gdy maluch wydaje się wyraźnie zadowolony.

Poniżej znajdziesz instrukcję tego ćwiczenia:

- Weźcie kilka kartek papieru (format A4, liczba kartek parzysta).
- Ułożyćcie je obok siebie tak, aby utworzyły prostokąt i sklejcie.
- Sklejoną kartkę podzielcie na dwie części: jedna będzie przedstawała Twój dzień, a druga dzień Twojego dziecka.
- Narysujcie to, co miało miejsce danego dnia, od samego rana po chwilę obecną, odpowiadając na pytania: „Co się wydarzyło?”, „Co robiłem/-am?”,

„Kto był ze mną?”, „Co było fajne, co niefajne, co czułem, itp.?“.

- Pytania zadawajcie sobie nawzajem i dorysujcie do rysunku kolejne elementy.
- Na koniec poszukajcie wspólnie rozwiązania na trudności, które wystąpiły w ciągu dnia (jeśli wystąpiły), proponujcie różne pomysły i je rysujcie.

Po zakończeniu ćwiczenia, jeśli macie na to ochotę, zawieście rysunek w ważnym dla Was miejscu.



Kolejną możliwością jest zagranie z dzieckiem w grę *Trzy plus trzy*, w ramach której opowiadacie sobie nawzajem o trzech fajnych i trzech niefajnych sytuacjach, jakie spotkały Was danego dnia. Najlepiej byłoby, gdybyś Ty, jako pierwszy, opowiedział o swoim dniu. W ten sposób pokazujesz dziecku, że to całkowicie naturalne, że spotykają nas zarówno miłe, jak i niemiłe zdarzenia w codziennym życiu.

### **PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA**

Wiedząc, że danego dnia wydarzyło się coś trudnego w przedszkolu, pamiętaj, aby nie pytać dziecka o tę sytuację od razu po wyjściu z placówki. Daj mu czas na ochłonięcie. Wróćcie do tematu na spokojnie, jak będziecie w domu, w przyjaznym i bezpiecznym dla dziecka otoczeniu.



# 34. ...NIE CHCE SPRZĄTAĆ?



Zacznij od pokazywania dziecku, co i jak ma robić. Spróbuj nawet pokierować jego rączkami.



Sprzątaj razem z nim – minie jeszcze dużo czasu zanim Twoje dziecko będzie samo sprzątało. Zapewne na początku więcej klocków do pudełka będziesz wrzucał jednak Ty, ale z czasem proporcje zaczyną się zmieniać.



Nie rób ze sprzątania przykrego obowiązku, działaj w formie zabawy.



Zmień ton z poważnego na luźny, żartuj, sprzątajcie z uśmiechem.



Na starcie zmniejsz swoje oczekiwania. Nie wymagaj za wiele od dziecka, na wszystko potrzeba czasu.



Jeśli zastanawiasz się, kiedy zacząć uczyć dziecko sprzątać po sobie, nie czekaj na „odpowiedni wiek”, tylko zareaguj w sytuacji, kiedy nadarzy się ku temu okazja, np. maluch zacznie wyrzucać klocki z pudełek. Może wydawać Ci się, że to za wcześnie, że dziecko jeszcze nie rozumie, że i tak po sobie nie posprząta. To prawda. Nie oczekuj, że maluch od początku będzie z ogromną chęcią i w ciągu 5 minut robił porządek, ale im wcześniej pokażesz mu, o co chodzi, tym później będzie łatwiej.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Poniżej znajdziesz przykładowe komunikaty zachęcające dziecko do sprzątania:



- „A teraz wszystkie klocki wrzucimy do tego pudełka. Najpierw żółte, potem czerwone, ok? Chodź, teraz wkładamy żółte, podawaj mamie”.
- „Auta zaparkujemy na stoliku. Przynoś mamie auta i parkuj”.
- „Szukamy wszystkich książeczek i kładziemy je tutaj, obok siebie”.
- „A gdzie są piłki? Chodź, poszukamy piłek i przyniesiemy je tutaj”.
- „Raz mama wrzuca klocek do pudełka, raz Ty wrzucasz klocek do pudełka, wrzucamy na zmianę”.
- „A umiesz powkładać te klocki do pudełka? Pokaż mamie, czy potrafisz to zrobić :)”.



# 35. ...NIE CHCE SIĘ DZIELIĆ?



Dzielenie się nie jest naturalną czynnością i odruchem, z którym dzieci się rodzą – jako rodzice musimy je tego nauczyć, poprzez dobry przykład i szansę praktyki.



Proces dzielenia się to jest nauka, która trwa, a nie dzieje się na „pstryknięcie palcem”. Musisz uzbroić się w cierpliwość oraz założyć, że prawdopodobnie do 3 roku życia Twoje dziecko nie będzie się chętnie dzielić, w dodatku samo z siebie.



Około 2 roku życia zaczyna się intensywny czas manifestacji autonomii przez nasze dzieci. Wtedy właśnie maluchy uczą się, że coś może do nich należeć – stąd hasło „moje”, wypływające z ich ust na każdym kroku, i ta niechęć do dzielenia się zabawkami.



Dzieci traktują zabawki jako przedłużenie siebie, swoje terytorium, a nową osobę jako zagrożenie dla niego. Dlatego też, gdy gdzieś idą, zabierają zabawki ze sobą.



Dzieci muszą najpierw nauczyć się własnej odrębności i posiadania oraz rozwinąć swoją tożsamość. Dopiero później zaczną się dzielić.



Jeśli dziecko nie dzieli się z innymi, to nie dlatego, że jest samolubne. Prawdopodobnie boi się, że ktoś zabierze mu tę zabawkę na zawsze i już nie odda. Nie ma ono również poczucia czasu. Nie wie, ile to jest minuta czy 5 minut, a określenie, że za tyle czasu kolega mu odda zabawkę, nic nie da.



Podobnie rzecz ma się z zabieraniem zabawek innym dzieciom – nasze pociechy nie robią tego ze złości czy egoizmu. Po pierwsze, uważają, że

wszystko należy do nich i takim zachowaniem okazują tę swoją niezależność. Po drugie, widok zabawki w rękach innego dziecka uruchamia ich wyobraźnię i nagle przedmiot, który kilka minut temu nie budził zainteresowania, ożywa w ich umyśle, stając się obiektem pożądania. Pojawiają się myśli: „Ojej, nie wiedziałem, że można z tym zrobić coś takiego, też chcę to zrobić!” lub „To wygląda znacznie bardziej interesująco, ta zabawka jest ciekawsza, zabiorę mu to!”. Coś, czym się bawi inne dziecko, nabiera na wartości – jest to pewien rodzaj naturalnej zazdrości.



Pamiętaj, że w wyobraźni małego dziecka wszystko należy do niego. Co więcej, w jego rozumowaniu jest ono jedynym dzieckiem na świecie ☺. Ważne więc, żeby nie dzielić się zabawkami w jego imieniu i nie próbować na siłę przekonywać go do dzielenia – to ma być jego decyzja. Prawdopodobnie, kiedy będziemy naciskać, z jego strony pojawi się jeszcze większy opór i niechęć do oddania swojej własności.



Zaczekaj, modeluj, zachęcaj, podejdź do tematu na luzie. Nie wstydź się przy innych, że Twoje dziecko jeszcze się nie dzieli – ma czas, będzie dzielić się w swoim czasie.



Nie zapominaj też, że dzielenie się z innymi nie jest koniecznością, ale warto to robić.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jak nauczyć dziecko dzielenia się?

- Zacznij od pokazywania, jak się dzielić i sam to rób (pamiętaj, że dzieci uczą się poprzez modelowanie), czyli



dziel się czymś, co jest Twoje, podkreślając, że jest Twoje, ale chcesz się tym podzielić ze swoim maluchem, np. daj kawałek swojego jabłka, oddaj coś, co masz na talerzu, podkreślając, że właśnie się z nim tym dzielisz.

- Zachęcaj do częstowania, kup dziecku, np. jakieś chrupki w paczce, i proponuj, żeby podzieliło się jednym z mamą, tatą lub innym dzieckiem.
- Chodźcie razem karmić kaczki, ptaki – wtedy pokazujesz, że macie jedzenie, ale zwierząt jest dużo i trzeba to jakoś podzielić, dać każdemu po trochu.
- Przy spotkaniach z innymi dziećmi możesz zachęcać (ale nie zmuszać) do pokazywania swoich zabawek („Pokaż Ani, jaką masz śliczną lalę”) i oglądania zabawek innych dzieci („Zobacz, jaką fajną piłkę ma Zosia”). To uczy dziecko spokoju i poczucia, że wspólna zabawa nie oznacza utraty swoich zabawek na zawsze.
- Najlepiej zacząć od wymieniania się zabawkami. To przychodzi dzieciom łatwiej, ponieważ żadne nie zostaje z niczym.
- Jeśli zauważysz, że dziecko robi postępy, oczywiście doceń to: „Bardzo fajnie się zachowałeś, kiedy pożyczyleś Małgosie swoją łyżeczkę. Jestem z Ciebie dumna!” albo „Bardzo ładnie bawiłaś się razem z Jasiem Twoimi foremkami”.

Podsumowując: spokojnie tłumacz, zachęcaj, pokazuj oraz uzbrój się w cierpliwość.

# 36. ...WIECZOREM ROZPIERA ENERGIA?



Nadchodzi czas kolacji, kąpieli, snu, a Twoje dziecko w ogóle nie wygląda na zmęczone – wręcz przeciwnie, rozpiera je energia? W takich sytuacjach kluczowe jest stopniowe wyciszanie dziecka oraz zadbanie o to, aby wprowadzić w codzienny harmonogram dnia/wieczora te same czynności. Dzięki ich przewidywalności dziecko będzie czuło się bezpiecznie.



Postaraj się, aby główne czynności odbywały się w tej samej kolejności każdego dnia, np. kolacja, kąpiel, ubieranie w piżamę, czytanie książki, pożegnanie przed snem. Ważne, aby od momentu rozpoczęcia wieczornego rytuału wyciszającego, nie pojawiały się w Waszym otoczeniu żadne rozpraszaźce, np. telewizja, stresujące rozmowy, intensywne zabawy.



Jeśli chcesz porozmawiać z dzieckiem na temat wydarzeń minionego dnia, opowiadajcie sobie wzajemnie, co było dla Was fajne, a co nie. Zadbaj jednak o to, aby zrobić to w odpowiedniej kolejności: należy zawsze zakończyć rozmowę na przyjemnych wspomnieniach – w ten sposób sprawisz, że dziecko nie będzie szło spać z trudnymi emocjami.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Poniżej przedstawiamy Ci kilka propozycji na wyciszenie dziecka:

- Wyłącz wszystkie multimedia; jeśli nie masz takiej możliwości, przejdź do pokoju obok, w którym jest cisza (ewentualnie w tle gra spokojna, cicha muzyka lub kołysanka).



- Bieganie, skakanie i zabawki z dźwiękami zamień na: czytanie książeczek, rysowanie, malowanie, układanie klocków czy prostych układanek, puzzli (pod warunkiem, że dziecko się przy tym nie denerwuje), lepienie z plasteliny lub ciastoliny.
- Mów do dziecka cicho, a nawet szeptem.
- Przygotuj dziecku ciepłą, relaksującą kąpiel, ewentualnie zorganizuj domowe dziecięce spa (kąpiel w kolorowej pianie, muzyka relaksacyjna, pachnąca świeczka, masaż dla dziecka).
- Przytulaj, głaszcz, a nawet zrób masaż.
- Głaszczcie też zwierzaki (jeśli macie) lub pluszowe zwierzątka, misie.
- Wyłącz górne światła, zostaw tylko małe lampki.
- Jeśli macie akwarium, obserwujcie rybki.
- W lecie możecie wyjść przed dom/blok i obserwować niebo, liczyć chmury, a w zimie usiądźcie przy oknie i szukajcie gwiazd.

# 37. ...MA MŁODSZE RODZEŃSTWO?



To, że Twoje dziecko jest starszym bratem lub starszą siostrą, nie oznacza, że ma przejąć za rodziców jakiekolwiek „dorosłe role”. To nie jest ani jego wina, ani zasługa, że jest starsze. Bez względu na to, jaka jest różnica wieku pomiędzy rodzeństwem, Twoja starsza pociecha nadal jest dzieckiem i nadal powinna pełnić w domu „rolę dziecka”. Ma również prawo mieć swoje dziecięce potrzeby tak długo, jak będzie tego potrzebować.

Co to oznacza w praktyce?

- NIE MUSI podawać Ci pieluszek, kiedy chcesz przewinąć malucha (ono oczywiście MOŻE to zrobić, ale nie powinno być mu to narzucane ani od niego wymagane).
- NIE MUSI nagle przejmować mnóstwa obowiązków domowych.
- NIE MUSI na każdym kroku ustępować maluszkowi ze względu na to, że „on jest taki malutki i dlatego trzeba mu ustąpić”.



Twoje starsze dziecko NADAL jest zależne od rodziców, NADAL bardzo ich potrzebuje i NADAL w wielu kwestiach wymaga pomocy. Pamiętaj, że ono wciąż ma różne potrzeby, które rodzice powinni zaspokajać, a to, że się one zmieniają na różnych etapach jego rozwoju i są często zupełnie inne niż potrzeby młodszego rodzeństwa, nie oznacza, że można je bagatelizować.



Uważaj również na odraczanie potrzeb starszaka. Sprawdź, czy nie za często mówisz: „zaraz”, „za chwilę”, „teraz nie mogę”, „jak nakarmię malucha”.



Zamiast więc oczekwać od niego konkretnych zachowań, pokaż mu, jakie są plusy bycia starszym bratem / starszą siostrą, co może dzięki temu robić. Rozmawiajcie na ten temat, wesprzyj go w nazywaniu emocji, jakie pojawiają się w różnych sytuacjach związanych z rodzeństwem.



Jeśli sam masz rodzeństwo, podziel się z dzieckiem swoim doświadczeniem, opowiedz o tym, jak Ty, będąc siostrą/bratem, czułeś się w różnych sytuacjach. Co było dla Ciebie trudne i jak sobie z tym poradziłeś.



Możecie stworzyć rysunek – poproś dziecko, aby narysowało siebie i swoje rodzeństwo w ulubionej sytuacji (najlepsze wspomnienie lub to, co najbardziej lubi robić z bratem/siostrą), porozmawiajcie o tym, dostrzegając jak najwięcej pozytywów.



Mając dwójkę lub więcej dzieci warto wprowadzić „specjalny czas dla starszaka”, kiedy to tata, mama, babcia lub inna osoba zaopiekuje się maluszkiem, a Ty będziesz tylko dla starszego dziecka. Ilość spędzonego wspólnie czasu nie jest tak istotna, jak jego regularność (najlepiej codziennie lub co drugi dzień)\*.

\*Więcej na temat spędzania jakościowego czasu z dzieckiem znajdziesz w rozdziale 8.



### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy Twój starszak chce spędzić z Tobą czas, a Ty zajmujesz się młodszym dzieckiem, zamiast kolejny raz odpowiedzieć coś zdawkowo, powiedz: „Potrzebuję zmienić teraz maluszkowi pieluchę. Przygotuj proszę w tym czasie to, co chciałbyś ze mną zrobić. Jak tylko skończę, zaczniemy wspólną zabawę” albo „Rozłoż grę, w którą chciałbyś ze mną pograć. Jestem bardzo ciekawa Twoich pomysłów”.

# 38. ...NIE POTRAFI SIĘ DŁUŻEJ SKONCENTROWAĆ?



Być może zastanawiasz się, czy nieumiejętność skupienia uwagi Twojego dziecka na jednej rzeczy lub czynności przez dłuższą chwilę jest w tym wieku naturalna. Martwisz się, że mimo etapu rozwoju, na jakim jest Twój maluch, ta koncentracja powinna być jednak bardziej widoczna. Bez dokładnej analizy sytuacji i różnych zachowań Twojego dziecka nie rozwiejemy tych wątpliwości, ale pokażemy, jak możesz pomóc mu w lepszej koncentracji. Poniżej kilka pomysłów.

- Zminimalizuj liczbę zabawek (zwłaszcza interaktywnych) i innych rozpraszających Twoje dziecko rzeczy w otoczeniu.
- Zadbaj o to, aby Twoje dziecko bawiąc się daną zabawką, np. klockami, nie rozpraszało się innymi przedmiotami typu rozrzuconymi obok puzzlami (najlepiej, aby zanim przejdzie do kolejnej aktywności, uporządkowało poprzednie rzeczy).
- Ogranicz do minimum kontakt z telewizją i bajkami, ponieważ oglądanie TV ma bardzo niekorzystny wpływ na zdolność dzieci do koncentracji (zwłaszcza bajki oglądane wieczorem, przed snem). Pamiętaj, że nawet kiedy dziecko nic nie ogląda, a coś leci w tle (telewizor, radio), ma to wpływ na jego zdolność skupienia się na aktualnie wykonywanej czynności.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z dzieckiem w momencie, w którym coś do niego mówisz. To pozwala na odwrócenie jego uwagi od rzeczy, które w danej chwili go rozpraszają i mocniejsze skupienie się na komunikacie od Ciebie.
- Kiedy nawiązujesz kontakt ze swoim dzieckiem, zejdź do jego poziomu – przykucnij i upewnij się, że Cię słucha. Dopiero wtedy zacznij mówić.



Nie zmuszaj dziecka do skupiania się na jednej czynności, jeżeli widzisz, że nie jest ono do tego zdolne w danym momencie – nic dobrego z tego nie wyniknie, a tylko może wzmacnić upór i jego niechęć.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zadbaj o to, aby przestrzeń, na której dziecko odrabia lekcje / rysuje / wykonuje określone zadania była jak najbardziej spokojna, bez zbędnych rozpraszań. Aby znajdowały się tam tylko potrzebne przybory, np. zeszyt, długopis i ołówek. Zwróć uwagę, czy nad biurkiem nie wiszą rozpraszające dziecko obrazki, czy na blacie nie leżą niepotrzebne mu w danym momencie mazaki, książki, itp.



# 39. ...TRUDNO ADAPTUJE SIĘ DO NOWYCH SYTUACJI?



Jeśli masz wrażenie, że Twoje dziecko dość trudno adaptuje się do nowych sytuacji, musisz wiedzieć, że taki maluch, bardziej niż jego rówieśnicy, potrzebuje rutyn i rytuałów. Dzieci trudno adaptujące się na każdą zmianę, mogą reagować rozdrażnieniem, płaczem lub złością. Takie reakcje zapewne wynikają z ich temperamentu i predyspozycji.



Spójrz na swoje dziecko z akceptacją i chęcią wsparcia. Ono nie zachowuje się tak specjalnie, a realnie ma trudności w poradzeniu sobie z nowymi sytuacjami. Twoja postawa ma kluczowe znaczenie w tej kwestii. Jako najbliższa dziecku osoba powinieneś być dla niego oazą spokoju i bezpieczeństwa. Pokaż mu, że to w porządku, że potrzebuje czasu na adaptację oraz że jesteś obok. Nie ma również nic złego w przygotowywaniu go na nadchodzące zmiany.



Niezwykle istotne są rozmowy na temat pojawiających się w takich momentach emocji oraz uczuć. Warto również czytać maluchowi bajki terapeutyczne /edukacyjne, dotyczące konkretnych, trudnych dla niego sytuacji, np. goście w domu lub wizyta na nieznanym dotąd placu zabaw, a także tych poważniejszych, jak przeprowadzka, pojawiение się rodzeństwa, pójście do przedszkola.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jak wesprzeć dziecko?

- Zapewnij mu bazę bezpieczeństwa, wprowadzając stały harmonogram dnia.



- Przygotuj dziecko do zmiany: oszczędzaj zaskakujących sytuacji, opowiadaj wcześniej o wizycie w sklepie, u koleżanki albo o kupnie nowych butów.
- Jeśli nie musisz, nie zmieniaj zbyt często tego, co stare i ukochane (nawet jeśli będzie to oznaczało wizytę non stop na tym samym placu zabaw albo czytanie tych samych ulubionych książek).
- Wybieraj odpowiedni moment na zmianę, np. zaproś do stołu na obiad dopiero, jak maluch ułoży swoje klocki albo przeczyta książeczkę. Nie wyrywaj go ze środka zabawy.
- Unikaj (jeśli to możliwe) kumulowania się dużych zmian, np. przeprowadzka, pojawienie się rodzeństwa, pójście do przedszkola i nowe buty – wprowadzaj to wszystko stopniowo, dając dziecku czas na aklimatyzację.
- Oczywiście proponuj dziecku nowe potrawy, ubrania czy miejsca, ale do niczego nie zmuszaj, tylko zachęcaj.

# 40. ...MA TRUDNOŚCI, PRZEBYWAJĄC NA PLACU ZABAW?



Place zabaw to miejsca, w których Twoja pociecha, chcąc lub nie chcąc, wchodzi w interakcje, m.in. czeka na swoją kolej na zjeżdżalni lub huśtawce, czy też wspólnie z innymi dziećmi bawi się w piaskownicy. Takie sytuacje być może bywają dla Ciebie stresujące – nieumiejętność czekania lub podzielenia się zabawką przez Twoją pociechę traktujesz bardzo personalnie, jako błąd w wychowaniu.



Postaraj się pozbyć uczucia porażki oraz stresu, czy też wstydu przed innymi rodzicami. To nie jest Twoja wina. Dzieci nie rodzą się z dobrymi manierami, z umiejętnością czekania w kolejce i chęcią dzielenia się – musimy je tego wszystkiego nauczyć, dając dobry przykład, szansę praktyki, a przede wszystkim czas. Twoje dziecko jest jeszcze małe, powoli nabywa umiejętności społecznych, w odpowiednim dla tego okresu rozwoju tempie.



Jeśli będąc na placu zabaw Twoje dziecko nie chce zjeżdżać na zjeżdżalni, huśtać się ani bawić z innymi dziećmi, a w zamian woli siedzieć z boku w piaskownicy i przyglądać się innym, przeczytaj poniżej, jakie mogą być tego przyczyny.

- Jest dla niego za głośno – im więcej dzieci, tym trudniej znieść mu hałas.
- Lubi przewidywalność, a doskonale wiemy, jak zaskakujące w swoim ruchu i reakcjach potrafią być maluchy.
- Nie wie, jak wejść w interakcję z innymi dziećmi, co powiedzieć, jak się zachować? Brakuje mu po prostu wiedzy/umiejętności.

- Wstydzi się / jest nieśmiałe: „Fajnie byłoby zbudować razem te babki z piasku, ale wstydzę się podejść”.
- Wyobraża sobie i przewiduje przykro konsekwencje danej aktywności: „Mogę spaść z huśtawki, a to nie będzie fajne”.
- Ma negatywne wspomnienia dotyczące miejsca, jakim jest plac zabaw: „Pamiętam, jak kiedyś zjechałem i upadłem na pupę, bolało mnie wtedy”.
- Nie lubi być dotykany/popychanym – im drugie dziecko bliżej, tym odczuwa większy dyskomfort. Ma trudności ze zmianą. Przestaje czuć się bezpiecznie, kiedy coś dzieje się nagle i nie „po mojemu”, a pojawienie się innych dzieci obok jest czymś, co zaburza jego spokój.



Zdarza się też, że powodem dyskomfortu, jaki maluch odczuwa na placu zabaw, są Twoje lęki/obawy, które mu komunikujesz lub robiłeś to podczas wcześniejszych wizyt: „Nie wchodź tak wysoko na drabinki, bo spadniesz”, itp.



Dbając o swój komfort, Twoja pociecha w powyższych sytuacjach wybiera wycofanie. Na ten moment jest to dla niej najprostsze i najbezpieczniejsze rozwiązanie. Obserwuj swoje dziecko, aby dowiedzieć się, z czym tak naprawdę ma trudność. Bądź przy nim. Zbliżajcie się do innych maluchów powoli i stopniowo, sprawdzając, czy z każdym kolejnym krokiem czuje się bardziej komfortowo. Wypowiadaj na głos komunikaty inicjujące zabawę z drugim dzieckiem. Twój maluch będzie miał okazję się z nimi osłuchać i przy okazji nauczyć.



Pamiętaj, aby nie namawiać dziecka, a zachęcać go oraz wspierać. Niezależnie od powodu, należy uszanować jego odmowę i uzbroić się w cierpliwość. Ten strach nie będzie trwał wiecznie. Można stopniowo oswajać go z urządzeniami na placu zabaw, np. zjeżdżać razem po zjeżdżalni lub trzymać na kolanach podczas bujania się na huśtawce. Spróbuj także pobawić się z nim w ulubioną zabawę, np. w berka na terenie placu zabaw (to pozwoli oswoić się z miejscem i da pozytywne skojarzenia) lub podejść wspólnie do innych dzieci i pomóc nawiązać kontakt, rozpocząć zabawę.



Jeśli niepokoi Cię problem interakcji z innymi maluchami bądź niechęć do korzystania z urządzeń na placu zabaw, zawsze warto skonsultować to ze specjalistą (w celu wykluczenia ewentualnych poważniejszych przyczyn trudności Twojego dziecka).

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Postaraj się, aby dziecko mogło ćwiczyć/rozwiązać umiejętności społeczne w małej grupie – zapisz go, np. na warsztaty, aby w bezpiecznej, małej grupie mogło nauczyć się różnych strategii/reakcji potrzebnych do poradzenia sobie z wieloma sytuacjami społecznymi.

Warto wspomagać się książeczkami, w których bohaterowie przebywają na placu zabaw. Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co każdy z nich robi, a także pytaj o to, co mu się najbardziej na tym placu podoba. Zaproponuj maluchowi, aby wybrał jeden ze sprzętów, z którego chciałby skorzystać następnym razem, kiedy będziecie w takim miejscu (oczywiście zapewnij go o swoim wsparciu i towarzystwie).



# 41. ...JEST NIECIERPLIWE, NIE UMIE CZEKAĆ?



Cierpliwość to coś, czego Twojemu dziecku zdecydowanie brakuje. Skąd to wiedzimy? Bo małe dzieci nie mają poczucia czasu, nie rozumieją, czym jest przeszłość i przyszłość. One żyją chwilą, tym co jest tu i teraz. Jeśli czegoś chcą, to chcą to już, a nie za moment czy za 5 minut. Z cierpliwością człowiek się nie rozmawia. Tego również trzeba dziecko nauczyć.



Nauka cierpliwości i pojęcia czasu będzie trwała kilka lat, dlatego sam musisz uzbroić się w cierpliwość. Jak pomóc dziecku i sobie?

- Kiedy dziecko faktycznie musi na coś poczekać, aby skrócić czas oczekiwania, spróbuj je czymś zająć, przekieruj jego uwagę na inną rzecz/czynność.
- Jeśli maluch domaga się czegoś, czego nie może w danej chwili dostać, usuń to z jego pola widzenia, w myśl zasad: „Co z oczu, to z serca”. Nam, dorosłym, też jest ciężko oprzeć się czemuś, jeśli mamy to w zasięgu wzroku, ręki.
- Używaj minutnika / wskazówek zegara / klepsydry – nastawiaj urządzenie mówiąc: „Jak zadzwoni dzwonek, to wtedy się z Tobą pobawię” / „Musimy jeszcze zaczekać, pójdziemy na plac zabaw dopiero wtedy, kiedy zadzwoni dzwonek” lub „Pójdziemy tam, jak spadnie piasek w klepsydrze / jak ta wskazówka na zegarze będzie tutaj” – wówczas dziecko wie, kiedy nastąpi to, na co czeka.
- Nie przerywaj swoich czynności za każdym razem, kiedy dziecko Cię o coś poprosi – utwierdzasz go wówczas tylko w przekonaniu, że jego „zachcianki” będą zawsze szybko spełniane (pamiętaj, że nie dotyczy to zaspokajania

podstawowych potrzeb dziecka – listę takich potrzeb znajdziesz na końcu e-booka – TUTAJ).

- Pilnuj, aby dziecko kończyło daną czynność: niech przeczyta do końca książeczkę zanim sięgnie po następną, ułoży do końca jedne puzzle zanim rozpocznie układać drugie.
- Zwróć uwagę na swoje zachowanie, które dzieci chłoną jak gąbki. Przypomnij sobie, jak reagujesz na długie oczekiwanie w kolejce do kasy czy stojąc w korku.



Bardzo ważne jest to, co mówisz do dziecka w momencie, w którym nie robisz tego, o co ono poprosi. Nie polecamy używać komunikatów typu: „zaraz”, „za chwilę”, „za 5 minut”, ani tym bardziej ignorować dziecka. Wówczas maluch wykształca w sobie przekonanie i myśl, że: „Mama nie robi tego, co ja chcę, to ja nie będę robił tego, o co ona mnie poprosi”. Reagować na pytanie czy prośbę trzeba zawsze, od razu, natomiast warto wytłumaczyć maluchowi, dlaczego coś się zadzieje dopiero za chwilę, a nie teraz.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jak wspomóc proces nauki cierpliwości?

- Odnoś się do konkretnych momentów: „Jak zjesz podwieczorek”, „Jak tata wróci z pracy”, „Jak skończę sprzątać”.
- W miarę możliwości pomóż dziecku umilić czas oczekiwania.
- Nie przerywaj wszystkiego „na zwołanie”, wytłumacz dziecku, że owszem, ułożycie razem puzzle, jak tylko skończysz prasować.
- Kup fajny, kolorowy zegar i na nim pokazuj, że: „Pójdziemy na plac zabaw, kiedy ta wskazówka będzie tutaj” lub „Pobawimy się razem, kiedy wskazówka dojdzie do koloru niebieskiego”.



- Stwórzcie wspólnie kalendarz, dzięki któremu dziecko będzie widziało, ile zostało dni do jakiegoś wydarzenia, na które czeka (codziennie odrywa kolejną karteczkę).



## 42. ...MANIPULUJE I WYMUSZA?



Manipulacja polega na wyzyskaniu zaufania, lojalności lub niewiedzy jednostki (grupy) do zdobycia w niezauważalny dla niej sposób pełnej nad nią kontroli i osiągnięcia własnych celów<sup>1</sup>. Manipulacja, wykorzystywanie czy sterowanie ludźmi to są dorosłe procesy umysłowe, które pojawiają się dopiero w wieku nastoletnim. Małe dzieci nie są w stanie tak działać.



Dzieci nie manipulują. Dzieci szukają sposobów na odnalezienie się w otaczającej ich rzeczywistości oraz na zaspokojenie swoich potrzeb. Sprawdzają zatem, co działa, a co nie. Jeśli zauważą, że dane działanie przynosi określony skutek, będą je po prostu powtarzać.



Jeśli w przyszłości jakieś zachowanie Twojego malucha będzie przypominało manipulację, przypomnij sobie, czy przypadkiem sam tego rozwiązania mu nie pokazałeś.



Wymuszanie według Słownika języka polskiego PWN to przestępstwo polegające na użyciu przemocy lub groźby w celu zmuszenia innej osoby do określonego zachowania się<sup>2</sup>. Małe dzieci nie są w stanie używać takich mechanizmów.

---

<sup>1</sup> Manipulacja [W:] Encyklopedia PWN [online], dostępny w internecie: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/manipulacja;3937257.html>, [dostęp: 17 października 2021].

<sup>2</sup> Wymuszenie [W:] Słownik języka polskiego PWN [online], dostępny w internecie: <https://sjp.pwn.pl/słowniki/wymuszony.html>, [dostęp: 17 października 2021].



Wymuszanie bierze się zwyczajnie z nieznajomości pojęcia czasu, z braku umiejętności czekania oraz z niecierpliwości. Do tego dochodzi przekonanie dziecka, że jest jedyne i najważniejsze na świecie, i że jego potrzeby/prośby /życzenia muszą być spełniane od razu. Dziecko nie „wymusza” celowo, tak się po prostu rozwija i na wszystko potrzebuje czasu.



Kiedy maluch płacze lub krzyczy to znaczy, że zwyczajnie próbuje zaspokoić jakąś swoją potrzebę, a nie wie, jak to zrobić inaczej. Chwyta się więc najprostszych zachowań – my, dorośli, też robimy to każdego dnia – zaspokajamy swoje potrzeby, tyle tylko, że znamy już inne sposoby, aby to zrobić.



Płacz i krzyk u małego dziecka to także sygnał, że bardzo przeżywa sytuację, w której nie dostało tego, czego chciało. To naturalna reakcja żalu i smutku, jakie towarzyszą mu w danym momencie – my, dorośli, też tak mamy, z tą różnicą, że umiemy sobie z tym poradzić bez krzyku i płaczu.



Kiedy dzieci płaczą i krzyczą często po prostu walczą o swoje, chcą być niezależne, zauważone i kochane. Stawiają pierwsze granice, wyrażają swój sprzeciw – my, dorośli, też tacy jesteśmy, tylko że wyrażamy to wszystko w nieco spokojniejszy sposób.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Warto zmienić podejście do dziecka i nie przypinać mu etykietki „wymuszacza” czy „manipulatora”. Zamiast karać go za tego typu zachowania, pokaż dziecku / naucz je, jak inaczej (spokojniej) może uzyskać daną rzecz, np. „Zamiast na mnie krzyczeć, weź mnie za rękę i zaprowadź do miejsca, w którym chcesz mi coś pokazać”.



## 43. ...NIE CHCE JEŹDZIĆ W FOTELIKU SAMOCHODOWYM?

Niniejszy rozdział zawiera porady i praktyczne wskazówki skierowane do rodziców dzieci od 2 roku życia i starszych.



Jeśli Twoje dziecko nie lubi jeździć w foteliku samochodowym, nie jesteś jedynym rodzicem, który ma ten „problem”. Niechęć ta może wynikać z kilku powodów, np. z awersji do ograniczenia swobody. Takie maluchy dopiero nauczyły się chodzić i biegać, testują świat, poszukują przygód, chcą się czuć niezależne, zatem przypięcie ich pasami to dla nich dramat. Niestety akurat w tej walce nie ma miejsca na negocjacje i to Ty musisz zawsze zwyciężyć. Jak?



Przede wszystkim, sprawdź, czy dziecku jest wygodnie, czy pasy nie opinają go zbyt mocno lub czy coś go nie uwiera – niewygoda jest jedną z najczęstszych przyczyn protestów.



Zamiast używać konkretnych komunikatów w stylu: „Teraz włożę Cię do fotelika i zapniemy pasy”, zajmij czymś malucha, przekieruj uwagę na inny temat, np. „Wiesz, że mama upiekła pyszne placuszki w domu?”, „O, zobacz, piasek idzie z Panią na spacer!”, „Jedziemy do sklepu zrobić zakupy? Pomożesz mi?”, „Ojej! Ale masz brudne buty! Chyba musimy je dzisiaj umyć”. Próbuj wszystkiego, co odwróci uwagę od sytuacji.



Pokazuj i tłumacz, że: „Mama też ma pasy, tata też ma pasy, wszyscy mają pasy, bo wtedy jest bezpiecznie. Nie wolno jeździć samochodem bez pasów, jeśli pasy będą niezapięte, to nie ruszymy autem”. Możesz przywoływać też inne znajome dzieci, np. „Jasio też jeździ w foteliku i ma zapięte pasy, Julka też jeździ w foteliku i ma zapięte pasy, wszystkie dzieci jeżdżą w foteliku i mają zapięte pasy”

(w takiej sytuacji nie traktujemy takich sformułowań jako klasycznego porównywania do innych).



Jeśli maluch płacze i się wygina, zaczekaj kilka minut, aż się uspokoi, mówiąc: „To ja zaczekam, aż się uspokoisz i wtedy spokojnie zapniemy pasy”, usiądź obok i wróć do tematu za chwilę.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jak umilić dziecku jazdę samochodem?



- Warto mieć w samochodzie kilka atrakcyjnych przedmiotów, z których dziecko może korzystać tylko podczas jazdy samochodem, np. układanka magnetyczna, kilka klocków Lego, historyjki obrazkowe, zagadki podróżne, labirynty.
- Zagrajcie w pytania, np. „Co wolisz?” (dwie odpowiedzi do wyboru, odpowiadacie na zmianę).
- Rozwiązywanie zagadek typu: „Jakie zwierzę mam na myśli? Jest duże i mały”.
- Zagrajcie w skojarzenia, np. „Z czym kojarzy Ci się słońce?”.
- Pobawcie się w wyszukiwanie rymów – jedna osoba mówi słowo, a druga szuka do niej rymu.
- Obserwujcie chmury i opisujcie, jakie kształty widzicie.
- Śpiewajcie ulubione piosenki.
- Przed wyjazdem stwórzcie wspólnie mapę podróży, z zaznaczonymi na niej konkretnymi przystankami – taka mapa powinna być kolorowa, z wieloma obrazkami, naklejkami, itp. Niech dziecko będzie Waszym pilotem.
- Podziel podróż na kilka mniejszych odcinków – dzięki temu „skrócisz” czas oczekiwania na cel podróży.
- Szukajcie za oknem przedmiotów w określonym kolorze.

- Stwórzcie wspólnie bajkę (każdy członek rodziny dopowiada kolejną jej część).
- Dajcie dziecku coś nowego, czego wcześniej nie widziało i czym się nie bawiło – nawet drobiazg może być w takiej sytuacji bardzo atrakcyjny i angażujący malucha.
- Włączajcie słuchowiska i/lub audiobooki.
- Nagrajcie płytę z ulubionymi piosenkami dziecka.
- Warto wykorzystać czas podróży na rozmowy, na które zazwyczaj nie mamy czasu, a które doskonale wzmacniają więź na linii rodziniec-dziecko.
- Pamiętajcie o zdrowych przekąskach, które umilą Wam postój.

## 44. ...BUNTUJE SIĘ PRZY KUPOWANIU NOWYCH RZECZY?



Masz dwie opcje robienia zakupów: z dzieckiem lub bez niego.



Jeśli robisz zakupy z dzieckiem, najlepiej zaangażuj je w cały proces – skupi się ono wówczas na wybieraniu fajnej koszulki czy spodenek, zamiast biegać po sklepie lub marudzić. Pozwól mu również wybierać, to zwiększy szanse na chętne noszenie nowych ubranek czy butów. Pamiętaj tylko, aby nie negować dokonanych przez niego wyborów, nawet jeśli to, co wybrało, nie jest w Twoim stylu.



Możesz też spokojnie zrobić zakupy bez dziecka. W dzisiejszych czasach towar można zamawiać online, a także zwracać i wymieniać (dzięki temu zrobisz wszystko szybko i sprawnie oraz zaoszczędzisz sobie stresu, nerwów i spojrzeń innych ludzi w sklepie). Jeśli zdecydujesz się na kupienie nowych rzeczy bez malucha, przedstawiamy Ci kilka sposobów na wprowadzenie ich do użytku.

- Nie informuj dziecka o nowych nabytkach. Włóż je do szafy między stare rzeczy i dawaj stopniowo do ubrania, jak gdyby nigdy nic – istnieje bardzo duża szansa, że maluch nawet nie zauważyczy, że ma coś nowego.
- Przedstaw nową rzecz w najbardziej atrakcyjny dla dziecka sposób (najlepiej daj jako prezent – dzieci uwielbiają prezenty). Zamiast mówić: „Kochanie, tu masz nowe buty i teraz będziesz w nich chodzić” (taki komunikat często automatycznie powoduje postawę bycia „na nie”), powiedz: „Kochanie! A wiesz, że kupiłam/-em Ci prezent? Zobacz! Ciekawe co jest w środku... Wow! Jakie piękne buciki!”.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Jeśli wiesz, że Twój maluch niekoniecznie będzie zadowolony z tego, co mu kupiłeś, umów się z drugim rodzicem, aby w momencie, w którym dziecko zakłada nową rzecz, przyszedł i powiedział, np. „Wow! Jakie ekstra buty/spodnie! Sam chciałbym takie mieć :) Super w nich wyglądasz!”. Taki komunikat wzmacni przekonanie malucha o tym, że nowa rzecz jest atrakcyjna.



# 45. ...PRZEJMUJE ZŁE ZACHOWANIA OD INNYCH DZIECI?



Niestety nie ustrzeżesz przed tym swojej pociechy – musiałbyś je zwyczajnie odizolować od innych dzieci. Małuchy w pierwszych latach życia mają niesamowitą umiejętność naśladowania, dlatego z łatwością kopiąją zachowania rówieśników. Niestety, te złe również.



Uważaj na zbyt gwałtowne i przesadne reagowanie. Wtedy tylko zachęcasz tego małego człowieka do powtarzania danej czynności. Im więcej reakcji, tym większa szansa na to, że dane zachowanie się utrwali.



Jeśli sprawa dotyczy zachowań agresywnych, zareaguj szybko i stanowczo, ale łagodnie.



U dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym testowanie nowego nawyku trwa dość krótko. Małuch zazwyczaj szybko podpatruje kolejne zachowania u rówieśników i porzuca wcześniejsze na rzecz tych nowych. Nie stresuj się tym nadmiernie, taki to właśnie etap w życiu każdego dziecka.



Porozmawiaj z maluchem (adekwatnie do wieku) i wyjaśnij, dlaczego dane zachowanie nie jest właściwe oraz jak może zostać odebrane przez inne osoby, jakie emocje mogą się u nich pojawić.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Modeluj w domu zachowania pożądane. Edukuj dziecko na różne sposoby, za pomocą swoich reakcji, czynów. Ucz malucha, w jaki sposób warto zachowywać się w różnych sytuacjach. Dzięki swoim regularnym działaniom możesz „nadpisać się” nad to, co dziecko widziało, słyszało, doświadczyło w przedszkolu/szkole.



# 46. ...NIE CHCE SIĘ USPOKOIĆ?



Prawdopodobnie każdemu rodzicowi zdarzyło się powiedzieć (a nawet krzyknąć) do płaczącego lub złoszczącego się dziecka, aby się uspokoiło. Te słowa przychodzą nam do głowy i na język automatycznie, ale niestety niewiele wnoszą i nie popychają do zmiany zachowania.



Uciszenie się na hasło: „Uspokój się”, nie jest typowe dla małych dzieci. A nawet jeśli w późniejszym wieku sam komunikat jest już dla nich zrozumiały i potrafią na niego reagować, to czy naprawdę tak to właśnie działa? Kiedy jesteś wściekły, a żona/mąż Ci mówi: „Uspokój się” – uspokajasz się? Czy masz ochotę krzyczeć jeszcze bardziej?



Silne emocje potrzebują mocnego rozładowania. Dlatego dzieci krzyczą, tupią, rzucają się po ziemi. I z psychologicznego punktu widzenia ich reakcje są prawidłowe i... mądre. One po prostu „wyrzucają z siebie” przeżywane emocje.



Chcesz w takich chwilach pomóc dziecku? Daj mu wsparcie przy regulowaniu emocji, np. poprzez ciało. Tak, aby mogło rozładować swoje napięcie (listę przykładowych ćwiczeń oraz aktywności znajdziesz na końcu e-booka – TUTAJ).



Jeśli nie podoba Ci się sposób, w jaki dziecko to robi (bo kogoś krzywdzi albo coś niszczy), zaproponuj inne opcje. Nie wystarczy powiedzieć, że nie wolno zachowywać się w dany sposób – dziecko potrzebuje alternatywnego pomysłu (jeśli go nie dostanie, będzie powielało niepożądane zachowania).



Pozwól przeminać emocjom dziecka. Nie uciśnij ich, nie uspokaj na siłę.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Zamiast kierować do dziecka komunikat: „Uspokój się”, sprawdź, dlaczego płacze, złości się lub krzyczy, a następnie wesprzyj go, pokazując, jak sobie z tym poradzić. Dzięki temu dziecko uspokoi się szybciej niż kiedy każesz mu zrobić to natychmiast.



## 47. ...GRYZIE?



Główna i najczęstsza motywacja gryzienia to silne emocje, które dziecko w danej chwili przeżywa i sobie z nimi nie radzi. Gryzienie w tym przypadku jest działaniem impulsywnym, które powoduje natychmiastowe odreagowanie napięcia.



Jakie mogą być inne potencjalne przyczyny gryzienia przez malucha?

- Zaobserwował tę czynność u rówieśników.
- Jest ciekawy, jak smakuje ręka kolegi.
- Nudzi się, chce zwrócić na siebie uwagę.
- Jest głodny, zmęczony, przestymulowany.
- Dokucza mu bolesne ząbkowanie.
- To jego sposób okazywania miłości.



Bardzo często jest to etap rozwoju, który mija sam. Jeśli jednak gryzienie się utrzymuje, warto sprawdzić sytuację ze specjalistą, np. pod kątem zaburzenia integracji sensorycznej lub innych trudności u dziecka.



Jak radzić sobie z gryzieniem?

- Nie reaguj krzykiem i złością – uczysz wówczas dziecko, że agresja jest w porządku.
- Nie rób dziecku długiego wykładu – w chwilach napięcia nie przyswaja ono racjonalnych argumentów i monologów wychowawczych.
- Nigdy nie rewanżuj się dziecku biciem ani kąsaniem – dajesz mu zielone światło do takiego zachowania, a przed chwilą sam powiedziałeś, że nie wolno gryźć.

- Ugryzienie dziecka po to, żeby „zobaczyło, jak to boli” nie ma sensu – maluch nie będzie w stanie powiązać swojego bólu z tym, co czują inni. Nie zna umiejętności współlodziwania.
- Nigdy nie śmiej się w takich sytuacjach – to najlepsza zachęta do ponownego ugryzienia.
- Zareaguj stanowczo, daj komunikat, np. „Stop. Nie zgadzam się na to. To mnie boli”.
- Rozmawiaj z dzieckiem na ten temat, wytłumacz (adekwatnie do wieku), dlaczego gryzienie jest niewłaściwym zachowaniem.
- W zależności od przyczyny gryzienia, zaproponuj maluchowi alternatywne działanie.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Uważaj na sprzeczne przekazy, np. gryzienie podczas zabawy. Sprawdź, czy maluch nie kojarzy tego zachowania z czymś wesołym, pozytywnym. Gryzienie przez dziecko często nasilają również komunikaty, które zasłyszy od innych osób: „Taki maluszek, a zobacz, jak udało mu się mocno ugryźć!” / „Oj, bo zaraz i ja Ciebie ugryzę ;)".



## 48. ...PREFERUJE JEDNO Z RODZICÓW?



To temat, który pojawia się w naszej pracy / podczas konsultacji dość często: albo liczy się tylko mama, za to tata mógłby nie istnieć, albo jest zupełnie odwrotnie.



Jeśli sytuacja dotyczy pierwszego scenariusza, ważne jest, aby tata zrozumiał, że dla dziecka mama stanowi warunek przeżycia, jest najważniejsza, niezastąpiona. Pamiętaj jednak, że nie jest to stan, który będzie trwać wiecznie. Oczywiście, naturalnym jest, że tacie jest przykro, jednak musi wiedzieć, że dziecko nie robi tego celowo. A tym bardziej, nie oznacza to, że kocha go mniej lub nie chce z nim przebywać. Teraz przechodzi przez taki etap, po prostu.



Zwykle około 3-4 roku życia to wszystko się zmienia: z etapu nadmiernego „zapotrzebowania” na mamę (często określano ją mianem „mamozy”) dzieckoaczyna skupiać swoją uwagę wyłącznie na tacie (i wchodzi w etap „tatozy”). Tak więc, drodzy Tatusiowie, Wasz czas jeszcze nadejdzie. Uzbrójcie się w cierpliwość i zaakceptujcie obecny stan rzeczy.



Kiedy natomiast dziecko preferuje tatę, może to wynikać z faktu, że tata spędza z nim więcej czasu, albo wręcz odwrotnie – spędza go zbyt mało i dziecko, kiedy tylko ma taką możliwość, chce sobie ten wspólny czas nadrobić.



Niezależnie od tego, którego z rodziców w danym momencie życia maluch preferuje – kocha Was oboje, bo jesteście jego rodzicami. Należy być cierpliwym, zachować spokój, nie odbierać tego personalnie, nie brać mocno do siebie. Dziecko na pewno nie ma na celu sprawienia przykrości któremuś z Was. Pamiętaj, że tak naprawdę każdego dnia sytuacja może się zmienić.



Nie należy obrażać się na dziecko lub karać go w sytuacji, gdy wybiera drugiego rodzica. W zamian warto wykonywać różne czynności naprzemiennie, aby wzmacnić więź z obojgiem z Was, np. można spróbować podzielić się czynnościami (tata kąpie, a mama czyta książkę) lub wykonywać pewne czynności na zmianę (raz kąpie mama, a raz tata). Dodatkowo, zachęcamy do tego, aby każdy rodzic znalazł pewne atrakcyjne czynności, które tylko on wykonuje z dzieckiem (tata gra w piłkę, a mama rysuje).

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Przyjrzyj się temu, jak reagujesz na różne zachowania dziecka, oraz czy dajesz przestrzeń do działania drugiemu rodzicowi. Przykładowo, kiedy na płacz lub złość zawsze reaguje mama, wówczas tata nie ma okazji do pokazania, że też potrafi pomóc.



# 49. ...NIE WIE, JAK SIĘ BRONIĆ?



Martwisz się o to, jak Twoje dziecko poradzi sobie, np. w przedszkolu? Boisz się, że ktoś zrobi mu krzywdę, popchnie, uderzy, zabierze zabawkę? Spokojnie. Zobacz, czego warto nauczyć malucha i jednocześnie zmniejszyć swój strach o niego.

- Pokaż dziecku, jak ma reagować w sytuacji, gdy ktoś chce mu zrobić krzywdę. Wytlumacz, jak stawia się granice i walczy o swoje.
- Naucz stanowczego reagowania i zwracania uwagi, np. w przypadku popchnięcia („Hej, nie popychaj mnie”), gdy ktoś je uderzy („Stop! Nie bij mnie”), kiedy ktoś zabierze mu zabawkę („Oddaj, jak chcesz się nią pobawić, powinieneś najpierw zapytać”). To ważne, by dziecko potrafiło dawać jasne komunikaty w chwili, gdy ktoś narusza jego granice. Ucz tego zanim takie sytuacje będą miały miejsce.
- Rozmawiaj, czytaj książeczki, opowiadaj bajki i różne historie. Przekazuj odpowiednie wartości, modeluj właściwe zachowania.



Jaka jest zaleta takiej nauki? Ty będziesz spokojniejszy, bo wyposażysz swoje dziecko w odpowiednie „narzędzia”, dzięki którym wiesz, że sobie poradzi. Twoje dziecko natomiast będzie wierzyło w siebie oraz w to, że da sobie radę, kiedy Ciebie nie będzie obok.

## PRAKTYCZNA WSKAŻÓWKA

Warto regularnie (najlepiej codziennie) omawiać trudne dla dziecka sytuacje, które dotyczyły interakcji z rówieśnikami. Dzięki temu



na bieżąco uczysz swoją pociechę, jak radzić sobie w relacjach z innymi. Sam również jesteś o niego spokojniejszy. Takie rozmowy można przeprowadzać w ramach codziennego podawania fajnych i niefajnych sytuacji, które wydarzyły się w ciągu dnia (pamiętaj, abyś Ty też mówił o swoich, zaczynając od złych, a kończąc na dobrych). W ten sposób trudno będzie przeoczyć jakieś niepokojące wydarzenie, a i dziecko przyzwyczai się do tego, że rozmowy na ten temat są czymś naturalnym.



# 50. ...KŁÓCI SIĘ Z RODZEŃSTWEM?



Kłótnie, spory o zabawki, uwagę rodziców, pierwszeństwo, słodycze (tak naprawdę o wszystko ;)) są całkowicie normalne, jeśli chodzi o funkcjonowanie dwóch (lub większej liczby) małych istot pod jednym dachem. Jednak warto poznać pewne zasady, dotyczące tego, jak i kiedy reagować.



Nie dziel dzieci na sprawcę i ofiarę – tak naprawdę najczęściej widzisz tylko efekt końcowy, nie wiesz, co się realnie zadziało między nimi chwilę wcześniej. Poza tym nie sprzyja to budowaniu więzi na linii rodzic-dziecko ani relacjom pomiędzy rodzeństwem. Nie mówiąc już o tym, że dzieci mogą zacząć na stałe wchodzić w przypisywane im role.



Zatrzymaj się i sprawdź, o co chodzi w danej sytuacji (o ile bezpieczeństwo dzieci nie jest zagrożone). Zobacz, czy naprawdę musisz reagować. Zastanów się, czy to, co chcesz zrobić, pomoże Twoim dzieciom zakończyć dobrze konflikt.



Bądź obserwatorem albo mediatorem, który chce pomóc dogadać się dzieciom. Nie ocenij. Sprawdź, co się dzieje zarówno z jednym, jak i drugim dzieckiem. Pozwól im usłyszeć się nawzajem. Stwórz obu stronom przestrzeń do wyrażenia swoich myśli i emocji. Dzięki temu dzieci mają szansę na naukę odpowiednich kompetencji oraz umiejętności rozwiązywania problemów. Przy Twoim wsparciu i odpowiednim pokierowaniu, mogą zrozumieć swoje emocje, zachowania, reakcje, oraz nauczyć się, jak postępować następnym razem.



Ustal zasady, jakie obowiązywać będą w relacji między dziećmi, dotyczące, m.in. zabawek, dzielenia się nimi, pożyczania sobie swoich rzeczy nawzajem.

Warto porozmawiać wcześniej z maluchami, zapytać ich, jakie mają zdanie na ten temat. Możesz również zaproponować, że jeśli jedno z nich bawi się daną zabawką, a drugie też ją chce, musi poczekać na swoją kolej do czasu, aż brat lub siostra skończy się nią bawić. Jeśli dzieci mają własne pokoje, możecie ustalić, że każdy trzyma swoje przedmioty u siebie i samo decyduje, z kim i kiedy się nimi dzieli.



Nie traktuj starszego dziecka jako kogoś, kto na każdym kroku musi ustępować młodszemu przez fakt bycia starszym\*. Zasady to zasady. Niezależnie od wieku obowiązują wszystkich domowników.



Rozmawiając z dziećmi na temat konkretnego zdarzenia (sytuacji konfliktowej), mów o ich zachowaniu, a nie o nich samych, np. twierdząc, że dane postępowanie jest nieodpowiednie / nie spodobało Ci się, a nie, że dziecko jest złe/niegrzeczne.

\*O tym, dlaczego tak powinno być, przeczytasz w rozdziale 37.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Przede wszystkim nie wchodź w rolę sędziego – nie skupiaj się na tym, aby ustalić za wszelką cenę, kto zaczął, kto ma rację i kogo trzeba ukarać. Zamiast tego, sprawdź, co się dzieje zarówno z jednym dzieckiem, jak i z drugim. Zapytaj któreś z nich: „Widziałam, że uderzyłeś brata samochodem. Czy to jest tak, że on chciał Ci go zabrać?”. Daj mu czas na odpowiedź, a następnie zapytaj drugie: „Chcesz powiedzieć, jak to wyglądało z Twojej strony?”. Niech oboje dostaną możliwość usłyszenia siebie nawzajem. Nie oceniaj, a w zamian pomóż im znaleźć rozwiązanie tej sytuacji.



# 51. ...SŁYSZY KRZYWDZĄCE JE KOMUNIKATY W MOJEJ OBECNOŚCI?



Do najczęściej słyszanych przez dzieci komunikatów, które padają do nich ze strony innych dorosłych, niewątpliwie zaliczamy: „Oj, jaki Ty niegrzeczny jesteś” lub „Nie płacz, nie wolno płakać”.



Komentarze tego typu są nagminne. Należy zawsze na nie reagować, ponieważ naszym, rodziców, obowiązkiem jest ochrona swojego dziecka. Małuchy się same nie obronią, bo nie wiedzą jak. Co więcej, nie mają pojęcia, że w ogóle powinny, bo biorą te komentarze za prawdę o sobie i swoim zachowaniu.



Odezwać się do osoby komentującej możesz, ale nie musisz – to Twój wybór. Natomiast do dziecka powinieneś odezwać się zawsze. Wytlumacz mu sytuację, sprostuj to, co usłyszało, wesprzyj w tym, co przeżywa. To jest Twój obowiązek, ponieważ tego typu sytuacje również kształtują tego małego człowieka.



Czy powinniśmy reagować, jeśli komentują bliscy a nie obcy? Reagować. Zawsze. Nie ma znaczenia, kto wypowiada dane słowa. Mają one taki sam krzywdzący wpływ.



Mimo złości, która pojawia się w Tobie naturalnie w tego typu sytuacjach, dobrze jest zachować spokój. Bycie niekulturalnym nic tu nie da. Wystarczy, że jedna strona przekroczyła granice – nie musisz tego eskalować.



Pamiętaj, aby na takie komentarze odpowiedzieć drugiej osobie mądrze (i z szacunkiem), trzeba mieć zasoby. W silnych emocjach jednak często ich nam

brakuje. W takiej sytuacji należy pozostać przy zaopiekowaniu się swoim dzieckiem (poprzez komunikaty wyjaśniające i wspierające).



Jeśli jednak zdecydujesz się na odpowiedź drugiej strony, najlepiej zrobić to krótko, nie wdając się w dalszą dyskusję. Przykładowe odpowiedzi znajdziesz w praktycznych wskazówkach poniżej – mamy nadzieję, że będą one dla Ciebie wsparciem.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Propozycje reagowania na przykro komentarze:

- „To jest dziecko – dzieci płaczą. Dorośli zresztą też”.
- „Ma prawo płakać, jest małym człowiekiem”.
- „To normalne na tym etapie rozwoju”.
- „Jest jej/jemu po prostu smutno”.
- „Płacze, bo ma powód i potrzebuje wsparcia”.
- „Ja pozwalam płakać”.
- „Moje dziecko przeżywa teraz coś trudnego/ważnego”.
- „Każdy ma prawo mieć zły dzień / gorsze chwile”.
- „Ja też płaczę, jak mi źle”.
- „Moje dziecko może płakać”.
- „Moje dziecko jest po prostu zdenerwowane/zmęczone”.
- „Moja córka nie jest niegrzeczna, po prostu nie lubi, jak ktoś przytula ją na siłę”.
- „On nie jest niegrzeczny, zdenerwował się, że kolega zabrał mu samochód”.



## 52. ...WEDŁUG MNIE NIE JEST NA TYM SAMYM ETAPIE ROZWOJU, CO INNE DZIECI?



To ostatnio niemal standard w wychowywaniu dzieci. Sadzamy, bo już powinno siedzieć. Stawiamy, bo już powinno chodzić. Wciskamy do ręki łyżeczkę, bo już powinno jeść samodzielnie. Usadzamy na nocniku, bo jest już za duże na pieluchy.



Dlaczego tak bardzo chcemy, żeby nasze małe dzieci były duże? Dlaczego nie pozwolimy im rozwijać się w swoim tempie? Czy chodzi o to, co nam mówią inni? Jak oceniają nas i naszego malucha w kontekście siebie i swojej rodziny? Nie idź tą drogą. Porównywanie wyrządza wiele krzywdy, najczęściej naszemu dziecku.



Zaakceptuj swoje dziecko takim, jakie jest. Obserwuj, jak robi kolejne kroki w przód i nie rób nic na siłę, przecież na wszystko przyjdzie czas.



Dzieci wyczuwają naszą presję, a to może się na nich niekorzystnie odbić. Pomijając fakt, że walka z naturą może się źle skończyć w kontekście zdrowia fizycznego, to i zdrowie psychiczne jest w tym przypadku zagrożone.



Dziecko jest narażone na stres i ciągłą frustrację, że nie spełnia oczekiwania rodzica. Czuje, że jeśli nie da rady czegoś zrobić, to rodzic przestanie je kochać. Pojawia się lęk, smutek i/lub złość na samego siebie.



Warunkiem dobrego rodzicielstwa jest bezwarunkowa akceptacja swojego dziecka oraz pozwolenie mu na rozwój w swoim indywidualnym tempie. Daj swojemu dziecku czas.



Jeśli masz wątpliwości związane z tym, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo, adekwatnie do swojego wieku, zamiast samodzielnie przyspieszać pewne kroki, skonsultuj to ze specjalistą.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy następnym razem będziesz martwić się o rozwój swojego dziecka, przypomnij sobie poniższe zasady.

- Odpuść porównywanie do dzieci znajomych.
- Zmniejsz oczekiwania względem własnej pociechy.
- Nie sprawdzaj na każdym kroku, czy Twoje dziecko powinno już coś robić zgodnie z normami rozwojowymi na poszczególnych etapach rozwoju.
- Słuchaj siebie i swojej intuicji zamiast rad innych osób, pt. „Twoje dziecko powinno już...”.



# 53. ...JEST WYSOKO WRAŻLIWE?



Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem, dotyczy nawet 15-20% populacji. Jest to cecha osobowości, która jest niezmienna – ani Ty, ani Twoje dziecko nie mogliście mieć na to wpływu. Wysoka wrażliwość nie jest również efektem błędów wychowawczych ani winą rodziców. Podobnie, jak nie wynika ze złej woli dziecka czy też jego świadomej niechęci do współpracy.



Ważne: wysoka wrażliwość nie jest o lęku, a o czystej ostrożności ze strony dziecka.



Dzieci wysoko wrażliwe długo oswajają się z nowymi osobami, miejscami, sytuacjami. Są wówczas onieśmielone, mogą potrzebować spłodzić sporo czasu przy rodzicu po to, aby przeskanować otoczenie i poczuć się bezpiecznie. Zauważalne jest ich wycofanie oraz przyjmowanie pozycji obserwatora.



Maluchy te są wyczulone na subtelności oraz ogrom szczegółów w otoczeniu, np. zmiana nastroju lub tonu głosu, brak akceptacji, czy też nowy zapach, smak. Widzą więcej i bardziej wnikliwie analizują to, co dostrzegają. Bardzo dużo gromadzą, wszystko jest dla nich ważne, nawet szczegóły.



Dzieci wysoko wrażliwe mają bardzo czuły i delikatny układ nerwowy. W związku z tym mają małą wytrzymałość na długotrwałą stymulację, silniej reagują na różne bodźce (również te niedostrzegalne dla innych) i łatwiej jest im poczuć się przeciążonym. W codziennym funkcjonowaniu doświadczają wielu stresorów.



Reakcje emocjonalne dzieci wysoko wrażliwych są bardzo intensywne, łatwo przychodzą im wybuchy. Obserwuje się u nich również dużą wrażliwość na

przeżycia i emocje innych osób (szczególnie na smutek czy też stres) – w takich sytuacjach te maluchy same potrzebują wsparcia, bo jest im również trudno.



Dzieci wysoko wrażliwe mają trudności ze zmianą, z przechodzeniem ze stanu w stan, dlatego tak ważne jest przygotowywanie ich, uprzedzanie o tym, co będzie miało niedługo miejsce.



Uważaj na presję i pośpiech – dzieci wysoko wrażliwe w spokoju funkcjonują lepiej. Niech Twoje dziecko pokaże Ci, jakie tempo adaptowania się, oswajania ze zmianą, nawiązywania nowych relacji jest dla niego dobre i za tym podążaj.



Pamiętaj, aby dbać o otoczenie, które nie przestymuluje Twojego dziecka. Ogranicz liczbę bodźców oraz osób, które je otaczają (pamiętaj, że o wiele lepiej będzie czuło się w towarzystwie tych, którzy się nie narzucają, potrafią zachować dystans oraz się do niego dostroić). Uważaj na zbyt intensywny hałas – to jeden z najczęściej obciążających czynników u dzieci wysoko wrażliwych.



Dzieci wysoko wrażliwe potrzebują dużo wsparcia, towarzyszenia, akceptacji, wolniejszego tempa adaptowania się do nowych sytuacji oraz stworzenia dopasowanych do ich potrzeb warunków – wówczas funkcjonują naprawdę dobrze.



Zaakceptuj, że Twoje dziecko jest wysoko wrażliwe. Przyjmij je z miłością, szacunkiem oraz bezwarunkowo. Nie próbuj zmieniać Twojej pociechy – sprawdź, jak możesz jej pomóc lepiej funkcjonować w tym przytłaczającym dla niej świecie.



Nie ocenaj reakcji dziecka jako nadmiernych lub nieadekwatnych do sytuacji. Zobacz, co się wtedy z nim dzieje, dlaczego zachowuje się w dany sposób, jak postrzega to, co dzieje się wokół niego. Odpowiadaj na potrzeby malucha.



Bądź uważny i obserwuj. Sprawdzaj, co przeciąża Twoje dziecko, co jest dla niego trudne. Zadbaj o regulowanie jego emocji w ciągu dnia, głównie w relacji i poprzez różne aktywności angażujące ciało, np. siłowniki, masażyki, docisk, ćwiczenia oddechowe.



Jeśli potrzebujesz większego wsparcia w obszarze wysokiej wrażliwości Twojego dziecka, np. wskazówek, jak mu pomóc (w domu i w przedszkolu), umów się na konsultację ze specjalistą, który pokieruje Cię i wzmacni.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Niezwyczajne istotne jest, aby wyjaśnić innym osobom, jak funkcjonuje Twoje dziecko (niani, rodzinie, w żłobku/przedszkolu) i dlaczego, co oznaczają jego emocje. Unikniesz dzięki temu niepotrzebnych, mało wspierających komentarzy.



## 54. ...ZACHOWUJE SIĘ AGRESYWNIĘ?



Każde trudne zachowanie dziecka jest komunikatem dla otoczenia, że sobie z czymś nie radzi. Nie inaczej rzecz ma się z biciem, kopaniem czy rzucaniem. Zanim skrytykujesz dziecko za takie zachowanie lub je ukarzesz, sprawdź, co za tym stoi. Trudne zachowania wynikają z trudnych emocji. Dlatego też o wiele bardziej wspierające będzie sprawdzenie z maluchem, jakie emocje mu towarzyszą, jaka jest ich przyczyna oraz jak inaczej (nieagresywnie) można poradzić sobie z daną sytuacją. Dziecko najczęściej sięga po bicie/kopanie/gryzienie, ponieważ nie wie, jak inaczej może coś wyrazić lub zaspokoić swoją potrzebę.



W sytuacjach, kiedy Twoje dziecko zachowuje się agresywnie, należy dać mu komunikat, że akceptujesz jego emocje, lecz nie akceptujesz zachowania.



Nie krzycz, nie interweniuju zbyt przesadnie – to tylko potęguje agresywne zachowanie Twojego dziecka. Reaguj krótko, stanowczo (lecz nieagresywnie) i za każdym razem. Powiedz: „Hej, złościsz się, bo nie pozwoliłam Ci zjeść loda? Ok, masz prawo być zły, ale nie wolno mnie bić” / „Zezłościłeś się, bo nie mogę się teraz z Tobą pobawić? Rozumiem to. Masz prawo tak się czuć, ale nie możesz mnie kopać”. Możesz też przytrzymać rączkę dziecka i powiedzieć spokojnie, ale stanowczo: „Stop. Nie wolno bić”.



Niezupełnie ważne jest, aby w kolejnym kroku pokazać dziecku, jak inaczej może wyrazić swoją złość lub niezadowolenie (w przeciwnym razie będzie powtarzać zachowanie agresywne), np. „Widzę, że chcesz, żebym się teraz z Tobą pobawiła, rozumiem, następnym razem po prostu weź mnie za rękę i zaprowadź do zabawek” lub „Widzę, że się zezłościłeś, ponieważ kolega nie chciał dać Ci swojej zabawki. Rozumiem to i jednocześnie nie podoba mi się, że go uderzyłeś. Chodź, poszukamy innej zabawki”.



Z dłuższą rozmową czekamy aż opadną emocje, na spokojnie. Nie zaczynamy jednak od komunikatu: „Dlaczego tak zrobiłeś?”; dziecko najczęściej samo nie wie, jaki był powód jego zachowania. Pomagamy zrozumieć maluchowi sytuację, nazywamy jego emocje, ustalamy wspólnie / przypominamy, co może zrobić innego, gdy kolejny raz pojawi się u niego taka emocja (zamiast kopać/bić).



Ładowanie strategiami radzenia sobie z silnymi emocjami powinno odbywać się głównie „na zimno”, wtedy, kiedy mózg dziecka jest w stanie równowagi i przyswaja to, co słyszy, widzi. Pamiętaj jednak, że jest to proces, który trwa (zwykle 6-8 tygodni). Jeśli w toku codziennego wychowywania Twojego dziecka będziesz regularnie edukował je w obszarze emocji i radzenia sobie z nimi, wówczas w sytuacjach „na gorąco” chętniej i łatwiej siegnie po zachowanie inne niż agresywne.



Zadbaj także o to, aby dziecko miało możliwość regularnego odreagowywania napięcia, np. poprzez ruch lub za pomocą poduszki, gniotków, itp.Więcej sposobów znajdziesz w załączniku na końcu e-booka – TUTAJ .



Jeśli zachowania agresywne powtarzają się dość często, zastanów się, czy Twoje dziecko nie ma zbyt wielu napięć w domu, np. ogląda za dużo telewizji, między domownikami panuje nerwowa atmosfera, szukają się ważne zmiany w Waszej rodzinie, niedługo pojawi się młodsze rodzeństwo (lub już jest z Wami na pokładzie), czy też stresuje je coś, co dzieje się aktualnie w przedszkolu.



Warto zastanowić się również jak Ty, jako rodzic, zachowujesz się w złości, jak radzisz sobie ze swoimi trudnymi i silnymi emocjami. Jeśli dziecko jest świadkiem lub odbiorcą przemocy, będzie powielało te zachowania, ponieważ uważa je za normalne.



Przyjrzyj się temu, co ogląda Twoje dziecko (czy w bajkach/filmach nie ogląda scen przemocy) oraz z kim przebywa (dzieci chloną jak gąbki zachowania rówieśników).



Niezależnie od przyczyny agresywnych zachowań Twojego dziecka, należy ustalić z nim zasady panujące w domu oraz ich konsekwencje.



Pamiętaj też, że kluczem jest Twój spokój i opanowanie, ponieważ bez niego dziecku będzie trudno wrócić samemu do równowagi emocjonalnej.

### **PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA**

Niezwykle wspierające w procesie nauki radzenia sobie konstruktynie z emocjami będą książeczki edukacyjne. Dzięki nim dziecko ma okazję zobaczyć bohaterów przeżywających podobne emocje oraz poznać sposoby, jak oni sobie z nimi radzą w sposób nieagresywny. Wsparciem będą również „zeszyty ćwiczeń”, dzięki którym dziecko będzie miało możliwość przećwiczenia wielu sytuacji wzbudzających różnorodne emocje oraz bliższego poznawania swoich odczuć i reakcji.



## 55. ...JEST ŚWIADKIEM KŁÓTNI RODZICÓW?



Każdy człowiek czasem się z kimś kłóci – rodzice również. Warto pamiętać, że jest to całkowicie normalne zachowanie. Ważne jednak, aby podczas kłótni nie przekraczać pewnych granic: nie stosować agresji fizycznej, psychicznej oraz szanować drugą osobę, a nie ją obrażać. Traktuj kłótnie jako wymianę zdań.



Zawsze staraj się, aby dziecko nie uczestniczyło w kłótniach osób dorosłych.



Pamiętaj, aby podczas kłótni nie poruszać tematów, jakich dziecko absolutnie nie powinno słyszeć (dotyczących jego osoby czy sytuacji zarezerwowanych wyłącznie dla dorosłych).



Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, że ludzie czasem się sprzeczają, ale najważniejsze jest to, aby się później pogodzili, doszli do rozwiązania sytuacji.



Jeśli dziecko było świadkiem Waszej kłótni, koniecznie porozmawiaj z nim na ten temat, omów zaistniałą sytuację, wyjaśnij, dlaczego tak się stało, pokaż, że doszliście z drugim rodzicem do porozumienia.



Nie angażuj dziecka w Wasze kłótnie, nie traktuj jako osoby, która ma rozstrzygnąć Wasz spór, albo takiej, która ma pomóc Wam się pogodzić. Nie przerzucaj na niego odpowiedzialności, nie przydzielaj roli osoby dorosłej – to Wy jesteście odpowiedzialni za takie sytuacje i to Wy sami powinniście je rozwiązywać.



Dzieci bardzo przeżywają sprzeczki rodziców. Chłoną te emocje i biorą je mocno do siebie. Nierzadko szukają winy w sobie. Napięcie między rodzicami może wywołać w maluchach strach, niepokój, smutek. Może także oddziaływać na sen, samopoczucie i ogólne funkcjonowanie.



Dbaj o to, aby nie kumulować w sobie napięcia, nie gromadzić trudnych emocji, a rozładowywać je regularnie. Dzięki temu zmniejszysz prawdopodobieństwo odreagowania na bliskich osobach.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy dziecko jest świadkiem kłótni rodziców, traci grunt pod nogami, przestaje czuć się pewnie. W takiej sytuacji niezwykle ważne jest wzmacnienie jego poczucia bezpieczeństwa, np. poprzez przytulenie, bycie obok, aby nie musiało się już bać ani obwiniać.



# 56. ...MA W SOBIE MNÓSTWO ENERGII?



Rodzice dość często zapominają, że dzieci mają ogrom energii, która musi znaleźć swoje ujście (w przeciwnym razie pojawiają się trudne emocje oraz sytuacje). Jeśli ciało jest wyregulowane, a emocje odpowiednio odreagowane, to Ci mali ludzie (i nie tylko mali) zupełnie inaczej funkcjonują.



Jeśli chodzi o odreagowywanie nagromadzonych emocji na wiele dzieci bardzo korzystnie działa sport. Codzienna dawka ruchu to podstawa zdrowego funkcjonowania. Jeśli macie możliwość – korzystajcie z aktywności na powietrzu, np. rower, piłka, frisbee. Nie zapominaj, że spacer też jest w porządku.



Jeśli nie masz możliwości zaproponowania dziecku aktywności na zewnątrz, zadbaj o możliwość rozładowania energii w domu. Pamiętaj jednak, aby te aktywności wykonywać możliwie jak najwcześniej, aby wieczorem dziecko mogło się wyciszyć.



Kiedy zadbasz o ten aspekt, z pewnością zauważysz zmiany w zachowaniu swojego dziecka (oczywiście na lepsze).



Kiedy Twoje dziecko zachowuje się w sposób trudny, sprawdź, czy danego dnia miało okazję do rozładowania nagromadzonej energii, do wyregulowania swojego ciała.



Warto przyjrzeć się, co realnie wspiera Twoje dziecko – czy będą to intensywne aktywności czy wręcz przeciwnie. Skupcie się wtedy na odreagowaniu energii dziecka w spokojniejszy sposób, np. wspólna joga, spacer, spokojny taniec.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Poniżej znajdziesz kilka polecanych przez nas sposobów na rozładowanie energii dziecka poprzez ruch.

- Przygotowanie toru przeszkód.
- Zorganizowanie bitwy na poduszki.
- Powygłupianie i połaskotanie się nawzajem.
- Poodbijanie wspólnie balona.
- Porzucanie do siebie maskotkami.
- Wspólny taniec.
- Zabawa w naśladowanie swoich ruchów, np. rodzic pokazuje jakąś figurę – dziecko ją odtwarza, następnie zmiana: dziecko podskakuje – rodzic to powtarza.



# 57. ...ZACHOWUJE SIĘ NIEWŁAŚCIWIE PRZY INNYCH LUDZIACH?



Na pewno zdarzyło Ci się wypowiedzieć do dziecka komunikaty w tym stylu: „Jak Ty się zachowujesz? Co powie nasza sąsiadka, jak zobaczy takie zachowanie u Ciebie? Co pomyśli sobie o nas sąsiad?!”. Wiesz, co tak naprawdę słyszy w takich sytuacjach dziecko? „Masz się tak zachowywać, żeby wszystkim dookoła się to podobało”, „Twoje odczucia/potrzeby/zdanie są nieistotne – ważna jest opinia ludzi dookoła”, „Bardziej zależy mi na tym, żeby sąsiad dobrze o nas myślał, niż na tym, żeby Cię lepiej poznać i zrozumieć”.



Oczywiście, warto dziecko uczyć wszelkiego rodzaju norm i zasad społecznych. Rozmawiać z nim na różne tematy, poruszać istotne społecznie kwestie. Jednak nigdy nie należy mu narzucać konkretnych zachowań, krytykować go za te nieodpowiednie oraz absolutnie ich wyśmiejać w obecności innych ludzi. Podstawą jest odpowiednie wytłumaczenie dziecku celu i sensu konkretnego, pożadanego społecznie zachowania. Warto wspomóc się różnego rodzaju książkami edukacyjnymi, poruszającymi tę tematykę, historyjkami społecznymi/obrazkowymi.



Podczas rozmów na ten temat zadawaj dziecku różnego rodzaju pytania otwarte, dotyczące konkretnych sytuacji, np.

- „Jak myślisz, jak czuje się chłopiec na tym obrazku?”
- „Jak sądzisz, co mogła pomyśleć ta pani, widząc takie zachowanie?”
- „Jak uważasz, że powinna postąpić ta dziewczynka w tej sytuacji?”



Zachęcasz w ten sposób swoje dziecko do przemyślenia konkretnych sytuacji, wyobrażenia sobie ich, a tym samym lepszego zrozumienia różnego rodzaju zachowań społecznych, emocji, odczuć.



Bardzo istotne jest tutaj także modelowanie, pokazywanie dziecku swoim zachowaniem, jak warto postąpić – naśladowując zachowania swoich rodziców, uczy się najszybciej i najskuteczniej.



Jeśli teraz przekażesz dziecku zasadę, iż najważniejsze jest to, co pomyślą lub powiedzą inni ludzie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że ten komunikat będzie mu towarzyszyć również w dorosłym życiu. Może pojawiać się w najbliższych momentach, blokować Twoje dziecko, utrudniać mu skupienie się na tym, co ważne. Myśl „co powiedzą inni?” sprzyja obniżeniu wiary w siebie oraz wpływa negatywnie na poczucie własnej wartości, na życie w zgodzie ze sobą i blisko siebie.

### PRAKTYCZNA WSKAŻÓWKA

Kiedy Twoje dziecko zachowuje się w niepożądany przez Ciebie sposób, zamiast mówić: „Jak Ty się zachowujesz? Co powie sąsiadka, jak to zobaczy?”, przeznacz swój czas i energię na dziecko oraz na wsparcie go w niełatwej dla niego sytuacji. Trudne zachowania wynikają z trudnych emocji, dlatego skoncentruj się na zaopiekowaniu się nimi i poszukaniu rozwiązania, zamiast na ludziach dookoła Was.



# 58. ...NIE CHCE WSPÓŁPRACOWAĆ?



To, że jesteś rodzicem, nie oznacza, że zawsze musisz być osobą, która decyduje o wszystkich sprawach rodzinnych. Warto pozwolić dziecku podejmować niektóre decyzje. Zachęcić go do wyboru, zapytać o to, co woli zrobić/wybrać – choćby to miały być tak drobne sprawy jak to, czy dzisiaj kąpie się pod prysznicem czy w wannie, czy woli założyć szarą czy czerwoną bluzkę, a w sklepie można zachęcić go do wyboru smaku jogurtów na dany tydzień.



Dawanie wyboru pozwala na zminimalizowanie liczby sytuacji, w których nasze dziecko nam czegoś odmawia, nie słucha, „idzie w swoją stronę”. Ta „metoda” naprawdę czyni cuda.



Jeśli pozwalasz o czymś zdecydować swojemu dziecku, najlepiej dać mu dwie (ewentualnie trzy) opcje do wyboru – większa liczba może wprowadzić niepotrzebny chaos i utrudnić podjęcie decyzji.



Dając dziecku wybór, pozwalając czasem decydować w różnych kwestiach, pokazujesz, że mu ufasz, wierzysz w niego, jego zdanie jest dla Ciebie ważne. Jednocześnie wzmacniasz jego samoocenę i poczucie sprawczości oraz wiary we własne możliwości. Dajesz mu też szansę na nauczenie się wyrażania własnego zdania (z pewnością przyda mu się to w relacjach z rówieśnikami). Dzięki temu dzieci są też dodatkowo o wiele bardziej chętne do współdziałania.



Wszystko to daje ogromny plus, jeśli chodzi o rozwój Twojego dziecka, jego samodzielność, wzmacnienie waszych relacji oraz jego myślenia o sobie samym. Dlatego zamiast narzucać, daj wybór. Zamiast wydawać polecenie, zapytaj. Nikt nie lubi, jak mu się coś narzuca. Pojawia się wówczas naturalny odruch sprzeciwu, buntu. Tak samo mają nasze dzieci.

## **PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA**

W ciągu dnia mamy mnóstwo możliwości, by pozwalać dziecku na podejmowanie decyzji.

- Przy porannym ubieraniu zamień sztywny komunikat: „Załóż tę koszulkę” na: „Chcesz dzisiaj założyć koszulkę w auta czy w misie?”.
  - Każdy czasem ma ochotę na konkretną rzecz, dziecko również. Uwzględniaj jego potrzeby i zamiast przygotować talerz bez jego wiedzy: „Tu jest Twoje śniadanie, dzisiaj masz zjeść kanapki”, zapytaj najpierw: „Chcesz dzisiaj zjeść kanapki czy płatki z mlekiem?”.
  - Zabawa to także dobry czas na podejmowanie wyborów. Zamiast polecenia: „W tej chwili posprzątaj te zabawki”, spróbuj sposobem: „Chcesz najpierw poukładać książeczki na półkę czy powrzucać klocki do pudełka?”.



## 59. ...ZACHOWUJE SIĘ „NIEGRZECZNIE”?



Małe dzieci nie wiedzą, jak wyrazić słowami swoje potrzeby. Być może są w stanie powiedzieć, że są głodne, lub że chce im się pić. Problem pojawia się wtedy, kiedy w grę wchodzą trudniejsze potrzeby: rozmowy, uwagi, bliskości, bezpieczeństwa, zabawy, zainteresowania czy wsparcia. Pamiętaj, że rolą rodziców jest zaspokajanie nie tylko podstawowych potrzeb dziecka, jakimi są głód, pragnienie czy zmęczenie, ale również tych emocjonalnych. Warto zaznajomić się z listą potrzeb, które są uniwersalne dla każdego człowieka od dnia narodzin – dzięki temu będzie Ci łatwiej rozpoznawać je u swojego dziecka (taką listę potrzeb znajdziesz na końcu naszego e-booka – TUTAJ).



Dzieci nie zachowują się „niegrzecznie” bez powodu. One swoim zachowaniem dają nam znać o niezaspokojonych potrzebach, przekazując nam wtedy jakiś ważny komunikat. W dzisiejszych czasach za bardzo biegniemy, wciąż jesteśmy w pośpiechu i brakuje nam czasu na to, żeby się zatrzymać, posłuchać swojego dziecka, poobserwować go i pобыć z nim, po prostu. Bądź bardziej uważny na sytuacje, kiedy w Twoim dziecku pojawia się złość, frustracja czy smutek. W takich chwilach dzieci próbują zaspokoić te potrzeby, zwracając na siebie uwagę. Najczęściej robią to właśnie, zachowując się impulsywnie, w niekontrolowany sposób, który wielu dorosłych określa mianem „niegrzecznego”.



Rodzice, widząc trudne zachowanie swojego dziecka, dość często reagują frustracją, napięciem, zdenerwowaniem, a nawet krzykiem czy groźbą skierowaną do dziecka. To absolutnie nie pomaga mu poradzić sobie z sytuacją, która ewidentnie jest dla niego czymś trudnym, czymś, z czym nie umie lub nie wie, jak sobie poradzić. Co pokazujemy takim zachowaniem naszemu dziecku? Nic innego jak to, że mama/tata w taki właśnie sposób radzi sobie z trudną

sytuacją, czytaj: „Aha, czyli jeśli rodzice tak się zachowują w trudnych chwilach, to ja też mogę/powinienem tak właśnie wtedy reagować... Ok, tak będę robić”.



Czego lepiej byłoby nauczyć nasze dziecko? Tego, że w sytuacji, w której towarzyszy nam jakakolwiek trudność, warto jest spróbować opanować swoje emocje, znaleźć ich przyczynę oraz rozwiązanie. Aby to było możliwe, powinniśmy podejść do tego tematu z chęcią zrozumienia i odkrycia potrzeby, jaka się kryje za konkretnym zachowaniem malca. Może ma dziś gorszy dzień, jest niewyspane, głodne, pokłóciło się z kolegą w przedszkolu albo nudzi się, itp. Powodów może być tutaj wiele, warto więc na spokojnie spróbować je znaleźć, a nie reagować „na gorąco”, impulsywnie, natychmiast.



Warto zastanowić się, co konkretnie moje dziecko za pomocą swojego (często niezwykle trudnego!) zachowania chce mi w danym momencie zakomunikować, o co w ten sposób mnie prosi, o co zabiega, czego dokładnie ode mnie teraz potrzebuje, a następnie jak ja, jako mama/tata, mogę mu pomóc. Kiedy zrozumiemy, że maluch zachowuje się w dany sposób, ponieważ próbuje zaspokoić jakąś swoją potrzebę, a nie dlatego, że jest złośliwe, „niegrzeczne” czy źle wychowane, mamy w sobie większą otwartość na znalezienie tej przyczyny, wsparcie dziecka i poszukanie rozwiązania.



Jak już opadną Wam wszystkim emocje, porozmawiaj z dzieckiem o tej sytuacji. Wspólnie znajdziecie inne, konstruktywne rozwiązania, które warto zastosować w przyszłości, gdy wystąpi podobna sytuacja. Wysłuchaj dziecka, pomóż mu nazwać emocje, które odczuwał, zaakceptuj je, uszanuj. Pamiętaj, że nie tylko dla Ciebie sytuacja była trudna. Przede wszystkim była taka dla Twojego dziecka.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKĄ

Swoim zachowaniem dzieci dają nam zawsze jakiś komunikat. Zadaniem rodzica jest odczytanie go i odpowiednie zareagowanie.



Zamiast odpuszczać, twierdząc, że dziecko jest po prostu „niegrzeczne”, zastanówmy się w pierwszej kolejności, czy ma zaspokojone wszystkie swoje potrzeby. Poniżej znajdziesz pytania pomocnicze:

- Czy nie jest głodne?
- Czy nie chce mu się pić?
- Czy nie jest zmęczone?
- Czy nie chce mu się spać?
- Czy nie ma za dużo bodźców, wrażeń, ludzi dookoła?
- Może nie chce być w danym miejscu?
- Czy nie jest zestresowane jakąś sytuacją, zdarzeniem?
- Czy nie potrzebuje naszej uwagi, reakcji na jego prośbę?
- Czy nie potrzebuje mojego przytulenia?

Zadaj sobie ten trud i poszukaj przyczyny. Dziecko będzie Ci za to bardzo wdzięczne.

# 60. ...PREZENTUJE TRUDNE ZACHOWANIA?



Zanim ocenisz zachowanie dziecka, spróbuj na chwilę wyjść z roli dorosłego i postawić się w jego sytuacji. Zmiana perspektywy może pomóc dostrzec inny punkt widzenia. Podejść na nowo do sytuacji, która w danej chwili wydaje się bardzo trudna, niezrozumiała.



Spróbuj zrozumieć, dlaczego Twoje dziecko zachowało się w ten sposób. Korzyść będzie obustronna: Ty lepiej zrozumiesz malucha, a ono poczuje, że jego mama/tata go rozumieją. Z taką świadomością dużo łatwiej poradzić sobie z jakimkolwiek trudnymi sytuacjami w życiu.



Pomocnym może być także kucnięcie, aby zrównać się z dzieckiem – wtedy zobaczysz świat jego oczami, może łatwiej i szybciej dostrzeżesz, z czym jest mu trudno.



Zanim powiesz coś do malucha, zastanów się, czy sam chciałbyś usłyszeć taki komunikat od drugiej osoby (w dodatku bliskiej Ci osoby, od której oczekujesz wsparcia). Pomyśl, jak Ty byś się czuł, gdyby ktoś tak zareagował w stosunku do Ciebie. Czasami tak bardzo „zagalopujemy się” w swoich emocjach, że zapominamy o tym, że ten mały człowiek też czuje, że jest bardzo kruchy i wrażliwy.



Zastanów się, czy w danej sytuacji tak samo zwróciłbyś uwagę osobie dorosłej, czy podniósłbyś na nią głos, czy skrytykowałbyś ją, podobnie ocenił jej zachowanie, np. za nieposprzątanie po sobie, wylanie soku czy zezloszczenie się.

## PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

W poszukiwaniu przyczyn trudnego zachowania swojego dziecka pomocne mogą być poniższe pytania:

- Co mogło w tej konkretnej sytuacji poczuć, pomyśleć?
- Jaka niezrealizowana potrzeba kryje się za jego zachowaniem?
- Czego może (w tym momencie) oczekiwąć ode mnie lub innej bliskiej mu osoby?
- Co chciałby, żeby w takiej sytuacji do niego powiedzieć? Jak się zachować?



# 61. ...PRZEŻYWA SILNE I SKOMPLIKOWANE EMOCJE?



W niektórych sytuacjach warto powiedzieć „Stop!”. Dać czas zarówno dziecku, jak i sobie, aby opadły emocje. Po to, by odetchnąć, pomyśleć, być może dojść do bardziej sensownych wniosków, niż wtedy, gdy działa się „na gorąco”. Robiąc to w taki sposób, mamy dużo większe szanse, żeby spojrzeć na daną sytuację bardziej obiektywnie i rozsądnie.



Jeśli dziecko zachowało się nie tak, jak byśmy tego chcieli, gdy czujemy, że wyprowadza nas to z równowagi, nasila w nas napięcie, zamiast wybuchnąć i rozładować swoją złość na maluchu, spróbujcie tych sposobów:

- daj sobie czas, zamknij oczy, napij się wody,
- weź 3 głębokie wdechy i wydechy (oddech to bardzo pomocne narzędzie do samoregulacji, które mamy zawsze przy sobie!),
- wyjdź do innego pomieszczenia lub na chwilę z domu (jeśli oczywiście ktoś inny może wtedy zostać z dzieckiem),
- policz do 10 lub od 20 do 0,
- powiedz, że dokończycie rozmowę za jakiś czas, kiedy emocje opadną\*.

\*Więcej wspierających sposobów na poradzenie sobie ze swoim napięciem, znajdziesz w załączniku na końcu e-booka – TUTAJ.



Znasz przysłowie: „Mowa jest srebrem, a milczenie złotem”? Wiedz, że jest ono niezwykle trafne. Czasami lepiej nie powiedzieć nic, niż powiedzieć coś, czego później będzie się żałować.



W niektórych sytuacjach jest tak, że to Twoje dziecko wymaga odpowiedniego „zastopowania”, pewnej dawki czasu. Wyobraź sobie, że Twój maluch zaczyna

się denerwować, np. ubierając się rano, coraz bardziej się złości i komunikuje Ci, że nie chce tego robić. W takiej sytuacji zamiast reagować impulsywnie, daj mu czas – wyjdź na chwilę z pokoju i wróć do rozmowy, gdy poczujesz, że dziecku opadły emocje. Możesz również poprosić je, żeby powiedziało Ci lub przyszło do Ciebie, gdy będzie chciało się ubrać. Dzięki temu dasz mu czas, emocje zdążą opaść, pojawi się szansa na skuteczne, spokojne i łatwiejsze wykonanie danego zadania.



Zdajemy sobie sprawę z tego, że istnieje wiele sytuacji, w których się spieszycie i musicie szybko wyjść z domu. To właśnie ten pośpiech często jest zgrabny, może utrudniać wypracowanie czegokolwiek w obszarze zachowania dziecka. W takich momentach potrzebny jest spokój i cierpliwość. Wiedząc o tym, być może warto uwzględnić kilka/kilkanaście dodatkowych minut, np. wstając wcześniej. Dzięki temu nie będziemy działać w pośpiechu, pod presją czasu i trudnych emocji.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy czujesz, że za chwilę wybuchniesz, zatrzymaj się i zadaj sobie pytania:

- „Hej, o co tutaj chodzi? Dlaczego tak się wściekam?”.
- „O co chodzi mojemu dziecku?”.
- „Co się dzieje ze mną, z moim ciałem, emocjami?”.

Ta pauza daje Ci kilka cennych sekund, dzięki którym za chwilę zareagujesz zupełnie inaczej.



## 62. ...DOŚWIADCZA CZEGOŚ DLA SIEBIE NIEZROZUMIAŁEGO?



Komunikaty typu: „Nie płacz”, „Nie bój się”, „Nie wstydź się”, „Przestań się złościć”, przychodzą nam na język odruchowo, nawet się nad nimi nie zastanawiamy. Z pewnością mamy w takich sytuacjach dobre intencje, wynika to, m.in. z rodzicielskiej troski. Mówimy tak również dlatego, że może nam być ciężko mierzyć się z trudnymi emocjami naszych dzieci. Być może nasze skomplikowane przeżycia i uczucia były gaszone przez rodziców oraz dziadków, a teraz to samo próbujemy robić w przypadku własnych pociech.



Nie chcemy, żeby nasze dzieci płakały, bały się, wstydziły czy złościły... ale właściwie dlaczego? Przecież płacz, strach, wstyd, złość TO NIC ZŁEGO.



Wszystkie nasze emocje i przeżycia są ważne oraz potrzebne. Są dla nas komunikatem, że dzieje się coś niezwykle istotnego.



Jeśli nie damy naszym dzieciom przyzwolenia i akceptacji na doświadczanie wszystkich emocji, znacznie utrudnimy im funkcjonowanie. Dlaczego? Małuch może kumulować to, co czuje wewnątrz siebie, a następnie zgodnie z komunikatem, który otrzymał w domu („Nie wolno wyrażać emocji, szczególnie tych trudnych”), może mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji (również w przyszłości).



Pozwól dziecku na płacz. Na smutek i złość także. Nie uspokajaj na siłę. Jeśli z jego strony nastąpiła jakaś silna reakcja, oznacza to, że dziecku jednak coś się stało. Nie zostawiaj go bez wsparcia. Wysłuchaj i zaakceptuj to, co czuje.



Niezwykle istotne w tym obszarze są rozmowy o emocjach w ramach budowania fundamentów inteligencji emocjonalnej. Naucz dziecko tego, że każda emocja jest dobra, ważna i potrzebna. Możesz wspomóc się książeczkami dla dzieci w temacie emocji (maluchy bardzo łatwo identyfikują się z bohaterami książek/bajek). Opowiadaj również o swoich doświadczeniach, przeżywaniu różnych emocji, tym, jak sobie z nimi radzisz.

### PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

W sytuacji, kiedy Twoje dziecko wstydzi się/boi/złości lub odczuwa jakąkolwiek inną emocję, powiedz mu: „Masz prawo tak się czuć”.

Kiedy Twoje dziecko płacze, podejdź do niego i wesprzyj go słowami: „Płaczesz, bo jest Ci smutno, tak? Rozumiem, w porządku. Chcesz się przytulić?”.

Kiedy ktoś mówi do Twojego dziecka: „Nie płacz” / „Nie wolno płakać”, zareaguj i odpowiedz, np. „Moje dziecko może płakać” / „Ja pozwalam na płacz” / „W płaczu nie ma nic złego” / „Płacze, bo jest mu trudno”. Tego typu reakcja jest szczególnie ważna dla dziecka, ponieważ stanowi potwierdzenie, że może płakać, przeżywać trudne emocje.



# MOSTY PROWADZĄCE DO LEPSZEJ RELACJI Z DZIECKIEM



W tej części e-booka znajdziecie wskazówki i propozycje podejścia do dziecka, które zbliżą Was do siebie wzajemnie, będą pewnego rodzaju MOSTEM do Waszej mocnej i bliskiej relacji. Dzięki temu unikniecie budowania MURÓW między Wami, czyli zachowań, które powodują oddalenie się od Waszej pociechy.

# 1. JAK STAWIAĆ MOSTY, A NIE BUDOWAĆ MURY W RELACJI Z DZIECKIEM



Stawianiu mostów sprzyja traktowanie dziecka z szacunkiem, z zachowaniem jego praw jako człowieka. Kiedyś panowało przekonanie, że „dzieci i ryby głosu nie mają”, że „dzieci ma być widać, a nie słuchać”. Dzisiaj zachęcamy do obustronnej komunikacji, do dawania przestrzeni na wyrażanie swojego zdania, w tym sprzeciwu. Małuch ma również prawo dokonywać wyborów oraz podejmować decyzje – dopasowane oczywiście do swojego wieku i posiadanych kompetencji. Im więcej w Tobie otwartości, akceptacji i zrozumienia, tym bliżej dziecku do Ciebie. Dbaj o Waszą relację, przykładaj wagę do rozmowy, do jakości interakcji i komunikacji między Wami.



Nie chodzi o to, żeby z dzieckiem „walczyć”, narzucać mu dziesiątki swoich zasad, pokazać jakąkolwiek przewagę nad nim. Istotne jest to, żeby nawiązać z nim zdrową, prawdziwą i trwałą więź. A nigdy tego nie osiągniesz, jeśli na każdym kroku będziesz go stopować, ograniczać we wszystkim, zabraniać większości rzeczy. To tak jak byś do Waszej relacji co chwilę dokładał kolejną cegiełkę, która wkrótce stworzy mur między Wami.



Nie chodzi oczywiście też o to, żeby się na wszystko zgadzać, przytakiwać maluchowi, nie patrząc, czy jest to zgodne z Tobą i Twoimi potrzebami lub odczuciami. Pamiętaj, że w takiej sytuacji (zresztą w wielu innych także) podstawą jest spokojna rozmowa. Ale taka, która ma na celu zarówno chęć zrozumienia dziecka, jak i przedstawienie mu swoich spostrzeżeń, preferencji odnośnie danej sytuacji, zaznaczenie tego, co Ci się nie podoba. Pamiętaj, aby adekwatnie do wieku dziecka, wszystko mu wyjaśniać. Uprzejmie i stanowczo jednocześnie.



Nakazy, zakazy, kary, postawa mówiąca: „Ja jestem rodzicem, a Ty dzieckiem, dlatego masz mnie słuchać i robić to, co Ci każę” – to wszystko sprzyja budowaniu murów, oddalaniu się malucha od Ciebie.

### MOST DO RELACJI

Zamiast patrzeć na swoje dziecko z góry, stosować nakazy, zakazy i kary, spróbuj spojrzeć na nie jak na małego człowieka, który ma te same prawa, co Ty. Każdy z nas potrzebuje czuć się ważny, widziany i słyszany w relacji (dzieci również). Daj mu przestrzeń do wyrażania swojego zdania, słuchaj go i szanuj (nawet jak się z nim nie zgadzasz). Dzięki temu wzmacnisz Waszą relację, zbliżysz się do niego, a nie oddalisz.



## 2. CZY UWAŻASZ, ŻE NAPRAWDĘ AKCEPTUJESZ SWOJE DZIECKO?



Chyba nie ma rodzica, który odpowiedziałby na to pytanie przecząco. Jednak kiedy przyjrzymy się bliżej naszym reakcjom i słowom, możemy zobaczyć coś zupełnie innego:

- Jeśli akceptujesz swoje dziecko, to dlaczego mówisz: „No co Ty! Wstydzisz się? Daj spokój, jesteś już dużym chłopcem/dziewczynką”, kiedy wstydzi się w nowej sytuacji lub spotykając nowe osoby?
- Jeśli akceptujesz swoje dziecko, to dlaczego zdarza Ci się negować jego odczucia: „Przecież to tylko mała metka, nie przesadzaj!”, kiedy daje Ci znak, że po założeniu bluzki coś go swędzi?
- Jeśli akceptujesz swoje dziecko, to dlaczego komentujesz: „Ale jak to nie lubisz? Wczoraj jakoś lubiłeś. Nie wybrzydzaj, jedz!”, kiedy nie chce zjeść obiadu?



Zachęcamy, aby powyższe komunikaty zamienić na:

- „Potrzebujesz czasu, żeby się oswoić? To normalne w nowej sytuacji. Jak będziesz gotowa, to po prostu daj mi znać”.
- „Ach, przeszkadza Ci metka? Nie ma sprawy, zaraz ją obetniemy”.
- „Chyba dzisiaj nie masz ochoty na makaron, co? W porządku, chodź, poszukamy w kuchni czegoś, co mógłbyś zjeść”.



Zaakceptuj to, że Twoje dziecko może mieć tak, a nie inaczej. Że czegoś nie lubi, że coś mu przeszkadza, że w niektórych sytuacjach potrzebuje więcej czasu czy dodatkowego wsparcia. Bezwarkowa akceptacja jest niezbędna do jego prawidłowego rozwoju.

### MOST DO RELACJI

Zamiast mówić: „Jak możesz nie radzić sobie z zapięciem tych butów? Jesteś już taka duża!”, zapytaj: „Potrzebujesz pomocy w zapięciu? Nie ma sprawy, chodź zrobimy to razem”. Dzięki temu zaakceptujesz trudność dziecka (która jest czymś zupełnie naturalnym). Warto również przyjrzeć się, czy obecne zapięcia butów nie są zbyt skomplikowane dla Twojego malucha.



### 3. JAK TWOJE DOŚWIADCZENIA MOGĄ POMÓC DZIECKU?



Warto opowiadać dziecku o tym, jak Ty się czułeś, będąc w podobnej sytuacji do tej, w jakiej ono jest teraz. Powiedz, co było wtedy dla Ciebie najtrudniejsze, jak sobie z tym poradziłeś. Nie ma znaczenia, czy dotyczy to momentu, w którym pojawiło się w Twoim życiu rodzeństwo, czy takiej chwili, w której czułeś lęk, złość czy jakiekolwiek innej, trudnej na tamten czas dla Ciebie sytuacji.



Dzieci bardzo często są zaskoczone tym, że np. mama albo tata czegoś się boją, albo że czegoś kiedyś nie wiedzieli, nie potrafili zrobić. Pojawia się wtedy w ich głowach taka myśl: „Wow, czyli nie tylko ja tak mam! Nawet dorośli tak mają! Mama/tata też!».



Dziecko, słysząc, że rodzice też mają za sobą podobne doświadczenia, ma szansę poczuć się zrozumiane, zaakceptowane. Może to również zmniejszyć jego poczucie winy, dodać mu odwagi i pomysłów na poradzenie sobie z daną trudnością.



Jeśli Ty sam nie masz za sobą podobnych doświadczeń, zawsze możesz stworzyć jakieś ciekawe opowiadanie, w którym główny bohater przeżywa analogiczne trudności, co Twoje dziecko. Możesz również opowiedzieć mu historię swojej koleżanki, kolegi czy kuzynki, która zmagała się z czymś podobnym.



Przydatne będą także różnego rodzaju opowiadania lub bajki terapeutyczne – możesz je czytać, ale też modyfikować na potrzeby konkretnej sytuacji. Dzieci bardzo dobrze identyfikują się z bohaterami książek/bajek – to daje im poczucie, że nie są same ze swoim lękiem czy inną trudnością.



Działając w ten sposób, nie tylko okażesz dziecku zrozumienie, zaakceptujesz emocje, które odczuwa, ale też podbudujesz go i pomożesz mu poradzić sobie z daną sytuacją. Dodatkowo, wzmacnisz Waszą relację i sprawisz, że w przyszłości będzie mu dużo łatwiej Ci zaufać i ponownie opowiedzieć o tym, co trudnego czuje, przeżywa.



Opowiadając lub czytając, daj dziecku przestrzeń oraz czas na to, aby mogło zadawać Ci pytania. Słuchaj i odpowiednio reaguj, odpowiadaj.

### MOST DO RELACJI

Kiedy Twoje dziecko opowiada Ci o trudnej dla niego sytuacji, odnieś się do swojego doświadczenia, np. „Wiesz, kiedy ja chodziłam do przedszkola, pamiętam, że też wstydziłam się wystąpić na przedstawieniu. Pomogło mi wtedy myślenie o czymś przyjemnym (dzień wcześniej ustaliłam z rodzicami to, o czym będę myśleć). Jeśli chcesz, możemy teraz ustalić, o czym Ty pomyślisz, kiedy poczujesz, że zaczynasz się denerwować podczas przedstawienia”.



## 4. CZY WIESZ, ŻE JESTEŚ LUSTREM DLA SWOJEGO DZIECKA?



Jeśli wymagasz pewnych zachowań od swojego dziecka, najpierw odpowiedz sobie na pytanie, czy Twoje zachowanie jest spójne z tym, czego od niego oczekujesz? Jeśli na przykład chcesz, aby Twoje dziecko myło ręce przed obiadem, a Ty sam nigdy tak nie robisz – nie oczekuj, że ono potraktuje poważnie Twój komunikat. A już na pewno, że zrozumie jego sens.



Rodzice są lustrem dla swojego dziecka, modelują określone zachowania, które maluch później próbuje i chce odtworzyć po swojemu. W jego oczach to, co robią rodzice, jest normą, czymś prawidłowym. Obrazem, który zostaje zakodowany w jego głowie jako właściwy. Dlatego też dbaj, aby Twoje zachowanie było jednocześnie dawaniem dziecku odpowiedniego wzoru. W ten sposób wzmacniasz też w jego oczach swój autorytet i wiarygodność.



To samo dotyczy również każdego innego zachowania, np. odpowiedniego radzenia sobie z trudnymi emocjami, odreagowywania napięcia, komunikowania się z pozostałymi domownikami, używania nieodpowiednich słów/wulgaryzmów, okłamywania innych osób, itp.



Przyjrzyj się uważnie swoim zachowaniom i, jeśli chcesz popracować nad zmianą określonego zachowania u swojego dziecka, zacznij pracę od siebie.

## **MOST DO RELACJI**

Jeśli oczekujesz od swojego dziecka, że będzie myło zęby rano i wieczorem / ścieliło łóżko po wstaniu / mówiło „dzień dobry” sąsiadom, sam zacznij to robić – dzięki temu będziesz bardziej wiarygodny.



## 5. JAK MĄDRZE DOCENIAĆ SWOJE DZIECKO?



Docenij dziecko za pracę, wysiłek, jaki włożyło w wykonanie danej czynności, a nie za sam efekt, np. „Musiałeś się bardzo napracować nad tym rysunkiem”, zamiast mówić: „Wow! Piękny rysunek!”. W ten sposób motywujesz go do wysiłku, zachęcasz do dalszej pracy.



Komunikaty doceniające powinny być krótkie i proste, takie, żeby dziecko dobrze je zrozumiało. Najlepiej jeśli doceniasz zachowanie dziecka, a nie jego cechy, np. „Widzę, że bardzo się napracowałeś synku”, zamiast „Synku, jesteś bardzo zdolny”.



Mów o tym bezpośrednio po danym zachowaniu. Dla dziecka liczy się to, co jest tu i teraz.



Bądź szczerы, np. patrząc na rysunek, który wykonał maluch, pochwal te elementy, które rzeczywiście Ci się podobają (on czuje, kiedy nie mówisz prawdy).



Kiedy dziecko pyta Cię, czy ładnie coś zrobiło, możesz raz na jakiś czas odwrócić role i odpowiedzieć pytaniem: „A Tobie się podoba? Bo najważniejsze, żeby Tobie się podobało”. W ten sposób budujesz w dziecku motywację wewnętrzną i uczysz, że istotniejsze od opinii innych jest to, czy sami czujemy się z czymś dobrze, czy jesteśmy zadowoleni z tego, co robimy bądź zrobiliśmy.



Uważaj na słowo „ale”, np. „Pięknie posprzątałeś zabawki, ALE mógłbyś jeszcze zrobić porządek na półce z książkami”. Taki komunikat brzmi dla niego mniej więcej w ten sposób: „Doceniam Cię, ale nie do końca”.



Patrz dziecku w oczy, kiedy je chwalisz. Kucnij tak, abyś był na tej samej wysokości, co maluch.



Mów o swoich uczuciach, np. „Cieszę się, kiedy Ty...”, „Jestem z Ciebie dumny, gdy...”, „Jestem szczęśliwy, gdy Ty...”, itp.



Nie obawiaj się zbyt częstego stosowania tego typu komunikatów – wręcz przeciwnie – rób to wtedy, kiedy czujesz, że chcesz to zrobić. Wyłapuj te momenty, za które możesz pochwalić swojego malucha i bądź z tego bardzo dumny.

## **MOST DO RELACJI**

Kiedy dziecko chce się czymś pochwalić, np. wołając: „Mamo/tato, zobacz, jak wysoko jestem!”, zamiast za każdym razem mówić: „Super, brawo！”, powiedz, co widzisz: „Tak, widzę synku, jak wysoko wszedłeś na te drabinki”. Dzięki temu zareagujemy na konkretne zachowanie dziecka, okazując mu swoje zainteresowanie, bez zbędnych i nic nie wnoszących „ochów” i „achów”.



## 6. MOJE DZIECKO I NASZE WSPÓLNE ROZMOWY



Przede wszystkim warto słuchać swojego dziecka, obserwować je, odpowiadać na jego pytania oraz potrzeby. W rozmowach z nim poruszaj różne tematy (zarówno łatwiejsze, jak i te trudniejsze), zachęcaj do mówienia o swoich emocjach, odczuciach. Pomagaj je nazywać, mów o tym, co sam odczuwasz. Zadawaj dziecku jak najwięcej pytań otwartych, skłaniających do zastanowienia się i udzielenia odpowiedzi dłuższych niż „tak”/„nie”. Dopytuj, okaż swoje zainteresowanie, zaciekawienie tym, co maluch do Ciebie mówi. Słuchając, zejdź do poziomu wzroku dziecka (tak, aby Wasze spojrzenia były na podobnej wysokości). Możesz też dotknąć Twoją pociechę (jeśli jej to nie przeszkadza), wziąć za rękę, kucnąć obok niej.



Jeśli uważasz jakiś temat za bardzo istotny, coś Cię niepokoi – nie bój się rozmów ze swoim dzieckiem, nie odkładaj ich na później, „nie zamiataj pod dywan”. Nie czekaj, aż dziecko z tego wyrośnie albo że coś minie.



Rozmawiajcie na ważne tematy w sytuacji, kiedy nie odczuwasz napięcia czy presji czasu. Kiedy nie czekają na Ciebie żadne obowiązki lub zadania, które nie pozwolą Ci w pełni skoncentrować się na tym, co mówi maluch oraz na jego potrzebach. Każda rozmowa (a zwłaszcza ta dotycząca bardzo istotnych tematów) wymaga naszego pełnego skupienia się na dziecku.



Warto wspierać się książkami dla dzieci, opowiadaniami, bajkami – podczas czytania tego typu treści możesz zadawać dziecku pytania, nawiązywać do jakichś sytuacji z Waszego życia codziennego, wplatać swoje komentarze.



Pamiętaj, że dzieci zasługują na prawdę. Zanim wymyślisz jakąś odpowiedź, zastanów się, czy nie będziesz musiał za jakiś czas szukać sposobu, jak z tego wybrnąć lub coś odkręcić.



Staraj się mówić prostym językiem, dopasowanym do wieku dziecka. Zrezygnuj z długich i szczegółowych odpowiedzi – chyba, że dziecko „drąży” dany temat i chce wiedzieć jeszcze więcej lub brakuje mu jakichś elementów do zrozumienia całości zagadnienia.



Jeśli jakieś tematy są dla Ciebie wyjątkowo trudne, poproś o wsparcie innego dorosłego członka rodziny – być może dla niego będzie ono bardziej komfortowe.

## MOST DO RELACJI

Aby ułatwić rozmowy z dzieckiem, możecie stworzyć konkretne miejsce w Waszym domu, w którym będącie mówić na szczególne tematy, tzw. kącik do rozmów, magiczne miejsce.



# 7. MÓW O ZACHOWANIU DZIECKA, A NIE O DZIECKU



W sytuacji kiedy nie podoba Ci się jakieś zachowanie Twojej pociechy, nie oceniaj negatywnie dziecka, a powiedz konkretnie, co w jego postępowaniu Ci się nie podoba, z czym się nie zgadzasz. Dzięki temu dziecko dostanie konkretne wskazówki dotyczące właściwych/niewłaściwych zachowań, a nie odbierze tego jako ocenę swojej osoby.



Jeśli dziecko często słyszy jakieś negatywne określenie na swój temat, np. „Ty leniu” / „Ty łobuzie”, z biegiem czasu samo zaczyna w to wierzyć. Utożsamia się z tym i zaczyna zachowywać się zgodnie z przypiętą mu etykiettą. Podobnie rzecz ma się w szkole, gdzie dziecko, które przez swoich rówieśników oraz nauczycieli traktowane jest jak „czarna owca”, po pewnym czasie tak mocno ma „przyklejoną” do siebie daną łatkę, że nie jest w stanie (lub po prostu nie chce) już tego zachowania zmienić. Po pierwsze dlatego, że (w jego mniemaniu) i tak nikt nie zauważa jego dobrego zachowania, a po drugie dlatego, że samo zaczęło już siebie postrzegać jako „tego złego”.



Nie oczekuj, że dziecko zmieni swoje zachowanie/przyzwyczajenie, jeśli Ty nie zmienisz swoich komunikatów/etykiet do niego skierowanych.

## MOST DO RELACJI

Zamiast mówić do dziecka: „Ale z Ciebie bałaganiarz!”, powiedz: „Nie podoba mi się bałagan w Twoim pokoju. Chciałbym, abyś powkładał klocki do pudełek, a książki poukładał na półce”.



Zamiast używać komunikatów typu: „Znowu uderzyłaś koleżankę, jesteś bardzo niegrzeczna!”, powiedz: „To zachowanie nie było w porządku, nie wolno nikogo bić. Następnym razem po prostu powiedz jej, że nie lubisz, jak tak do Ciebie mówi”.



## 8. STAWIANIE GRANIC



Dzieci przychodzą na świat bez żadnej wiedzy o granicach/zasadach. Nie wiedzą, jak funkcjonuje świat, dlatego jak najbardziej warto stawiać im granice, ustalać zasady oraz pilnować ich przestrzegania. Dzięki temu budujesz pewnego rodzaju ramy w swoim domu, które dają mu poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności dnia codziennego i zaufanie w stosunku do swoich rodziców.



Granice to ramy, w których się poruszamy. Pozwalają zrozumieć, jak funkcjonuje świat. Dziecko powinno wiedzieć, że jeśli mama czy tata powiedzą „nie” to znaczy, że na to się na pewno nie zgodzą, a jak powiedzą „tak”, to właśnie tak będzie. W ten sposób dużo łatwiej jest mu zrozumieć pewne sytuacje, zasady, konsekwencje i radzić sobie z trudnościami, także poza domem rodzinny. Z pewnością procentuje to również w sferze społecznej, gdy maluch przebywa w grupie, musi się z kimś czymś podzielić, dostosować się do panujących w jakimś miejscu zasad. Jeśli wyniesie z domu rodzinnego przekonanie o normalności występowania różnego rodzaju wymagań lub ograniczeń, to z pewnością łatwiej będzie mu poradzić sobie z tym w innych miejscach.



Oczywiście, należy wychowywać dziecko w atmosferze spokoju, starając się o to, aby w domu nie było napięć czy kłótni. Jednocześnie nie powinniśmy za wszelką cenę chronić go przed jakimkolwiek doświadczaniem stresu (pewien jego poziom jest czymś naturalnym w życiu, niezbędnym do zdrowego funkcjonowania).



Warto starać się wypośrodkować swoje podejście. To często bywa jednak najtrudniejsze, ponieważ rodzice miewają skłonności do skrajnych zachowań – albo mocno wymagają i na nic się nie zgadzają, albo ulegają i pozwalają na wszystko. Żadna z tych opcji nie jest dobra.

- Kiedy zabraniasz wszystkiego (Twoja postawa mówi: „Masz to zrobić, bo ja tak mówię”) dostarczasz maluchowi przykrych emocji. Między Wami pojawia się dystans, brakuje odpowiedniej relacji na linii rodzic-dziecko, sympatii i współpracy. W zamian pojawia się bunt i opór.
- Kiedy pozwalasz na wszystko (Twoja postawa mówi: „Możesz robić, co chcesz”) w domu jest chaos. Rządzi w nim dziecko, które jest roszczeniowe, myśli, że świat kręci się wokół niego, że nie dotyczą go żadne zasady. Brakuje w nim też szacunku do drugiej osoby, maluch nie wie, co jest dobre, a co złe. Ponadto czuje niepokój, bo nie rozumie, czego oczekuje od niego mama/tata.
- Dlatego rozwiązaniem jest bycie rodzicem uprzejmym i stanowczym w tej samej chwili – to stawianie granic przy jednoczesnym szacunku do dziecka, siebie i wymogów sytuacji.



Dzieci bardzo potrzebują granic, wbrew temu jak czasami (a nawet często) na nie reagują. Nie bój się ich stawać. Robienie tego jest okazywaniem dziecku miłości, wychowaniem go na człowieka, który będzie umiał funkcjonować w społeczeństwie, tworzył wartościowe relacje, szanował drugą osobę.

### MOST DO RELACJI

W sytuacji kiedy Twoje dziecko chce zjeść batona, a Ty właśnie zrobiłeś obiad, powiedz: „Widzę, że chciałabyś zjeść tego batonika, i wiem też, że teraz jest czas na obiad. Zjemy słodycze po południu”. Jeśli po dwukrotnym powtórzeniu danego komunikatu, maluch wciąż będzie dążył do osiągnięcia swojego celu, należy zaangażować go w jakąś czynność, przekierowując jego uwagę, np. „Pomożesz mi rozstawić talerze na stole?” / „Chcesz pomóc mi dodać pomidora do sałatki czy wolisz ją pomieszać?”. 

## 9. UWAŻAJ NA KOMUNIKAT „NIC SIĘ NIE STAŁO”



Jest to z pozoru dość błahy tekst. Wypowiadany przez rodziców w dobrej wierze, mający na celu wsparcie i pocieszenie swojego dziecka. Jeśli jednak maluch słyszy go w chwili, w której w jego emocjonalnym świecie trwa burza, kiedy mocno przeżywa to, co się przed chwilą wydarzyło – zaprzeczamy wówczas jego emocjom i odczuciom.



Kiedy dziecko słyszy takie zdanie, zaczyna uważać, że to, co czuje i jak reaguje, jest nieodpowiednie. Uczy się wówczas tego, że „źle odczuwa” i że nie warto ufać swoim emocjom. Z takim poczuciem zaczyna dusić w sobie to, co realnie przeżywa, a to nie jest dobre. Blokowanie trudnych emocji jest wręcz szkodliwe.



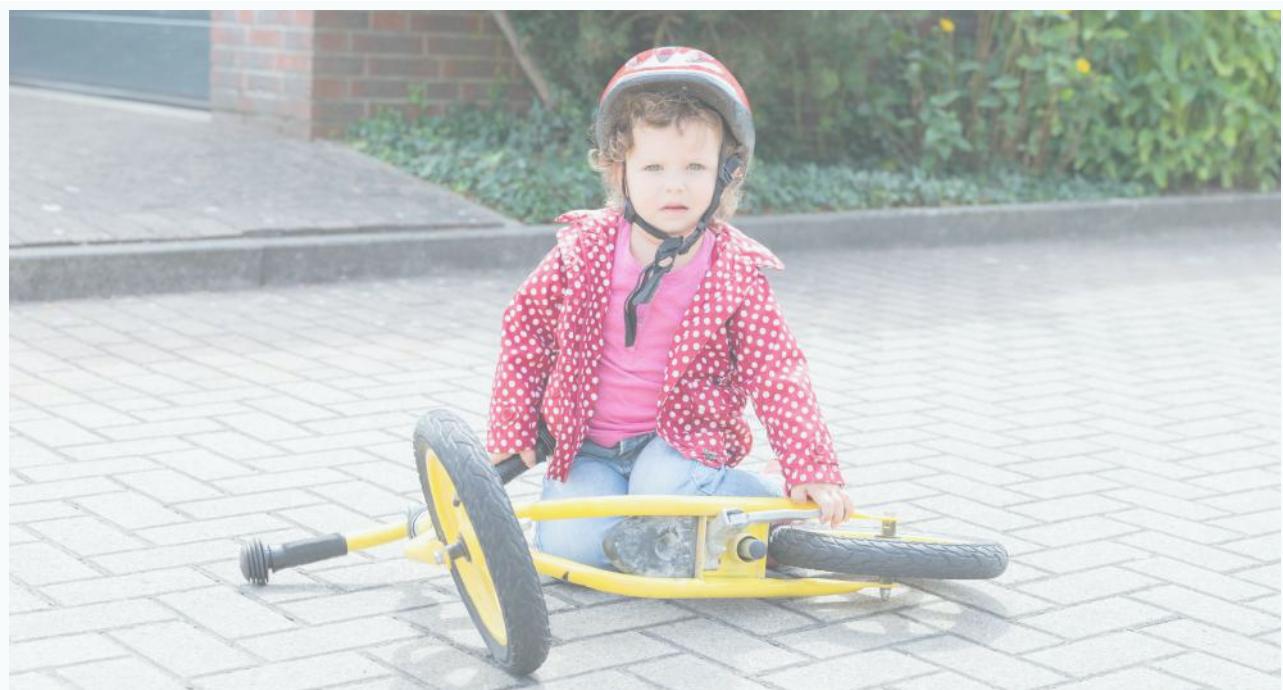
Wiemy, że kiedy mówisz tak do swojego dziecka, chcesz dobrze. Dlatego następnym razem spróbuj nazwać razem z dzieckiem te trudne rzeczy, które się wydarzyły, i które dziecko przeżywa. Pozwól tym emocjom zaistnieć i minąć. Daj również szansę dziecku na swobodne wyrażanie uczuć. Takie podejście będzie dla niego niezwykle wartościowe i rozwijające.

### MOST DO RELACJI

W sytuacji kiedy masz ochotę powiedzieć maluchowi, że nic się nie stało, dużo lepszym będzie nazwanie tego, co realnie się wydarzyło oraz pomóc dziecku w określeniu emocji, jakie przeżywało lub obecnie przeżywa.



Możesz użyć do tego słów: „Wywróciłeś się i boli Cię kolano? Rozumiem. Pomasować Ci je?” lub „Jaś zabrał Ci Twoją ulubioną zabawkę? Hm, może Ci być smutno w tej sytuacji / zezłościłeś się na niego, tak?”.



# 10. „CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ”, CZYLI O (NIE)POWIELANIU STEREOTYPÓW



Warto odejść od dawnego modelu wychowania. O czym dokładnie teraz mówimy? Według niego chłopiec miał być zawsze silny, twardy i absolutnie nie mógł pokazywać łez, ani w inny sposób przejawiać swojej wrażliwości. Dziewczynka natomiast powinna być zawsze delikatna, kobieca, strachliwa i wymagająca zdecydowanie większej pomocy niż chłopiec.



Lepszym działaniem jest obserwowanie swojego dziecka i akceptowanie w nim zarówno tych bardziej „męskich”, jak i bardziej „dziewczęcych” zachowań oraz uczuć. Małuch, bez względu na swoją płeć, ma prawo w różnych sytuacjach odczuwać przeróżne emocje, niezależnie od tego, czy są one odbierane (lub nie) przez społeczeństwo jako te „dziewczęce”/„chłopięce”.



Twój syn może być tak samo wrażliwy jak Twoja córka. Nie warto w nim tego blokować tylko dlatego, że jest chłopcem czy też, że „jemu nie wypada”. Natomiast w córce tę wrażliwość usilnie wzmacniać i pielęgnować „bo ona jest taką delikatną kobietką”. Każde dziecko, niezależnie od płci, ma prawo odczuwać dokładnie te same emocje. Twoją rolą, jako rodzica, jest to szanować i akceptować, a nie usilnie negować, zabraniać czy też wyśmiewać.



To, że chłopiec płacze, nie oznacza, że jest nieporadny lub niemeski, czy też że okazuje w ten sposób brak siły. Tak samo to, że dziewczynka krzyknie, nie oznacza, że jest mało kobieca czy agresywna.



Warto poszerzyć swoje spojrzenie na role męskie i damskie w Waszej rodzinie. To, że Ty jesteś kobietą, mamą, nie oznacza, że masz być bardziej delikatna, wrażliwa, emocjonalna niż twój partner/mąż. On też nie musi być wcale bardziej stanowczy lub odważniejszy niż Ty.



Zastanów się, czy czasem nie oczekujesz od swojego dziecka, żeby było „bardziej chłopięce” / „bardziej dziewczęce” niż jest. Czy nie wymagasz od niego zachowań, które na daną chwilę, zupełnie nie są „jego zachowaniami”? Zamiast tego – po prostu zaakceptuj te cechy. Być może maluch z niektórych tych cech wyrośnie, ale w tej chwili taki właśnie jest. To, czego potrzebuje od rodzica, to wzmacnienie wiary w siebie, a nie wzbudzanie w nim poczucia winy, że jest „inne niż mama/tata by tego chciało”.

## MOST DO RELACJI

W sytuacji kiedy Twój syn / Twoja córka przejawia zachowania, które wydają Ci się bardziej dziewczęce/chłopięce (np. chłopiec woli, żeby rodzice zapisali go na balet zamiast na piłkę nożną, a dziewczynka woli boks niż taniec), zamiast głośno je oceniać i krytykować, czy też zwracać mu/jej uwagę, zaakceptuj ten wybór. Odpowiedz sobie na pytanie, które cechy najbardziej lubisz w swoim dziecku – to pozwoli Ci na skupienie się na tym, co Ci się w nim podoba i nieco inaczej, łagodniej, spojrzyś na swoją pociechę.



# 11. „NASZ DZIEŃ” – O SPOSOBACH NA BYCIE Z DZIECKIEM, A NIE OBOK NIEGO



*Nasz dzień* – to świetny sposób na wzmocnienie relacji ze swoją pociechą. Powinien to być czas, kiedy jesteśmy tylko we dwójkę, w którym poświęcamy się w stu procentach dziecku. W ramach niego możemy gdzieś z nim wyjść, np. na spacer, plac zabaw, do kawiarni na pyszne ciasto, basen, rower – co tylko lubicie :). Pozwól dziecku zdecydować, co chce, abyście wspólnie zrobili lub dokąd poszli.



Zachęcamy do wyjścia z domu, ponieważ jest to coś innego, to zmiana otoczenia i atmosfery. Jednak jeśli nie możecie wyjść na zewnątrz, w domu również można taki wspólny czas spędzić – w tej sytuacji zadbaj jednak o to, aby Wasze działania różniły się od codziennych wspólnych czynności.



*Nasz dzień* nie musi trwać cały dzień – rzadko kto może sobie na to pozwolić. Bez względu na to, czy spędzicie wspólnie godzinę czy trzy, każde tego typu wyjście będzie bardzo wartościowe.



Taki czas jest niezwykle istotny dla dziecka, które posiada rodzeństwo – rodzic, ponownie (tak jak wtedy, gdy maluch był jedynakiem) poświęca mu całą swoją uwagę i koncentruje się tylko na nim. Dziecko może się wówczas w pełni nasycić rodzicem oraz poczuć, że wciąż jest ważne i kochane.



Jeśli masz więcej niż jedno dziecko, dobrze, jeśli raz na jakiś czas dla każdego wygospodarujesz kilka chwil na spędzenie ich tylko we dwoje...

## MOST DO RELACJI

Zabierz dziecko do kawiarni na coś pysznego i zagrajcie, np. w różne zgadywanki na swój temat. To doda pozytywnej energii i dobrego humoru, a także sprawi, że Wasza relacja zostanie wzmacniona. Po wspólnie spędzonym czasie, powiedz dziecku, jak bardzo było to dla Ciebie miłe i ważne spotkanie.



## 12. MOJE DZIECKO I JEGO ZASADY NA WAKACJACH



Wakacje to zwykle czas bez przedszkola, szkoły. Moment większego luzu i relaksu. Taki czas jest jak najbardziej potrzebny zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku. Potrzebujecie poluzowania zasad w pewnych kwestiach, zrelaksowania się, tak, aby po wakacjach powrócić do swoich zajęć z nową energią. Ponownie poddać się konkretnej organizacji dnia.



Warto zatem na okres wakacji poluzować/odpuścić w kwestii niektórych zasad, panujących w roku szkolnym w Waszym domu. Należy ograniczyć ich liczbę, ale nie rezygnować z nich całkowicie. Dziecko, mające na co dzień różnego rodzaju zasady czy obowiązki domowe, nie powinno nagle przestać ich mieć w ogóle, ale z pewnością warto je w pewnym stopniu ograniczyć.



Najlepiej zastanowić się, które z dotychczas panujących zasad czy obowiązków koniecznie chcecie, aby dziecko cały czas miało, z których absolutnie nie zrezygnujecie (np. regularne mycie zębów dwa razy dziennie, sprzątanie zabawek po skończonej zabawie), a w kwestii których, na okres wakacyjny, możecie odpuścić (np. pozwolić maluchowi trochę później kłaść się spać, wydłużyć czas oglądania bajek, częściej chodzić na lody). Te najważniejsze (według Was) zasady i obowiązki dziecko powinno mieć przez cały rok, wykonywać je regularnie, bez względu na to, czy jest weekend, wakacje czy jakiekolwiek inne okazje.

## **MOST DO RELACJI**

Kiedy zbliżają się wakacje ustal z drugim rodzicem, które zasady z dotychczas panujących w Waszym domu zostają na czas urlopu, a z których możecie w tym okresie zrezygnować. Poinformujcie o nowych ustaleniach dziecko, np. zostaje poranne ścielenie łóżka, a wydłużacie czas pójścia spać – pozwoli to na uniknięcie nieporozumień między Wami.



# 13. JAK DŁUGO DZIECKO MOŻE MIEĆ SWOJĄ PRZYTULANKĘ?



Przytulanka może być obecna w życiu dziecka tak długo, jak ono tego potrzebuje. Nie ma określonego wieku ani umownej granicy, że przykładowo w wieku 3 lat nie wypada, a 4-latki to już w ogóle wstyd, że chodzą z misiem.



Przytulanka daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, kojarzy się maluchowi z domem, spokojem, bezpiecznym miejscem.



To także przyjaciel dziecka. Ktoś, kto nie zabierze mu zabawki (jak siostra/brat lub kolega na placu zabaw) ani go nie zostawi (jak koleżanka, która wybiera inne dziecko do wspólnych zabaw).



Przytulanka to „obiekt zastępczy”, kiedy nie ma najbliższych osób w trudnych dla dziecka momentach – potrafi być ogromnym wsparciem w chwilach smutku, tęsknoty.



Jest również pomocna w sytuacji, kiedy dziecko znajduje się w miejscu, które jest dla niego stresujące (np. gabinet lekarski, fryzjer, przedszkole).

## MOST DO RELACJI

Kiedy Twoje dziecko chce zabrać ze sobą przytulankę, np. na zakupy, nie mów do niego: „Daj spokój, jesteś już duży. Po co



Ci ten miś?”. Zaakceptuj i spróbuj zrozumieć, że to dla niego naprawdę ważne i tego w tym momencie potrzebuje. Obecność przytulanki nie przeszkodzi Wam w zakupach, a dziecku może pomóc poczuć się tam dobrze.



## 14. „ZAZDROŚCZĘ INNYM RODZICOM, ŻE...”



Zazdrościsz, że inny rodzic radzi sobie lepiej niż Ty, że ma idealnie posprzątane mieszkanie, ugotowany codziennie obiad, perfekcyjny wygląd, a uśmiech nie schodzi mu z twarzy? Masz poczucie, że nie ma on żadnych problemów związanych z wychowaniem dzieci, w relacji z partnerem i w pracy? Warto nabrać dystansu do tego typu przekonań, ponieważ zazwyczaj są to tylko wyrywki z jego życia, które obserwyjesz na zdjęciach lub pojedynczych spotkaniach. Nigdy u nikogo nie bywa idealnie pod każdym względem. Jeśli będziesz się porównywać do tego typu „ideałów” (które w rzeczywistości nie istnieją), jedyne, co zyskasz, to poczucie winy, niesprawiedliwości, spadek samooceny i wiary we własne życiowe możliwości. Jeżeli jakikolwiek rodzic jawi Ci się właśnie w ten sposób, to znaczy tylko jedno – to, że znasz/widzisz /oceniasz tylko jakąś część jego życia, w dodatku prawdopodobnie tę, którą on chce pokazać ludziom dookoła siebie. Z pewnością nie widzisz całości, a do adekwatnej oceny to właśnie ona jest niezbędna. Pamiętaj – widzisz to, co druga osoba chce, żebyś zobaczył.



Każdy z nas ma gorsze chwile, popełnia błędy, ma większy lub mniejszy bałagan w domu. Zamiast porównywać się do innych rodziców, skup się na swoim życiu, przeznacz swoją energię na to, co dotyczy Ciebie i Twoich spraw, dzieci, partnera, domu, pracy. Jeśli czujesz, że nie jest tak, jak chciał, aby było, być może warto coś ulepszyć, zmienić, nad czymś popracować? Pomyśl. Masz jedno życie. Możesz naprawdę wiele zmienić na lepsze, ale to od Ciebie zależy, czy poświęcisz swoją energię na zajmowanie się swoimi czy cudzymi sprawami.



Uważaj na to, o czym myślisz, ponieważ kiedy skupiasz się na czymś, to zwyczajnie to przyciągasz. Nie myśl o tym czego Ci brakuje, jak jest źle, co jest „nie tak” w Twoim życiu. Spróbuj codziennie zobaczyć, co Ci się układa, ile dobrego masz. Z pewnością możesz być wdzięczny za ogrom drobnych rzeczy w Twoim życiu. Tego się trzymaj. Nie patrz, że inni mają lepiej. Ty też masz dobrze – musisz to tylko zauważać.

### MOST DO RELACJI

Jeśli czujesz, że obserwowanie innych osób w internecie powoduje spadek Twojego nastroju, zminimalizuj czas spędzany w mediach społecznościowych, np. ustal sobie konkretną godzinę lub określ dokładnie czas, kiedy będziesz korzystać z Instagrama/Facebooka (np. codziennie między 17 a 18). W ten sposób, przez większą część dnia, będziesz bardziej obecny w życiu swoim i swojej rodziny, a nie obserwowanych przez Ciebie ludzi.



# 15. WAŻNA FUNKCJA PLAKATÓW



Niezwykle wspierające w codziennym funkcjonowaniu Waszej rodziny będą plakaty, które możecie tworzyć wspólnie. Poniżej przedstawiamy Ci kilka propozycji, jak można je wykorzystać.

- **Plan poranka** – umieśćcie na plakacie kilka najważniejszych czynności wykonywanych rano przez Wasze dziecko, zanim wyjdzie do żłobka /przedszkola/szkoły. Niech taki plakat będzie Waszym przewodnikiem o poranku – dzięki temu macie większe szanse na zachowanie spokoju, uniknięcie pośpiechu, stresu oraz sprzeczek z maluchem.
- **Plan wieczoru** – jeśli wieczorne czynności za bardzo Wam się rozwiąkają, taki plakat pomoże Wam je nieco skrócić w czasie i uporządkować. Zachęcamy, aby wykorzystać go też w sytuacjach, kiedy chcecie wyeliminować jakiś element z dotychczasowego sposobu zasypiania (np. smoczek, obecność rodzica), wówczas na plakacie po prostu go nie umieszczacie.
- **Plakat złości** – zróbcie rodzinną burzę mózgów, wypiszcie „na brudno” różne pomysły na poradzenie sobie ze złością, jakie przychodzą Wam do głowy. Następnie wybierzcie kilka tych, które decydujecie się stosować w Waszym domu. Umieśćcie je na kolorowym plakacie, do którego będziecie mogli regularnie wracać, odnosić się w sytuacjach trudnych emocji.
- **Zasady panujące w domu** – oprócz codziennych rozmów, w których przekazujesz dziecku odpowiednie wartości oraz informacje na temat zachowań pożądanych i niepożądanych, warto wzmocnić przekaz graficznie i stworzyć plakat kilku najważniejszych zasad, które obowiązują wszystkich domowników.



Plakaty możecie tworzyć w różnej formie, zarówno tylko graficznie (dla najmłodszych dzieci), jak i słownie, ewentualnie mieszając tekst z grafiką.



Warto wieszać je w widocznym miejscu, na wysokości wzroku dziecka, tak, aby każdy domownik mógł sobie je na bieżąco przypominać.



Wszystko to, co umieszczacie na plakacie, powinno być szczegółowo omówione z dzieckiem, aby dokładnie zrozumiałło, czego od niego oczekujesz.



Ważne, aby w tym samym czasie nie tworzyć więcej niż jednego plakatu. Dopiero kiedy zauważysz, że Twoje dziecko przyswoiło i wdrożyło jego treść do codziennego funkcjonowania, możesz wprowadzić kolejny.

### MOST DO RELACJI

Tworzenie z dzieckiem plakatów może ułatwić Wam poradzenie sobie z wieloma codzinnymi sytuacjami – dzięki nim możecie uniknąć wielu sprzeczek oraz napięcia we wzajemnych relacjach.



# 16. RODZICU, TE DWA ĆWICZENIA MOGĄ CI SIĘ PRZYDAĆ

## A) SPÓJRZ Z BOKU NA WASZĄ RODZINĘ



Postaraj się „stanąć z boku” i jak najbardziej obiektywnie spojrzeć na Waszą rodzinę. Przyjrzyj się dokładnie Waszej sytuacji, pomyśl o tym jak o sprawie bądź sytuacji kogoś zupełnie obcego. Zadaj sobie pytania:

- Co bym doradziła takiej rodzinie?
- Co według mnie by im pomogło?
- Co im szkodzi?
- Co warto zmienić?
- Czego potrzebuje ta matka / ten ojciec / to dziecko?



Łatwiej doradzić komuś innemu, zauważyc coś ważnego i wartego zmiany u kogoś. Dzięki temu ćwiczeniu masz szansę uświadomić sobie coś, czego dotychczas nie widziałeś (lub widzieć nie chciałeś), wypierałeś.



Na koniec zadaj sobie pytania:

- Jakie mam wnioski z tego doświadczenia?
- Co mogę z tego zabrać dla siebie?
- Co mogę zacząć zmieniać już teraz?



Takie ćwiczenie warto stosować zwłaszcza wtedy, gdy w Waszej rodzinie pojawia się jakaś trudna sytuacja. Kiedy czujesz, że różne problemy się kumulują, nie potrafisz podjąć jakiejś dobrej, rozsądnej decyzji lub wtedy, gdy masz poczucie, że zapętliliście się w emocjach, obecnej sytuacji.

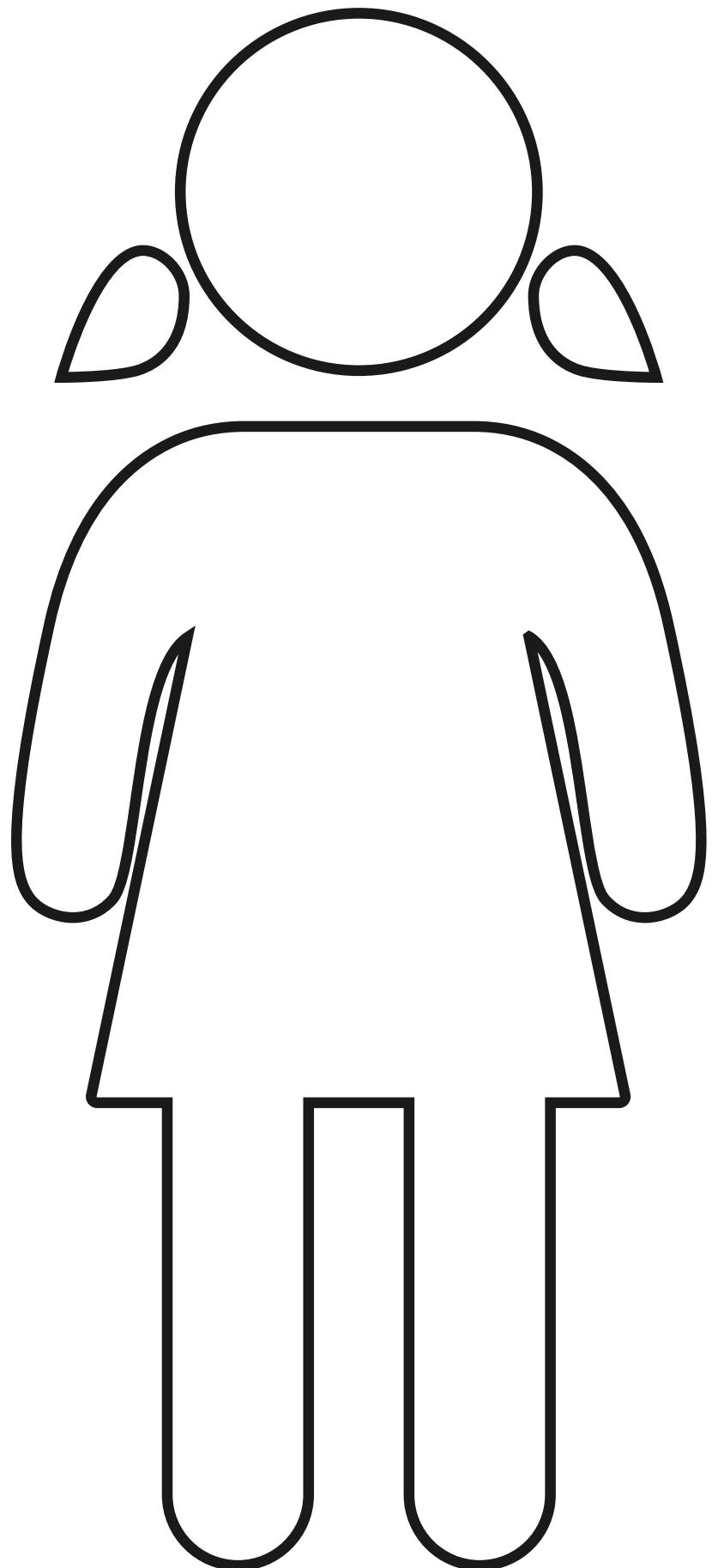
## B) POPATRZ INACZEJ NA SWOJE DZIECKO



Wyobraź sobie, że poniższy rysunek przedstawia Twojego malucha. Wypisz w środku niego wszystko to, co lubisz w swoim dziecku (skup się zarówno na jego zachowaniach, jak i cechach fizycznych). Zastanów się, co w nim akceptujesz, co robi dobrze, co Ci się w nim podoba – dzięki temu zobaczysz, ile różnych pozytywnych cech posiada.

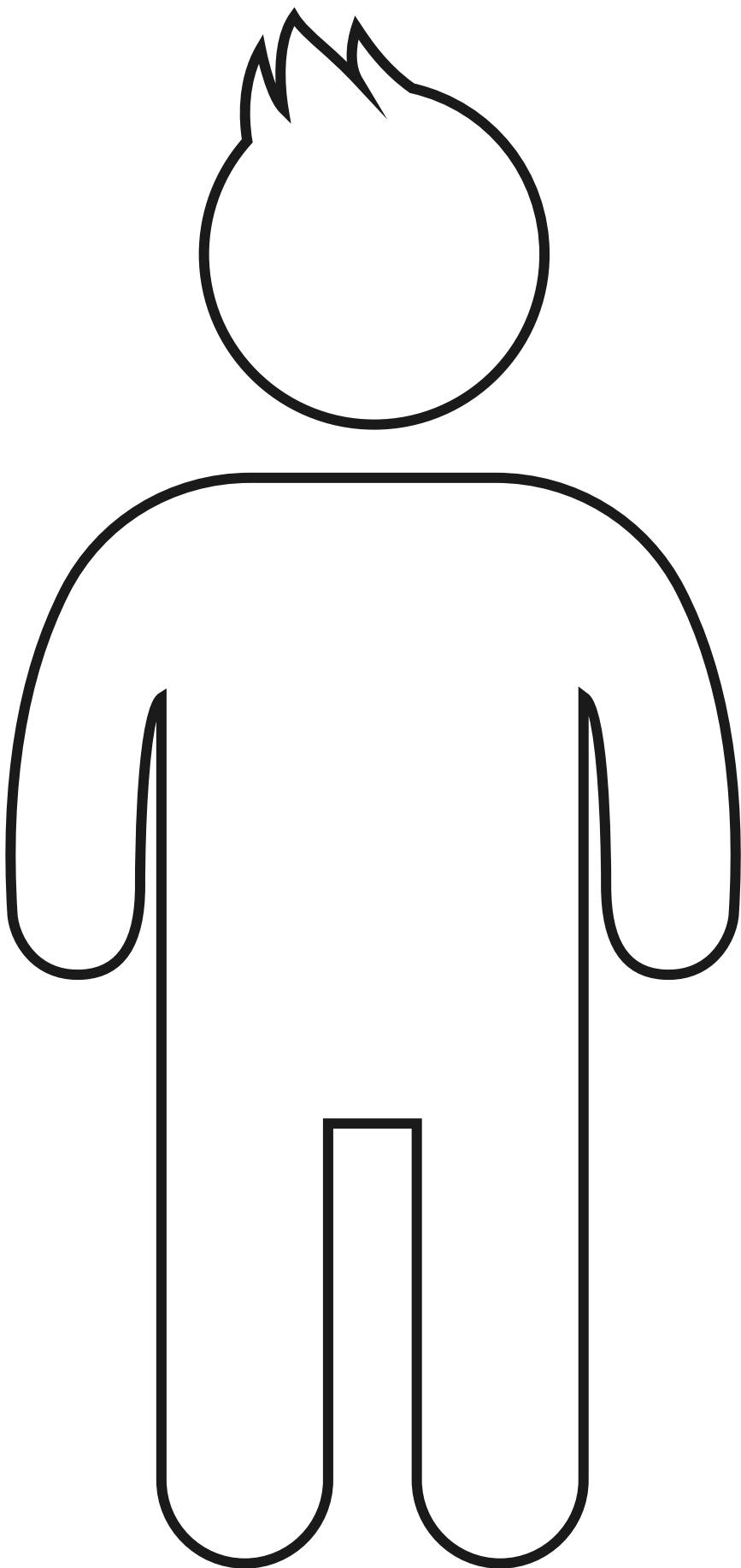


W sytuacjach, w których Twoja pociecha zachowuje się w niepożądany, trudny sposób – zamiast tylko skupiać się na tym, co Ci w niej przeszkadza, co chciałbyś zmienić – wróć do tego rysunku i zobacz z czego „składa się” Twoje dziecko. Zawsze warto starać się widzieć całość, a koncentrować tylko na tym, co Ci w nim nie pasuje.



CO ZROBIĆ

KIEDY MOJE DZIECKO...?



CO ZROBIĆ

KIEDY MOJE DZIECKO...?

# 17. LISTA POTRZEB KAŻDEGO CZŁOWIEKA

SEN	HARMONIA	TOWARZYSTWO
SIŁA	WSPARCIE	KREATYWNOŚĆ
RUCH	ROZWÓJ	AUTOEKSPRESJA
SENS	ZAUFANIE	AUTENTYCZNOŚĆ
WYZWANIA	KONTAKT	BEZPIECZEŃSTWO
WYBÓR	SPÓJNOŚĆ	SAMOAKCEPTACJA
ZABAWA	STYMULACJA	SPONTANICZNOŚĆ
DOTYK	NIEZALEŻNOŚĆ	BYCIE WIDZIANYM
CIEPŁO	PRZYNALEŻNOŚĆ	BYCIE SŁYSZANYM
EMPATIA	ZNACZENIE	KONTAKT Z NATURĄ
NADZIEJA	SZCZEROSĆ	ŚWIADOMOŚĆ
RADOŚĆ	INTYMNOŚĆ	KOMFORT
BLISKOŚĆ	ODPOCZYNEK	MIŁOŚĆ
SZACUNEK	WSPÓŁPRACA	INSPIRACJA
WOLNOŚĆ	ZROZUMIENIE	PRYWATNOŚĆ
PORZĄDEK	PRZESTRZEŃ	SPOKÓJ
BYCIE BRANYM POD UWAGĘ	POCZUCIE SPRAWCZOŚCI	POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Pamiętaj, że potrzeby są uniwersalne. Każdy człowiek ma je takie same.

P.S. Powyższa lista to tylko przykład, w zależności od Twoich potrzeb może być ona o wiele dłuższa :).

# 18. ZŁOŚĆ DZIECKA – JAK JĄ ROZŁADOWAĆ?



**Wytupanie złości** – dziecko może po prostu z całej siły tupać nóżkami albo biegać w miejscu.



**Wdeptanie złości** – zamiast tupać, dziecko może próbować wdeptywać złość w podłogę (można wykorzystać do tego folię bąbelkową).



**Wykrzyczenie złości** – poprzez ryknienie jak lew (bądź inne tego typu zwierzę) lub jakieś konkretne słowa. Ważne, aby nie był to krzyk na kogoś, a do kogoś o czymś, co przeżywamy.



**Namalowanie złości** – dziecko może spróbować namalować swoją złość (i każdą inną emocje też).



**Przelanie złości na kartkę** – dziecko nie maluje nic konkretnego, a po prostu z całej siły maże kredką po kartce lub tablicy.



**Wydmuchanie złości** – do regulacji emocji używamy oddechu, dziecko wydmucha złość z siebie.



**Zgniatanie złości** – wystarczy ciastolina albo plastelina, dzięki temu dziecko rączkami rozładowuje zgromadzone napięcie; pomocne mogą być również gąbki lub inne miękkie przedmioty, np. samodzielnie zrobiony „gniotek”.



**Uderzanie** – zamiast bicia drugiej osoby zaproponuj dziecku coś bezpiecznego, w co może puderzać, np. w specjalnie przygotowaną do tego poduszkę (pozwól dziecku namalować na niej wściekłe miny) lub bębenek.



**Wytańczenie złości**, najlepiej przy głośnej muzyce.



**Wyrzucenie złości do kosza** – daj dziecku kilka kartek, niech sobie je porwie z całej siły lub pogniecie, a następnie wyrzuci je do kosza – można zrobić to nawet dość teatralnie.



Stwórz dziecku **miejsce do bezpiecznego rzucania** lekkimi piłeczkami, kulkami z papieru, pluszakami.



**Naucz dziecko mówić o złości** lub innych emocjach, które w nim są, dzięki czemu nie będą się one kumulować po to, by wybuchnąć jak wulkan.



Stwórz wspólnie z dzieckiem **miejsce, w którym będzie mogło się wyciszyć i uspokoić** – maluch może sam wymyślić nazwę tego miejsca, np. wyspa/baza spokoju, oraz zamieścić tam przedmioty, które pomogą mu wrócić do równowagi, np. kartki, gniotki, przytulanka, malowanka, odtwarzacz mp3 do słuchania ulubionej muzyki.

# 19. POMYSŁY NA ZAOPIEKOWANIE SIĘ EMOCJAMI RODZICA

KIEDY CZUJESZ, ŻE ZA CHWILĘ WYBUCHNIESZ...



Zanim powiesz coś do dziecka, zatrzymaj się i sprawdź, co się dzieje. Zrób pauzę. Powiedz głośno lub w myślach: „Stop, zaczekaj...” i faktycznie to zrób. Postój w miejscu. Ewentualnie napij się wody – to wydłuży czas Twojej reakcji.



Odwróć się plecami od irytującej Cię sceny lub po prostu spójrza w inny punkt. Nie patrz na swoje dziecko, zamknij oczy – stworzy to naturalny dystans pomiędzy Tobą a maluchem.



Dobrym pomysłem jest praca z oddechem. Postaraj się skupić na jego spowolnieniu i pogłębieniu – nie jest fizycznie możliwe wpaść we wściekłość, kiedy oddycha się powoli i głęboko.



Weź długopis i zacznij mazać po kartce – po prostu „wylej” z siebie tę złość.



Zacznij śpiewać, tańczyć, robić pajacyki czy też zwyczajnie głośno się śmiać – w takiej sytuacji przekierujesz energię zupełnie na coś innego. Wówczas rozładowujecie napięcie poprzez humor.



Spójrza w lustro i powiedz do siebie „Luuuuuuuzz” – razem z tym słowem wypuścisz z siebie napięcie.



Idź do łazienki lub kuchni i zaaplikuj sobie zimną wodę na twarz.



Zaciśnij pięści lub tupnij mocno nogą – przecież dzieci również uczymy, żeby w chwili zdenerwowania zaczęły tupać mocno jak słoń :).



Możesz napisać SMS'a do żony/męża lub przyjaciela, a nawet do siebie samego.



Mów do siebie (na głos lub w myślach): „To nie o mnie”, „Moje dziecko potrzebuje pomocy”, „To minie”.



„Załóż inne okulary” – spójrz na dziecko z otwartością na to, o co mu chodzi, co się z nim dzieje, czego w danym momencie potrzebuje – masz w sobie wtedy więcej zrozumienia i chęci rozwiązyania sytuacji w inny sposób niż poprzez złość.



Wyobraź sobie coś, co Cię konkretnie relaksuje, uruchom wizualizacje, np. plaża, szum morza, wycieczka do lasu, bujanie się w hamaku.



Sprawdź, co mówi Ci w danym momencie Twoje ciało, czego potrzebuje. Posłuchaj go.



Albo po prostu przypomnij sobie, jak bardzo kochasz swoje dziecko.

# JAK JESZCZE MOGĘ CI POMÓC?



DOMINIKA  
SŁOWIKOWSKA

## ARTYKUŁY, WYWIADY I PORADY

Na mojej stronie internetowej [www.pomogecimamo.pl](http://www.pomogecimamo.pl) w zakładce „Artykuły i wywiady” znajdziesz wiele wartościowych treści dotyczących rozwoju dziecka oraz jego wychowania. Przykładowe tematy tam poruszone to **dziecięce emocje i trudne zachowania, „bunt dwulatka”, odpieluchowanie, odsmoczkowanie czy też rozwój seksualny**. W zakładce „Porady” znajdziesz natomiast wiele wskazówek dotyczących np. **rozładowania dziecięcej złości, nauki dmuchania nosa, wizyty u lekarza, mycia zębów, dzielenia się lub sprzątania**.

## FILMY VIDEO

Na moim kanale na [Youtube](https://www.youtube.com) znajdziesz kilkadziesiąt **filmów video, które pomogą Ci zrozumieć swoje dziecko** oraz spojrzeć na nie z zupełnie innej strony. Są one

pogrupowane w playlisty: „Zmagania wychowawcze”, „Emocje dziecka”, „Dziecko w przedszkolu”, „Wsparcie dla Mam”, „Adaptacja”. Możesz tam również posłuchać **transmisji wspierających rozwój osobisty oraz relacje z najbliższymi**.

## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Na moich profilach w mediach społecznościowych [na Instagramie](#) oraz [Facebooku](#) każdego dnia znajdziesz jakąś treść **wspierającą bycie rodzicem**, czy to w postaci posta, czy też nagranej relacji.

## SZKOLENIA ONLINE

W moim sklepie [www.pomogecimamo.pl/sklep](http://www.pomogecimamo.pl/sklep) znajdziesz kompleksowe **szkolenia online ułatwiające rodzicielstwo**, np. „Trudne emocje dziecka”, „Trudne zachowania dziecka”, „Moje dziecko mnie nie słucha”, „Stawianie granic dzieciom”, „Poczucie właściwej wartości”, a także **szkolenia dotyczące trudnych emocji rodziców oraz popelnianych przez nich błędów**.

## KONSULTACJE INDYWIDUALNE

Oferuję Ci także **możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnej online**, podczas której – po wnikliwej analizie informacji dotyczących Waszego dziecka – dostajesz ode mnie **wskazówki do działania dopasowane konkretnie do Twojego dziecka oraz sytuacji**, w której się znajdujecie. W ramach indywidualnych konsultacji możemy kontaktować się mailowo lub rozmawiać online. Szczegóły znajdziesz na [www.pomogecimamo.pl](http://www.pomogecimamo.pl).

# JAK JESZCZE MOGĘ CI POMÓC?



EWA  
SĘKOWSKA-MOLGA

## TERAPIE

Jako psycholog dzieci i młodzieży oraz trener umiejętności psychologicznych prowadzę **terapie indywidualne i terapeutyczne warsztaty grupowe**. Pracuje w nurcie terapii poznańczo-behawioralnej.

## KONSULTACJE WYCHOWAWCZE DLA RODZICÓW

Jestem psychologiem z wieloletnim doświadczeniem, który na co dzień pracuje z dziećmi i rodzinami. Jeśli **potrzebujesz pomocy jako rodzic/opiekun, pragniesz porozmawiać na temat stosowanych przez siebie metod wychowawczych, szukasz wsparcia i zrozumienia jako rodzic** – skorzystaj z konsultacji wychowawczych dla rodziców.

## **WARSZTATY DLA KOBIET**

My – kobiety – potrafimy brać na siebie zbyt wiele obowiązków, staramy się uszczęśliwić wszystkich wokoło, a przy tym często brakuje nam wyrozumiałości dla własnych gorszych dni. Dlatego też w ramach swojej działalności **organizuję warsztaty, podczas których, m.in. wspólnie budujemy Waszą pewność siebie oraz pracujemy nad wzmacnieniem poczucia bycia „dobrą mamą”.**

Jestem też współautorką „**Kart wzmacniających dla Mam**”. To zbiór wyjątkowych, ale prostych do wprowadzenia wskazówek, które pomogą Ci zbudować dobre nawyki, i dzięki którym poczujesz się szczęśliwą mamą oraz spełnioną kobietą. Znajdziesz je w moim sklepie internetowym [tutaj](#).

## **KURS DLA PSYCHOLOGÓW DZIECIĘCYCH**

Skończyłeś studia psychologiczne, ale nie wiesz, jak rozpocząć „przygodę” z psychologią dziecięcą? Jesteś młodym psychologiem, który czuje, że potrzebuje mentora? A może pragniesz skonsultować swoje dotychczasowe metody działania? Jeśli na któryś z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, skorzystaj z mojego kursu dla psychologów dziecięcych. W ramach niego nauczę Cię, m.in. **jak prowadzić konsultację z rodzicami bądź pierwsze spotkanie z dzieckiem, jak planować/realizować spotkania terapeutyczne, co warto mieć i z czego korzystać prowadząc praktykę** oraz wiele innych.

## **MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE**

Prowadzę profil na Instagramie [@mama\\_psycholog\\_dzieciecy](#). Znajdziesz tam mnóstwo inspiracji, porad i wskazówek dotyczących wychowywania dziecka.

## KONSULTACJE INDYWIDUALNE ONLINE

Jeśli jesteś z innego miasta, nie masz czasu przyjechać do mojego gabinetu, nie chcesz zbyt długo czekać na wizytę stacjonarną lub po prostu czujesz, że łatwiej będzie Ci przedstawić swoją sytuację właśnie w taki sposób – skorzystaj z konsultacji online. Do wyboru masz trzy możliwości: **rozmowa telefoniczna, video rozmowa lub korespondencja mailowa.** Skontaktuj się ze mną poprzez wiadomość na [Instagramie](#) lub mailowo ([ewamolga.psycholog@gmail.com](mailto:ewamolga.psycholog@gmail.com)) w celu omówienia szczegółów.

A photograph of two women smiling. The woman on the left has short brown hair and is wearing a white and blue striped blazer over a dark top. The woman on the right has long dark hair and is wearing a dark blue and white striped t-shirt. They are standing in front of large green tropical plants, including palm fronds.

# POWODZENIA

Dominika Stowikowska

Ewa Sekowska-Molga