

Justyna Borzucka



CO ROBIĆ,
 kiedy
DZIECKO...



Jak reagować na różne zachowania. Konkretnie
podpowiedzi w duchu rodzicielstwa RIE.

Wstęp

Witaj, droga czytelniczko, drogi czytelniku! Mam na imię Justyna i jestem promotorką podejścia do dzieci RIE, twórczynią bloga 'Co robić, kiedy dziecko...', a także mamą trójki dzieci. W tej książce chciałabym się z Tobą podzielić moją wiedzą, doświadczeniem i radami na temat tego, co robić, gdy Twoje dziecko...

Bycie rodzicem to wyjątkowa i pełna wyzwań podróż, w której często spotykamy się z sytuacjami, które wywołują pytania, wątpliwości i niepokoje. Każde dziecko jest inne, a co za tym idzie, każdy rodzic musi znaleźć odpowiednie indywidualne sposoby na budowanie relacji i współpracy. Są jednak kierunki, w które warto podążać, bo stoją za nimi współczesna psychologia oraz wieloletnie badania. Ta książka to zbiór wybranych artykułów pochodzących z bloga 'Co robić, kiedy dziecko...' Poruszam w niej różne tematy, od nauki dzielenia się zabawkami po radzenie sobie z niskim poczuciem własnej wartości.

Moje podejście do rodzicielstwa opiera się na szacunku, zaufaniu i zrozumieniu potrzeb dziecka. Uwielbiam cytować Adele Faber i Elaine Mazlish: „Byłam wspaniałą matką, dopóki nie miałam własnych dzieci”. Ten cytat idealnie oddaje, że nie ma jednego, idealnego rodzica — każdy z nas uczy się na błędach, rośnie razem ze swoim dzieckiem i dostosowuje się do jego potrzeb.

Na swojej drodze rodzicielstwa odwiedziłam różne warsztaty i przeczytałam liczne książki, które ukształtowały moje podejście do dzieci. Przełomowym momentem było ukończenie certyfikowanego kursu rodzicielstwa RIE. Zrozumiałam, że wychowywanie to proces nawiązywania relacji opartej na zaufaniu oraz obopólna nauka poszanowania własnych granic.

W niniejszej książce nie znajdziesz gotowych recept na każdy problem, ale mam nadzieję, że dzięki licznym wskazówkom zyskasz inspirację, zrozumienie i wsparcie, aby łatwiej dogadywać się z dzieckiem. Będę z Tobą dzielić się moimi spostrzeżeniami, historiami, sukcesami, ale także porażkami, ponieważ jestem przekonana, że to właśnie one uczą nas najwięcej. Pamiętaj, że najważniejsze jest, aby kochać swoje dzieci, stawiać im granice, ale także pozwalać im na eksplorowanie świata, popełnianie błędów i uczenie się na nich. Bo przecież, jak powiedział Andrzej Majewski, „dziecko najwięcej miłości potrzebuje wtedy, gdy najmniej na nią zasługuje”. Życzę Ci miłego i inspirującego czytania!

Justyna

Dane wydawnicze

Pierwsze wydanie

Autor: Justyna Borzucka

Projekt okładki: Justyna Borzucka

Wydawnictwo: Co robić, kiedy dziecko

ISBN: 978-83-967903-0-9

Rok wydania: 2023

Miejsce wydania: Wrocław, Polska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemie pobierania danych ani przekazywana w jakiegokolwiek formie lub jakimkolwiek środkiem, elektronicznym, mechanicznym, fotokopiującym, nagrywającym lub inaczej, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Spis treści

Wstęp	1
Teoria	5
Czym jest RIE?	6
Uważne rodzicielstwo w duchu RIE - podstawy	8
Płacz i trudne emocje dzieci. Nie tłum ich. Akceptuj.	12
Dlaczego dziecko histeryzuje?	17
Płacz dziecka, a nurt RIE. Płacz jest okay.	23
Złość na dziecko: dlaczego warto pracować nad swoją cierpliwością?	29
Jak radzić sobie ze złością na dziecko?	35
Jakie kary dla dzieci?	42
Wychowanie bez kar - 12 pomocnych punktów	47
Praktyka	53
Co robić, kiedy dziecko nie chce raczkować/siedzieć/chodzić?	54
Co robić, kiedy dziecko ma katar?	59
Co robić, kiedy dziecko buntuje się na nebulizator?	62
Co robić, kiedy dziecko nie chce myć zębów?	64
Co robić, kiedy dziecko nie chce myć głowy?	69
Co robić, kiedy dziecko nie chce zmieniać pieluchy?	73

Co robić, kiedy dziecko nie chce się ubierać?	78
Co robić, kiedy dziecko jest niegrzeczne?	82
Co robić, kiedy niemowlę płacze?	87
Co robić, kiedy dziecko wpada w histerię w miejscu publicznym?	92
Co robić, kiedy dziecko ma napad złości w domu?	96
Co robić, kiedy dziecko się nudzi?	101
Co robić, kiedy dziecko nie chce bawić się samo?	105
Co robić, kiedy dziecko ma niską samoocenę?	111
Co robić, kiedy dziecko jest mało samodzielne?	116
Co robić, kiedy dziecko domaga się, żeby ciągle spędzać z nim czas?	122
Co robić, kiedy mam nieśmiałe dziecko?	126
Co robić, kiedy pojawia się nowy dzidzius? Jak przygotować dziecko na rodzeństwo?	131
Co robić, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo? Jak pomóc starszakowi w pierwszych miesiącach?	134
Co robić, kiedy dziecko bije rodzeństwo? Agresja u dzieci	139
Co robić, kiedy dziecko nie chce dać babci buziaka?	143
Co robić, kiedy dziecko nie umie dzielić się zabawkami?	146
Co robić, kiedy dziecko często budzi się w nocy?	152
Co robić, kiedy dziecko nie chce spać w swoim pokoju?	157
Co robić, kiedy dziecko nie chce rozszerzać diety?	163
Co robić, kiedy dziecko nie chce jeść?	168
Co robić, kiedy dziecko nie chce sprzątać?	174
Co robić, kiedy dziecko nieodpowiednio wydaje kieszonkowe?	179
O książce	183

Teoria

Najpierw opowiem Ci zwięźle o teoretycznych podstawach, na których opieram wszystkie podpowiedzi, co robić, kiedy dziecko... Jak już na pewno wiesz, moją największą inspiracją jest podejście do dzieci RIE, czyli traktowanie dzieci z szacunkiem od pierwszego dnia życia oraz nieustanne pielęgnowanie zaufania wobec naturalnych kompetencji dziecka. Swoją wiedzę czerpię jednak też od innych współczesnych autorytetów, takich jak Jesper Juul, Alfie Kohn, Susan Stiffelman, Dan Siegel czy Stuart Shanker.

W kilku kolejnych rozdziałach przybliżę Ci główne filary filozofii RIE, a także inne fundamentalne pojęcia — takie jak rozwój mózgu dziecka, akceptacja emocji dziecka czy wychowanie bez kar i nagród. Teoria jest niezbędna, aby zrozumieć konkretne wskazówki zawarte w części praktycznej.

Mam nadzieję, że omówienie tych tematów będzie dla Ciebie inspirujące i pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoje dziecko.

Czym jest RIE?

Nurt wychowawczy RIE (czytaj „raj”) został założony przez Magdę Gerber i jest oparty na wieloletnich, udokumentowanych obserwacjach dzieci. Magda urodziła się na Węgrzech, gdzie w latach powojennych pracowała wspólnie z pediatrą Emmi Pikler. Od 1946 roku przez ponad 25 lat doktor Pikler prowadziła sierociniec Lóczy w Budapeszcie dla dzieci w wieku 0-3 lata. Wraz ze swoimi współpracownikami dążyła do zapewnienia takiej opieki, która miała wspierać rozwój kluczowych kompetencji osieroconych dzieci i niwelować niekorzystne skutki instytucjonalnego wychowywania.

Współpraca Magdy Gerber i Emmi Pikler zaowocowała rewolucyjną ideą, która podkreślała szacunek dla dzieci od samego urodzenia oraz pielęgnowanie zaufania w ich naturalne umiejętności. Dzieci z sierocińca były uważnie obserwowane w trakcie wielu badań w latach 60-tych. Sprawdzano ich rozwój w wieku dziecięcym oraz to, jak radzą sobie w życiu dorosłym. Powszechnie wiadomo, że najlepszymi warunkami dla wzrastania dzieci jest rodzina. A dzieci z Lóczy rozwijały się podobnie jak dzieci wychowywane w rodzinach i nie wykazywały problemów personalnych typowych dla dzieci z sierocińców.

Drogi obu pań się rozeszły, kiedy z powodów politycznych Magda musiała opuścić Węgry. Po emigracji do Stanów Zjednoczonych nadal rozwijała koncepcję wychowania z szacunkiem. Magda była przekonana, że to podejście świetnie służy wszystkim dzieciom i skupiła się głównie na pracy z rodzicami oraz z opiekunami zajmującymi się małymi dziećmi w ośrodkach opieki dziennej. Prowadziła zajęcia grupowe z rodzicami i małymi dziećmi w Los Angeles, gdzie uczyła opiekunów, jak uważnie obserwować dzieci podczas zabawy i w jaki sposób nawiązywać interakcje oraz wspierać naturalny rozwój dziecięcych kompetencji. W 1978 Magda Gerber wspólnie z Tomem Forrestem założyła w USA stowarzyszenie RIE (Resources for Infant Educators) oraz stworzyła pojęcie EDUCARING. Jest to połączenie słów edukacja i opieka, które można spróbować przetłumaczyć jako ‘opiekę edukacyjną’.

Podstawy RIE: szacunek i zaufanie

Magda Gerber w swojej pracy niejednokrotnie podkreślała wagę dobrego kontaktu psychicznego i emocjonalnego z dzieckiem. Podstawę tej relacji powinny stanowić szacunek i zaufanie.

Magda już wiele lat temu rozumiała, że postrzeganie dzieci jako słodkich bobasów, nie do końca rozumnych, a już na pewno niezbyt świadomych, jest błędem. Dzieci zasługują na szacunek od pierwszych chwil życia. Szacunek rozumiany jako pamiętanie o tym, że dzieci od samego urodzenia są odrębnymi od nas istotami, mającymi swoje przemyślenia oraz emocje, które chcą wyrazić.

Magda oparła nurt wychowawczy RIE o następujące filary:

- Zaufanie wobec dziecka, że potrafi być inicjatorem, odkrywcą i samodzielnie się uczyć. Absolutna podstawa filozofii RIE. Zaufanie przejawia się m.in. w pozwoleniu dziecku już od pierwszych dni życia na swobodną zabawę i eksplorowanie świata w bezpiecznym dla niego miejscu.
- Podkreślanie roli samodzielnej zabawy w rozwoju dziecka.
- Dawanie dziecku swobody w poznawaniu i komunikowaniu się z rówieśnikami.
- Aktywne angażowanie dziecka w czynności pielęgnacyjne od samego początku.
- Uważna obserwacja dziecka. Obserwacja, która poprzedza reakcję opiekuna. Pozwala ona lepiej poznawać dziecko i nie przerzucać na nie swoich odczuć czy przypuszczeń.
- Jasno określone i konsekwentnie przestrzegane granice.
- Zapewnienie dziecku otoczenia, które zagwarantuje mu fizyczne bezpieczeństwo oraz wyzwania poznawcze.

Dla kogo jest nurt wychowawczy RIE?

RIE jest dla tych, którym zależy na wychowaniu dzieci odważnych, spójnych, autentycznych, świadomych siebie. Na początku potrzeba nieco odwagi i otwartości na to, żeby spróbować. Nawet, a może zwłaszcza wtedy, kiedy pomyślisz, że te metody są jakieś dziwne;) Wielu z nas zostało wychowanych zupełnie inaczej, stąd trzeba nabrać trochę wprawy, żeby na przykład z naturalnością zacząć mówić do niemowlaka jak do dorosłego.

Uważam też, że każdy wiek dziecka jest dobry na to, żeby zacząć praktykować RIE. Jego zasady są skierowane co prawda głównie do dzieci w wieku od urodzenia do trzech lat. Jestem jednak przekonana, że wiele założeń tego nurtu jest uniwersalnych pod względem wieku (jak np. czas na swobodną zabawę, stawianie granic, tworzenie przestrzeni dla wyrażania emocji) i mogą być pomocne nie tylko rodzicom niemowlaków, ale też rodzicom nastolatków.

Nurt wychowawczy RIE staje się coraz bardziej popularny na całym świecie. Powoli zaczyna także zadomawiać się w Polsce. Pragnę się do tego przyczynić. Ponieważ wierzę — a nawet sprawdziłam to też empirycznie — że to podejście może sprawić, że naprawdę polubisz bycie rodzicem i będziesz mógł cieszyć się „nie tylko dziećmi, które kochasz, ale w których towarzystwie kochasz przebywać” - jak mawiała Magda Gerber.

Uważne rodzicielstwo w duchu RIE - podstawy

Podejście do dzieci RIE (czytaj 'raj') jest zdecydowanie moją główną inspiracją na uważne rodzicielstwo. Opiera się ono na szacunku i zaufaniu wobec dziecka od samego początku jego życia. Magda Gerber, współzałożycielka RIE, dążyła do tego, żebyśmy wychowywali dzieci autentyczne, kompetentne i samodzielne. Żeby to osiągnąć, maluchy potrzebują poczucia bezpieczeństwa bazującego na dobrej emocjonalnej relacji z rodzicami. Dlatego RIE zachęca do traktowania dzieci od dnia narodzin tak, aby czuły się one "zauważone" w szczerzy i autentyczny sposób.

Podstawa RIE: szacunek oraz zaufanie

Założenie RIE jest piękne i proste: jeśli będziemy traktować swoje dzieci ze szczerym szacunkiem i zaufaniem, to one odwzajemnią nam się tym samym.

Magda Gerber podkreślała, że dziecko od pierwszego dnia życia powinno być postrzegane jako odrębna i godna szacunku istota ludzka, a nie jak przedmiot, 'półprodukt' czy słodki i mało rozumny bobas. A szacunek powinien być wyrażany przede wszystkim przez sposób, w jaki dziecko traktujemy i do niego mówimy. RIE zachęca do mówienia do niemowlęcia od początku w autentyczny sposób i normalnym językiem, na zadawanie mu pytań i czekanie na jego reakcję/odповідź. Szacunek to przykładowo informowanie malucha o tym, co się zaraz stanie lub pytanie, czy ma ochotę pójść na ręce do cioci, którą widzi po raz pierwszy w życiu.

Zaufanie to z kolei wiara w naturalne kompetencje dziecka. A zatem: pozwolenie mu na swobodę ruchu, na rozwój motoryczny w jego indywidualnym tempie, na bycie odkrywcą i inicjatorem zabaw, na wyrażanie własnych emocji, na samodzielne rozwiązywanie konfliktów z rówieśnikami. Z tego powodu RIE zachęca do pomagania dziecku tylko na tyle, na ile jest to niezbędne. Nie chodzi absolutnie o to, żeby zostawić malucha ze słowami "radź sobie sam". Uważne rodzicielstwo w duchu RIE to zauważanie zmagania dzieci, towarzyszenie im w nich oraz udzielanie minimalnego wsparcia, które pomoże maluchowi uporać się z problemem, a nie sprzątnie mu z drogi wszelkie trudności.

Rodzicielstwo RIE: filary

Obserwacja

Uważne rodzicielstwo w duchu RIE stawia na pierwszym miejscu obserwację a potem uczenie czegokolwiek dziecka. Magda Gerber zachęcała do tego, aby rodzice skupiali się na tym, co niemowlę chce im przekazać, jak się zachowuje, co oznacza jego płacz. Często w pośpiechu zbyt szybko chcemy uciszyć płacz dziecka i wyciągamy błędne wnioski. Obserwacja wiąże się też nierozdzielnie z zaufaniem w kompetencje dziecka.

Czynności pielęgnacyjne jako czas nawiązywania relacji

Przebieranie pieluchy, kąpiele, ubieranie czy karmienie zajmuje rodzicom w pierwszych latach życia malucha ogromnie dużo czasu. Często nie doceniamy wartości tych chwil i traktujemy je jako (czasami przykry) obowiązek. Magda Gerber zachęcała, żeby ten czas wykorzystać na budowanie wspólnej więzi. RIE zachęca więc rodziców do zwolnienia w trakcie tych czynności, do skupienia się na dziecku, nie odwracaniu jego uwagi zabawkami oraz do próby zaangażowania go we wspólną interakcję.

Zapewnienie dziecku bezpiecznego środowiska

Małe dzieci najbardziej lubią przewidywalność. Wtedy wiedzą, czego mogą się spodziewać. Dodatkowo ogromnie ważna jest przestrzeń, w której znajdują się dzieci. Nie będziemy potrafili rozwinąć w sobie pełnego zaufania do dziecka i dać mu szansy na samodzielną zabawę, jeśli ciągle będzie nam towarzyszyć obawa o jego bezpieczeństwo fizyczne. Janet Lansbury, główna promotorka RIE, zachęca do stworzenia tzw. "Yes-space", czyli zamkniętego miejsca do zabawy z bezpiecznymi zabawkami, w którym niemowlę może swobodnie odkrywać otoczenie (czyli w którym nie słyszy ciągle "nie, tego nie ruszaj!").

Codzienny czas na samodzielną zabawę: wolność dla małego odkrywcy

Zabawa to bardzo poważna sprawa! Poprzez zabawę maluchy rozwijają się w swoim indywidualnym tempie. Magda Gerber wierzyła, że każde dziecko posiada tę naturalną kompetencję. Warto ją pielęgnować poprzez dawanie niemowlętom od pierwszych dni życia czasu na swobodną zabawę w bezpiecznym otoczeniu. Uważne rodzicielstwo to sztuka, aby dziecku nie przerywać i nie przeszkadzać w momentach skupienia:) Jak najbardziej rodzice są zachęcani do tego, żeby towarzyszyć dzieciom w zabawie: ale jako obserwatorzy, a nie inicjatorzy. Zamiast uczyć nowych umiejętności warto zobaczyć i docenić to, co dzieci już potrafią i robią.



Granice

Uważne rodzicielstwo w duchu RIE jest przeciwne dawaniu kar (także karze przymusowego odosobnienia czy tzw. 'karnego języka), zawstydzaniu dziecka czy odwracaniu jego uwagi. Co zamiast tego? Ustalanie jasno zdefiniowanych granic, informowanie dzieci o naszych oczekiwaniach i przestrzeganie tych granic. Dzieci potrzebują rodziców, którzy są spokojnymi, pewnymi siebie i empatycznymi liderami

Uważne rodzicielstwo to akceptacja wyrażania emocji i zachęcanie do tego

Płacz to komunikat. RIE zwraca ogromną uwagę na to, żeby nie tłumić emocji dzieci i nie winić ich za nie. Także wtedy, kiedy dzieci buntują się przeciwko wyznaczonym granicom.

Rola modelowania

I ostatni, ale jeden z najbardziej istotnych punktów: uważne rodzicielstwo oznacza nie tylko większą uważność na dziecko. To także równoczesne zwrócenie uwagi na siebie jako rodzica: jak ja postępuję i jakie ja zachowania pokazuję swojemu dziecku? Dzieci obserwują nas cały czas i wychytują z naszych słów i gestów więcej, niż byśmy się spodziewali. To my jesteśmy ich najważniejszymi nauczycielami życia, relacji, szacunku, uprzejmości, szczerości. Co z tego, że powtarzamy dziecku, że powinno być cierpliwe, skoro sami co chwila tracimy swoje opanowanie?

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] *Dlaczego RIE jest fajną filozofią rodzicielską.* URL: <https://tastywayoflife.com/dlaczego-rie-jest-fajna-filozofia-rodzicielska/>.
- [2] *Ladnebebe.pl. Halo, tu nuda 2.0.* URL: <https://ladnebebe.pl/halo-tu-nuda-2-0/>.
- [3] *Na czym polega rodzicielska filozofia RIE? Przewodnik dla początkujących.* URL: <https://tastywayoflife.com/na-czym-polega-rodzicielska-filozofia-rie-przewodnik-dla-poczatkujacych/>.

- [4] *Po co rodzicom RAJ? 7 wspaniałych powodów, żeby skorzystać z podejścia RIE.* URL: <https://tastywayoflife.com/po-co-rodzicom-raj-7-wspanialych-powodow-zeby-skorzystac-z-podejscia-rie/>.
- [5] *RIE.* URL: <https://pl.wikipedia.org/wiki/RIE>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] *3 RIE Parenting Basics.* URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/3-rie-parenting-basics>.
- [2] Janet Lansbury. *RIE Parenting Basics (9 Ways to Put Respect into Action).* 2013. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/12/rie-parenting-basics-9-ways-to-put-respect-into-action/>.
- [3] *Magda Gerber's RIE Philosophy Basic Principles.* URL: <https://www.magdagerber.org/blog/magda-gerbers-rie-philosophy-basic-principles>.
- [4] *RIE's Basic Principles.* URL: <https://rie.org/about/ries-basic-principles/>.

Literatura

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect.* 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby.* 1998.
- [3] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting.* 2014.
- [4] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame.* 2014.
- [5] Tomasz Smaczny. *Pozwól dziecku być.*

Płacz i trudne emocje dzieci. Nie tłum ich. Akceptuj.

To był dla mnie SZOK. Płacz i trudne emocje dzieci są czymś normalnym, zdrowym i mam pozwolić na wyrażenie każdego uczucia? Akceptować, nie tłumić, nie karać? Ale dlaczego? Ale jak? Pamiętam moje pierwsze reakcje, kiedy zetknęłam się z tematem akceptacji uczuć w nurcie RIE oraz u Jespera Juula.

Kiedyś ograniczano dzieci w pełnym wyrażaniu swoich emocji, wierząc, że płacz jest czymś złym, negatywnym i przykrym. Kto tego nie zna: „Taki duży chłopczyk a płacze“, „To brzydko tak płakać“, „Nie płacz, nic się nie stało.“? Dzisiaj psychologowie mówią, że należy akceptować trudne emocje dzieci i nie tłumić płaczu. Zrozumienie, że moim zadaniem jako rodzica wcale nie jest sprawienie, żeby dziecko w ogóle nie płakało, zajęło mi dużo czasu. A jeszcze dłużej uczyłam się w praktyce, jak towarzyszyć dzieciom w silnych emocjach. Wypracowałam w sobie właściwe nastawienie i teraz jest lepiej, choć chyba zawsze będzie to dla mnie najtrudniejsze wyzwanie rodzicielskie.

Dlaczego trudne emocje dzieci są dla nas takie... trudne?

Po pierwsze - ani naszych rodziców ani nas nikt nie uczył akceptowania uczuć. Sami nie oswoiłmy zatem strachu czy złości i często jesteśmy oderwani od swoich emocji. Od małości dostawaliśmy przecież sygnały, że nasze odczucia nie znajdują zrozumienia („Jestem głodny” - „Niemożliwe, właśnie jadłeś obiad”, „Antek zabrał mi zabawkę i jestem wściekły” - „To nieładnie się tak denerwować. Uspokój się.”). Kiedy więc nasze dziecko we wściekłości rzuca się na ziemię lub panicznie płacze ze strachu, to porusza nasze najczulsze struny. I jeśli nam mówiono, że mamy nie płakać i tłumić swoje emocje, to będzie to też pierwsza taktyka, która przyjdzie nam do głowy przy własnych dzieciach.

Poza tym w społeczeństwie bardzo mocno zakorzenione jest przekonanie, że dzieci mają być posłuszne, ciche, ułożone i nie przeszkadzać dorosłym. Trudne emocje dzieci i ich ekspresja są niemile widziane oraz głośno krytykowane przez dorosłych. Widzimy też rodziny, gdzie dzieciom każe się kontrolować swoje emocje i mówi się im, że mają szybko wziąć się w garść. I te dzieci niejednokrotnie są rzeczywiście zdyscyplinowane i grzeczne. Ale jest w tym jeden szkopuł: dopiero

przyszłość pokaże, jak na życie dzieci wpłyną ich stłumione uczucia.

Co to jest emocja?

WSZYSTKIE emocje są ważną częścią życia i pomagają nam zaspakajać nasze potrzeby. Pozytywne uczucia świadczą o spełnionych potrzebach i sprawiają, że zachowujemy się dobrze (czyli z empatią w stosunku do innych). Nikogo nie trzeba do nich przekonywać. Przyjemnie jest przeżywać radość razem z dzieckiem. Łatwo jest być w dobrym nastroju. Ale prawdziwie szczęśliwe osoby to te, które potrafią zmierzyć się ze swoimi słabościami, trudnościami i negatywnymi emocjami.

Przekonać trzeba się zatem do trudnych uczuć. To są komunikaty, które mówią, że zadziało się coś ważnego. Smutek pokazuje nam, co jest dla nas cenne i wartościowe. Strach mobilizuje. Złość służy ochronie siebie i bliskich.

Zmęczeni, głodni, niedocenieni mamy większą tendencję do odczuwania złości. To uczucie mówi, że mamy jakąś zaniedbaną potrzebę lub ktoś przekroczył nasze granice. Trudne emocje dzieci to także niezwykle ważne informacje - zarówno dla nich, jak i ich opiekunów. A ze względu na dynamiczny rozwój mózgu, dzieci przeżywają je często bardzo intensywnie. Na sposób ekspresji emocji wpływa dodatkowo ich temperament, środowisko i relacje z otoczeniem

9 powodów, dla których warto akceptować trudne emocje dzieci:

1. Akceptacja emocji = otwartość na potrzeby dziecka

Jeśli będziemy tłumić emocje, to możemy zamknąć się na jakąś niezaspokojoną potrzebę dziecka. Zamiast skupić się na próbie uciszenia, trzeba rozwijać umiejętność obserwacji. Zachowanie jest tylko wierzchołkiem góry lodowej, warto poszukać prawdziwej przyczyny wywołującej takie uczucia. A im bardziej nierozsądne i błahe powody wywołują płacz czy atak złości dziecka, tym bardziej daje ono znać, jak mocno potrzebuje naszej akceptacji i opanowania.

2. Stłumione uczucia nie znikają

Trudne emocje dzieci nie wyparowują. Jeśli dziecko nie ma przestrzeni do przepracowania ich, ale chce dopasować się do oczekiwań rodzica, to zacznie spychać je do podświadomości i nie nauczy się radzić sobie z nimi. A często im bardziej chcemy uniknąć negatywnych emocji, tym bardziej zaczynamy się ich bać i tracimy nad nimi kontrolę. A to tylko utrudnia życie. Tłumione emocje mogą też powodować napięcia w ciele i przyczyniać się do chorób somatycznych.

3. Nasza akceptacja najlepiej pokazuje dzieciom, że emocje nie są "końcem świata" - daje im przestrzeń do oswojenia się z nimi

Małe dziecko ze względu na niedojrzały układ neuronalny bardzo intensywnie przeżywa emocje. Nasz krzyk może go dodatkowo przerazić. Lepiej pokazać mu, że my sami nie boimy się tych emocji i nie widzimy w tym zagrożenia. Jeśli dziecko może swobodnie przeżyć te uczucia, to oswoja się z nimi i spostrzeżga, że one przychodzą i odchodzą. To nie jest przysłowiowy koniec świata.

4. **Trudne emocje dzieci są rozwojowe**

Denerwowanie się na to, jak rozwija się mózg dziecka, nie wydaje się zbyt efektywną strategią. A silne uczucia dzieci i wybuchowe zachowania są wynikiem tego rozwoju. To tak jakby się denerwować, że dzieci rosną. Pewne rzeczy trzeba zaakceptować. A wysiłki w celu stłumienia tych emocji wywołują w rodzicach złość, która dodatkowo zwiększa poziom stresu w rodzinie.

5. **Dziecko uczy się powoli rozumieć swoje uczucia i reakcje ciała na nie**

Kiedy dziecko ma przestrzeń na przeżycie silnych emocji, to uczy się je powoli rozumieć. To wieloletni proces i te uczucia długo będą przerażające. Jednak z każdym takim doświadczeniem wykształca się bardzo ważna samoświadomość: dlaczego tak się zachowuję, co wywołuje takie reakcje, jak się czuję, co mnie uspakaja. Magda Gerber pięknie to ujęła: “Jeśli nauczymy się zmagać, nauczymy się żyć” (cytat oryginalny: *“if we can learn to struggle, we can learn to live”*).

6. **Nauka inteligencji emocjonalnej i empatii**

Przeżywając własne uczucia, dziecko zrozumie też lepiej, dlaczego inni zachowują się w określony sposób pod wpływem silnych emocji. W ten sposób rozwija się jego empatia i inteligencja emocjonalna, która pozwoli mu w przyszłości lepiej funkcjonować w społeczeństwie.

7. **Pokazujemy dziecku, że ma w nas wsparcie i może nam zaufać**

Rodzice chcieliby, żeby dziecko przychodziło do nich z problemami. Żeby czuło się przy nich bezpieczne, nie obawiało się krytyki i umiało się otworzyć. Udzielając im od początku wsparcia podczas silnych emocji i nie karcąc czy oceniając ich za to, co czują, dajemy im jasny sygnał, że ich emocje są dla nas ważne oraz że mogą na nas liczyć w trudnych momentach.

8. **Miłość bezwarunkowa a akceptacja uczuć**

Jeśli rodzice reagują karcąco na trudne emocje dzieci i nie akceptują ich, to dzieci odczytują to jako “nie akceptuję Ciebie”. Dziecko długo nie rozumie różnicy między swoim zachowaniem a sobą. Jeśli dajemy dziecku znać, że jest niegrzeczne i powoduje nasz zawód, to tym samym mówimy mu “nie kocham Cię w tym momencie”. A miłość bezwarunkowa to fundament rozwoju dziecka. Poza tym “dziecko najwięcej miłości potrzebuje wtedy, gdy najmniej na nią zasługuje” (Andrzej Majewski).



9. Akceptacja emocji dziecka skraca czas ich trwania

Taki paradoks na koniec 😊 Akceptacja ma dać przestrzeń na swobodne wyrażanie uczuć - tak długo, jak dziecko potrzebuje. I doprowadza to często do tego, że ono szybciej te emocje przepracuje i znajdzie stan równowagi. Dodatkowo skoro szanujemy to, co przeżywa dziecko, to nie musi ono inwestować jeszcze więcej energii w to, żeby nam udowodnić, że to co czuje, jest naprawdę ważne.

Akceptowanie emocji dzieci jest ogromnym wyzwaniem. To trudna droga, na którą decydują się rodzice, ale ogromnie ważna dla ich dzieci. Dzięki temu będą one lepiej rozumieć siebie i innych oraz żyć z sobą w większej zgodzie.

A co w praktyce oznacza akceptacja emocji? Bo akceptacja emocji wcale nie oznacza akceptacji wszystkich zachowań. To temat rzeka, ale kolejne wpisy są już w opracowaniu. Tymczasem przypominam, że tylko wyregulowany rodzic może odpowiednio postrzegać trudne emocje dziecka i udzielić wsparcia.

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] *Dlaczego dziecko potrzebuje uznania emocji bardziej niż naleśników z dżemem? Cztery ważne korzyści.* URL: <https://tastywayoflife.com/dlaczego-dziecko-potrzuje-uznania-emocji-bardziej-niz-nalesnikow-z-dzemem-cztery-wazne-korzysci/>.
- [2] *Język serca - NVC i emocje.* URL: <https://aleksandramroczo.pl/jezyk-serca-nvc-emocje/>.
- [3] *Ratunku, trudne emocje!* URL: <https://www.focus.pl/artukul/ratunku-trudne-emocje>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] *Hard to Feel Compassion for Unreasonable Emotions*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2016/02/hard-to-feel-compassion-for-unreasonable-emotions/>.
- [2] Janet Lansbury. *The Healing Power of a Toddler's Tantrum*. 2013. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/10/the-healing-power-of-a-toddlers-tantrum/>.
- [3] *Our Biggest Challenge as Parents*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/10/our-biggest-challenge-as-parents/>.
- [4] *The Gift of Negative Emotions*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMz1F7o>.

Literatura

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [4] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [6] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.
- [7] Marshall B. Rosenberg. *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*.
- [8] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.

Dlaczego dziecko histeryzuje?

Chyba każde małe dziecko histeryzuje od czasu do czasu. Napady złości to normalny etap rozwoju i rzadko kiedy omija jakąś rodzinę. Specjalnie nie użyłam w powyższym zdaniu słowa “niestety”. Histerie mają bowiem pozytywne strony. Z lepszym podejściem będzie nam o wiele łatwiej stanąć na wysokości zadania w tych trudnych momentach. A maluchy potrzebują wtedy naszego wsparcia, a nie krytyki i kar.

Napady szału wyglądają bardzo różnie. To cała gama zachowań: płacz, tupanie, krzyczenie, rzucanie się na podłogę, odpychanie, bicie, gryzienie, kopanie... Trwają od kilku minut do nawet godziny lub więcej. Zaczynają się zwykle około 1,5 roku / 2 lat wraz z tzw. “buntem dwulatka” (choć mogą pojawić się i wcześniej). Towarzyszą maluchom dość często w pierwszych latach życia, a potem stopniowo się wyciszają około szóstego roku życia. Oczywiście każde dziecko ma inny temperament i niektóre szybciej się frustrują. Na częstotliwość napadów złości wpływa też to, w jakim otoczeniu wychowuje się dziecko oraz to, jaka jest reakcja opiekunów na jego emocje.

Odpowiednie podejście jest kluczowe

Zacznę od tego, żeby nie nakręcać się, że dziecko histeryzuje specjalnie i na złość. Takie podejście nie pomoże ani nam ani dziecku. Badania potwierdzają, że maluchy niezwykle rzadko robią to celowo. A nastawienie jest jak przebita opona – nie zmienisz, nie pojedziesz dalej. Większości z nas trudno jest zmienić swój sposób patrzenia na wybuchy złości, ponieważ wychowaliśmy się w społeczeństwie, które twierdziło, że płacz i nerwy są niestosowne. Nie pozwalano dzieciom na złość, karano ich za nią oraz uważano, że to dziecinne manipulacje. Mi także było (i niejednokrotnie jest nadal) trudno uwolnić się od schematycznego myślenia, że dziecko histeryzuje celowo. Ciągłe uczyć się patrzeć na to z właściwej perspektywy. W tej pracy ogromnie pomaga mi przypominanie sobie tego, co mówią najnowsze badania: że wybuchy szału dzieci są czymś normalnym, przejściowym oraz zdrowym.

Dlaczego dziecko histeryzuje?

Dzieci to nie są dorośli w małych ciałkach. Pojęcie tego jest czasami trudne, bo potrafią one w jednej chwili zachowywać się niesamowicie mądrze i dojrzałe. A potem nagle wpadają w szał z błahego powodu i postępują kompletnie irracjonalnie. Cały czas musimy sobie przypominać, że dzieci ciągle się rozwijają. Mózg osiąga pełną dojrzałość dopiero w wieku 25 lat. A zatem oczekiwanie, że dwulatek, a nawet dwunastolatek, stanie na wysokości zadania i zachowa się w jakiejś sytuacji jak dorosły, jest pozbawione sensu i szkodzi wzajemnym relacjom.

Dzieci nie mają rozwiniętej kory przedczołowej

“Nie ma niegrzecznych dzieci”

Stuart Shanker, Self-reg

Paul Maclean w latach sześćdziesiątych stworzył teoretyczny model mózgu, który pomaga obrazowo zrozumieć, jak działamy pod wpływem emocji. W bardzo uproszczony sposób przedstawia on 3 części mózgu:

- kora nowa: mowa, myślenie, czytanie w myślach, samokontrola
- mózg ssaczy: silne skojarzenia emocjonalne i popędy
- mózg gadzi: kwestia pobudzenia i czujności

W momencie wściekłości przejmuje nad nami kontrolę mózg ssaczy i gadzi. Dlatego mamy problemy z zachowaniem, wysłowieniem się, z samokontrolą. Nie trafiają do nas także logiczne argumenty, ponieważ tracimy połączenie z korą nową odpowiedzialną za myślenie. Tak to działa u dorosłych i tak samo jest u dzieci. Ale dodatkowo u najmłodszych kora przedczołowa - odpowiedzialna za hamowanie impulsów - dopiero się rozwija. Dlatego dłużej zajmuje ponowne nawiązanie połączenia z korą nową oraz zrozumienie, że niebezpieczeństwa jednak nie ma.

Mózg jest stworzony, by nas chronić przed zagrożeniami. Reaguje zatem na stresory, które są różne dla każdego człowieka. Jest cała masa przyczyn biologicznych, emocjonalnych, poznawczych czy społecznych, które mogą stać za wymagającymi zachowaniami dzieci. Dlatego Stuart Shanker mówi, że nie ma niegrzecznych dzieci. Są za to dzieci, które czują się niekomfortowo i nie potrafią się w danym momencie lepiej zachowywać, które są przebudźcowane, zmęczone, którym czasami przeszkadza nieodpowiednie światło, nieprzyjemny dotyk, szew w skarpecie czy hałas. A krzyk i złość dorosłych tylko wzmacnia ich podenerwowanie. Jeśli stresorów jest za dużo, to system zaczyna być nadwrażliwy na najdrobniejsze oznaki zagrożenia. Percepcja się wyostrza i dzieci widzą zagrożenia tam, gdzie ich nie ma. Wtedy, niczym alarm, układ uznaje jakiś bodziec za niebezpieczeństwo, zanim kora nowa ma szansę zdecydować, czy tak rzeczywiście jest. Kiedy dziecko histeryzuje, oznacza to, że włączył się tryb walki i mózg gadzi wyzwoił adrenalinę oraz wyrzut kortyzolu.

Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle

Zupełnie tak samo jak dorośli! Tylko, że my już trochę nauczyliśmy się samo-kontroli i radzenia sobie ze swoimi zachowaniami. Dzieci dopiero się tego uczą.

W zdecydowanej większości przypadków to, co wywołało histerię, jest tylko punktem zapalnym. Czyli nie chodzi o to, że kubeczek jest zielony, a nie biały lub że mama ściągnęła buty zamiast taty. To tylko wierzchołek góry lodowej, a pod tym kryje się zawsze jakaś przyczyna. Dziecko w emocjach nie działa logicznie, nie myśli logicznie. Czuje się zagrożone, przebodźcowane i nasze racjonalne argumenty nie mają szans do niego trafić. Bo kiedy dziecko histeryzuje, to działa tak samo jak dorośli pod wpływem silnych emocji - traci nad sobą kompletnie kontrolę.

Pamiętajmy też, że są okresy, kiedy dzieci słabiej radzą sobie z zachowaniem i częściej wpadają w histerię. Maluchy przede wszystkim źle znoszą zmiany. Przeprowadzka, nowe rodzeństwo, adaptacja w przedszkolu, a nawet powrót z wakacji do codziennej rutyny może wywołać lawinę trudnych emocji.

Dodatkowo dzieci rozwijają się skokowo. Ja u swojej córki i syna bardzo wyraźnie obserwuję tzw. "skoki rozwojowe", czyli okresy intensywnego rozwoju mózgu dziecka, któremu towarzyszy duży dyskomfort i rozdrażnienie. Wtedy o wiele częściej muszę konfrontować się z silnymi emocjami dzieci. W książce "Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko", (McKay Matthew, Fanning Patrick, Pa- leg Kim) znajdziecie dokładny opis, jak rozwijają się dzieci w pierwszych latach życia i kiedy mają charakterystyczne "trudne" momenty rozwojowe.

Na zachowanie dziecka wpływa też jego temperament, stopień rozwoju, sposób zaspokajania potrzeb, stopień wzmocnienia złych rodziców. Stwierdzono, że największą motywacją dziecka jest chęć czucia się ważnym członkiem swojej rodziny. Dzieci robią wszystko, by to osiągnąć, nie zawsze z dobrym skutkiem. Na przykład, jeśli widzą, że rodzice poświęcają dużo czasu młodszemu rodzeństwu, które dużo płacze, to może też zacząć same więcej marudzić, żeby osiągnąć swój cel.

Dobra złość? Zmień perspektywę

Dzieci uwalniają w histerii emocje, oczyszczają się z nagromadzonego stresu.

I świetnie potrafią wykorzystywać tę technikę. A to jest zdrowe i dobre, ponieważ tłumienie złości wcale nie sprawi, że ona zniknie i dzieci przestaną ją czuć. Te negatywne uczucia kiedyś powrócą i dziecko będzie musiało się z nimi zmierzyć. Może jutro albo dopiero za rok, a może nawet za 50 lat. Mogą one także przekształcić się w inne niepożądane zachowania dziecka, jak na przykład upór czy problemy w nauce. I to wcale nie jest dobrze, kiedy dwulatek czy trzylatek absolutnie nigdy nie ma wybuchów złości. Warto się wtedy zastanowić, czy maluch ma przestrzeń na uwolnienie swoich emocji. Być może wie, że to nie jest akceptowane w rodzinie i nauczył się tłumić swoje uczucia.

Każda emocja to jakiś komunikat. Złość mówi o tym, że jakaś potrzeba dziecka została zaniedbana.

Oczywiście spora część napadów szału u małych jest rozwojowa i nie zapobiegniemy im. Ale jeśli będziemy się nakręcać, że dziecko histeryzuje celowo, i w konsekwencji starać się gasić jak najszybciej takie zachowania, to możemy zamknąć oczy na jakąś ważną potrzebę dziecka. Warto ćwiczyć się w roli badacza i obserwować: co takiego mogło wywołać napad szału, jakie są wzorce, kiedy historie się powtarzają, co może być ich przyczyną oraz czy możemy pomóc dziecku.

Jak przetrwać momenty złości?

Wkrótce pojawi się odpowiedź na pytanie, co konkretnie można robić, kiedy dziecko histeryzuje - zarówno w domu jak w miejscu publicznym czy w obecności postronnych osób. Ponieważ akceptacja emocji i hysterii dziecka NIE OZNACZA akceptacji wszystkich jego zachowań. Ja nie jestem zwolenniczką tak zwanego “beztresowego wychowywania”. Ale między karaniem, grożeniem i srogością a całkowitym pobbazaniem jest cała gama innych możliwości, które możemy wykorzystać.

Oczywiście, że lepiej byłoby wyrażać tę złość tak, żeby nie ranić innych. I dzieci się tego nauczą. Trzeba im stawiać granice z szacunkiem i nie pozwalać ich przekraczać. Warto też ufać w ich naturalny rozwój i pamiętać, że dzieci nas ciągle obserwują. Najlepiej im pomożemy, jeśli będziemy modelować swoim zachowaniem, jak radzić sobie z złością. W tym celu musimy dbać o siebie i swoje zasoby, żeby dziecięce historie nie wyprowadzały nas z równowagi

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] Dobra Relacja. *Dzganie jaszczurki*. URL: <https://dobrerelacja.pl/dzganie-jaszczurki/>.
- [2] *Self-Reg*. URL: <https://www.self-reg.pl/>.
- [3] PsychoLogo Zabrze. *PsychoLogo Zabrze Video*. URL: <https://www.facebook.com/PsychoLogoZabrze/videos/175522040055031/>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Laura Kastner. *How to Help Your Child Tame a Tantrum*. 2014. URL: <https://www.parentmap.com/article/laura-kastner-tantrum-anxiety-tips>.
- [2] Janet Lansbury. *3 Steps to Help Children Dress Independently*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/05/3-steps-to-help-children-dress-independently/>.
- [3] Janet Lansbury. *Positive Parenting in the Tantrum Zone*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/04/positive-parenting-in-the-tantrum-zone/>.
- [4] Janet Lansbury. *The Healing Power of a Toddler's Tantrum*. 2013. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/10/the-healing-power-of-a-toddlers-tantrum/>.
- [5] Janet Lansbury. *Toddler Tantrums: Who's In Control?* 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/10/toddler-tantrums-whos-in-control/>.
- [6] Kate Russell. *Anger is a Scary Emotion*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/11/anger-is-a-scary-emotion-guest-post-by-kate-russell/>.

Literatura

- [1] Jesper Juul. *Agresja – nowe tabu*.
- [2] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.

- [3] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.

Płacz dziecka, a nurt RIE. Płacz jest okay.

Płacz dziecka był (i nadal czasami jest) jednym z najtrudniejszych aspektów mojego macierzyństwa. Wiedziałam wcześniej, że maluchy płaczą, ale zaskoczyło mnie, że robią to aż tak często... Myślę, że nic nie jest w stanie przygotować Cię na własne emocje, które pojawiają się w momencie płaczu Twojego dziecka. To trudne dla każdego rodzica. A potem szokiem było dla mnie zetknięcie się z podejściem “płacz jest okay”. Czyli jest normalny, zdrowy i nie powinnam gorączkowo czy bezrefleksyjnie go gasić. D ł u u u u u g o oswajałam się z tym podejściem. Teraz widzę, jak dużo luzu i zaufania przyniosło to mojemu rodzicielstwu - zarówno wobec siebie, jak i dzieci.

Płacz dziecka według podejścia RIE

Nurt rodzicielski RIE, poświęca ogromnie dużo uwagi emocjom dzieci od samego początku. Zachęca do bezwarunkowego akceptowania uczuć malucha: nie tylko słodkich uśmiechów, ale także i łez.

“Rodzice muszą spróbować zmienić swoje myślenie. Nie chciej tłumić płaczu. Uszanuj prawo dziecko do wyrażenia uczuć i nastrojów, zarówno kiedy płacze, jak i kiedy się uśmiecha.”

Magda Gerber

Ogólne przekonanie w społeczeństwie na temat płaczu:

Płacz dziecka jest zły. Niemowlę na pewno cierpi. Opiekunowie powinni jak najszybciej uspokoić dziecko: dać mu jeść / przewinąć / dać smoczka / odwrócić uwagę.

Płacz według RIE:

Płacz to sposób komunikacji dziecka. Niemowlę chce nam coś powiedzieć. Trzeba najpierw go wysłuchać i zrozumieć, aby móc skutecznie pomóc i go uspokoić (a nie tylko uciszyć).

Płacz jest językiem niemowlęcia. Tak samo jak uśmiech czy gaworzenie. Jeśli ktoś dorosły zaczyna nam coś mówić, to czy wciskamy mu do ust smoczek lub jedzenie? Raczej staramy się go najpierw wysłuchać. Dziecko nie umie jeszcze

użyć słów, ale chce nam coś powiedzieć. Między innymi dlatego RIE odradza używanie smoczka: służy on dorosłym do uciszania dziecka i nie pozwala ‘usłyszeć’, o co maluchowi chodzi. Dodatkowo ta strategia regulacyjna jest całkowicie kontrolowana przez dorosłego, który podaje dziecku smoczek lub nie.

Podejście RIE wcale nie promuje ignorowania płaczu (!)

Niestety czasami błędnie odbiera się podejście RIE, jakby pozwalało ono na cierpienia dzieci. Absolutnie nie! Magda Gerber, założycielka RIE, a za nią wszyscy promotorzy RIE mówią jednogłośnie: na każdy płacz dziecka trzeba odpowiedzieć, ale najważniejsze pytanie brzmi “JAK”.

Po prostu automatyczne uspokajanie i tłumienie każdego płaczu nie jest jedyną drogą. Tradycyjne podejście skutkuje szybkim uciszaniem dziecka zamiast próbą zrozumienia, co rzeczywiście za tymi łzami stoi. Ta presja prowadzi też do ogromnego stresu rodziców i eskalacji napięcia. A zdenerwowany rodzic nie pomoże uspokoić się dziecku.

Płacz dziecka, a jego potrzeby

Oczywiście dzieci płaczą często z powodu aktualnego dyskomfortu, który możemy łatwo wyeliminować: głodu, zimna/ciepła, złej pozycji, choroby. Ale każdy rodzic wie, że opiekowanie się niemowlętami byłoby bardzo proste, gdyby tylko te podstawowe przyczyny wywoływały ich niezadowolenie. Często niestety nie mamy pojęcia, dlaczego dziecko płacze...

A chodzi o to, żeby odpowiadać z pozycji pewności, a nie zgadywać, czego chce dziecko.

Dlatego RIE daje rodzicom dwie ważne wskazówki:

Miej otwartą postawę wobec płaczu i nie reaguj automatycznie

RIE zachęca, aby obserwować dziecko i dać sobie chwilę na zastanowienie się, czego RZECZYWIŚCIE niemowlę aktualnie potrzebuje i dlaczego płacze. Zamiast odpowiadać na realne potrzeby, rodzice mogą tworzyć wręcz bardzo złe nawyki rzutujące na całe życie. Na przykład uczyć od małości dzieci, że zająkanie smutku jest sposobem na stres (kiedy każdy płacz dziecka uciszają podaniem piersi lub butli). Albo pokazywać, że emocje są niebezpieczne i trzeba je tłumić, bo wywołują dyskomfort wszystkich dookoła. I dziecko nie ma szansy oswoić się ze swoimi uczuciami, tylko uczy się być zależnym od jedzenia / odwracania uwagi, itp.

Płacz sam w sobie może być potrzebą

Dzieci świetnie potrafią uwalniać nadmiar emocji z ciała i znają kojącą moc płaczu. Pracujmy więc nad tym, aby nie stresować się, jeśli sprawdziliśmy wszystko,



a płacz dziecka trwa. Uczmy się akceptować, że czasami maluch wyraża swoje emocje płaczem. Jeśli dziecko płacze, a my jesteśmy obok i słuchamy, ale nie staramy się gorączkowo naprawiać i hamować łez, to dostaje ono wiadomość, że jego emocje są normalne, bezpieczne i zdrowe.

Oczywiście jeśli obawiamy się, że dziecko płacze z powodu jakiegoś bólu / choroby, to warto skonsultować to z lekarzem. Myślę, że rodzice mają świetną intuicję i szybko rozumieją, kiedy dziecko rzeczywiście fizycznie cierpi i potrzeba mu pomocy medycznej.

Dlaczego dziecko płacze? Spróbuj zrozumieć jego perspektywę

Z tradycyjnym podejściem do płaczu dzieci często związane jest myślenie, że przecież “taki maluch nie ma problemów, więc o co on płacze”. A przecież niedojrzały organizm niemowlaka musi nauczyć się dosłownie wszystkiego po przyjsciu na świat. Sam trudny poród lub wczesne interwencje medyczne mogą być dla niego źródłem traumy do przepracowania. Niemowlę nagle styka się też z grawitacją, z nowymi dźwiękami, światłami, kolorami. Nie wszyscy delikatnie go podnoszą lub noszą w odpowiedniej pozycji. Potem przychodzą goście, witają go, podają sobie z rąk do rąk. Zwykle wyjście do sklepu może mieć zbyt wiele bodźców i powodować dyskomfort malucha. Często zapominamy, jaką wielką stymulacją może być 'zwykła' codzienność.

Niemowlę się nudzi? Czy aby na pewno?

Często błędnie interpretuje się, że dziecko płacze z nudów. Opiekunowie myślą więc, że trzeba go nosić i pokazywać mu wszystko na okrągło. To może być forma odwracania uwagi od emocji. Co więcej - małe dzieci głównie płaczą z przestymulowania i potrzebują uspokojenia, a zabawianie tylko obciąża ich układ nerwowy jeszcze większą ilością bodźców.

A starsze dzieci?

Także codzienność kilkumiesięcznych maluchów i kilkulatków może być bardzo frustrująca...

- Wyobraź sobie, że chcesz chwycić w rękę niesamowicie interesującą zabawkę, ale nie możesz jej dosięgnąć i skoordynować ruchu swojego ciała...
- Albo chcesz czworakować do przodu, a umiesz się cofnąć tylko do tyłu...
- Albo chcesz sam otworzyć sobie drzwi albo zapalić światło, ale nie potrafisz dosięgnąć i znowu musisz wołać rodziców i czekać na nich...

Płacz dziecka często związany jest zatem z frustracją z powodu wydarzeń z przeszłości i nie możemy zrobić absolutnie nic, aby zmienić

to, co się już zadziało. A te codzienne stresy trzeba jakoś wyrzucić z siebie. Akceptacja płaczu przez kochającego opiekuna pomaga im szybciej rozładować napięcie. Możemy tylko (albo raczej AŻ !) być przy dziecku i go słuchać oraz zapewniać o swojej obecności.

Dlaczego jest nam tak trudno z tymi łzami?

Po pierwsze i najważniejsze: większość z nas była tak wychowana, że nie pozwalano nam płakać. Ignorowano nas lub uciszano jedzeniem / smoczkiem / odwracaniem uwagi czy nawet karami. Dlatego płacz dziecka może przenosić nas nieświadomie w świat dzieciństwa i naszych stłumionych emocji. To wywołuje w nas ogromny dyskomfort. Czujemy chęć powstrzymania łez malucha, bo jest nam z nimi niewygodnie.

A ponieważ takie odczucia ma większość społeczeństwa, to nie dziwią reakcje otoczenia, które na dźwięk płaczu niemowlęcia skacze na równe nogi i chce go szybko ukoić. Czujemy więc niepokój osób obok i oczekiwanie, żeby “coś z tym zrobić”. A jak się nam nie udaje, to myślimy, że płacz dziecka to nasza porażka. Taki dostajemy sygnał z otoczenia. I to jest chyba najbardziej szkodliwy przekaz, wywołujący u rodziców ogromnie dużo stresu i niepokoju: że jeśli błyskawicznie nie uspokoiśmy dziecka, to powodujemy jego nieszczęście. Boimy się, że będzie się czuło niekochane i ‘uszkodzimy’ mu jakoś mózg...

Poza tym ze względu na komunikację między prawymi półkulami mózgu współodczuwamy to, co czuje dziecko (Stuart Shanker nazywa to rezonansem limbicznym lub “mózgowym wi-fi”). Niepokój dzieci udziela się rodzicom. Dobrą wiadomością jest jednak to, że jeśli dorosłym uda się zachować spokój, to on też udzieli się dzieciom 😊

Płacz dziecka jest zdrowy i normalny w każdym wieku

Obecnie coraz więcej mówi się o tym, jak dobre jest akceptowanie wszystkich emocji dzieci. Psychologowie starają się odczarować płkanie i w wielu poradnikach przeczytamy, że płacz przedszkolaków czy starszych dzieci jest normalny i zdrowy. Tylko dlaczego płacz niemowlaka jest szybko uciszany, a już dwulatkowi powinniśmy pozwolić płakać, jeśli ma taką potrzebę? Jaka jest granica wieku, od której powinno się przestać uspakajać / tłumić płacz za wszelką cenę i pozwolić na wyrażanie emocji? Trudno jest rodzicom zmienić nagle podejście do płaczu, jeśli nie praktykowali tego od początku.

Czy nie chcielibyśmy, żeby nas po prostu ktoś wysłuchał, kiedy mamy zły dzień? Ja czasami mam ochotę wypłakać się mężowi w ramię i uwielbiam w nim to, że on mnie po prostu przytula i nie ucisza. Gładzi po głowie i nic nie mówi, nie pospiesza, nie sypia żartami, żeby odciągnąć uwagę. Tak bardzo pomaga mi to się wyregulować. To ludzka potrzeba i niemowlęta także mogą ją odczuwać od samego początku.



A płakać mogą i dziewczynki i chłopcy (!)

Bardzo krzywdzące jest myślenie, że “chłopcy nie płaczą”. Mówienie dziecku - jakiegokolwiek płci - żeby nie płakało, to dawanie przekazu ”nie ufaj sobie i swoim uczuciom”. Dlatego dorośli mężczyźni często nie mają kontaktu ze swoimi emocjami i nie rozumieją tego, co ich boli. Dziewczynki i kobiety są w tym dużo lepsze.

Kiedy więc dziecko płacze, uspokój najpierw siebie

“Wszystkie zdrowe dzieci płaczą. Powodem do zmartwienia mogłoby być, gdyby nie płakały. Nie ma niemowlęcia, które można wychować bez płaczu. Podążanie za radą ‘Nie pozwól dziecku płakać’ jest niemożliwe. Im bardziej rodzice starają się zatrzymać płacz dziecka, tym bardziej stają się niespokojni. Czasami rodzic i niemowlę kończą, płacząc razem i tworząc bezradną parę. Kiedy widzę zdenerwowane, płaczące dziecko ze zdezorientowaną matką lub ojcem, to często zastanawiam się, kto jest bardziej bezradny.”

Magda Gerber

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Janet Lansbury. *Boys do cry, and they need to with Maggie Dent*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/12/boys-do-cry-and-they-need-to-with-maggie-dent/>.
- [2] Janet Lansbury. *The fuss about crying with Lisa Sunbury*. 2016. URL: <https://www.janetlansbury.com/2016/01/the-fuss-about-crying-with-lisa-sunbury/>.
- [3] *Seeing babies with new eyes*. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2M4aCm719jY>.

Literatura

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [3] Resources for Infant Educators. *The RIE® Manual for Parents and Professionals – Expanded Edition*. 2018.
- [4] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [6] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.
- [7] Tomasz Smaczny. *Pozwól dziecku być*.

Złość na dziecko: dlaczego warto pracować nad swoją cierpliwością?

Taki mały człowieczek, a tak potrafi nas wyprowadzić z równowagi. Dopóki nie zostałam mamą, to nawet sobie nie wyobrażałam, jaką ogromną można czasami czuć złość na dziecko...

Rodzice mają tysiące powodów, żeby być zdenerwowanymi... Są często niewyspani, zmęczeni, mają o wiele mniej czasu dla siebie, odpowiadają za bezpieczeństwo potomstwa 24h/dobę czy też są ciągle oceniani przez otoczenie przez pryzmat zachowania ich dziecka. A to dziecko dodatkowo ich nie słucha, nieustannie coś od nich chce, robi niebezpieczne rzeczy, zachowuje się agresywnie, nie ma jeszcze rozwiniętej samoregulacji i gwałtownie dzieli się z otoczeniem swoimi emocjami. Mogłabym nawet założyć się, że nie ma na świecie człowieka, który absolutnie nigdy nie stracił cierpliwości w stosunku do swoich dzieci.

Wyjaśnijmy zatem na początku dwie niezwykle istotne rzeczy:

Czy złość rodzica na dziecko jest zła sama w sobie?

NIE!

Złość jest emocją taką samą jak każda inna. Skoro obecnie mówi się coraz więcej o akceptacji wszystkich uczuć dzieci, to czemu rodzice mają obwiniać siebie za to, co czują?

Ale czy warto tę złość wylewać na dziecko?

NIE!

Bo w niczym nam to nie pomoże, a wręcz wszystko bardzo utrudni. Pamiętajmy: "Ognia ogniem nie ugasisz".

Dlaczego złość rodziców nie pomaga ani dziecku ani rodzicom?

Pamiętajmy: złość - ani dziecka ani rodzica - nie jest niedobra sama w sobie. Miejmy dla siebie trochę współczucia i zrozumienia. Jeśli więc czujesz złość na dziecko, to nie zaczynaj od obwiniania siebie. Dodatkowe wyrzuty sumienia nie pomogą Ci wyregulować się, ponieważ sprawią, że jeszcze gorzej się poczujesz.

Proponuję zacząć przede wszystkim od zmiany swojego nastawienia i przeanalizowania tego, jakie skutki ma wylewanie złości na dziecko.

Spirala złości bardzo szybko się nakręca

Wyobraźmy sobie, że dziecko zdenerwowało nas swoim trudnym zachowaniem i wybuchem złości. Łatwo nam wtedy wpaść w klasyczne, zamknięte koło wzajemnej frustracji. Jeśli przyjmujemy zaproszenie dziecka do złości, to oboje będziemy się wzajemnie nakręcać i emocje mogą poszybować w górę zamiast powoli opadać. A w silnych emocjach żadna ze stron nie potrafi myśleć w pełni logicznie, dobierać najlepszych słów i przewidywać konsekwencje swoich gwałtownych zachowań. Tak dzieje się w każdym konflikcie - czy to między dorosłymi czy między dorosłym a dzieckiem.

Wpadając w złość, nie dam dziecku dobrego przykładu do naśladowania

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że podczas jazdy samochodem ktoś niespodziewanie zajechał Ci drogę, a dziecko było świadkiem Twojego niemilego i złośliwego komentarza wobec tego kierowcy? Albo wyrwałeś/aś w złości zabawkę swojemu dziecku, ponieważ ono wcześniej zrobiło to samo rodzeństwu? Albo nakrzyczyłeś/aś na swoje dziecko, że ma przestać tak głośno krzyczeć?

Jeśli czujemy złość na dziecko z tego powodu, że ono się denerwuje i nie potrafi się uspokoić, to zastanówmy się najpierw, czy aby czasem sami nie pokazujemy mu takich zachowań. Dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie ludzi w ich otoczeniu. Oczywiście - ich reakcje są często wielokrotnie wzmacnione, bo dzieci są emocjonalnie niedojrzałe. Z tego powodu kompletnie nie widzimy połączenia między ich wybuchami niezadowolenia a tym, że podpatrzyły je one u nas.

Jeśli złością odpowiemy na złość dziecka, to nie będzie ono miało w nas żadnego przykładu do naśladowania, jak w takim momencie sobie radzić. Pamiętajmy, że dziecko nie ma jeszcze rozwiniętych mechanizmów samoregulacji. Jeśli uda nam się zapanować nad sobą i nie dać się wciągnąć w spiralę złości, to najlepiej pomożemy mu w nauce radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Dzieci doświadczające sporo złości ze strony opiekunów także same często nie wykształcają w sobie empatii na cierpienia innych. Brakuje im dobrego przykładu.

Złość na dziecko sprawia, że nie widzimy prawdziwych przyczyn jego zachowania

Za niepożądanym zachowaniem dziecka zawsze kryje się jakaś przyczyna. Może to być smutek, strach, frustracja, głód, zmęczenie, przewrażliwienie na bodźce słuchowe lub wzrokowe. Stuart Shanker pisze nawet w swojej książce "Self-Reg", że nie ma dzieci niegrzecznych. Trudne zachowania są według niego "wyrazem

chwilowej niezdolności dziecka do zareagowania na wszystko, co się dzieje wewnątrz i wokół niego - dźwięki, hałas, rozpraszające bodźce, dyskomfort, emocje”.

Emocje informują nas o jakichś zaniedbanych potrzebach dziecka. Jeśli dziecko czuje się dobrze, to zachowuje się dobrze. Jeśli coś mu doskwiera, to zachowuje się źle. To forma komunikatu. Nasza złość na dziecko często nas zaślepia. Denerwujemy się na to, co jest na wierzchu - na jakieś niepożądane zachowanie. Brakuje nam wtedy chęci i zasobów, żeby pomyśleć i poszukać prawdziwej przyczyny takiego zachowania.

Złością możemy wzmocnić niepożądane zachowania dziecka

Paradoksalnie możemy swoim krzykiem i karami doprowadzić do tego, że dziecko będzie chciało podświadomie te zachowania powtarzać. Jedną z najważniejszych potrzeb dziecka jest potrzeba przynależności i czucia się ważnym w swojej rodzinie. Dzieci walczą o naszą uwagę, nie zawsze używając odpowiednich środków. I bywa czasami tak, że nawet ta negatywna uwaga rodzica - czyli jego złość - jest jednak wyrazem zainteresowania dzieckiem. I młody człowiek może potem nieświadomie powtarzać swoje złe zachowanie, żeby ponownie ściągnąć na siebie wzrok rodzica.

Ponadto jeśli często w złości na dziecko krytykujemy je i zrzucamy na nie winę, to ono powoli zacznie tak o sobie myśleć. Każdy krzyk i osąd jest dla dziecka sygnałem, że powoduje nasze niezadowolenie. Jeśli przypniemy mu etykietę ‘niegrzecznego’, ‘leniwego’, ‘nieposłusznego’, to nie dziwny się potem, że ono się do niej dopasuje.

Złość osłabia relacje rodzica z dzieckiem

Sami wiemy, że w złości nie kontrolujemy do końca tego, jak postępujemy ani tego, co mówimy. Bardzo łatwo powiedzieć o jedno słowo za dużo i zranić drugą osobę. Dziecko, które zachowuje się źle, zazwyczaj źle się też czuje i potrzebuje wtedy wsparcia, a nie kolejnych przysłowiowych ‘kopniaków’. Jeśli złości w relacji po stronie rodzica jest dużo, to młody człowiek zacznie się też prawdopodobnie powoli wycofywać i jest to normalny proces - kto bowiem chciałby przebywać dużo z osobą, która przez większość czasu jest rozzłoszczona?

Złość rodzica na każde dziecko wpływa inaczej.

Na koniec jeden argument dla rodziców, którzy mówią, że oni tak byli wychowywani i złość ich opiekunów wręcz ich dobrze ukształtowała, a na pewno nie zaszkodziła. Po pierwsze - nie wiadomo, czy nie zaszkodziła i czy nie rozwijałoby się lepiej, gdyby ich rodzice starali się popracować nad swoją samoregulacją i inaczej kształtować komunikację.

Po drugie - na każde dziecko inaczej wpływa złość opiekunów i jej forma wyrażania. Po jednym to spłynie jak woda, a drugie będzie to rozpamiętywać kilka tygodni. Jeśli dziecko cierpi na nadwrażliwość słuchową, to podniesiony głos rodzica będzie go tylko jeszcze bardziej denerwował. Jeśli młody człowiek jest wrażliwy na słowa i to jak się do niego mówi, to ostry język i podniesiony ton głosu mocno go zrani. Lub jeśli dziecko jest wrażliwe na dotyk, to nawet lekki klaps może mu bardzo zaszkodzić.

Złość w relacji z dziećmi nam za tym nic nie ułatwi. Z tego powodu ja sama każdego dnia staram się mocno pracować nad sobą, aby móc jak najczęściej zachować opanowanie. Bo nic tak dobrze nie wpływa na dziecko jak spokój rodzica:)

Oczywiście, nie jesteśmy robotami. Będziemy się złościć, nie unikniemy tego. Jeśli tata ma za sobą trudny dzień w pracy i pęka mu głowa, a w progu domu wita go jazgot klótni o zabawkę i gwałtowne próby o rozsądzenie sporu, to jest duża szansa, że się zdenerwuje. To ludzka reakcja. A więc nie samobiczujemy się wtedy za to, co czujemy, ale spróbujmy też okiełznać te emocje i sposób ich wyrażania - dla dobra swojego i dzieci. Na przykład, o wiele bardziej może skrzywdzić wypowiedziane znużonym lub jadowitym tonem "Mam Ciebie dość. Idź skomleć do pokoju." niż wykrzywane głośno "Jestem bardzo zdenerwowana. Poczekaj w swoim pokoju."

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] Renata Metelska. *Atmosfera*. URL: <https://dobrarelacja.pl/atmosfera/>.
- [2] Aleksandra Mroczko. *Co szeptce żyrafa i szakal? NVC i nastolatki*. URL: <https://aleksandramroczko.pl/co-szepce-zyrafa-i-szakal-nvc-i-nastolatki/>.
- [3] Dobra Relacja. *Dzganie jaszczurki*. URL: <https://dobrarelacja.pl/dzganie-jaszczurki/>.
- [4] *Self-Reg*. URL: <https://www.self-reg.pl/>.
- [5] PsychoLogo Zabrze. *PsychoLogo Zabrze Video*. URL: <https://www.facebook.com/PsychoLogoZabrze/videos/175522040055031/>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Janet Lansbury. *Anger, Sadness, Fear - Showing Our Emotions to Our Kids*. 2020. URL: <https://www.janetlansbury.com/2020/03/anger-sadness-fear-showing-our-emotions-to-our-kids/>.
- [2] Janet Lansbury. *Losing It - Understanding What Makes Us Snap (with Elisabeth Corey)*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/07/losing-it-understanding-what-makes-us-snap-with-elisabeth-corey/>.
- [3] Janet Lansbury. *Navigating the New Sibling with Confidence and Love*. 2015. URL: <https://www.janetlansbury.com/2015/03/navigating-the-new-sibling-with-confidence-and-love/>.
- [4] Janet Lansbury. *Stuck in a Pattern of Frustration, Impatience, Anger*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/12/stuck-pattern-frustration-impatience-anger/>.
- [5] Janet Lansbury. *The Self-Care Parents Need Every Moment*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/12/self-care-parents-need-every-moment/>.
- [6] Kate Russell. *Anger is a Scary Emotion*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/11/anger-is-a-scary-emotion-guest-post-by-kate-russell/>.

Literatura

- [1] Miłosz Brzeziński. *Głaskologia*.
- [2] Jesper Juul. *Agresja – nowe tabu*.

- [3] Greater Good Magazine. *Five Ways to Help Misbehaving Kids*. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_ways_to_help_misbehaving_kids.
- [4] McKay Matthew, Rogers Peter i McKay Judith. *Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze?*
- [5] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.
- [6] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.
- [7] Zofia Aleksandra Żuczkowska. *Dialog zamiast kar*.

Jak radzić sobie ze złością na dziecko?

W rozdziale “Złość na dziecko: dlaczego warto pracować nad opanowaniem rodzica?” wyjaśniłam, dlaczego taka gwałtowna emocja może bardzo namieszać w naszej relacji z dziećmi. Tutaj proponuję konkretne wskazówki, jak radzić sobie ze złością, żeby nie zaostrzać napiętej sytuacji oraz okazać potrzebne wsparcie. Bo dziecko w swoich silnych emocjach i trudnych zachowaniach potrzebuje przede wszystkim wyregulowanego rodzica. Nie takiego opanowanego na zewnątrz, ale wrzącego w środku, lecz opanowanego rodzica z silnym, wewnętrznym spokojem. Jak stać się takim rodzicem? Każdy musi znaleźć swoją indywidualną strategię.

Odpowiednie nastawienie najlepiej pomoże radzić sobie ze złością

Wymagające sytuacje zdarzają się w rodzicielstwie codziennie i co chwila. Łatwiej nam będzie motywować się do pracowania nad swoimi emocjami, jeśli będziemy często przypominać sobie dwa istotne fakty:

1. Nasze nieodpowiednie wyrażanie złości na dziecko tylko dolewa oliwy do ognia i szkodzi, zamiast pomagać
2. Dzieci to nie są dorośli w małych ciałkach. To są po prostu dzieci, a ich mózg ciągle się rozwija

Maluchy potrafią być czasami niesamowicie dojrzałe i bystre, więc kiedy po chwili nagle zamieniają się we wrzeszczącą i kopiającą na ziemi płataninę rąk i nóg, to mamy wrażenie, że robią to specjalnie. Jednakże trzeba zaakceptować to jest właśnie naturalny rozwój neuronalny mózgu i że dziecko nie kontroluje siebie w tym momentach. Jeśli nie uwolnimy się od bardzo szkodliwego myślenia, że dziecko celowo manipuluje oraz że jest złośliwe czy niedobre, to bardzo trudno będzie odpowiednio go wesprzeć, ponieważ:

1. poprzez takie myślenie narzucamy mu łatkę i etykietę, która szybko może do niego przylgnąć i pozostać.



2. to podjudza tylko nasze emocje i daje nam wewnętrzne przyzwolenie na krzyk i złość. A to paradoksalnie może wzmocnić niepożądane zachowania młodego człowieka.
3. takie myślenie często prowadzi do tego, że dorosły zrzuca całą winę za swoją przesadzoną reakcją na dziecko (“wyprowadziłeś mnie z równowagi”, “serce mnie boli, że muszę krzyczeć na Ciebie z powodu twojego zachowania”). Obwinianie dziecka za to, że dorosły sobie emocjonalnie nie poradził jest co najmniej niesprawiedliwe. Dziecko nie zacznie się też lepiej zachowywać, jeśli poczuje się gorzej.

Jeśli chcesz lepiej radzić sobie ze złością, to najpierw popatrz na swoje dziecko w innym świetle. Spróbuj znaleźć przyczynę, które kryje się pod jego gwałtownymi emocjami i wymagającym zachowaniem.

Maskę tlenową zakładamy najpierw sobie

W myśl lotniczej metafory: jeśli chcemy komukolwiek pomóc, to najpierw musimy zadbać o siebie. Jeśli sami nie jesteśmy wyregulowani, to bardzo trudno będzie nam pomóc dziecku, które się zdenerwowało. Jesteśmy najważniejszymi nauczycielami dzieci i to my modelujemy sposób, w jaki można radzić sobie ze złością. Jeśli dziecko zachowuje się wymagająco, głośno, źle i czujemy, że zaczynamy tracić swoją cierpliwość, to skupmy się przede wszystkim na sobie i swoich zasobach energii i spokoju. Na tyle możemy nauczyć dzieci opanowania, na ile sami go mamy.

Nie zmienimy siebie z dnia na dzień. To niestety tak nie działa, że postanowimy sobie, że od dziś będziemy świetnie radzić sobie ze złością na dziecko i tak się rzeczywiście stanie. Potrzeba działań długo- i krótkofalowych, żeby zacząć inaczej postępować. Co zatem pomaga?

Praca długofalowa - przygotowanie na wypadek pożaru

Zrozumieć swoje emocje i reakcje

Autorzy książki “Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko” piszą, że każdy wybuch złości poprzedzają zazwyczaj dwa mechanizmy: stres i tak zwana myśl-zapalnik[1]. Na przykład: w sytuacji, gdy o poranku nie możemy wybrać się do domu, odczuwamy stres wynikający z wizji spóźnienia się do pracy. Wtedy pojawia się myśl zapalnik: “dziecko celowo mnie ignoruje i się nie ubiera”. Za takimi myślami zawsze stoi przekonanie, że dziecko specjalnie robi coś na przekór, co w rzeczywistości nie ma miejsca. Wiele badań potwierdza, że dzieci niezwykle rzadko robią takie rzeczy celowo. Natomiast myśli-zapalniki przypisują dziecku złą intencję, wyolbrzymiają problem (nigdy mnie nie słucha, zawsze się tak zachowuje) i oceniają negatywnie dziecko (jest leniwy, jest krnąbrny).

Można lepiej radzić sobie ze złością dzięki obserwacji swoich reakcji. Trzeba przystanąć i zastanowić się, dlaczego jakieś zachowanie dziecka wywołuje nasze wzburzenie. Mnie na przykład ogromnie irytuje to, jak jedno z dzieci bardzo szybko się frustruje, kiedy coś mu nie wychodzi. I myślę, że to dlatego, że ja jestem dokładnie taka sama i jego frustracja porusza we mnie czułe struny. Im lepiej poznamy własne mechanizmy, tym wcześniej będziemy mogli zacząć pracować nad myślami-zapalnikami i spróbować zmienić ich wydźwięk.

Zadbać o siebie i swoje zasoby

Stres jest paliwem złości. A dzieci wyczerpują nasze zasoby niezwykle szybko. Nie dość, że trzeba im poświęcić ogromną ilość czasu, to dodatkowo nie mają one narzędzi do radzenia sobie z własnymi emocjami i wymagają od nas dużo wsparcia i empatii. Trzeba zatem dbać regularnie o siebie i swoją samoregulację, starać się znaleźć czas na odpoczynek oraz na to, co sprawia nam przyjemność i rozluźnia. Jeśli przytłacza nas nadmiar obowiązków, to warto pomyśleć, co możemy odpuścić, żeby sobie trochę ulżyć i dać więcej przestrzeni na regenerację. To nie jest jakiś tam kaprys - to nasza realna, bardzo ważna potrzeba.

Uczmy się też prosić o wsparcie. Istnieje koncepcja, że do wychowania dziecka potrzeba całej wioski. A współcześni rodzice sami chcą nią być. Żyjemy w kulturze promującej indywidualizm i samodzielność. Frustracja często wynika z tego, że rodzice biorą na siebie całą odpowiedzialność za wszystko i nie chcą pokazać, że brakuje im zasobów. Jeśli więc dziadkowie nie mogą zaopiekować się czasami dziećmi, to dobrze zwrócić się o pomoc do znajomych czy sąsiadów.

Warto też obserwować siebie w trakcie dnia, poznać swoje stresory oraz momenty, kiedy zazwyczaj mamy spadek formy. Na przykład: mając świadomość, że zazwyczaj po pracy jesteśmy najbardziej zmęczeni czy podirytowani, będziemy mogli zawczasu zadbać o podładowanie akumulatorów lub poprosić partnera czy starsze dzieci o większe wsparcie w tym momencie. Dodatkowo jest szansa, że będziemy lepiej radzić sobie ze złością, jeśli z tyłu głowy zachowamy myśl, że to nie dziecko zachowuje się nagle gorzej, tylko to raczej my gorzej znosimy jego normalne zachowanie.

Dobrze jest wyrobić w sobie nawyk zatrzymywania się co jakiś czas w trakcie dnia i sprawdzania, jak się czuję. A może jestem głodny? Spragniony? Potrzebuję kawy? Jeśli jest coś, co możesz zrobić dla siebie, zrób to jak najszybciej. Nie tylko dzieci są złe, kiedy są głodne:)

Powtarzać, powtarzać, powtarzać

Jesteśmy tylko ludźmi i lubimy zapominać. Przeczytanie jednej czy dziesięciu książek nic nam nie da, jeśli zabraknie powtórzeń i praktyki. Dlatego ja lubię robić notatki i odświeżać sobie je od czasu do czasu. Czasami wypisuje krótkie myśli do zapamiętania i je wywieszam w widocznym miejscu. To przypominanie ogromnie mi pomaga zachować odpowiednie nastawienie w trudnych momentach.

Ćwiczyć przed lustrem

Bardzo łatwo jest dołączyć do złości dziecka i powtórzyć jakieś mało wspierające zdanie, które weszło nam w krew. Lepiej nie próbować nowych taktyk w momencie, kiedy czujemy, że kończy się nasza cierpliwość. Dlatego spróbujmy ćwiczyć z awansu przed lustrem to, co powiemy przy następnym spięciu z dzieckiem.

Mniej oceniać, więcej opisywać

Zastępuj opinię i osądy neutralnym opisem faktów. Zamiast “Znowy wylałeś herbatę! Jaki Ty jesteś niezdarny” powiedz “Kubek z herbatą stał na brzegu stołu. Odwróciłeś się i go strąciłeś łokciem. Teraz herbata jest na ziemi i trzeba posprzątać.” Opis sytuacji zazwyczaj jest bardziej skomplikowany i masz dodatkowych kilka sekund na uspokojenie się i zebranie myśli.

Szukać wspólnie rozwiązań problemów

Jeśli jakieś denerwujące zachowanie dziecka notorycznie się powtarza, to postarajmy się poszukać rozwiązania razem z nim. Nawet taki dwu- czy trzyletniak potrafi czasami włączyć się aktywnie w dialog. Proponuję usiąść z dzieckiem i bez krytyki wyjaśnić, dlaczego coś jest dla nas problemem. Potem można zrobić burzę mózgów, spisać rozwiązania i wybrać wspólnie coś do przetestowania.

Praca krótkofalowa - gdy nagle trzeba gasić pożar

A co, jeśli negatywne emocje, stresy i losowe sytuacje skumulowały się, a my jesteśmy skonfrontowani z trudnym zachowaniem dziecka i czujemy, że zaraz stracimy panowanie nad sobą? Jak wtedy radzić sobie ze złością, która błyskawicznie narasta?

Oddychać

To najprostsze narzędzie, po które można sięgnąć w każdym momencie. Robienie głębokich wdechów i przeniesienie całej swojej uwagi na tę czynność. Ja czasami powtarzam sobie wtedy dodatkowo: “Wydycham złość i negatywne emocje. Wdycham spokój i opanowanie.”

Odwrócić swoją uwagę od narastającej złości

- Liczenie: ale takie zaawansowane:) Na przykład od 200 w dół co 17. Jak się staniemy w tym mistrzami, to zmieńmy sposób liczenia.
- Skupienie się na swoim ciele: na przykład na tym, że nasze stopy stoją na ziemi. Poczujmy grunt pod nogami, skierujmy myśli na to, jak podeszwy przylegają do podłoża. A może spróbujemy usłyszeć lub poczuć, jak krew płynie w naszych żyłach?

Wycofać się na chwilę

Żeby uniknąć tzw. rezonansu limbicznego, czyli udzielenia się nam silnych emocji dziecka (pisze o tym Stuart Shanker) lepiej wyjść na kilka minut do innego pokoju lub na spacer. Albo odwrócić się od denerwującej sytuacji, zatkać uszy czy nałożyć słuchawki i posłuchać głośno muzyki. Ja bym starała się wcześniej poinformować o tym dziecko: “Jestem bardzo zdenerwowana. Porozmawiamy o tym później.” czy “Jestem bardzo zmęczona i podirytowana. Potrzebuję chwili dla siebie. Potem wrócimy do tematu”.

Wymyślić swoją wizualizację

Kiedy nie możesz wycofać się, bo jesteś jedynym opiekunem malucha, to przydatne może być wizualizowanie sytuacji w jakiś symboliczny sposób. Spotkałam się z wizualizacją siebie jako superbohatera, który ma pelerynę chroniącą przed raniącym zachowaniem dziecka, wizualizacją siebie jako spokojnego i pewnego siebie szefa firmy w trakcie kryzysu czy z wizualizacją siebie jako spokojnego kapitana okrętu na wzburzonym morzu.

Powtarzać jakąś rodzicielską mantrę

Warto mieć w zanadru krótkie zdanie, które będziemy powtarzać w myślach lub na głos w momencie złości. Skupmy się na nim całą siłą swojej woli. Można to także połączyć z innymi technikami, na przykład z oddychaniem. Ja swoje ulubione hasła powtarzam sobie w głowie, słuchając głośno muzyki relaksacyjnej. Oto garść moich pomocnych zdań:

- “Dam sobie rady. Nie muszę się denerwować. Zachowam spokój.”
- “To jego złość. Nie dołączę do niej.”
- “Ona nie robi tego na złość. Po prostu przeżywa coś.”
- “To minie. To normalne w tym wieku.”
- “Dzieci najbardziej potrzebują miłości, kiedy najmniej na nią zasługują”
- “Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle. Coś się musiało stać, może coś przeżywa.”
- “Zazwyczaj się tak nie zachowuje. Jest mu trudno i stracił kontrolę.”
- “On nie potrafi w tym momencie inaczej się zachować. Jest rozregulowany.”

Patrzeć na sytuację jakby z lotu ptaka

To szczególnie świetna technika, kiedy jedzie się w aucie, a z tyłu maluchy przeżywają swoje tragedie i wrzeszczą w niebogłose. Zazwyczaj i tak nie da się wiele zrobić, żeby jakkolwiek im pomóc. A wyobrażenie sobie, że jestem poza

samochodem, od razu zmniejsza natężenie decybeli w moich uszach. Dodatkowo “z góry” widzę szybciej w oddali cel naszej podróży i mam wrażenie, że jazda zaraz się skończy. Z perspektywy “dołu” dostrzegam tylko korki, a każda minuta jest wiecznością.

Inne - o ile nie jesteśmy sami z małym dzieckiem i możemy to zrobić w spokoju:

- wyjść na spacer
- wziąć prysznic/kąpiel
- zadzwonić do przyjaciela
- zrobić sobie drzemkę
- przeczytać fragment motywującej książki - najlepiej książki wyjaśniającej, dlaczego dzieci zachowują się w określony sposób:)

A jeśli czujemy, że sami kompletnie nie mamy wystarczających zasobów wewnętrznych, żeby wesprzeć dziecko w jego silnych emocjach, a także nie widzimy żadnej możliwości doładowania baterii, to najlepiej milczeć. Wprawdzie milczeniem raczej nie pomożemy dziecku, ale też przynajmniej nie zaszkodzimy mocno naszej relacji.

My też będziemy czasami rozregulowani na tyle, że nie uda nam się zachować tak, jak byśmy chcieli. Nerwy będą nam puszczać i to zupełnie normalne. Ale jeśli świadomie postaramy się pracować nad sobą i mieć z tyłu głowy myśl, że złością nie pomożemy ani sobie ani dziecku, to może uda nam się częściej postąpić dobrze i nie ulec zdenerwowaniu 😊

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] Renata Metelska. *Jak zjeść słonia w czterech krokach*. URL: <https://dobrarelacja.pl/jak-zjesc-slonia-w-czterech-krokach/>.
- [2] Aleksandra Mroczko. *Odkładasz siebie na jutro*. URL: <https://aleksandramroczko.pl/odkladasz-siebie-na-jutro/>.
- [3] Dobra Relacja. *Dzganie jaszczurki*. URL: <https://dobrarelacja.pl/dzganie-jaszczurki/>.

- [4] *Self-Reg.* URL: <https://www.self-reg.pl/>.
- [5] Jolanta Stryjek. *Czy można złościć się na dzieci?* URL: <http://rodzic-lider.pl/czy-mozna-zloscic-sie-na-dzieci/>.
- [6] PsychoLogo Zabrze. *PsychoLogo Zabrze Video.* URL: <https://www.facebook.com/PsychoLogoZabrze/videos/175522040055031/>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Janet Lansbury. *7 Myths That Discourage Independent Play.* URL: <https://www.janetlansbury.com/2012/11/7-myths-that-discourage-independent-play/>.
- [2] Janet Lansbury. *Better Toys for Busy Babies.* URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/10/better-toys-for-busy-babies/>.
- [3] Janet Lansbury. *Don't Let Your Preschoolers Forget How to Play.* URL: <https://www.janetlansbury.com/2012/06/dont-let-your-preschoolers-forget-how-to-play/>.
- [4] Janet Lansbury. *No Need for TV, Baby.* URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/11/no-need-for-tv-baby/>.

Literatura

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect.* 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby.* 1998.
- [3] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting.* 2014.
- [4] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame.* 2014.

Jakie kary dla dzieci?

Krzyk, ostra reprimenda, klaps, wyszarpanie za uszy, zawstydzenie, zabranie zabawek, zabronienie wyjścia, wysyłanie do pokoju, karny język czy stanie w kącie? Jakie kary dla dzieci są najbardziej skuteczne?

ŻADNE. Naprawdę. Byłam ogromnie zaskoczona tym konceptem, bo kary dla dzieci wydawały mi się kiedyś naturalne jak słońce na niebie. Tak wszyscy zostaliśmy wychowani, więc czemu tyle pokoleń wstecz miałyby się mylić?

Przecież kary dla dzieci funkcjonowały od wieków...

Tak, funkcjonowały, ponieważ:

- przynoszą szybkie efekty krótkofalowe, bo łatwo zastraszyć dziecko. Tyle że, cytując Stuarta Shankera: ciche dziecko, nie oznacza spokojne dziecko.
- pozwalają rodzicom łatwo “wygrać” i postawić na swoim. Tyle że, jeśli jest wygrany, to jest i przegrany. Może Twoja racja jest na górze, ale co wtedy z relacją?
- kary, szczególnie te surowe, pozwalają ‘urobić’ dziecko tak, żeby było posłuszne. Tylko że istnieje ryzyko, że to dziecko stanie się dorosłym, który będzie bał się sprzeciwić woli grupy, partnera, pracodawcy.
- kiedyś ludzie nie wiedzieli, jak działa mózg i karali za zachowania typowo rozwojowe.
- kiedyś nikt nie patrzył na długofalowe skutki stosowania kar i negatywny wpływ na rozwój dziecka - patrz kolejny akapit.

Kary dla dzieci przynoszą więcej szkody niż pożytku

W ciągu ostatnich 30 lat pojawiło się tak dużo badań mówiących o szkodliwości różnych kar, że aż trudno wybrać tylko kilka powodów, żeby ten wpis nie był zbyt długi. Ale spróbujmy.

- **Kary wywołują negatywne uczucia, które blokują proces nauzenia** Największy problem z karami jest taki, że uruchamiają one potok emocji u dziecka: złość, strach, poczucie niesprawiedliwości czy poniżenia, smutek, rozżalenie, niezrozumienie. I robi to każda kara, nie tylko klaps. A mózg ludzki nie potrafi uczyć się pod wpływem negatywnych emocji. Dlatego dzieci często nie są w ogóle w stanie pojąć, co się zadziało i czemu rodzice tak ich traktują. Poczucie niesprawiedliwości odwraca całkowicie uwagę od zrozumienia prawdziwego problemu. Niektóre dzieci szybko uczą się postępować dobrze po to, żeby uniknąć bólu czy ośmieszenia, a nie z uwagi i troski o innych. Kary, zwłaszcza te surowe, nie dają dzieciom możliwości rozwinięcia w sobie głosu sumienia.
- **Kary, szczególnie fizyczne, rujną poczucie własnej wartości dzieci** Każda przemoc fizyczna - czy to klaps czy uderzenie po rączkach - to naruszenie integralności dziecka. Jesper Juul pisze, że kary są szczególnie destrukcyjne, kiedy opiekunowie winią dzieci za to, że muszą je uderzyć (np.: "Tak mnie serce boli, ale muszę dać ci karę"). Juul uważa, że taka przemoc wręcz miażdży poczucie własnej wartości dziecka. Podobnie kary typu ośmieszenie, krytyka przy innych, krzyk czy zabieranie przywilejów sprawiają, że dziecko wyrasta w przekonaniu "*Jestem zły, skoro ciągle jestem karany*".
- **Dzieci dostające klapsy są według badań bardziej agresywne** Sam fakt dostawania klapsów uczy je, że przemoc fizyczna to sposób kontrolowania innych.
- **Kary dla dzieci i towarzyszące im poczucie niesprawiedliwości osłabiają relację z opiekunami** Ponadto, kiedy dziecko doświadcza dużo złości i kar fizycznych, może nie wykształcić empatii na cierpienie innych.
- **Trudno jest uczyć dziecko szacunku do innych, kiedy sami tego szacunku mu nie okazujemy** Jesteśmy modelami dla swoich dzieci. Nurt rodzicielski RIE bardzo podkreśla, że dzieci najlepiej nauczyć szacunku, jeśli sami im go okazujemy. Wychowanie w szacunku ma na celu zbudowanie relacji i wzajemnego zaufania. Wszystkie kary, a szczególnie cielesne, ogromnie to utrudniają i tworzą dystans między dziećmi a opiekunami. Nie mówiąc już o tym, że ciężko wymagać od dziecka niekrzywdzenia innych, skoro sami naruszamy jego integralność fizyczną.
- **Kary dla dzieci paradoksalnie mogą wzmacniać niepożądane zachowania** Po pierwsze dlatego, że pokazujemy dzieciom, jak mocno porusza i dotyka nas ich postępowanie. Jeśli z silnymi emocjami sadzamy dziecko do kąta albo dajemy klapsa czy krzyczymy, to ono ma jasny sygnał, że jego zachowanie wyprowadziło nas z równowagi. Nie jesteśmy zatem teraz jego spokojnymi i opanowanymi liderami. U niektórych dzieci może to uruchomić chęć testowania tych silnych reakcji i powtarzania niechcianego zachowania. Po drugie dzieci szukają uwagi. A nawet negatywna uwaga w

postaci kary czy krzyku potrafi być dla dziecka czymś pożądanym, jeśli ono bardzo łaknie kontaktu z rodzicem.

- **Kary (i nagrody) są narzędziem motywacji zewnętrznej** Zadajmy sobie pytanie, czy takiej motywacji pragniemy dla swoich dzieci? Najlepszym motorem działań są przekonania, uczucia i pragnienia płynące z wewnątrz. Czy nie chcemy, żeby dzieci z własnej potrzeby serca przeproszały, a nie dlatego, że boją się kary?
- **Karanie może zabijać naturalną ciekawość małych dzieci** Dzieci to odkrywcy i oczywiście - czasami przysparza nam to sporo kłopotów. Owszem, trzeba tłumaczyć i nie pozwalać na wtykanie palców do kontaktów czy zbliżania się do gorącego kominka, ale uderzenie ich po rączkach może blokować piękną umiejętność dzieci do odkrywania, badania, szukania.
- **Niejednokrotnie dzieci są karane za to, że ich mózg się rozwija** Histeria dziecka jest intencjonalna i to celowe wymuszanie? NIE! Dzieci nie robią tych rzeczy złośliwie. Karanie dziecka za histerie to jak karanie za to, że rośnie. Te maluchy nie są winne temu, że ich mózg tak się rozwija. Tak samo, jak nie bardzo ma sens karanie małego dziecka za głód, przebudzowanie, zmęczenie. Jesper Juul podkreślał, że dzieci chcą współpracować i rodzą się z taką naturalną potrzebą współdziałania. A jeśli zachowują się źle, to nie specjalnie i na złość. Zachowują się źle, kiedy czują się źle. Zawsze jest jakiś powód.

Ale przecież jakieś kary dla dzieci trzeba stosować, żeby nie weszły nam na głowę?

Nie trzeba, naprawdę. Otóż kary stają się niepotrzebne, jeśli zmienisz swój sposób patrzenia na dziecko. Kiedy nauczysz się traktować je jak osobę, z którą chcesz nawiązać relacje bazujące na wspólnym szacunku oraz jasno wytyczysz granice i będziesz o nie dbać, to zorientujesz się szybko, że tych kar wcale nie brakuje.

Ja bardzo szybko zrozumiałam, że kary dla dzieci robią więcej złego niż dobrego, jednak nadal miałam dużo wątpliwości, jak ja sobie bez nich poradzę. Przecież dzieci mi na głowę wejda! Stwierdziłam: spróbuję. I okazało się, że wcale nie muszę gorączkowo myśleć, co tu zrobić zamiast kary.

Świadomie nie stosujemy zatem kar; nie dajemy klapsów, nie wysyłamy dzieci do pokoju czy do innego miejsca odosobnienia, staramy się nie krzyczeć na dzieci, nie zabierać zabawek czy innych przywilejów. Zdarza nam się mimo wszystko wpaść w pułapkę fałszywej, logicznej konsekwencji. Szczególnie kiedy jesteśmy zmęczeni albo zestresowani, to łatwo uruchomić swoje automatyczne reakcje w momencie bezradności. Zdarzało nam się wtedy też palnąć coś typu: jak nie podniesiesz rowerka, to go schowam na jakiś czas (co powiedziane w ten sposób jest ewidentnie karą).

Jasne, że mam czasami ochotę wysłać dzieci do pokoju, żeby się uspokoiły. Nawet raz poczułam taką złość, że byłam bliska dania klapsa swojemu dziecku. Powstrzymałam się tylko dzięki wiedzy, którą wtedy już przyswoiłam. To zablokowało (na szczęście) moją automatyczną reakcję. A wszelkie pokusy dania kary wcale nie wynikają ze złego zachowania dzieci. One zawsze wynikają z mojego zmęczenia lub ze starych przekonań, które mi kołatają mi się po głowie.

Na szczęście praktyka czyni mistrza: coraz lepiej wychodzi mi patrzeć na ich złości i postępowanie poprzez pryzmat tego, czego się nauczyłam. Ich trudne zachowania to zawsze wierzchołek góry lodowej, pod którą kryje się jakaś przyuczyna i jakiś dyskomfort. I dzieci potrzebują wtedy wsparcia, a nie kary.

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] *10 mitów powtarzanych rodzicom, które chcę obalić.* URL: <https://bezkarinagrod.pl/10-mitow-powtarzanych-rodzicom-ktore-chce-obalic/>.
- [2] Blogojciec. *Kara – uczyć a krzywdzić? Poznaj 1 skuteczny, konstruktywny sposób karania dzieci.* URL: <https://www.blogojciec.pl/dzieci/kara-uczyc-a-krzywdzic-poznaj-1-skuteczny-konstruktywny-sposob-karania-dzieci/>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Janet Lansbury. *Why Not Swat My Toddler's Hand?* URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/why-not-swat-my-toddlers-hand>.
- [2] Dr. Laura Markham. *Should I Spank My Child?* URL: <https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/should-i-spank-my-child>.

- [3] Dr. Laura Markham. *Time-Outs: How to Make Them Work (And What to Do When They Don't)*. URL: <https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/timeouts>.

Literatura

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci mówiły*. 1980.
- [2] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [3] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [4] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [5] Alfie Kohn. *Wychowanie bez kar i nagród*. 2006.
- [6] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [8] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.
- [9] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.
- [10] Zofia Aleksandra Żuczowska. *Dialog zamiast kar*.

Wychowanie bez kar - 12 pomocnych punktów

Po pierwsze wyjaśnijmy sobie: czy wychowanie bez kar oznacza pozwalanie na wszystko?

Absolutnie nie!!! Stuart Shanker dobrze to ujął w swojej książce Self-Reg: "Oczywiście, dziecko musi mieć jasno wytyczone granice. Badania potwierdzają, że brak określonych granic stanowi ogromny stresor dla dziecka, tak samo jak zbyt rygorystyczne granice. Ale celem dyscypliny jest pomoc dziecku w dyscyplinowaniu samego siebie, a samodyscyplina bazuje na pozytywnych emocjach dziecka, nie negatywnych."

We wpisie "Jakie kary dla dzieci?" próbowałam przekonać, że kary mają o wiele więcej skutków negatywnych niż pozytywnych. Teraz chcę pokazać za pomocą 12 punktów, że wychowanie bez kar wcale nie jest takie trudne. Nie traktuję tych punktów jako 'alternatyw'. To bardziej sposób patrzenia na rodzicielstwo, dzięki któremu kary stają się zbędne.

Obserwacja i uważność: co kryje się za zachowaniem dziecka?

Głód? Zmęczenie? Smutek? Przebudźcowanie? Stres rodziców? Brak ruchu? Za dużo/za mało kontaktów z innymi? Skok rozwojowy? Zmiana przedszkola/ulubionej pani? Nowe rodzeństwo? Potrzeba większej uwagi ze strony rodziców?

Tych pytań mogę namnożyć na kilka stron. Zasada jest prosta: jeśli źle się czujemy, to źle się zachowujemy. Dzieci są bardzo wrażliwe na to, co dzieje się w ich otoczeniu. Najczęściej nie powiedzą, że są zestresowane, tylko na przykład podejną i uderzą brata. Kara nie dość że nie pomaga, to jeszcze pogłębia problem. Dziecko potrzebuje wtedy najczęściej empatii, zrozumienia, czasami fizycznej pomocy.

Im bardziej jestem wprawiona w obserwacji swoich dzieci, tym szybciej dostrzegam oznaki nadmiernego pobudzenia czy zmęczenia. I wtedy staram się reagować, zanim ich zachowanie wyprowadzi mnie z równowagi.

Mózg dziecka rozwija się do 25 roku życia

Jasne, że to jest irytujące, że dziecko Cię nie słucha, nagle ma napad hysterii w sklepie albo jako nastolatek wybiera grę zamiast nauki na sprawdzian. Ale zamiast nakręcać swoją złość, staram się wtedy mocno sobie przypominać, że ten mały mózg dopiero się rozwija. Dopiero uczy się empatii, kontroli emocji, podejmowania decyzji, rozumienia konsekwencji, itd., itd.

Stawianie jasnych granic i ich przestrzeganie

Granice to dla mnie jedno z najważniejszych pojęć, dzięki któremu wychowanie bez kar jest możliwe. Szczególnie koncepcja Jesper Juula, który w książce “Twoje kompetentne dziecko” pisał o tym, żeby bronić własnych granic, a nie narzucać ograniczenia na innych, była dla mnie rewolucyjna. Zmieniło to mój sposób myślenia o dzieciach. Jasne, że dzieci potrzebują zasad, ale nie ma czegoś takiego jak uniwersalny kodeks zasad dla każdego dziecka, w każdym wieku i w każdej sytuacji. To ja muszę dbać o siebie, poznawać siebie, co mi przeszkadza i co narusza moje potrzeby. Następnie muszę się uczyć stawiać jasne granice, głośno o nich mówić i bronić, żeby inni ich nie przekraczali.

A zatem nie zgadzajmy się na zachowania, które nas irytują czy męczą oraz na rzeczy, na które nie mamy ochoty. Warto nauczyć się mówić “nie” i nie oczekiwać przyklasku ze strony dziecka. Jeśli nie mamy sił na kolejną planszówkę z dzieckiem, to mu to szczerze powiedzmy i zaakceptujmy jego niezadowolenie.

Oczywiście są też określone normy społeczne i granice innych osób (a szczególnie innych dzieci), o których trzeba dziecku ciągle przypominać. Na pewno powstanie o tym kiedyś osobny wpis.

Sposób, w jaki mówisz do dziecka, ma ogromne znaczenie

Oczywiście, że dzieci nie zawsze będą nas słuchać. Ale jest większa szansa, że to zrobią, jeśli będą dokładnie wiedzieć, czego od nich oczekujemy

Z doświadczenia wiadomo, że czasami trzeba coś wielokrotnie powtórzyć. Dlatego lepiej mówić krótko:) Nie poleca się długich kazań, pouczeń i tłumaczeń. To potrafi mocno zdenerwować, bo przecież się produkujesz, gadasz w kółko i w końcu dziecko mogłoby zrozumieć! Dodatkowo ze starszym dzieckiem łatwo wejść w niepotrzebne słowne przepychanki.

Najlepsze są zatem krótkie, jasne komunikaty powiedziane pewnym i spokojnym tonem głosu (nie mylić z surowym). Możesz używać właściwych i dobrych słów, ale jak powiesz to ostrym tonem lub z groźną mimiką, to dziecko może nawet kompletnie nic nie usłyszeć, bo będzie się bało. Warto pracować nad tym, żeby te komunikaty były przyjazne i pokazywały dziecku naszą dobrą intencję oraz to, że jesteśmy po ich stronie, nawet jeśli nie zgadzamy się na jakieś zachowanie.

Najlepiej używać też języka osobistego, do którego bardzo zachęca Jesper Juul: czyli mówić w pierwszej osobie (a nie “mamusia prosiła, żebyś tak nie robiła”) i informować o swoich uczuciach/pragnieniach.

Informacja zamiast krytyki

Najlepiej działa spokojny ton głosu, nie zawierający krytyki, ale informujący o tym, co się stało. Krytyka budzi złość dziecka i nakreśla nasze własne zdenerwowanie. Stąd szybka droga do obwiniania dziecka i uogólnień. Dodatkowo im więcej krytyki i złości w naszym tonie, tym więcej czasu zajmie dziecku nauczenie się tego, czego od niego wymagamy.

Przygotuj się na milion powtórzeń

Wychowanie bez kar czy z karami to tak czy siak jedno wielkie pasmo powtarzania. Tyle że powtórzona informacja dostarcza o wiele więcej treści niż powtórzony klaps czy krzyk. Zwolennicy kar pewnie powiedzą, że klaps przecież działa szybko. Czasami tak. Tyle że dziecko zaniecha jakiegoś zachowania raczej przez strach, a nie poprzez autentyczne zrozumienie, że czegoś nie może robić.

Odczuwanie konsekwencji

Pozwalanie na doświadczanie naturalnych konsekwencji bardzo ułatwia wychowanie bez kar. Czyli jeśli dziecko coś rozlało, to proszę go o posprzątanie. Jeśli nie chciało skończyć zabawy o czasie i mimo przypominania przegapiło czas czytania bajek na dobranoc, to w tym dniu bajek już nie ma.

Tylko tutaj trzeba bardzo uważać, żeby nie stosować konsekwencji jako kary. Schowanie zabawek na kilka dni po tym, jak dziecko nie posprzątało, jest już typową karą. Dodatkowo nie polecam ‘kopania leżącego’. Jeśli dziecko jest smutne, że zepsuło swoją zabawkę, to nie powtarzajmy mu co chwila “A mówiłam, żebyś tak nią nie rzucał” czy “Sam się o to prosiłeś”. Dziecko zapewne już wystarczająco źle się czuje. Poza tym nikt tego nie lubi i na niejednego słowa “a nie mówiłem” działają jak płachta na byka.

Nie pokazuj dziecku, jak bardzo Cię ‘porusza’ jego zachowanie

Pamiętajmy, że dzieci mogą szukać nawet negatywnej uwagi. Dodatkowo małe dzieci są zainteresowane, czemu rodzice tak się denerwują i mogą chcieć ponownie wywołać taką samą reakcję. Ja sama wiele razy zobaczyłam, że najszybciej przemijają te niepożądane zachowania, przy których nie robimy wielkiego ‘halo’. Nie zawsze uda się nam opanować swoje ‘poruszenie’, ale praktyka czyni mistrza:) A więc staram się krótko i pewnie poinformować, że nie chcę, żeby

dziecko zachowywało się w określony sposób, ale też nie daję temu więcej uwagi niż niezbędne minimum.

Bezpieczna przestrzeń do zabawy

To ważne szczególnie dla małych dzieci. Jeśli ciągle musiałabym odrywać się od swojej czynności i odciągać malucha od kominka, niezabezpieczonego kontaktu czy porcelanowych figurek na półce, to jasne że w końcu moja złość by wywindowała. Na szczęście zgodnie z zaleceniami RIE stworzyłam zamkniętą “Przeźnię na tak” (ang. “Yes-space”) dla swoich dzieci, kiedy były małe. Mogły tam swobodnie bawić się same i robić, co im się podoba.

Lepiej mieć relację niż rację

Wychowanie bez kar jest dużo łatwiejsze, jeśli skupimy się na budowaniu relacji z dzieckiem opartej na wzajemnym zaufaniu. Kiedyś dzieci miały się przede wszystkim słuchać i wiedzieć, że rodzic ma zawsze rację. A kary pomagały to wyegzekwować. Kiedy jednak przekierujemy uwagę bardziej na relację, to zmniejszy się nasza chęć ‘ustawienia dziecka za pomocą kar czy nagród’.

Szacunek dla dziecka i jego emocji

Przez szacunek, którym zazwyczaj obdarzamy dorosłych, nie grozimy karą swojemu przyjacielowi za spóźnienie na spotkanie czy też nie dajemy szlabanu na telewizję mężowi za brzydkie odżywki. Jeśli traktujemy swoje dzieci od początku z szacunkiem, to rezygnacja z kar staje się wręcz naturalna.

Modelowanie - czyli skup się na obszarach, które rzeczywiście możesz zmienić

Jedną z najważniejszych zasad w RIE jest rola modelowania. Jeśli zatem chcę nauczyć dziecko empatii, szacunku, dobrego traktowania innych czy nawet punktualności, to powinnam zacząć od siebie i sprawdzić, czy przekazuję dziecku dobre wzorce. Więc zamiast karać dziecko, że przez niego jesteśmy spóźnieni, bo ociągało się z ubraniem, zastanówmy się, czy my też czasem nie mówimy “Wychodzimy”, po czym 10 minut jeszcze się krzątamy? Albo mówimy “zaraz przyjdę” i wcale do dziecka nie podchodzimy?

Źródła internetowe polskojęzyczne:

- [1] Tasty Way of Life. *Puścić płazem czy ukarać?* URL: <https://tastywayoflife.com/puscic-plazem-czy-ukarac/>.
- [2] Dzieci są ważne. *22 alternatywy dla kary.* URL: <https://dziecisawazne.pl/22-alternatywy-dla-kary/>.

Źródła internetowe angielskojęzyczne:

- [1] Janet Lansbury. *Is It Too Late to Set Limits with My Strong-Willed Child?* URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/is-it-too-late-to-set-limits-with-my-strong-willed-child>.
- [2] Janet Lansbury. *No Remorse for Aggressive Behavior.* URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/09/no-remorse-for-aggressive-behavior/>.
- [3] Janet Lansbury. *Why Not Swat My Toddler's Hand?* URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/why-not-swat-my-toddlers-hand>.

Literatura

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci mówiły.* 1980.
- [2] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect.* 1998.

- [3] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [4] Jesper Juul. *Nie z miłości*.
- [5] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [6] Alfie Kohn. *Wychowanie bez kar i nagród*. 2006.
- [7] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [8] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.
- [9] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.
- [10] Zofia Aleksandra Żuczowska. *Dialog zamiast kar*.

Praktyka

A teraz czas na część praktyczną, w której podzielę się z Tobą konkretnymi rozwiązaniami i radami dotyczącymi różnych wyzwań, z jakimi zmagają się rodzice życia z dziećmi. Poruszę najróżniejsze tematy obejmujące nawiązywanie współpracy przy czynnościach pielęgnacyjnych czy obowiązkach domowych, osvajanie najróżniejszych emocji dzieci, radzenie sobie z konfliktami w rodzeństwie czy rozwijanie samodzielności.

Każde dziecko jest inne i wymaga indywidualnego podejścia, ale są kierunki, w których warto podążać. Podaję dużo wskazówek w duchu podejścia RIE, jak z szacunkiem wobec dziecka radzić sobie w różnych sytuacjach.

Mam nadzieję, że ta część praktyczna okaże się dla Ciebie źródłem inspiracji i wsparcia.

Co robić, kiedy dziecko nie chce raczkować/siedzieć/chodzić?

Nie jestem fizjoterapeutką, więc nie będę wchodzić w fizjologiczne aspekty związane z pytaniem, dlaczego dziecko nie chce raczkować (a raczej czworakować) lub wykonywać innych ruchów. Ja przedstawię wam perspektywę nurtu rodzicielskiego RIE, którego założycielka Magda Gerber często powtarzała, żeby dzieciom w rozwoju po prostu nie przeszkadzać:) Trzeba im pozwolić na wzrastanie wedle ich indywidualnego, biologicznego kalendarza i nic nie przyśpieszać. To uzupełnienie wpisu o mało samodzielnych dzieciach, ponieważ warto od samego początku dbać o wspieranie samodzielności maluchów.

Niemowlak nie chce raczkować / siadać / chodzić / skakać... Skąd w ogóle ta presja?

Po pierwsze trudno patrzeć na zmagania maluszka, który nie może na przykład dosięgnąć zabawki. Stara się poruszyć, ale mu to nie wychodzi. Wydaje nam się, że nie chodzi o to, że ono jeszcze nie chce raczkować, tylko że wręcz bardzo chce, ale nie potrafi. Czasami denerwuje się i płacze, a my mamy ochotę mu pomóc. Nie możemy też doczekać się kolejnych umiejętności. Siedzimy więc maluchy, które same jeszcze nie usiadły. Stawiamy je na nóżkach lub prowadzamy za rączki.

Po drugie: mimo, że teoretycznie wiemy, że każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim indywidualnym tempie, to czasami o tym zapominamy. Trudno o tym pamiętać, kiedy widzi się jego rówieśników z bardziej zaawansowanymi umiejętnościami. To może powodować troskę rodziców o to, czy maluch jest w pełni zdrowy. Jeśli ktoś ma duże obawy, to oczywiście warto zasięgnąć rady u lekarza lub fizjoterapeuty. Chociażby tylko po to, żeby się wewnętrznie uspokoić.

Rozwój ruchowy to skomplikowany proces. Czasami nie jest to tylko kwestia sprawności fizycznej czy zdrowia. Wpływ może mieć również temperament dziecka. U nas córka miała problemy z biodrami i jako niemowlak kilka tygodni nosiła szelki Pavlika, które spowolniły jej rozwój ruchowy. Miała rehabilitację, przez jakiś czas była do tyłu za innymi dziećmi. Też się wtedy trochę martwiłam, czemu nie chce raczkować. RIE pomogło mi zachować odpowiednią perspektywę. I ostatecznie córka szybko nadgoniła i usiadła w wieku 9 miesięcy

oraz zaczęła chodzić w wieku 12. Syn nie miał żadnych problemów zdrowotnych i był tak sprawny fizycznie, że wydawało się, że w wieku kilku miesięcy zacznie chodzić. Ale po zaskakująco szybkim nabyciu umiejętności wstawania nie wykazywał długo żadnego zainteresowania chodzeniem. Do ukończenia 14 miesiąca wystarczyło mu w zupełności raczkowanie i wstawanie.

Dlaczego lepiej nie ingerować w naturalny rozwój ruchowy?

Do każdej pozycji prowadzą dziesiątki mikroruchów, których dziecko musi nauczyć się samo. Po to przede wszystkim, aby z nowej pozycji mogło swobodnie i bez obaw wrócić do poprzedniej. Jeśli dziecko nie chce raczkować / siadać / chodzić, to może nie być na to gotowe, nawet jeśli sprawia inne wrażenie. Niemowlak potrzebuje wyczuć swoje ciało i jego możliwości, znaleźć równowagę czy wyćwiczyć mięśnie. Tak, aby móc sobie samemu poradzić i czuć się pewnie. Dzięki temu buduje zaufanie do siebie i rozwija swoją samodzielność. Nie jesteśmy w stanie mu w tym pomóc. To jest droga, którą dziecko musi przejść samo. Magda Gerber pracowała wiele lat z pediatrą Emmi Pikler i zaobserwowała one, że dzieci, które mają nieograniczoną swobodę ruchu (bez ingerencji dorosłych), rozwijają się lepiej i są sprawniejsze. Mimo, że nie osiągają kamieni milowych szybciej. Magda lubiła powtarzać rodzicom “Wcześniej nie oznacza lepiej.”

Najlepsze efekty osiągniemy zatem wtedy, kiedy postaramy się ograniczyć nasze interwencje do niezbędnego minimum. Co się dzieje bowiem, kiedy wprowadzamy dzieci w pozycje, których one same jeszcze nie opanowały? Oczywiście ma to konsekwencje zdrowotne: zły wpływ na kręgosłup, ustawienie miednicy, postawę dziecka. Fizjoterapeuci głośno o tym teraz mówią. Ale dodatkowo może to mieć także negatywne konsekwencje w odniesieniu do samodzielności i pewności siebie dziecka. Kiedy sadzamy / stawiamy / prowadzamy dziecko, to ono nie czuje się sprawcze, bo jest uzależnione od dorosłych. Wyobraźmy sobie, że ktoś ustawia nas w pozycji, która jest dla nas nowa i nie wiemy, jak ją zmienić, żeby nie upaść. Jak byśmy się wtedy czuli? Raczej niezbyt komfortowo.

Naturalny rozwój ruchowy malucha to też doskonała szkoła pokonywania trudności i radzenia sobie z wyzwaniami. A jeśli pośpieszamy rozwój dziecka lub robimy coś za niego, to odbieramy mu radość z samodzielnie osiągniętych kamieni milowych. A widok dumy na twarzy malucha, któremu udało się samemu przewrócić / usiąść / wstać jest bezcenny!

Swobodny i nieograniczony ruch dziecka to również pierwszy krok do samodzielnej zabawy. Niemowlak poznaje swoje ciało, eksperymentuje, próbuje nowych rzeczy. Jeśli rodzice sadzają / stawiają / prowadzają dziecko i ingerują w przebieg jego rozwoju motorycznego, to wchodzą stopniowo coraz bardziej w rolę niezbędnego inicjatora zabawy niż tylko postronnego obserwatora.

Istnieje też niestety szansa, że niemowlak uzależni się od naszej pomocy, jeśli często ją otrzymuje. Chcąc dobrze, możemy wręcz doprowadzić do spowolnienia rozwoju dziecka, bo skoro maluch wie, że go posadzimy / podamy zabawkę

/ poprowadzimy za rączki, to może stracić motywację do tego, żeby samemu starać się opanować te umiejętności.

Z tych licznych powodów w nurcie wychowawczym RIE ogromny nacisk kładzie się na to, żeby traktować rozwój dziecka z szacunkiem: nie ingerować w niego i rozwijać w sobie ufność w indywidualność każdego malucha.

Jak reagować na frustrację niemowlaka?

Wyobraźmy sobie sytuację, że dziecko nie chce raczkować czy pęłzać, ale denerwuje się, bo nie może dosięgnąć zabawki. Jako rodzice mamy wtedy wrażenie, że trzeba mu pomóc. Jak najbardziej nie polecam zostawiania sfrustrowanego niemowlaka samemu sobie. Ale proponuję takie podejście.

Porównajmy dwa komunikaty do niemowlaka, który próbuje sięgnąć po zabawkę:

- “Chcesz misia. Nie denerwuj się, już lecę, żeby Ci go podać.” Ukryte przesłanie: nie dasz sobie rady, jesteś zależny, rodzic cię wyręczy
- “Tak bardzo chcesz tego niebieskiego misia, już długo starasz się do niego przysunąć. Chyba już się trochę zmęczyłeś. Podniosę Cię i chwilę pospacerujemy a potem może znowu spróbujesz.” Ukryte przesłanie: komunikat zawiera dużo szacunku odnośnie zmagania dziecka, docenia wysiłek, zachęca do dalszych prób, pokazuje wsparcie rodzica

Jak przestać ingerować w rozwój malucha?

Najłatwiej od początku nie pokazywać dziecku, że możemy go umieścić w jakiejś pozycji. Wtedy zazwyczaj nie domaga się tego. Ale jeśli już posadziliśmy malucha kilka razy albo prowadzaliśmy za rączki i teraz chcielibyśmy zmienić swoje postępowanie, to nigdy nie jest za późno. Wszystko da się zmienić, a małe dzieci bardzo łatwo przyzwyczajają się do nowych warunków, jeśli tylko podejmiemy do tematu z wewnętrznym przekonaniem oraz pewnością w tonie głosu i sposobie działania. Ja bym zaczęła od poinformowania malucha z szacunkiem o tym, że teraz to się zmieni. Na przykład:

- “Wiem, że do tej pory Cię sadzałam i bardzo to lubisz. To jednak nie jest dobre dla Twojego zdrowia i rozwoju. Nie będę już tak robić. Kiedy przyjdzie czas, sam będziesz wiedział, jak to zrobić.”

A kiedy odkładamy dziecko, mówmy mu, co robimy:

- “Położę Cię teraz na plecach na macie, żebyś mógł się pobawić.”

Jeśli dziecko protestuje, to pozwólmy mu na to i uznajmy jego uczucia. Ma prawo mu się nie podobać. Nie chodzi o to, żeby zostawić go płaczącego. Jak najbardziej dajmy maluchowi pełną uwagę i wsparcie w tej niekomfortowej dla niego sytuacji. Ale też nie śpieszmy się z tym, żeby go ‘ratować’ z tej sytuacji. Dajmy mu trochę czasu, bądźmy obok.

- “Słyszę Cię. Wydajesz się niezadowolony.”
- “Chyba chciałbyś usiąść. Wiem, robiliśmy tak kiedyś, a teraz powiedzieliśmy, że już nie będziemy Cię sadzać. Zmiany są trudne”
- “Chyba się już trochę zmęczyłeś. Zrobimy sobie małą przerwę?”

Już chodzi! Ale jeszcze się nie wspina...

Zasada nurtu RIE, żeby nie ingerować w rozwój motoryczny dziecka nie ogranicza się etapu niemowlęctwa:) Załóżmy teraz, że przebrnęliśmy już przez czas, kiedy dziecko nie chce raczkować czy chodzić. Maluch to opanował, tupta sobie powoli na nóżkach i idziemy razem na plac zabaw. A tam wysokie konstrukcje do wspinania, platformy, drabinki, huśtawki.

Ciekawe jest to, że dopóki nie pokażemy dziecku po raz pierwszy, że możemy go gdzieś podsadzić, to ono będzie w 100 procentach zadowolone na dole. Coś sobie znajdzie do zabawy. Ale jeśli już raz mu pokażemy, że możemy go podsadzić, to najprawdopodobniej zawsze już będzie się tego domagać. Co może czasami rodziców męczyć.

Ale nie o wygodę rodzica chodzi w nurcie RIE, który mówi, żeby dzieci nie podnosić i nie sadzać na wysokie konstrukcje, tylko poczekać, aż same tam wejdą. Chodzi o to, żeby dzieci czuły się pewne siebie, samodzielne i sprawcze. Żeby mogły być dumne ze swojego rozwoju i małych-dużych sukcesów. Bo jeśli posadzimy dziecko na wysokiej platformie, to musimy go pilnować, żeby nie spadło. Maluch może czuć się niepewnie lub mieć poczucie tego, że jest od nas zależne. Może też nie rozumieć konsekwencji swoich ruchów i być nieostrożne.

Ja wiem, że takie podejście, żeby nie stawiać dzieci na różne konstrukcje, dopóki sobie nie dają z tym rady same, może wydawać się co najmniej przesadzone. Kiedy ja pierwszy raz zetknęłam się z taką postawą, to stwierdziłam, że ja tak przesadzać nie będę... I tak - widząc, że inne dzieci w wieku mojej córki (miała wtedy ok 15 miesięcy) zjeżdżają już na zjeżdżalniach - zazwyczaj z pomocą rodziców - też chciałam jej to pokazać. Zjeżdżalnia okazała się dla niej zbyt stroma. Mała nie utrzymała się w pozycji siedzącej, położyła się na plecach i uderzyła główką najpierw o zjeżdżalnię, a potem o ziemię. I zjeżdżalnię od tej pory na okres kilku miesięcy mieliśmy z głowy... W ogóle wydaje mi się, że cały jej rozwój ruchowy (nauka skakania/wspinania) znacznie wyhamował. Odblokowała się dopiero wtedy, kiedy sama weszła na wysoką, dmuchaną zjeżdżalnię, inne dziecko ją popchnęło, a ona zjechała i jej się spodobało.

Mam nadzieję, że was trochę przekonałam do nieprzejmowania się tym, że dziecko nie chce raczkować / siadać / wstawać / chodzić. Ono ma w tym swój cel i robi to dokładnie wtedy, kiedy będzie na to gotowe 😊

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [4] Janet Lansbury. *9 Reasons Not to Walk Babies*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/03/9-reasons-not-to-walk-babies/>.
- [5] Janet Lansbury. *An Infant's Powerful Moment*. 2014. URL: <https://www.janetlansbury.com/2014/12/an-infants-powerful-moment/>.
- [6] Janet Lansbury. *Don't Stand Me Up*. 2009. URL: <https://www.janetlansbury.com/2009/12/dont-stand-me-up/>.
- [7] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [8] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [9] Janet Lansbury. *Sitting Babies Up: The Downside*. 2012. URL: <https://www.janetlansbury.com/2012/04/sitting-babies-up-the-downside/>.
- [10] Janet Lansbury. *Stop Sitting Baby (It's Not Too Late)*. 2015. URL: <https://www.janetlansbury.com/2015/11/stop-sitting-baby-not-late/>.
- [11] *Unfolding of Infants' Natural Gross Motor Development*. Pikler Institute.

Co robić, kiedy dziecko ma katar?

Sposoby na odciąganie katarku u dzieci.

Uważam, że wskazówki na odciąganie katarku u dzieci powinny być omawiane na każdej szkole rodzenia. Nieżyt nosa to zhora pierwszych lat życia. I o ile pojawianie się częstych przeziębień trzeba po prostu zaakceptować, o tyle nie powinno się ich nigdy ignorować.

Moje doświadczenie poświadcza opinię lekarzy, że odciąganie katarku u dzieci jest ogromnie ważne. Nieodpowiednio leczony nieżyt nosa naszych pociech przrodził się kilka razy w coś większego (zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha). Wyciągnęliśmy swoje wnioski z tych lekcji i nie ignorujemy teraz żadnego kataru. Między innymi skrupulatnie dbamy o to, by nie zalegał w noskach.

Dziecko nie chce odciągać katarku. Robić to na siłę?

Jestem promotorką podejścia RIE, które jest pełne szacunku i zaufania wobec dzieci. Niestety odciąganie katarku u maluchów, które tego nie chcą, nie wygląda jak coś ‘pełnego szacunku’. Jednocześnie jestem przekonana, że jest to czasami konieczne. Tak samo jak koniecznym jest zablokowanie uderzeń dziecka w emocjach, stanowcze chwycenie go za rękę blisko ruchliwej drogi czy pobranie krwi i inne procedury medyczne.

Wiem, że odciąganie katarku u dzieci jest czynnością bardzo niewdzięczną. Jeszcze nie spotkałam ani dziecka, które by nigdy nie protestowało, ani rodzica, który by tę czynność uwielbiał. Dzięki podejściu do dzieci RIE można jednak zrobić to zarówno stanowczo, jak i z szacunkiem — zmniejszając w ten sposób ‘traumatyczność’ tej procedury. Możliwe jest też stopniowe wypracowanie pięknej współpracy z maluchem.

Odciąganie katarku u naszych dzieci

Oferta aspiratorów do noska jest ogromna i to jest piękne. Zachęcam do testowania i sprawdzenia, co sprawdzi się najlepiej w Twoim domu.

My bardzo szybko odrzuciliśmy odciąganie katarku u dzieci za pomocą ręcznego aspiratora (typu Frida). Było to dla mnie nieprzyjemne (brakowało mi tchu) oraz zbyt mało efektywne (zasysałam zbyt mało wydzieliny). Dodatkowo przeczytałam, że rodzice mogą w ten sposób łatwo zarazić się wirusami od dziecka. Jednak wiem, że sporo rodziców preferuje tę formę.

My przeczuciliśmy się na urządzenia typu Katarek, które podłącza się do tradycyjnego odkurzacza i w ten sposób odsysa się wydzielinę. Nasze dzieci nigdy nie były nadwrażliwe na hałas, więc to nie stanowiło problemu.

Każde z trójki naszych dzieci miało podobną historię. Na samym początku czyszczenie noska nie przeszkadzało im kompletnie (sporadycznie do 6-go miesiąca). Potem w wieku 6-20 miesięcy najczęściej kategorycznie stawiali opór. Od 20-tego miesiąca zaczęli współpracować na tyle, że odciąganie nie stanowiło żadnego problemu i coraz częściej czyścili sobie noski sami.

Sposoby na odciąganie katarku u dzieci

To teraz garść konkretnych wskazówek, które nas ogromnie wspierały.

1. Zawsze przygotowaliśmy dzieci do czyszczenia noska (nawet kilkumiesięcznego malucha). Mówiliśmy kilka minut wcześniej o takiej konieczności. Pokazywaliśmy odkurzacza i rurkę, spokojnie wyjaśnialiśmy, że włożymy to do noska, aby pozbyć się wydzieliny. Ostrzegaliśmy, że będzie głośniejsze.
2. Staraliśmy się NIE zaczynać od trzymania dziecka na siłę. Zachęcaliśmy do współpracy. Jeśli była chęć ze strony dziecka, to dawaliśmy mu więcej czasu. Jeśli był duży bunt, to stanowczo i łagodnie mówiłam coś takiego: „Muszę odciągnąć Ci katarek, żebyś nie rozchorował się bardziej. Przytrzymam Cię teraz i szybko wyczyszczę noskę.”
3. Stopniowaliśmy moc ssania na odkurzaczu w zależności od sytuacji. Jeśli katar nie był bardzo uporczywy, a dziecko miało duży bunt na odciąganie, to dawaliśmy mniejszą moc i stopniowo zwiększaliśmy.
4. Często pytaliśmy dzieci, czy chcą same sobie odciągnąć katar. Zaczynaliśmy od takiej ‘zabawy’ (bo oczywiście, że roczne czy półtoraroczne dziecko nie zrobi tego zbyt dobrze). Potem albo kończyliśmy czyszczenie (bo katar był lekki albo dziecko trafiło do noska i udało się coś odciągnąć) albo mówiliśmy, że teraz jeszcze my upewnimy się, czy noski są czyste.
5. Przygotowaliśmy się dobrze do czyszczenia — tak, aby jak najrzadziej trzeba było je powtarzać. Odciąganie katarku u dzieci jest najskuteczniejsze po odpowiednim przygotowaniu noska i rozrzedzeniu wydzieliny. Czyli dobrze jest wcześniej psiknąć wodą morską do nosa, pójść na spacer na chłodne powietrze, zrobić inhalację lub potrzymać trochę w kąpielni (wilgotne powietrze w łazience i ciepło sprawia, że katarek ‘puszcza’).

6. Akceptowaliśmy emocje dzieci 😊. Nigdy nie mówiliśmy „nie ma o co płakać”, „przestań, przecież nic Ci się nie dzieje”. Maluchy mają przecież prawo tego nie lubić. Lepiej więc powiedzieć: „Wiem, że tego nie lubisz / nie masz teraz ochoty tego robić. To jest konieczne dla Twojego zdrowia. Już koniec. Chcesz się przytulić?”
7. Znaleźliśmy stałe miejsce na odkurzacz w domu z podłączonym urządzeniem Katarek. Starsze dzieci czasami same sobie podchodziły i czyściły nos.
8. Dużo tłumaczyliśmy — im starsze dzieci, tym więcej szczegółów. W kółko to samo ;) Dlaczego trzeba to robić i co się dzieje, jak wydzieliną zalega w środku.

A odwracanie uwagi?

Pewnie, że czasami pomaga to uniknąć dużej hysterii dziecka. Nie jest to jednak moją pierwszą strategią przy czyszczeniu noska z kilku powodów. Po pierwsze podejście RIE nigdy nie zaleca odwracania uwagi dzieci od niemiłych czy trudnych czynności i traktowania ich jak ‘obiektów’, na których wykonywana jest jakaś czynność. RIE zawsze zaleca mówienie do dzieci, informowanie ich, co się dzieje oraz zachęcanie do współpracy. Dużo pisałam o tym odnośnie zmiany pieluszki.

Poza tym nie mogę czytać dziecku książeczki albo inaczej go zabawiać i jednocześnie czyścić mu nos. Potrzebowałabym pomocy drugiej osoby, co nie zawsze jest możliwe. Jeśli jesteśmy w dwójkę z mężem, to wolimy skrócić tę czynność i po prostu jedno z nas trzyma dziecko, a drugie szybko odciąga. Idealnie byłoby mieć zawsze obok trzecią osobę, która odwróciłaby uwagę malucha jakąś zabawą, ale to u nas bardzo rzadko się zdarzało.

Można też puścić dziecku bajkę. Jednak tego nie robię z dwóch powodów. Po pierwsze największy problem z tą czynnością jest przy maluszkach, a nie zaleca się ekranów dla dzieci poniżej 2. roku życia. Po drugie wyczyszczenie noska trwa chwilę, a bajka leci... i generuje to nowe wyzwanie i konieczność postawienia granicy, bo dziecko wcale nie chce wyłączyć jednocześnie odkurzacza i bajki. Odciągać katar trzeba kilka razy dziennie, a ja nie chcę dzieciom tak często podsuwać ekranów.

Co robić, kiedy dziecko buntuje się na nebulizator?

Inhalacja u dzieci — wskazówki

Inhalacja u dzieci, a zwłaszcza u niemowląt, może być nieco kłopotliwa. A nawet na tyle problematyczna, że opiekun nie ma ochoty jej robić. Wiem, wiem — przesłamał to z trójką dzieci... Jednak dla mnie osobiście inhalacja u dzieci jest główną podstawą leczenia każdego kataru czy kaszlu. I wypracowałam na to swoje sposoby — oczywiście w duchu pełnego szacunku rodzicielstwa RIE.

Tu będę bardzo wierna w 100% podejściu do dzieci RIE. A więc: mówcie do swoich maluchów od samiusieńkiego początku. Tłumaczcie im prostymi słowami, co się dzieje. Opiszcie nebulizator i pokażcie jego elementy. Upředźcie, że teraz przybliżycie do twarzy maseczkę i będzie trochę buchać parą. Powiedzcie, jak długo to będzie trwać i dlaczego musicie to zrobić.

Nikt z nas nie wie, w którym dokładnie momencie niemowlę zaczyna rozumieć. Warto mówić i nawiązywać z nim relację od pierwszego dnia. Bo to naprawdę działa

Inhalacja u dzieci krok po kroku

Jestem zwolennikiem spokojnego wprowadzania dzieci do nowych procedur. Lepiej, żeby inhalacja u dzieci trwała na początku tylko 5 minut, niż żeby maluch się do niej zraził.

Dodatkowo ja u wszystkich swoich dzieci nie stosowałam na początku maseczki, która zakrywa się cały nos. Jako niemowlaki źle na nią reagowały. Używałam końcówki do wkładania do buzi. One się nią bawiły, gryzły ją sobie i masowały dziąsółka. A para i tak im tańczyła wokół twarzy i wpadała też do noska. Po ukończonym roku powoli wprowadzałam maseczkę na nos.

Angażuj dziecko

Maluch może mieć spory udział w tej procedurze.

Może włączyć nebulizator. Może sobie samo trzymać maseczkę. Może wybrać, czym zajmujecie się w trakcie inhalacji lub w jakim pokoju ją robicie.

Dawanie dzieciom wyboru często pomaga.

Jak zająć dziecko?

Generalnie w podejściu RIE nie zachęca się do odwracania uwagi dziecka w momencie aktywności pielęgnacyjnych. Ja mocno tego przestrzegam i nawet przy odciąganiu kataru uważam, że lepiej działa pełne zaangażowanie dziecka.

Natomiast inhalacja u dzieci to czynność, która trwa dłuższy czas i zależy nam na tym, aby maska utrzymała się na buzi dziecka. Naturą dziecka jest ruch, a nie spokojne siedzenie w miejscu, więc tutaj odstępowałam od tej reguły.

Kiedy dzieci były niemowlakami, to zajmowałam ich najczęściej książeczkami. Sprawdzały się lepiej niż zabawki. Idealnie, jak jedna osoba opowiada, a druga trzyma dziecko z nebulizatorem przy buzi. Jednak książeczki można obsłużyć też w pojedynkę.

Najwygodniejszym narzędziem, które wspiera inhalację u dzieci jest jednak bajka. Podejście RIE zaleca dużą rozważność odnośnie ekranów, dlatego u nas przed 2. rokiem życia starałam się wykorzystywać bajki tylko sporadycznie. Najczęściej w momencie kryzysu energetycznego, kiedy nie miałam siły zrobić tego inaczej.

Natomiast po ukończeniu 2 lat najczęściej wspieram się bajką.

Niestety inhalacja u dzieci z czytaniem książeczek zajmuje mi sporo czasu, szczególnie jeśli choruje więcej niż jedno. Jednak moje dzieci oglądają bajki praktycznie tylko w trakcie inhalacji, rozciągania mięśni (w ramach rehabilitacji) czy kiedy są chore. Wynika z tego bardzo prosta zależność, że z inhalacjami nie mam żadnych problemów, a wręcz to one same o niej mi przypominają.

Inhalacja u dzieci — inne wskazówki

I pamiętajcie koniecznie — po każdej inhalacji powinno się dzieciom przepłukać buzię, a najlepiej przemyć zawsze ząbki. Ja dowiedziałam się o tym od dentystki o kilka lat za późno. Być może inhalacja u dzieci — szczególnie ta ze sterydami — doprowadziła do psucia się zębów u jednej z moich latorośli. Więc przekazuję to teraz dalej, może was to ustrzeże przed tym błędem.

Co robić, kiedy dziecko nie chce myć zębów?

Końcówka dnia, rozdrażnienie, zmęczenie malucha i marzenie rodzica o chwili spokoju... I w tym momencie dziecko nie chce myć zębów. Wrrrrrrr... nie znam rodzica, który choć raz by przez to nie przechodził. Na pewno nie jeden z nas ma za sobą mycie zębów na siłę i wie, jak bardzo jest to nieprzyjemne — dla dziecka i opiekuna.

Oto garść wskazówek w duchu nurtu RIE, jak sobie radzić, kiedy dziecko nie chce myć zębów, a my nie chcemy robić tego siłą... Mam nadzieję, że znajdziecie coś, co pomoże i wam.

Wytlumacz (bez straszenia), ale nie zagub się też w tym...

Kiedy dziecko nie chce myć zębów, to warto zacząć od podstaw, czyli spokojnego wyjaśnienia, dlaczego jest to ważne. Dobrze, jeśli dziecko widzi w tym sens. To wyraz szacunku, że rozmawiamy o tym nawet z rocznym dzieckiem, a RIE zachęca do okazywania szacunku na każdym kroku.

Tylko nie strasz malucha 😊 Pokazanie zdjęcia próchnicy może być początkiem dwóch dróg. Jedna to ‘sterroryzowanie’ groźbami bolesnego leczenia. Druga to spokojne omówienie, że to jakiś pesymistyczny wariant. Lepiej budować pozytywną atmosferę od początku. Poza tym kto wie... może dziecko dostało w genach świetne zęby i nawet niemycie ich im nie zaszkodzi. A rodzic okaże się gołosłowny...

Z tłumaczeniami jest też pewien szkopał. Rodzice, którzy chcą się odciąć od surowego, tradycyjnego wychowania, niestety dość często utykają w tłumaczeniach. Marzą utopijnie o tym, że dziecko wszystko zrozumie i z uśmiechem zaakceptuje. Więc tłumaczą i tłumaczą, czekając na zgodę dziecka. A bycie rodzicem — szczególnie małego dziecka — wymaga też nieraz bycia jego łagodnym przywódcą. Stąd kolejny punkt.

Bądź liderem dziecka. Pracuj nad swoim wewnętrznym przekonaniem, a nie nad emocjami dziecka.

Twoje nastawienie ROBI OGROMNĄ RÓŻNICĘ. Znajdź w sobie silne przekonanie, że trzeba zadbać o zęby. I przygotuj się też na to, że to zupełnie normalne, że dziecko nie chce myć zębów. Dlatego potrzebuje lidera, który weźmie go łagodnie za rękę, zaprowadzi do łazienki i delikatnie te zęby umyje.

Najlepiej bez straszenia („Będziesz mieć czarne zęby”), krytyki („Nieladnie, nie chcesz myć zębów”), porównywania („A Twoja siostra umyła”) czy lekceważenia („Nie przesadzaj!”).

Najlepiej z jednoczesnym uznaniem wszelkich emocji. Niech dziecko poczuje się wysłuchane, bezpieczne i w dobrych rękach. Nie próbujmy zmieniać żadnych uczuć i pokażmy, że jesteśmy ‘ponad nimi’.

„Widzę, że nie chcesz myć zębów. Zrobię to najdelikatniej, jak potrafię.” „Widzę, że jest Ci trudno. Jestem tutaj i razem się z tym uporamy.” „Wolałbyś dzisiaj nie myć zębów. Tak to czasami jest. Na szczęście jestem tutaj, żeby Ci pomóc.” Dziecko nie chce myć zębów zawsze z jakiegoś powodu (zmęczenia, wcześniejszego zrażenia się do tego, zdenerwowania czymś innym, chęci zabawy itd.). Jednakże niezależnie od powodu — dobre nastawienie i wsparcie rodzica to często najważniejszy składnik sukcesu.

Uwierz, że to może być miły czas. Rób wszystko wolniej.

Wielu opiekunów spieszy się przy różnych czynnościach pielęgnacyjnych, bo wywołują one opór dzieci. Byle błyskawicznie przebrać, umyć głowę, wyczyścić zęby... A szybkie ruchy są przecież zwyczajnie nieprzyjemne i niedelikatne. To wszystko daje dziecku wrażenie, że czynności pielęgnacyjne są drogą przez mękę. Dlatego podejście do dzieci RIE zaleca „ZWOLNIJ i poświęć dziecku maksimum swojej uwagi w tych momentach”.

Dlatego ja staram się niczego nie pospieszać, nawet jeśli dziecko pokazuje, że bardzo nie chce myć zębów. Pracuję też ciągle nad tym, żeby mycie kojarzyło się z miłym spędzeniem wspólnie czasu. Przy trójce dzieci jest z tym ciężko, ale jeśli tylko to możliwe, zamykam się z jednym w łazience na wieczorne przygotowanie do snu i poświęcam mu pełną uwagę.

Nie każdy rodzic lubi być „animatorem kultury” i zabawiać dziecko, ale jest tyle sposobów na to, żeby mycie zębów było też zabawą, że każdy może znaleźć coś swojego. My na przykład opowiadamy dzieciom wtedy różne rzeczy: krótkie bajki, podsumowania tego, co się dziś działo lub będzie dziać jutro, lub relacjonujemy po prostu, który ząb myjemy i czy znaleźliśmy tam jakieś pozostałości jedzenia 😊

A jeśli starsze dziecko nie chce myć zębów, to może sama uważna obecność rodzica pomoże? Posiedzenie przy nim 2 minuty w łazience, kiedy ono szczotkuje zęby, zajmie paradoksalnie mniej czasu niż ciągle przypominanie „Idź umyj

zęby!”. Dzieci tak bardzo pragną czasami naszej obecności... A im są starsze, tym mniej mówią o tym wprost...

Jak działa cała wieczorna rutyna? Czy można coś poprawić?

Jeśli dziecko nie chce myć zębów, to warto popatrzeć na cały proces. Może jest zbyt zmęczone i lepiej zacząć wieczorną rutynę wcześniej, aby współpraca sprawniej przebiegała? Czy kolejność różnych czynności jest codziennie ta sama lub podobna? Im mniejsze maluchy, tym lepiej działa na nie powtarzalność. A może dziecku trudno jest wysiedzieć w miejscu, bo jest zbyt rozbudzone? Jak zatem lepiej je wyciszyć?

Kiedy dzieci były małe, to myliśmy im zęby w ich pokoju. I tak jakoś się utarło przez długi czas, ale w końcu przestało zupełnie działać. Zabawki zaczęły bardzo rozpraszać i małe nóżki nie umiały usiedzieć na miejscu. Wprowadziliśmy dwie ważne zmiany, które znacząco poprawiły nasz rytuał:

1. przebieranie do piżamek i mycie zębów odbywa się zawsze w łazience. Na początku, zanim dzieci się przyzwyczyły do nowości, zamykaliśmy drzwi na klucz, żeby dzieci nie wybiegały z łazienki.
2. dbamy o wieczorne przyciemnienie światła w całym domu, a szczególnie w łazience i pokoju dzieci (już 1-2 h przed pójściem spać).

Nauka mycia zębów to nie wyścig

Za ten punkt mogę oberwać od stomatologów, ale trudno — biorę to na klatę.

Mycie zębów to nawyk, a wprowadzenie każdego nawyku zajmuje sporo czasu. I uważam, że warto sobie ten czas dać, a nie marzyć o dwu- czy trzylatku, który z lubością myje zęby dwa razy dziennie po równe 2 minuty. Nie ma sensu też tracić cennych zasobów czasu i energii na zmuszanie dzieci do tego, kiedy są zupełnie niegotowe. My wprowadziliśmy regularne mycie ząbków dopiero po skończonym roku każdego dziecka i to był długi proces. Na początku myliśmy ząbki dużo krócej i stopniowo wydłużaliśmy ten czas do dwóch minut.

Poza tym nie stresujmy się ‘niesamodzielnnością dziecka’. Bo kto to wie, od kiedy dziecko powinno samo myć sobie zęby? Mnie akurat ogromnie pomogła w tym kiedyś dentystka. Powiedziała mi, że ona zaleca wszystkim rodzicom, żeby raz dziennie oni sami myli zęby dzieciom i to nawet do 10. roku życia. Bo dzieci robią to tak niedokładnie, że ich niestaranne mycie to strata czasu — zarówno młodzieży, jak i opiekunów, którzy tracą nerwy na przypilnowanie tego obowiązku. A zapewniam was, że kilkulatki same będą chciały przejąć ten obowiązek w pewnym momencie 😊

Odpuść, jeśli dziecko tylko sporadycznie nie chce myć zębów

Czyszczenie zębów jest czynnością wymagającą regularności, więc niestety za często odpuszczać nie można. Ale jeśli sytuacja niechęci do mycia zębów zdarza się stosunkowo rzadko i jest mocno powiązana z dużym zmęczeniem dziecka, przeżywaniem jakichś trudnych emocji czy przebodźcowaniem, to warto rozważyć po prostu odpuszczenie 😊 Przez sporadyczne zaniedbanie tego obowiązku świat się nie zawali. Ale najlepiej, jeśli propozycja niemycia zębów wyjdzie od nas. Żeby dziecko nie miało wrażenia, że mu ulegamy, tylko że sami na to wpadliśmy. Np.: „Wiesz co, właśnie o tym myślałam. Jesteś tak bardzo dziś zmęczony, że wyjątkowo odpuścimy czyszczenie zębów. (Zrobimy to zaraz z rana)”

Nie zapominaj o magii wyboru

Wybory tak często potrafią pomóc. Dają dziecku poczucie sprawczości i pokazują, że liczymy się z jego zdaniem. I tu jest cała masa możliwości decydowania dla małego człowieka:

„Kto ma myć zęby: tata czy mama?” „Chcesz zacząć pierwszy ty, a ja skończę czy na odwrót?” „Czy myjesz zęby przed przebraniem w piżamkę czy po?” „Od których zębów zaczynamy?”

Zaangażuj dziecko w wybór pasty / szczoteczki

Myszę, że to raczej robi się w pierwszej kolejności, jeśli dziecko nie chce myć zębów. U mnie ten punkt na końcu, bo uważam, że to nastawienie i wewnętrzne przekonanie rodzica są najważniejsze. Niemniej jednak są na pewno dzieci, którym jakiś smak pasty nie podpasuje, więc warto szukać przyczyn i angażować dziecko. Pójście do sklepu i wspólny wybór pasty czy szczoteczki to pokazanie mu, że jego zdanie jest ważne.

U nas kombinowanie ze smakiem pasty czy szczoteczką nigdy nie było konieczne, bo wprowadzenie nawyku mycia zębów też nie było bardzo problematyczne. Dlatego pasty i szczoteczki wybrałam ja, kierując się ich składem i opiniami (używamy sonicznych szczoteczek). Ale dzieci ozdobiły sobie szczoteczki lakierami do paznokci według swojego upodobania oraz wybierały kubeczki do płukania w ulubionych kolorach.

A może pomoże dentysta, jeśli dziecko nie chce myć zębów?

Czyli siła autorytetu może czasami działać cuda — szczególnie u nieco starszych dzieci. Ale jeśli chcemy skorzystać z tego narzędzia, to najlepiej zainwestować trochę czasu w wybór odpowiedniego dentysty. Takiego, który dziecko do

dbania o zęby zachęci i wszystko dokładnie wytłumaczy, a nie będzie próbował zastraszyć.

Ile dzieci, tyle sposobów. Ale z odpowiednim nastawieniem szybko znajdziecie na pewno rozwiązanie. Zasady RIE są bardzo uniwersalne i wielokrotnie już tego doświadczyłam: większość problemów zaczyna i kończy się w naszej głowie. Z wewnętrznym przekonaniem można łagodnie przeprowadzić dziecko przez każde wzburzone fale i kryzysy. Powodzenia 😊 !

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [3] Resources for Infant Educators. *The RIE® Manual for Parents and Professionals – Expanded Edition*. 2018.
- [4] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.

Co robić, kiedy dziecko nie chce myć głowy?

Płacz przy myciu włosów, a nawet czasami dzikie awantury, to temat znany wielu rodzicom. Większość dzieci przechodzi taki okres w swoim życiu, kiedy nie chce myć głowy i nie lubi wody w oczach czy uszach. Sama też mierzę się z niechęcią swoich dzieci do tej czynności. Zebrałam kilka wskazówek, które nam pomagają. Warto szukać różnych rozwiązań. To, co spsuje jednemu dziecku, nie zadziała u drugiego. Jak zawsze 😊

Nie spiesz się, zaangażuj dziecko w tę czynność, opowiadaj

Na początek coś może nieintuicyjnego. Większość rodziców spieszy się przy czynnościach pielęgnacyjnych, które wywołują opór dziecka. Szybko przebierają pieluchy, błyskawicznie starają się umyć głowę, migiem wykąpać. To może tylko potwierdzać obawy dziecka, że z tym myciem włosów rzeczywiście jest coś nie tak. Dodatkowo szybkie ruchy są nieprzyjemne i niedelikatne. Moja największa inspiracja, podejście do dzieci RIE, bardzo podkreśla potrzebę poświęcenia dziecku maksymalnej uwagi w trakcie wszystkich czynności pielęgnacyjnych. Dlatego, nawet jeśli dziecko pokazuje, że nie chce myć głowy, to staram się utrzymać normalne tempo, nie spieszyć się specjalnie, mówić dokładnie, co robię oraz prosić go o pomoc (pochyl głowę/zamknij oczy/potrzymaj ręcznik).

Pozwól dziecku na te emocje, nie walcz z nimi

Kiedy dziecko nie chce myć głowy, to ważne jest, żeby rodzic swoją postawą przekazał dziecku, że nie ma się czego bać. Lecz NIE za pomocą krytyki czy lekceważenia typu “To tylko woda!”, “Nie przesadzaj!”, ale poprzez swoje wsparcia i dobre nastawienie. Tak, żeby dziecko poczuło się wysłuchane, bezpieczne i w dobrych rękach. Dlatego uczucia dziecka warto zaakceptować i nie walczyć z nimi.

“Tak, wiem, że nie lubisz myć włosów. Zrobię to najdelikatniej, jak potrafię”
“Widzę, że jest Ci trudno. Jestem tutaj i razem się z tym uporamy.”

Jeśli dziecko bardzo nie chce myć głowy, to odpuść czasami

Włosy małego dziecka nie przetłuszczają się tak jak dorosłego. Można spokojnie zrezygnować z codziennego mycia. My również myjemy głowę wtedy, kiedy jest taka potrzeba. U dziecka zdarza się wytrzymać bez mycia głowy nawet tydzień. Dodatkowo, jeśli widzę, że dziecko jest bardzo zmęczone / przebudźcowane / ma trudniejszy dzień, to odpuszczam od razu. Wtedy za żadne skarby nie chce myć głowy, a wszelkie próby skończą się niepotrzebną walką sił.

Magia wyboru

Ja staram się zawsze przygotować dzieci już wcześniej, że włosy wymagają mycia. I w miarę możliwości daję im wybory, żeby dać im więcej sprawczości w całym procesie:

- “Kto ma umyć głowę: tata czy mama?”
- “Czy myjemy głowę na początku kąpieli czy na końcu?”
- “Jakim szamponem?”

Zabawy na głowie

Zgodnie z pierwszym punktem staram się, żeby mycie kojarzyło się dziecku też z miłym spędzeniem wspólnie czasu. Moja ulubiona zabawa to ”zwierzęta na głowie”, zaczerpnięta z własnego dzieciństwa. Moja starsza siostra bawiła się tak ze mną, kiedy myła mi włosy (chyba też nie lubiłam tego jako dziecko :)). Polega to na tym, że kiedy szampon jest już na głowie dziecka, to bawimy się, że moje ręce udają różne zwierzęta (słonie stąpają mocno po głowie, mrówki delikatnie i szybko przebiegają, konie galopują). Czasami dzieci zgadują, co mają na głowie, czasami mi mówią, co ma teraz przebiec. Na końcu przy spłukiwaniu mówię, co teraz spłukujemy “A teraz słonie spłukujemy z czubka głowy”, “O, jeszcze mrówka jedna tu za uchem została, musimy ją spłukać”.

Zabezpiecz oczy / uszy

Najbardziej większość dzieci denerwuje woda w oczach. I jest cała masa sposobów na zmniejszenie tego problemu:

- u nas najlepiej się sprawdza **mały ręcznik, który dziecko trzyma sobie samo na oczach i uszach.**
- **odchylanie głowy do tyłu / patrzenie na sufit.** Warto czymś dziecko zainteresować na suficie. My mamy lampki nad wanną, więc specjalnie je

czasami zapalamy na moment kąpieli. To pole do kreatywności dla rodziców, co by tam w górze wymyślić, żeby zainteresować dziecko i zademonstrować, że odchylenie głowy pozwala uniknąć wiania się wody do oczu 😊

- **mycie głowy, kiedy dziecko leży na plecach i odchyła głowę** - nam się jeszcze nie udało nakłonić do tego dzieci :p
- **gadżety typu kapelusiki/ronda/dzbanki chroniące twarz** - raz próbowaliśmy rondo i trudno było dopasować to tak, żeby było szczelne. Dziecku też się nie podobało.
- **okularki do pływania** - u nas się nie sprawdzały; kilka razy próbowaliśmy

Dodatkowo zauważyłam, że dzieciaki nie przepadają za prysznicem. Wolą splukiwać wodą z kubka.

Przytul:)

To już wymaga dużego poświęcenia rodzica, ale czego się nie robi dla dziecka :p. Przez kilka tygodni nasze jedno dziecko tak mocno nie lubiło mycia głowy, że w miarę bezboleśnie odbywało się to tylko wtedy, kiedy ja klęczałam przy wannie, dziecko stało i przytulało się lekko do mnie (z odchylną głową), a ja myłam włosy. Oczywiście zazwyczaj ja też byłam mokra. Ale przebranie się rodzica trwa o wiele krócej niż histeryczny płacz dziecka 😊

A może basen?

Zajęcia na basenie z maluchami to duża frajda dla rodziców i dla dzieci. Często pomaga to przy myciu głowy w domu, bo dzieci przyzwyczajają się do chłapania wodą i nurkowania. Tutaj małe przypomnienie: jednemu basen podpasuje i woda w oczach nie będzie mu straszna, a drugiemu nic to nie da. My chodziliśmy z dwójką dzieci na basen od małości. Z jednym krócej i ono bardziej nie chce myć głowy. Z drugim dłużej i rzeczywiście jest na wodę bardziej odporne. Nie szaleje za myciem włosów, ale też nie robi afery z tego, że przy splukiwaniu poleje się woda po twarzy. Czasami zapłaczę z niezadowolenia, ale po wytarciu twarzy od razu jest wszystko okay.

Ile dzieci, tyle sposobów. Warto szukać czegoś, co pomoże całej rodzinie, a nie walczyć z wiatrakami i na siłę zmuszać dziecko do niemilej czynności. Większość dzieci nie chce myć głowy na jakimś etapie, więc to po prostu rozwojowa faza, a nie złośliwość naszego szkraba. Powodzenia :)!

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [3] Resources for Infant Educarers. *The RIE® Manual for Parents and Professionals – Expanded Edition*. 2018.
- [4] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.

Co robić, kiedy dziecko nie chce zmieniać pieluchy?

Ten etap przechodzi chyba każdy niemowlak. Dziecko nie chce zmieniać pieluchy, wierci się, przewraca na bok, próbuje wstać, krzyczy, macha nóżkami. A może ucieka, gdy tylko podejdziesz z czystą pieluszką. Co można robić, żeby ułatwić sobie trochę to zadanie?

Dlaczego dziecko nie chce zmieniać pieluchy?

Często sami traktujemy przebieranie pieluchy jako nieprzyjemny obowiązek. Przerwywamy dziecku zabawę bez ostrzeżenia, żeby zmienić pampersa, spieszymy się, przewracamy jego ciało bez informowania, co się dzieje, zatykamy swój nos i robimy dziwne miny. Jak popatrzymy na to z perspektywy dziecka, to nie ma się co dziwić, że maluchy tego bardzo nie lubią. A poza tym przebieranie pampersa to często pole do testowania w przypadku starszych maluchów. Na ile rodzice mi pozwolą, jak się zachowają, czy postawią jasne granice?

Okay - tyle z teorii, ale jak sobie radzić, kiedy dziecko nie chce zmieniać pieluchy? Można to jakoś okiełznać? Oczywiście dziecko to dziecko. Czasami jest zbyt zmęczone, przebudźcowane albo przechodzi jakiś skok rozwojowy i nie jest w stanie współpracować. Więc na pewno nie każde przebieranie pójdzie gładko i przyjemnie. Ale zdecydowanie można sprawić, że ogólnie zmiana pieluchy będzie w większości przypadków znośną - a może nawet miłą - czynnością dla obu stron.

Zachowanie malucha raczej nie zmieni się z dnia na dzień. To proces, ale warto nad tym popracować. W końcu przebieramy dzieci kilka razy w trakcie dnia, po co się zatem męczyć?

Poświęć dziecku swoją uwagę. Nie odwracając jego uwagi.

Jednym z najważniejszych przesłań Magdy Gerber, założycielki nurtu RIE, jest poświęceniu maluchowi maksimum naszej uwagi w trakcie jego pielęgnacji i karmienia od samego początku. To ważny jakościowo czas, podczas którego napełniamy zbiorniczek uwagi i miłości u niemowlaka. Tak, nawet przebieranie

pieluchy może być przyjemne i wzmacniać więź dziecka z rodzicem. Najlepiej, jak postępuje się tak od samego urodzenia. Ale oczywiście, że dziecko w każdym wieku można do tego przyzwyczaić. Rodzice są dla dzieci najważniejszymi osobami na świecie w pierwszych latach życia i maluchy chcą z nimi spędzać jak najwięcej czasu. Więc jeśli popracujemy nad tym, żeby poświęcić dziecku w trakcie przebierania 100% swojej uwagi i zrobić z tego miły, wspólny rytuał, to maluch będzie bardziej skory do współpracy.

Dlatego też Magda Gerber odradzała odwracanie uwagi niemowlaków w trakcie tej czynności. Kiedy dziecko nie chce zmieniać pieluchy, wielu opiekunów stara się robić to wtedy, gdy dziecko jest zajęte czymś innym. Daje mu więc różne przedmioty do rączki, przebiera malucha podczas jego zabawy lub angażuje drugą osobę, żeby zabawiała dziecko. I w ten sposób maluch nie jest kompletnie zaangażowany w tę czynność. Uhmhm. Może teraz pomyśleliście: łatwo powiedzieć, trudniej zrobić przy wierzgającym dziecku. Trzeba sobie jakoś radzić, żeby nie włożyło nóżek do kupy... Zgadza się. Trzeba sobie jakoś radzić: RIE proponuje zacząć od zaangażowania dziecka w zmianę pieluchy:)

Zwolnij

Dzieci nie lubią pośpiechu. Macie też takie wrażenie, że zawsze, kiedy mamy mało czasu, to maluchy postanawiają celowo nie współpracować i wszystko przeciągać? Dokładnie tak często się dzieje. Dzieci są jak czułe antenki i doskonale wyczuwają nasz stres. Nie robią nam tego na złość. Po prostu radzą sobie ze stresem jeszcze gorzej niż my, komplikując dodatkowo sytuację. Podobnie dzieje się przy zmianie pieluchy. Kiedy traktujemy to jak niemiły obowiązek i dodatkowo uważamy, że to także męczące dla dziecka, to będziemy starać się uporać z tym jak najszybciej. I w ten sposób obie strony trochę się stresują. Spróbujmy przestać się spieszyć, zarezerwować więcej czasu na przewijanie. Automatycznie będziemy też wtedy delikatniejsi dla malucha i nie będzie to dla niego takie nieprzyjemne.

Opowiedz dziecku, co robisz

Zacznij od przygotowania malucha: “Teraz pójdziemy na przewijak, żeby zmienić Twoją pieluszkę. Wezmę Cię teraz na ręce i zaniosę do łazienki.” Staraj się mówić do dziecka łagodnym tonem, z uśmiechem i spokojem. Wskaż palcem miejsce, gdzie zaraz położysz malucha do zmiany pieluszki. Pokaż czystą pieluszkę. Mów mu, co właśnie robisz - krok po kroku. Tłumacz to nawet noworodkowi i to najlepiej przy każdym przewijaniu. Właściwie, to im wcześniej zacniemy rozmawiać z dzieckiem, tym łatwiej nam będzie. Oczywiście, że początek jest trudny, że nie zawsze ma się na to ochotę, ale praktyka czyni mistrza. Można wyrobić w sobie taki nawyk. Owszem, noworodek nie pojmie raczej dokładnego znaczenia naszych słów, ale maluszki szybko łapią intencje opiekunów. A im wcześniej zacniemy mówić do nich, tym szybciej będą nas one rozumieć.

Daj maluchowi trochę czasu i możliwość wyboru

Trudno się dziwić, że dziecko nie chce zmieniać pieluchy, kiedy przerywamy mu w trakcie super zabawy. Oczywiście, czasami sprawa jest pilna, niektóre dzieci mają tendencję do odparzeń i nie możemy czekać pół godziny na koniec zabawy. Ale kilka minut najczęściej nikomu nie zaszkodzi. Czasami minuta wystarczy. Więc jeśli dziecko nie chce zmieniać pieluchy, to poinformujmy je wcześniej, że zaraz będzie trzeba to zrobić:

- “Olek, chyba zrobiłeś kupkę. Zaraz pójdziemy zmienić Twojego pampersa”
- “Pielucha jest bardzo mokra. Widzę, że teraz dobrze się bawisz, więc poczekam chwilkę.”
- Potem można powiedzieć “Czas zmienić pieluchę. Nie możemy już dłużej czekać. Położysz się sam na ziemi, czy potrzebujesz mojej pomocy?”

I jeśli dziecko nie reaguje, to delikatnie weźmy je na przewijak / połóżmy na ziemi i cały czas mówiąc, co robimy, zmieńmy pieluchę.

Kolejną dobrą opcją jest dawanie starszemu niemowlakowi wyborów odnośnie przebierania. Na przykład niech sam wybierze nową pieluszkę. Ta opcja jest szczególnie atrakcyjna przy wyborze kolorowych i wzorzystych pieluch wielorazowych. Ale nawet przy zwykłych pampersach taka możliwość podjęcia decyzji sprawia, że dziecko czuje się ważne. Czy woli podejść do przewijaka sam czy chce być zanieiony na rękach? Gdzie chce się przebrać - czy na przewijaku, kanapie czy też w którym miejscu na ziemi (oczywiście dawajmy mu tę opcję tylko wtedy, kiedy nie robi nam to różnicy ani większego kłopotu). Czasami dorośli mogą mu też dać wybór tego, kto ma go przebrać. Opcji jest ogromnie dużo:)

Zachęć dziecko do współpracy

Nawet niemowlaki, które nie mają jeszcze roku, potrafią współpracować, jeśli tylko je do tego zachęcimy. A im bardziej dziecko jest zaangażowane w daną czynność, tym lepiej zazwyczaj ją znosi.

Jak dziecko pomaga przy zmianie pieluszki? Przede wszystkim leżąc spokojnie na plecach:) To przecież ogromna pomoc z jego strony. Albo trzymając krem do pupy lub czystego pampersa. A kiedy jest starsze, może sam przynosić czystą pieluszkę, kłaść się na miejscu do przewijania, może wyciągać chusteczki i nam podawać czy podnosić pupę, kiedy wsuwamy nową pieluszkę. Starszak może też sam się przemyć chusteczką, nałożyć sobie krem, rozpiąć lub zapiąć pampersa.

A co gdy dziecko jest niespokojne?

Zdarza się, że dziecko nie chce zmieniać pieluchy i okazuje to w agresywny sposób. Bije, kopie, gryzie swojego opiekuna. Niektóre maluchy bardzo intensywnie

testują granice swoich opiekunów. Jak sobie poradzić? Przede wszystkim starajmy się zachować spokój, nie denerwować się na dziecko i nie dolewać oliwy do ognia. Zablokujmy uderzenia, przytrzymajmy kopiące nóżki dziecka, mówiąc np.: “Nie pozwolę Ci mnie kopać”. Starajmy się to powiedzieć neutralnym tonem i przekazać dziecku, że panujemy nad sytuacją. Uznajmy jego uczucia:

- “Widzę, że bardzo nie chcesz zmieniać teraz pieluchy. Niestety nie możemy dłużej czekać.”
- “Chyba wolałbyś się dalej bawić niż zmieniać pieluchę.”
- “Niełatwo jest leżeć spokojnie podczas zmiany pieluchy. Masz ochotę machać nogami. Przytrzymam je, żebyś mnie nie uderzył.”

I starajmy się nie przyspieszać, bo to da dziecku jasny sygnał, że nie czujemy się komfortowo. Wręcz przeciwnie, zrobmy przerwę, spróbujmy dać dziecku więcej czasu na uspokojenie się. Jeśli dziecko jest w takim trudnym okresie i jest już starsze, to rodzice mogą też rozważyć większe dopasowanie się do dziecka. Może lepiej będzie zmienić pampersa na stojąco lub na czworakach? Tak też można angażować dziecko: poprzez przytrzymanie pieluszki rączkami w trakcie zakładania czy rozłożenie szeroko nówek. Nie zachęcamy jednak do biegania za dzieckiem z pieluszką. Jeśli się upiera, to może stać w trakcie przewijania, ale w jednym miejscu. Postawmy jasno granice.

To działa! Prawdziwa historia

Problemy z przebieraniem pieluchy zaczęły się u nas, kiedy maluszek miał około 8 miesięcy. Wyginanie się, kręcenie, krzyk, uciekanie z przewijaka, machanie nogami. Miesiąc wcześniej poznałam nurt RIE i postanowiłam wprowadzić wskazówki Magdy Gerber. Zaczęłam od tego, że przed każdym przewijaniem kilka razy powtarzałam, że teraz będzie zmieniać pampersa. Pokazywałam wtedy na mokrą pieluszkę, a następnie wskazywałam palcem, gdzie będziemy przewijać. Potem delikatnie kładłam dziecko i starałam się cały czas mówić, co robię. Starałam się też wyeliminować dawanie zabawek do rąk. Maluch stopniowo zaczął oswajać się z nowymi zasadami i po około dwóch tygodniach przewijanie znowu stało się bezproblemową czynnością. Do wieku 2 lat nie potrafiłmy przebierać pieluchy na stojąco. Nigdy nie było takiej potrzeby, bo maluszek akceptował fakt, że trzeba się położyć. A jak miał około 1,5 roku, to nauczył się podnosić pupę podczas wsuwania czystej pieluszki, co ogromnie ułatwiło nam zadanie, a maluchowi dawało zawsze dużo radości.

Podobnie było z drugim dzieckiem: kryzys też przyszedł około 8-9 miesiąca i udało się go zażegnać, kiedy zwiększyliśmy swoją uważność podczas przewijania. Dużo mówiliśmy, staraliśmy się nie przyspieszać. W okolicy 13 miesięcy maluch zaczął reagować na informację, że trzeba się przebrać i kładł się na podłogę do przebrania: na brzuszki, a potem przewracał się sam lub z naszą pomocą na plecy. Nieraz zdarzały się zabawne sytuacje, kiedy po poinformowaniu, że zaraz

trzeba będzie zmienić pieluszkę, odwracałam się i widziałam, że maluszek już leży na ziemi i patrzy na mnie wyczekująco 😊

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Janet Lansbury. *Dealing with Diaper Changing Disasters*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/08/dealing-with-diaper-changing-disasters/>.
- [3] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [4] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *Shy By Nature (Guest Post by Michael Lansbury)*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/08/shy-by-nature-guest-post-by-michael-lansbury/>.
- [6] Janet Lansbury. *The Evolution of a Diaper Change*. 2014. URL: <https://www.janetlansbury.com/2014/11/the-evolution-of-a-diaper-change-2/>.
- [7] Confident Kids Peaceful Parents. *Changing the Change Table Relationship*. 2013. URL: <http://peacefulparentsconfidentkids.com/2013/03/changing-the-change-table-relationship/>.
- [8] Raising with Respect. *How to Change a Diaper and Why It Matters How We Do It*. 2015. URL: <http://www.raisingwithrespect.com/blog/2015/3/18/how-to-change-a-diaper-and-why-it-matters-how-we-do-it>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce się ubierać?

Każdorazowe wyjście z domu w chłodniejsze dni to wyzwanie samo w sobie, nawet dla dorosłego. A co dopiero, kiedy nasze dziecko nie chce się ubierać. Wtedy często zmienia się to w nerwową szarpaninę, poganianie i ogólnie bardzo nieprzyjemne doświadczenie dla każdej strony. Nas także problemy z ubieraniem nie ominęły i wracają co jakiś czas, ale dzięki wskazówkom nurtu RIE udaje nam się to w miarę sprawnie opanować.

Przygotuj dziecko, że wychodzicie

Zawsze warto ostrzegać dzieci i informować lub wspólnie ustalać plany. Pomyśl sobie, że jesteś w trakcie pasjonującej lektury książki, a ktoś nagle szarpie cię za rękę i mówi “wychodzimy”. Każdy by się zdenerwował. Ja zazwyczaj mówię dzieciom wcześniej, że mamy jakieś plany i musimy wyjść. Przypominam im 10-5 minut wcześniej, że zaraz zaczniemy się ubierać. Jeśli mam czas, to pozwalam im dokończyć to, co robią w obecnej chwili. Optymalny moment wyjścia na spacer ustalam często wspólnie z nimi.

Konsekwencja oraz krótkie i proste wytłumaczenie

Pierwsze kryzysy, kiedy dziecko nie chce się ubierać, zazwyczaj zdarzają się po skończeniu roku. Warto zacząć od prostego wytłumaczenia, że jest jesień/zima/wiosna/chłodny dzień i wtedy wszyscy domownicy ubierają się ciepło. Dzieci rozumieją ogromnie dużo i łatwiej jest za nami podążać, kiedy wiedzą, po co to się robi. Dodatkowo ważna jest konsekwencja. Jeśli raz uda nam się ubrać ciepło malucha, a drugiego dnia odpuścimy czapkę na skutek oporu, to otwiera to pole do negocjacji. Warto wprowadzić jakieś jasne zasady, kiedy zakładamy co. Np. jeśli wieje, to koniecznie czapka. Albo jeśli temperatura spada poniżej 5 stopni, to ubieramy się w to i to. Wiadomo, że maluch nie obsługuje jeszcze termometru, ale my możemy odczytać temperaturę i da nam to więcej pewności oraz pomoże uniknąć niepotrzebnych negocjacji.



Odpowiedzialność rodzica

Kiedy dzieci w okolicy 1,5 roku nie chciały się ubierać, używałam krótkiego tłumaczenia, że to moja odpowiedzialność jako mamy, żeby dziecko nie zachorowało. Pomagało to zarówno dzieciom w zrozumieniu, czemu trzeba się ubrać, jak i mi w utwierdzeniu się w przekonaniu, że robię dobrze. Przecież jeśli dziecko się rozchoruje, to nie będę winić jego, że jako maluch uparł się na brak kurtki w chłodny dzień, tylko siebie, że mu na to pozwoliłam.

Akceptacja emocji

Możemy być podirytowani reakcją dziecka i tym, że nie chce się ubierać, ale to nie zmienia faktu, że ich uczucia są prawdziwe. Akceptacja emocji nie oznacza ulegania dziecku. Oznacza pokazanie maluchowi, że go widzimy i dostrzegamy, także w jego smutku czy złości. Taka empatyczna reakcja zazwyczaj zmniejsza opór dziecka. Ja zazwyczaj mówię coś takiego:

“Tak, widzę, że nie chcesz założyć kurtki. Ja też nie mogę doczekać się wiosny.” “Dzisiaj Cię trochę denerwuje zakładanie czapki i szalika. Szkoda, że jest tak zimno na zewnątrz.” Zobacz też: [Placz i trudne emocje dzieci](#). Nie tłum ich. Akceptuj.

Wizualizacja wiosny / lata

Fantazje to jeden z moich ulubionych sposobów na łagodzenie mniejszych kryzysów. Działa świetnie, o ile dziecko nie wpadnie w dużą złość i jest w stanie wymyślać różne rzeczy z nami. A więc po zaakceptowaniu emocji i tego, że dziecko nie chce się ubierać, zaczynamy sobie wyobrażać, jak to będzie w lecie 😊 “A jak będzie wiosna, to założymy tylko sweterek. Nawet czapka już chyba nie będzie potrzebna. A potem przyjdzie lato i nic nie ubierzemy dodatkowego, chyba że czapkę od słońca. Może nawet na placu zabaw będziemy chodzić bez butów.” W międzyczasie powoli się ubieramy.

Zrób z ubierania miły, wspólny czas, a nie przykry obowiązek

Ubieranie się to także jedna z czynności pielęgnacyjnych, a nurt RIE bardzo zachęca do budowania więzi z dzieckiem właśnie w takich momentach. Nie spieszymy się, skupmy uwagę na dziecku, może powyglupiamy się trochę. Niech to będzie czas, w którym poczuje naszą miłość 😊

Dawaj wybory - ale lepiej ograniczone ;)

Czyli lepiej nie pytać ogólnie "Co chcesz ubrać" 😊 Ale pytania typu "chcesz się ubrać sam, czy ja mam pomóc?" albo wybór jednej z dwóch czapek może już bardzo pomóc. To daje dzieciom poczucie sprawczości i większej kontroli, angażuje ich także w czynność.

Uważnie obserwuj swoje dziecko - każde jest inne

Jednemu z moich dzieci nigdy nie jest zimno i ciągle chodziłoby bez kurtki - także w zimie. Drugie woli cieplejsze ubrania. Jednemu żadna część garderoby nigdy nie przeszkadza, drugie jest wrażliwe niemal na wszystko i często coś mu nie pasuje. Jeśli dziecko bardzo nie chce się ubierać, to przyjrzyj się, czy jakaś część garderoby nie sprawia mu dyskomfortu (ciasny komin, za duża czapka)? Może dziecko rzeczywiście jest za ciepło ubrane? Albo mieszkacie na wysokim piętrze i zanim zejdziecie na dół, to dziecko jest spocone i warto kurtkę ubrać dopiero przed wyjściem z budynku?

Spokój, spokój, spokój

To mantra w każdym moim wyzwaniu rodzicielskim. Im więcej spokoju we mnie i pewności, tym łatwiej przechodzimy przez wszelkie kryzysy. Jestem w stanie wtedy zaakceptować uczucia dzieci, poprowadzić je i wesprzeć. Ale jak tylko się zdenerwuję, to od razu wszystko idzie o wiele gorzej. Dzieci świetnie wyczuwają moje podirytowanie i to podkreśla tylko ich niepokój i silne emocje. Mnie najbardziej stresuje pośpiech, więc staram się zacząć ubieranie choć 5-10 minut szybciej, bo nigdy nie wiadomo, co wyskoczy po drodze. Poza tym ubieram się na końcu, bo trudno mi zachować spokój, kiedy kropelki potu zaczynają spływać po twarzy...

A co ze starszym dzieckiem, które potrafi, ale nie chce się ubierać?

Kilkulatek jest już samodzielny i umie zazwyczaj sam się ubrać, ale czy potrafi to zrobić akurat dzisiaj? To dla mnie zasadnicza kwestia. Chodzi mi o gotowość emocjonalną. Czasami dziecko wstanie lewą nogą, ma trudniejszy okres i po prostu potrzebuje naszego wsparcia, obecności, miłości. Mimo że moja 5-latka ubiera się całkowicie samodzielnie i sprawnie, to czasami potrzebuje, żebym to ja wszystko jej założyła - i często jeszcze przy okazji mocno przytuliła 😊 I robię to, jeśli tylko mam taką możliwość. Akurat w tym wypadku konsekwencja jest trochę przereklamowana. Jestem przekonana, że nie zaburzy się u dzieci umiejętności samodzielnego ubierania się, jeśli od czasu do czasu wesprze się ich i założy się im buty czy kurtkę.

Przecież my też jako dorośli czasami czujemy się tak mocno zniechęceni, że najprostsze czynności sprawiają duży kłopot...

A Ty masz jakiś sprawdzony sposób na ubieranie dzieci? Daj znać w komentarzu, chętnie się zainspiruję 😊

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [3] Resources for Infant Educators. *The RIE® Manual for Parents and Professionals – Expanded Edition*. 2018.
- [4] Janet Lansbury. *3 Steps to Help Children Dress Independently*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/05/3-steps-to-help-children-dress-independently/>.
- [5] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [6] Janet Lansbury. *Getting Dressed: The Daily Struggle*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/05/getting-dressed-daily-struggle/>.
- [7] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.

Co robić, kiedy dziecko jest niegrzeczne?

Moje dziecko jest niegrzeczne. Nie słucha. Rozrabia. Bije. Krzyczy. Płacze.

Bardzo często łączymy najróżniejsze dziecięce zachowania z tą oceniającą etykietką. Skupiamy się na tym, jak wyeliminować to konkretne postępowanie. Tylko że ono jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej. Koncentrowanie się na samym zachowaniu, krytykowanie dziecka za nie, ocenianie czy kary mogą paradoksalnie jeszcze bardziej pogorszyć sytuację. Nie pomagają bowiem one wyeliminować przyczyn, które kryją się za tym wszystkim.

Bardzo nie lubię tego określenia i staram się unikać myślenia, że dziecko jest niegrzeczne. Dzięki temu łatwiej mi na co dzień z różnymi dziecięcymi zachowaniami.

Uwierz, że nie ma niegrzecznych dzieci 😊

Dr Stuart Shanker, uznany psycholog, wykładowca, autor, postawił na początku swojej słynnej książki *Self-Reg* (bazującej na wieloletnich badaniach) tezę, że **NIE MA NIEGRZECZNYCH DZIECI**.

Są za to dzieci, które czują się niekomfortowo i nie potrafią w danym momencie zachowywać się lepiej. Może są przebodźcowane lub zmęczone. Czasami przeszkadza im nieodpowiednie światło, nieprzyjemny dotyk czy hałas, a krzyk dorosłych tylko wzmacnia ich poddenerwowanie.

Istnieje cała masa powodów biologicznych, emocjonalnych, poznawczych czy społecznych, które mogą stać za wymagającymi zachowaniami dzieci.

Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle.

Zupełnie jak dorośli — tylko my wypracowaliśmy już pewne metody samoregulacji, które temperują nasze zachowanie. Przypomnij sobie, jak czasami czuła(a)ś się podle, kiedy zbierała Cię jakaś choroba lub padała(a)ś ze zmęczenia? To w takich momentach ludzie są zazwyczaj najbardziej rozdrażnieni, niemili dla bliskich, złośliwi, nerwowi. Jako dorośli umiemy zazwyczaj trzymać nerwy na wodzy, lepiej rozumieć swoje emocje i sygnały z ciała. A i tak czasami nawet nas ponosi.

A co dopiero dzieci — one ciągle się tego uczą — obserwując nas i nasze reakcje.



Zanim zatem pomyślisz sobie „moje dziecko jest niegrzeczne”, zastanów się najpierw, co może stać za jego postępowaniem.

Myślenie „moje dziecko jest niegrzeczne” nakręca naszą złość

Lepiej zatem unikać tego słowa jak ognia 😊

Skupiając się na powierzchownym zachowaniu, widzimy w dziecku złośliwość / krnąbrność / celowość / niewdzięczność, a to od razu budzi naszą złość. Szukanie przyczyn zachowania młodego człowieka zmienia perspektywę. Nie koncentrujemy się na tym, co negatywne, tylko potrafimy wskrzesić w sobie więcej łagodności i miłości — nawet w obliczu bardzo trudnego postępowania.

Słowo ‘niegrzeczny’ jest zbyt ogólne i niewiele mówi dzieciom

Dorośli często poprzestają na stwierdzeniu, że dziecko jest niegrzeczne. Nie wyjaśniają mu, co takiego dokładnie zrobiło. Tracą więc dodatkowo okazję do nauczania dziecka, jak robić nie powinno.

Kilka razy próbowałam podpytać moje potomstwo, co oznacza, że dziecko jest niegrzeczne. Za każdym razem nie bardzo wiedziały, co powiedzieć. Milczały lub odpowiadały w zabawny sposób — na przykład tutaj: FB / IG.

A jeśli chcemy nauczyć czegoś dzieci, to trzeba pamiętać o trzech rzeczach:

1. Negatywne komunikaty, krzyk i złość sprawiają, że dzieci uczą się wolniej.
2. Najlepiej wyjaśniać dokładnie, jakie zachowanie nam się nie podoba i dlaczego.
3. Mózg człowieka nie uczy się, kiedy czuje się zagrożony (a zagrożenie to także zmęczenie, przebodźcowanie, nadmierny stres). Zatem wszelkie rozmowy lepiej przełożyć na czas, kiedy my i dziecko jesteśmy spokojni i wyregulowani.

Pomyśl, który z poniższych komunikatów wolał(a)byś usłyszeć, żeby się czegoś nauczyć?

- ”Jesteś niegrzeczny! Przestań się tak zachowywać!”
- ”Krzyczysz teraz zbyt głośno. Chcę, żebyś mówił ciszej. Czy czujesz się niespokojnie? Mogę Ci jakoś pomóc?”

Unikaj etykietowania i samospełniających się przepowiedni

Pojęcie ‘grzeczny’ czy też ‘niegrzeczny’ mocno etykietuje dzieci i wrzuca je w sztywne ramy.

Im częściej mówimy, że dziecko jest niegrzeczne, tym szybciej zaczniemy tak o nim automatycznie myśleć. Nasz mózg w to uwierzy.

A co gorsze, samo dziecko zacznie tak o sobie myśleć 😞. Jeśli wiele zachowań wrzucamy do worka ”złe”, to dziecko tworzy takie wyobrażenie o sobie. A jeśli myśli o sobie jako o ‘złym’ i ‘niegrzecznym’ dziecku, to podświadomie może też tak się zachowywać. W końcu nie ma nic do stracenia — etykietkę ma już przecież przypiętą.

Jest mniejsza szansa, że do tego dojdzie, kiedy dziecko raz usłyszy ”Proszę mów ciszej”, innym razem ”Bardzo mnie szarpiesz, przeszkadza mi to”. Mówimy wtedy o konkretnych zachowaniach, których sobie nie życzymy i nad którymi możemy z dzieckiem pracować.

Kochaj bezwarunkowo

Niestety szafowanie słowem ‘grzeczny/niegrzeczny’ może bardzo namieszać w relacjach z dzieckiem, bo mocno narusza poczucie bezwarunkowej miłości.

Chyba żaden rodzic nie chce, żeby dziecko myślało sobie ”mama/tata kocha mnie tylko wtedy, kiedy jestem grzeczny”.

Dzieci czują każdą komórką ciała, kiedy jesteśmy z nich niezadowoleni. Myślą wtedy od razu, że ich nie kochamy w tym momencie. Co więcej, jeśli dodamy do tego słynne ”jesteś niegrzeczny”, to wzmacniamy przekaz dezaprobaty. A jeśli wrócimy do punktu pierwszego, to zobaczymy dziecko, któremu jest trudno i potrzebuje wsparcia, a nie odmawianej miłości.

‘Grzeczność’ to posłuszeństwo. Jaki jest twój cel wychowania?

Według Słownika Języka Polskiego ”niegrzeczny” oznacza «nieuprzejmy, źle wychowany, o dziecku: nieposłuszny».

Kiedyś jedno z dzieci powiedziało mi, że słowo ”grzeczny” oznacza dziecko, które robi WSZYSTKO, co chcą od niego dorośli.... (Cała rozmowa tutaj)

I tu się chyba zgodzimy, że raczej nie chcemy, żeby dzieci robiły WSZYSTKO, co chcą od nich dorośli 😞. Po pierwsze nie wszyscy dorośli mają dobre intencje, a po drugie dorośli też się mylą — choćby nakazując założyć ciepłą czapkę dziecku, które potwornie się w niej poci. Często zakładamy, że wiemy lepiej od dziecka, choć nie jesteśmy w jego skórze...

Kiedyś podczas rodzinnego obiadu byłam świadkiem konfrontacji rodziców z 7-latką. Mama przez 10 minut próbowała wmusić krokietę w syna, na co on bardzo mocno się buntował. A że rodzice nie odpuszczali presji, to chłopiec

coraz nieuprzejmiej im odpowiadał. Niejeden określiłby to zachowanie jako niegrzeczne... W końcu mama spróbowała kęs z talerza dziecka, żeby pokazać mu, że przecież krokiet jest taki dobry... Nie był... Chłopiec (jako jedyny przy stole) dostał kroieta z innej partii, w którym zepsuło się mięso...

Mnie też jest trudno, kiedy moje dziecko krzyczy mi w twarz, że czegoś nie zrobi. Ale z drugiej strony — na kim ma ćwiczyć wyrażanie własnego zdania, jeśli nie na mnie? Ta perspektywa pozwala mi przetrwać cięższe momenty.

Zawsze szukaj, co jest pod spodem

Niestety nie zawsze to znajdziemy. Jednak już sama silna wiara, że dziecko ma wystarczająco dobry powód, pomaga zaakceptować sytuację. A dzięki temu łatwiej znaleźć w sobie empatię i cierpliwość, aby pozwolić dziecku na wyrażenie emocji, ale jednocześnie stanowczo zadbać o granice swoje i innych i nie pozwalać mu ich naruszać.

Kiedyś jedno z moich dzieci urządziło godzinną historię z wrzaskiem, rzucając się na ziemię oraz próbą kopania i uderzania mnie. Musieliśmy odwołać wyjście do sąsiadów. Nie dało się z dzieckiem w tym momencie porozumieć.

I już słyszę komentarze “ale to dziecko jest niegrzeczne”. Wręcz nie do pomyslenia...

A wiecie czym było to zachowanie?

Kulminacją trudnych emocji, przeżywanych przez dziecko przez ostatnie miesiące w związku z bardzo poważną chorobą bliskiej osoby w naszej rodzinie.

A udało mi się to zrozumieć tylko dzięki mamie koleżanki z przedszkola mojego dziecka. Akurat tego dnia w przedszkolu zagościł temat śmierci. Komuś zmarła babcia. A my przez ostatnie miesiące mierzyliśmy się z tematem nowotworu, chorowania i umierania. Koleżanka z grupy mojego dziecka też miała wtedy trudny dzień z tysiącem pytań. Tyle że ona o tym mówiła, a moje dziecko o tym krzyczało, bo ten temat był aktualnie tak mocno dla niego niepokojący.

Podsumowując, nie odpowiem Ci na pytanie, co robić, kiedy dziecko jest niegrzeczne... Takich dzieci po prostu nie ma 😊 Ale chętnie pomogę Ci z pojedynczymi wyzwaniem, kiedy dziecko bije rodzeństwo, nie chce sprzątać, ma historię, etc.

Czasami to słowo automatycznie lub dla uproszczenia pojawia się również na moich ustach. Staram się jednak z wszystkich sił nie używać tego określenia. Wiem, że dzieci często spotykają się z tym etykietowaniem w kontakcie z otoczeniem i nie uniknę tego. Jednak mogę przynajmniej nie wzmacniać tego w domu 😊

Zapytaj proszę swoje dzieci, co oznacza słowo “grzeczny” lub też “niegrzeczny”. Koniecznie napisz mi, co odpowiedzieli i w jakim są wieku. To może być bardzo ciekawe 😊!

Inspiracje

- [1] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [2] Alfie Kohn. *Wychowanie bez kar i nagród*. 2006.
- [3] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [4] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.
- [5] Agnieszka Stążka-Gawrysiak. *Self-Regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci*. 2018.

Co robić, kiedy niemowlę płacze?

Zanim odpowiem na pytanie, jak postępować, kiedy niemowlę płacze, upewnij się, czy przeczytała(e)ś mój artykuł o tym, jak podejście RIE traktuje płacz dziecka?

Tak? Super! Kontynuuj czytanie tego wpisu 😊

Nie? Koniecznie zacznij od ogólnego wyjaśnienia podejścia RIE do płaczu.

A zatem teraz już wiesz, że Magda Gerber i cały nurt RIE zachęca do odpowiadania na płacz dziecka, jednak nie poprzez gorączkowe tłumienie go i uspokajanie, tylko poprzez uważną obserwację, dialog z dzieckiem i odpowiadanie na jego realne potrzeby. Jak to zrobić w praktyce?

Twoje nastawienie jest kluczowe.

Kiedy nauczysz się inaczej postrzegać płacz dziecka oraz bardziej świadomie kontrolować swoje automatyczne reakcje, to Twoja odpowiedź na płacz stanie się naturalnie bardziej uważna i spokojna. Nie będzie Ci wtedy potrzebna żadna ściągawka, co robić, kiedy niemowlę płacze 😊 Dlatego tak ważne jest zrozumienie i akceptacja tego, o czym pisałam w artykule o płaczu.

Kiedy niemowlę płacze, przede wszystkim uspokój siebie.

Im więcej w nas niepokoju, napięcia, obaw przed reakcją otoczenia, tym bardziej reaktywne, automatyczne i nieprzemyślane będą nasze reakcje. Pamiętajmy, że nie tylko dziecko zaraża nas swoimi trudnymi emocjami. My także możemy zarazić malucha swoim spokojem! Ważny jest nasz łagodny, spokojny ton głosu oraz delikatne ruchy. Nerwowość bardzo trudno jest ukryć, a dzieci potrafią świetnie wyczuć nasz nastrój.

Wstrzymaj się od automatycznych reakcji.

Oczywiście, jeśli wiesz, że dziecko może już być głodne, kupka wylewa się z pampersa lub widzisz, że jest chore, to reaguj adekwatnie. Ale jeśli nie masz

pewności o co chodzi, to postaraj się nie uciszać malucha na siłę. Wstrzymaj się z podaniem smoczka lub jedzenia i daj dać sobie chwilę oraz przestrzeń na uważność, obserwację i próbę zrozumienia. Pamiętaj, że ciche dziecko nie oznacza spokojne dziecko (Stuart Shanker).

“Nie próbuj tylko i wyłącznie uciszyć płacz. Uszanuj prawo dziecka do wyrażenia swoich emocji i nastrojów. Spróbuj znaleźć źródło dyskomfortu“

Magda Gerber

Nawiąż dialog z dzieckiem.

W jednym z wywiadów Magda Gerber została zapytana, jak postępować, kiedy niemowlę płacze. Odpowiedziała spokojnie i pewnie:

“ - Zapytałabym, dlaczego płacze.

- Trzymiesięczne dziecko?

- Tak. Dziecko, niezależnie od wieku, odpowie na Twoją uwagę, Twój spokojny głos... To doda mu otuchy. Dziecko nauczy się dawać Ci lepsze wskazówki, a Ty nauczysz się lepiej go rozumieć. Tak się rozwija dialog między niemowlęciem a rodzicem.”

Mów zatem oraz pytaj. Nurt RIE bardzo zachęca dorosłych, żeby od początku traktowali dzieci jako odrębne od nas istoty, które zasługują na szacunek, wyrażenie emocji i wysłuchanie. Mówienie pomaga też opiekunom, bo łatwiej zachować wtedy spokój. Oto kilka przykładów inspirowanych z książki Magdy Gerber oraz podręcznika RIE:

- “Widzę, że odczuwasz jakiś dyskomfort. Chcę zrozumieć, co Ci dolega. Powiedz mi. Ty nauczysz się dawać mi wskazówki, a ja nauczę się je odczytywać.”
- “Słyszę, że jesteś niezadowolona. Chciałabym wiedzieć, dlaczego. Może pieluszka jest mokra? Nie sądzę, żebyś była głodna, bo jadłaś przed chwilą. A może za długo Cię już trzymam i chciałbyś na chwilę poleżeć na plecach?”
- “Zastanawiam się, czy jesteś taka zmartwiona, bo dzisiaj dużo się działo? Byliśmy w odwiedzinach, widziałaś nowe twarze, czułaś nowe zapachy, było głośno.”
- “Może masz mokrą pieluszkę? Nie, pielucha wydaje się sucha. Jadłeś też przed chwilą. Może potrzebujesz sobie odbić jeszcze raz?”

Im częściej dziecko słyszy takie pytania, tym szybciej rozwine umiejętność lepszego komunikowania, o co mu chodzi. Będzie wiedziało, że go słuchamy 😊 Niemowlę potrafi zrozumieć więcej niż nam się wydaje.

Niech dziecko czuje Twoją obecność.

Nie powinno się ignorować płaczu ani zostawiać wtedy niemowlęcia samego. Choć jestem też przekonana, że jeśli rodzic nie potrafi uspokoić się w akompaniamencie głośnego płaczu, to lepiej będzie, jeśli na chwilę odetnie się od tej sytuacji. Nawet jeśli nikt nie może go zastąpić, to po upewnieniu się, że dziecko jest bezpieczne, można wyjść na chwilę do drugiego pokoju lub założyć stopery. Jeśli tylko tak rodzic potrafi znaleźć wewnętrzny spokój i siły, aby być wsparciem dla malucha, to jest to najlepszym rozwiązaniem dla obojga.

Ale starajmy się jak najczęściej pokazać dziecku, że jesteśmy obok i staramy się go zrozumieć.

- “Jestem obok Ciebie. Nie mogę zabrać tych emocji od Ciebie, ale słucham Cię.”
- “Słucham Cię i chcę zrozumieć. Chcę Cię lepiej poznać i Twoje emocje.”
- “Jeśli mogę Ci jakoś pomóc, to chcę to zrobić. Ale chciałabym znaleźć to rozwiązanie razem z Tobą.”
- “Tak dużo masz mi do powiedzenia. Jesteś zmartwiona. Chcę Cię zrozumieć. Jestem obok.”

Odetnij się od niepokoju towarzyszących Wam osób.

Kiedy niemowlę płacze, otoczenie zazwyczaj mocno reaguje. Czasami to niepokój i próby uspokojenia na siłę, a czasami zdenerwowanie i określanie dziecka mianem “marudy” czy “niegrzecznego”. Jeśli tylko to możliwe, to przenieś się z dzieckiem do osobnego pomieszczenia lub chociaż usiądź w dalekim kącie, żeby mieć większy spokój i prywatność. Jak już pisałam wielokrotnie, nie zmienimy innych. Realny wpływ mamy tylko na siebie. A takie reakcje otoczenia powodują większy stres Twój i dziecka. Podobnie, jak w przypadku publicznej hysterii, ja zawsze staram się odejść z dzieckiem od innych, aby w spokoju móc udzielić mu wsparcia.

Jeśli niepokoją Cię bardzo reakcje otoczenia, to powtarzaj sobie w duchu, a może i na głos, jakąś mantrę, np. *“Nieplaczące dziecko wcale nie oznacza szczęśliwe dziecko”*.

Pamiętaj o rutynie i unikaniu nadmiaru bodźców.

Pamiętajmy, że maluchy mają wiele powodów do bycia zmęczonym i zestresowanym - wizytami / wyjściami / światłami / dźwiękami. Trzymanie się rutyny i unikanie przestymulowania jest dobrym pomysłem, kiedy niemowlę płacze często. Warto wtedy przez jakiś czas spróbować wyeliminować nadmiar bodźców, ograniczyć lub skrócić wizyty i dbać o spokojny porządek dnia.

Dbaj o siebie.

Towarzyszenie, kiedy niemowlę płacze oraz akceptowanie jego emocji, jest bardzo trudne. Dodatkowo dzieci często więcej płaczą wieczorami, kiedy sami jesteśmy wykończeni po całym dniu. Szukaj więc pomocy i wsparcia u innych. Dbaj o swoją regenerację.

Skup się też na perspektywie. Na tym, że płacz jest zdrowy, dobry i potrzebny. Dzięki niemu jest duża szansa, że nasze dzieci nie będą potrzebować psychoterapeutów jako dorośli ludzie. A jeśli czasami jakiś dzień da nam tak bardzo w kość, to nie zapominajmy o skutecznej terapii, jaką jest... porządne wypłakanie się 😊

Nie od razu Kraków zbudowano.

Staraj się zatem nie dawać dziecku znać, że jego uczucia są nieodpowiednie / niebezpieczne / niekomfortowe dla Ciebie. To pierwszy krok na drodze do budowania relacji z niemowlakiem. Jasne, że czasami zdarzy się zareagować automatycznie i nerwowo, bo jesteśmy ludźmi. Ale jeśli będziemy pracować nad swoim nastawieniem, że płkanie jest zdrowe i normalne, to szybko zobaczymy zmianę w swoich reakcjach.

Pewnie nie uda Ci się wyrobić takiego podejścia do płaczu szybko, łatwo i przyjemnie. To proces. Dla mnie to też to ciągle wyzwanie. Ale widzę, że z każdym dzieckiem idzie mi coraz lepiej 😊 Im bardziej akceptuję ich płacz, tym swobodniej przychodzi mi akceptacja również własnych emocji oraz dawanie dzieciom mojej kojącej obecności.

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [3] Resources for Infant Educators. *The RIE® Manual for Parents and Professionals – Expanded Edition*. 2018.
- [4] Janet Lansbury. *Boys do cry, and they need to with Maggie Dent*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/12/boys-do-cry-and-they-need-to-with-maggie-dent/>.
- [5] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.

- [6] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [7] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.

Co robić, kiedy dziecko wpada w histerię w miejscu publicznym?

Złość, kopanie, krzyczenie, głośny płacz jest wystarczająco stresujący w domu, gdy jesteśmy sami. Kiedy dziecko wpada w histerię w miejscu publicznym lub w trakcie odwiedzin u rodziny, to stres wszystkich się podwaja. Dziecko może czuć się bardziej niepewnie poza domem, a my jako rodzice przejmujemy się tym, jak inni nas oceniają. Nie mówiąc już o tym, że trudno wszędzie pozwolić dziecku na pełną ekspresję emocji - w niektórych miejscach trzeba zachować ciszę.

Silne emocje dziecka to coś normalnego

Rodzice często reagują w takich momentach własną złością i chcą jak najszybciej naprawić zachowanie dziecka i jego uczucia, bo sami tak byli nauczeni. Czują także ogromną presję, że tego właśnie oczekuje od nich otoczenie.

Zacznę więc znowu od podkreślenia, jak ważna jest zmiana nastawienia i przypomnienie sobie, dlaczego dziecko wpada w histerię. Niezależnie od tego, w jakich warunkach wyraża ono silne emocje, warto potraktować tę sytuację jako możliwość udzielenia wsparcia dziecku oraz nawiązania z nim lepszej relacji.

Dziecko to nie ja

Kiedy dziecko wpada w histerię przy innych osobach, opiekunowie czują często także wstyd. Takie myślenie ogromnie wzmacnia presję na rodzicu oraz sprawia, że dorośli chcą we wszystkim kontrolować swoje pociechy. Nie tylko dzieci muszą się nauczyć odrębności od rodziców. Każdy rodzic musi też nauczyć się, że jego dziecko to nie on. To, jak zachowuje się moje dziecko, nie świadczy tylko i wyłącznie o mnie. Są dzieci, które mają ogromnie dobrych i wspierających opiekunów. Mimo to mają dużo trudnych zachowań, bo po prostu urodzili się z takim temperamentem.

Dlaczego teraz?

Warto zadać sobie to pytanie, żeby w miarę możliwości wyeliminować stresory. Dziecko może być w trakcie wyjść nadmiernie pobudzone. Wiem; to nie jest łatwe do przetrwania, że zabieramy dziecko na fajną wycieczkę albo na spotkanie z innymi dziećmi, a ono odpląca nam gwałtowną histerią. Ale one zachowują się tak właśnie dlatego, że zabraliśmy ich w miejsce, gdzie było zbyt wiele wyczerpujących i stresujących dla nich bodźców. Lepiej wtedy odpuścić sobie obwinianie dziecka i szybko wrócić do domu.

Jak tam poziom twojej energii?

Tylko wyregulowany rodzic może pomóc dziecku - niezależnie od miejsca, w którym dziecko wpada w histerię. Jeśli czujesz się rozregulowany/a i nie masz zasobów, żeby wesprzeć odpowiednio dziecko w emocjach, to zrób minimum: czyli lepiej nie mów nic, dopóki sytuacja nie wymaga ratowania życia. W przeciwnym razie powiesz w złości prawdopodobnie kilka słów za dużo.

Zgodnie z podejściem RIE staram się nie odwracać uwagi dzieci w celu uniknięcia ich płaczu. Robię jednak wyjątki, jeśli czuję, że nie mam sił na gwałtowny wybuch mojego dziecka w miejscu publicznym. Nie chcę przez to stłumić jego emocji, tylko wołam, żeby ich pełna ekspresja odbyła się później w domu.

Można też odpuścić jakiś ustalony wcześniej limit, jeśli się da i może to załagodzić sytuację. Myślę, że sporadyczna niekonsekwencja nie jest aż tak szkodliwa jak gwałtowny wybuch złości rodzica. Jesper Juul pisał, że rygorystyczna konsekwencja jest przereklamowana, a niekonsekwencja jest niebezpieczna tylko przy leniwych rodzicach. Bronienie żelaznej konsekwencji za każdą cenę często doprowadza rodziców do wyczerpania i złości, która negatywnie wpływa na relacje. A jeśli sytuacja skłoni nas do pozwolenia na dodatkową gałkę lodów, to spróbujmy powiedzieć to tak, żeby zabrzmiało to jako nasza inicjatywa, a nie uginanie się żądaniom (“Wiesz co, jest tak gorąco. Właśnie też miałam to zaproponować.”).

Zabierz dziecko do domu lub w inne spokojne miejsce

Mimo, że dużo wiem o rozwoju młodego mózgu i rozumiem, dlaczego dziecko wpada w histerię, to i tak czuję się nadal zestresowana tym, że inni na nas patrzą. Nie pomagają mi też to, że wiele osób chce w takiej sytuacji pomóc i dorzuca swoje 3 grosze. Rozumiem, że teksty w stylu “Taka duża dziewczynka, a płacze” wynikają z dyskomfortu pobocznych osób oraz z chęci wsparcia, a nie z ich złych intencji, ale ani mnie ani dziecku kompletnie nie pomagają.

Dodatkowo chcę ochronić swoje dziecko. Ja to wiem: ’jego mózg się przegrzał’ i to zachowanie nie jest intencjonalne czy złośliwe. Ale postronni świadkowie mogą być bezdzietni, podążać inną ścieżką wychowania albo zapomnieć, jak to

jest mieć dziecko. I oni ocenią moje dziecko jako 'złe/niegrzeczne/płaczliwe/złośliwe'. A ja chcę swoje dzieci przed takimi ocenami i etykietami ochronić.

Dlatego staram się zawsze zabrać dziecko w jakieś spokojne miejsce, odejść na bok. Preferowaną opcją jest powrót do domu, gdzie mogę bez dodatkowych stresorów wesprzeć dziecko w jego silnych emocjach.

Jeśli odwiedzamy kogoś albo mamy gości, to idę z dzieckiem do innego pokoju. Kiedyś byliśmy u bezdzietnych znajomych i jedno z moich dzieci nagle zaliczyło ogromny spadek energii. Mocne testowanie naszego 'nie', głośnie wygłupy, brak współpracy zwiastowały, że zaczyna się bardzo niekomfortowo czuć. Pobudzenie było w pewnym momencie tak duże, że zdecydowałam się wyjść z nim do kuchni. Spokojnie wzięłam go na ręce i delikatnie powiedziałam "Kochanie, pójdziemy odpocząć do kuchni na chwilę. Ty i ja." I to w końcu wywołało rwący potok łez i pełną histerię. W ciągu kolejnych 15 minut analizowałam, czy to dobry ruch czy lepiej szybko się ewakuować. Ale to była zima, a ubranie dzieci byłoby bardzo trudne w tym momencie. Staralam się skupić na dziecku, a nie na myśleniu o tym, że może znajomi pomyślą, że mamy 'małego potworka'. Na szczęście nikt nie narzucił się z pomocą, a dziecko zaczęło się powoli uspakajać, rozluźniać, coraz mniej łkać, aż w końcu zasnęło mi na rękach. Doszło do mnie wtedy, że niedawno zrezygnowaliśmy z drzemek w trakcie dnia, a poprzedniego dnia dziecko późno zasnęło. Nic dziwnego, że tak zareagowało.

Dziecko, które może w domu wyrazić swoje emocje, rzadziej wpada w histerię w miejscu publicznym.

Na koniec bardzo ważna rada, która może pomóc uniknąć takich zachowań w miejscach publicznych. Warto akceptować uczucia dzieci i dawać im przestrzeń na wyrażanie własnych emocji w domu. Wtedy dziecko będzie dążyło do rozładowania napięć w bezpiecznym miejscu i przy wspierających opiekunach. Janet Lansbury, główna promotorka nurtu rodzicielskiego RIE, nazwała to 'odrobieniem zadania domowego'. Oczywiście, że nadal publiczne napady złości mogą się zdarzyć, ale będzie ich o wiele mniej.

Tak jest właśnie u nas. Dzieci bardzo rzadko 'robią sceny' w miejscu publicznym. Przy innych są tzw. grzecznymi dziećmi. A w domu są po prostu dziećmi - głośnymi, wyrażającymi swoje emocje, pokazującymi niezadowolenie. Mają na to przestrzeń i to w domu wylewają na nas swoje smutki. **Bycie taką ostoją nie jest ani trochę łatwe. Jednak stanowczo wolę, żeby tak to się działo i żeby to mi pokazywały te emocje, a nie wylewały je na placu zabaw czy w przedszkolu. Bo tam albo nie mogę ich w ogóle wesprzeć albo moje wsparcie jest mniejsze, bo jesteśmy zestresowani**

obecnością innych.

Inspiracje

- [1] Regarding Baby. *Temper Tantrums*. 2008. URL: <https://www.regardingbaby.org/2008/08/11/temper-tantrums/>.
- [2] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [3] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [4] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [5] Laura Kastner. *How to Help Your Child Tame a Tantrum*. 2014. URL: <https://www.parentmap.com/article/laura-kastner-tantrum-anxiety-tips>.
- [6] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *Faced with Troubling Behavior – Now What? (with Susan Stiffelman and Maggie Dent)*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/10/faced-with-troubling-behavior-now-what-with-susan-stiffelman-and-maggie-dent/>.
- [8] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [9] Janet Lansbury. *Positive Parenting in the Tantrum Zone*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/04/positive-parenting-in-the-tantrum-zone/>.
- [10] Janet Lansbury. *Public Tantrums: Why They Happen and How to Avoid Them*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/07/public-tantrums-why-they-happen-and-how-to-avoid-them/>.
- [11] Janet Lansbury. *The Best Way to Deal with Intense*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/12/the-best-way-to-deal-with-intense-tantrums>.
- [12] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.

Co robić, kiedy dziecko ma napad złości w domu?

Wyobraźmy sobie, że dwulatek czy czterolatek nie dostał przysłowiowego ciasteczka. To wywołało napad złości i maluch rzuca się z płaczem na podłogę. Czasami krzyczy, gryzie, kopie. Co można zrobić i jak udzielić wsparcia w tak silnych emocjach?

Na pewno ugięcie się i danie ciasteczka nie jest najlepszą opcją. Po pierwsze otwiera to drogę do dalszego testowania takiego zachowania. Po drugie pokazuje dziecku, że nie czujemy się komfortowo z jego emocjami. Zresztą, często dziecko i tak nie będzie już tego ciasteczka chciało. Albo znajdzie potem jeszcze bardziej błahy powód do wyrzucenia nagromadzonych emocji.

Nurt rodzicielski RIE zdecydowanie odradza też zostawianie dziecka samego, zamykanie w pokoju, karanie, krytykowanie czy zmuszanie do uspokojenia się.

Niestety nasze mózgi są tak skonstruowane, że bardzo łatwo ulegamy nastrojowi towarzyszących nam osób. Dlatego niezwykle łatwo zdenerwować się, kiedy nasz maluch ma napad złości. Czasami bezsilność albo usilne próby współczucia dziecku też mogą nas popchnąć w stronę czerwonej strefy. Wyobraźmy sobie, że przeciągamy linę: my trzymamy jeden koniec, a drugi trzyma dziecko. Zróbmy wszystko, co możliwe, żebyśmy to my porwali dziecko swoim spokojem, a nie na odwrót. Nasza złość, krytyka, zdenerwowanie tylko doleje oliwy do ognia. Największym prezentem dla dziecka będzie pokazanie mu reakcji “Ja jestem spokojny. Nie boję się Twoich emocji. Jesteś bezpieczny.”

Każdy musi znaleźć swoją strategię regulacji emocji. Oczywiście nie zawsze się uda, ale warto się starać. Tutaj proponuję różne taktyki na zachowanie spokoju - zarówno prewencyjnie jak i w kryzysowym momencie.

Dobra reakcja wynika z dobrego nastawienia

Odpowiednie nastawienie najbardziej pomaga mi zachować spokój. To też przypomina mi, że dziecku nic złego się nie dzieje. Oczywiście chciałabym, żeby moje dzieci tak nie cierpiały, bo te emocje są dla nich trudne. Ale wiem też, że to normalne, rozwojowe i zdrowe. Takie zachowania są wynikiem dynamicznego rozwoju mózgu: dzieci dopiero uczą się swoich emocji i samoregulacji. A wyrzucenie zgromadzonych napięć oczyszcza atmosferę i jest dobre dla malucha.

chów. Dlatego najlepsze efekty osiągniemy, jeśli nie będziemy starali się niczego naprawiać ani przyspieszać.

Jak towarzyszyć dziecku?

Możemy być najlepszymi terapeutami dla dzieci: poprzez swoją obecność, spokojny ton głosu i wyraz twarzy pokazujący opanowanie i zaufanie do ich rozwoju oraz brak strachu wobec ich emocji. Najważniejsze, to zapewnić dziecku, że jesteśmy obok niego i ma w nas wsparcie oraz nie potępiamy go za to, co czuje i jak się zachowuje.

- Bądź obok
Jeśli możesz, to usiądź blisko. Nie zawsze da się wszystko rzucić: czasami mamy drugie dziecko pod opieką, gotujący się obiad na kuchence albo musimy koniecznie wyjść na umówioną wizytę u lekarza. Ale na ile to możliwe, lepiej odłożyć zaplanowane czynności i odpuścić pośpiech. Skończmy to, co pilne i postarajmy się jak najszybciej usiąść obok. Jeśli w trakcie hysterii dziecka musimy wyjść z pokoju, żeby coś zrobić lub siebie samego uspokoić, to powiedzmy spokojnie “Zaraz wrócę”.
- Bądź dostępny/a, jeśli maluch będzie chciał się przytulić.
Ale nie przytulaj go na siłę i nie z intencją, żeby napad złości szybciej się skończył. Jedno z moich dzieci samo przytula się do mnie w silnych emocjach. Drugie najpierw mnie odtrąca, aby po kilku-kilkunastu minutach wspiąć się po kolanach i przytulić.
- Spełnianie żądań dziecka nie pomoże.
Napad złości może różnie wyglądać. Wyraźną oznaką dla mnie, że coś nie gra, jest sytuacja, kiedy moje dziecko zaczyna co chwila czegoś żądać: teraz, natychmiast i koniecznie to, w tym kolorze i w tym położeniu... Przystając wtedy starać się nadażyć i zadowolić dziecko, bo wiem, że nie jest to możliwe w tym momencie. To oczywiście najczęściej wywołuje gwałtowną ekspresję emocji. Ale widocznie właśnie tego dziecko akurat potrzebuje.
- Zapewnij mu niewidzialną ochronę przed zranieniem się.
Jeśli dziecko gwałtownie rzuca się w emocjach, to podsuńmy delikatnie coś miękkiego pod głowę, zabezpieczmy ręką przed uderzeniem o kanty. Ale starajmy się nie blokować i nie trzymać dziecka, na ile to możliwe. Być może w taki sposób jego ciało potrzebuje pozbyć się nadmiaru emocji.
- Akceptacja uczuć dziecka nie oznacza akceptacji wszystkich zachowań.
Jeśli dochodzi do gryzienia, kopania, bicia, rzucania przedmiotami, to przytrzymaj rączki dziecka. Wystarczy do tego dodać komunikat “Nie pozwolę Ci mnie bić/kopać/rzucać butami”. Jeśli maluch chce gryźć, to spróbuj podsunąć coś, co może ugryźć zamiast Ciebie. Nie ulegajmy stresowi, że dziecko robi coś złego i musimy go od razu naprawić i skorygować. Ten stres często nas samych sprowadza do czerwonej strefy. **Wcale nie**

rozpieszczasz tak swojego dziecka. Dajesz mu najlepsze wsparcie, jakie jest możliwe. Zachowaj więc spokój, pielęgnuj zaufanie oraz modeluj opanowanie i pożądane zachowania. Dzieci się tego też kiedyś nauczą.

Co mówić? Jak mówić? Czy mówić?

Ja często w takich trudnych momentach mam w sobie potrzebę mówienia. Co chwila łapię się na tym, że chciałabym ich przekonać racjonalnymi argumentami. Muszę sobie wtedy przypominać, że to nie ma kompletnie sensu w trakcie napadu złości. Myślę, że lepiej mówić wtedy mniej. Także z tego powodu, żeby zadbać w tym wszystkim o siebie i swoje opanowanie. Przekrzykiwanie dziecka tylko podnosi ciśnienie. Nurt rodzicielski RIE proponuje krótkie, pewne i pełne miłości uznanie emocji dziecka na początku wybuchu złości i ewentualne jego powtórzenie po kilku minutach. A jeśli dziecko na nas spojrzy, to możemy pokiwać głową i tak dać znać, że widzimy go i jesteśmy obok. U nas ma to najlepsze efekty.

Ważne jest też przede wszystkim to, w jaki sposób mówimy. Surowy ton głosu nie pomoże i dodatkowo poprowadzi nas niepostrzeżenie do własnej złości. Jeśli jesteśmy podirytowani, zagubieni lub przerażeni sytuacją, to ton głosu nas zdradzi. Dlatego najistotniejsze jest nasze nastawienie. Niezależnie od tego, co powiemy, najlepiej zadziała po prostu to, co wypływa z prawdziwej, wewnętrznej akceptacji sytuacji i emocji dziecka.

Uważajmy też na nazywanie uczuć i mówmy tylko to, co wiemy na 100 procent. Jeśli chodzi o emocje, to nigdy nie mamy pewności, co je wywołało. Może chodziło o to ciastko, może odreagowujemy to, że pies na niego wcześniej naszczekał lub przeżywa jeszcze pojawienie się młodszego rodzeństwa. Nazywanie emocji może dodatkowo zestresować niejedno dziecko.

Ja staram się podążać za wskazówkami RIE i używam zazwyczaj takich sformułowań:

- “Jestem tutaj”
- “Jestem obok. Widzę, jak bardzo się zdenerwowałeś.”
- “Wow. Tak bardzo chciałeś to ciastko.”
- “Powiedziałam, że nie będzie już więcej ciastek przed obiadem, a Tobie się to nie spodobało. Trudno czasami pogodzić się z niektórymi decyzjami.”
- ”Chciałeś zielony talerzyk. A potem niebieski. To trudne chcieć tyle rzeczy na raz. To trudne się tak czuć.”

Dla porównania komunikaty niewspierające, których lepiej unikać:

- “Nie płacz, przecież to tylko ciastko.”
- “Przestań w tej chwili robić sceny!”

- “Jak zaraz nie przestaniesz, to nie dostaniesz ciastek przez kolejny tydzień.”

Usunięcie stresorów

Warto zadać sobie pytanie: dlaczego teraz moje dziecko tak zareagowało? Jeśli domyślamy się, co spowodowało napad złości i co źle wpływa na dziecko, to można postarać się zminimalizować stresory: ściemnić światło, mówić ciszej, zdjąć niewygodne ubranie. Moje dziecko kiedyś od rana co chwila się złościło. Nagle odkryłam, że źle założyło sobie bieliznę, której gumki boleśnie wpijały się w ciało. Naprawiliśmy to i nagle wszystko wróciło do normy. I miejmy zawsze z tyłu głowy: podniesiony ton głosu, karanie i groźby to tylko dodatkowe stresory.

Analiza zachowania i rozmowa

Najlepszym czasem na szukanie długotrwałych rozwiązań jest dopiero moment, kiedy emocje już opadną, napad złości minie, dziecko i my wrócimy do równowagi. Wtedy można pomyśleć na spokojnie, co się zadziało. Czy widzimy jakiś schemat? Jeśli dziecko często histeryzuje wieczorami, to może ma za mało snu? Czy możemy wychwycić jakieś sygnały, że zbliża się napad złości i jemu zapobiec zawczasu? Jesteśmy specjalistami od swoich dzieci, znamy je najlepiej. Wykorzystajmy to 😊 Można też zapytać dziecko, co czuło albo jakie ono widzi rozwiązanie. Tylko delikatnie: uważajmy, żeby nie krytykować dziecka oraz nie narzucać swoich wizji i tłumaczeń.

Oczywiście - będzie się zdarzać, że stracimy nerwy i damy się wciągnąć w złość dziecka. Jesteśmy ludźmi. I to nie jest złe samo w sobie. Też mamy prawo do swoich uczuć. Jednak powinniśmy tego unikać właśnie po to, żeby nie robić sobie więcej pracy. Bo ognia ogniem nie ugasisz. To my jako dorośli powinniśmy dać przykład samoregulacji i opanowania. A jeśli poniosą nas emocje, to mamy szansę pokazać dziecku najpiękniejszą i najbardziej wartościową lekcję przepraszania.

Inspiracje

- [1] Regarding Baby. *Temper Tantrums*. 2008. URL: <https://www.regardingbaby.org/2008/08/11/temper-tantrums/>.
- [2] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.

- [3] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [4] Laura Kastner. *How to Help Your Child Tame a Tantrum*. 2014. URL: <https://www.parentmap.com/article/laura-kastner-tantrum-anxiety-tips>.
- [5] Janet Lansbury. *3 Steps to Help Children Dress Independently*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/05/3-steps-to-help-children-dress-independently/>.
- [6] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *Navigating the New Sibling with Confidence and Love*. 2015. URL: <https://www.janetlansbury.com/2015/03/navigating-the-new-sibling-with-confidence-and-love/>.
- [8] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [9] Janet Lansbury. *Stop Worrying About Your Sensitive Child*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/08/stop-worrying-about-your-sensitive-child/>.
- [10] Janet Lansbury. *The Healing Power of a Toddler's Tantrum*. 2013. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/10/the-healing-power-of-a-toddlers-tantrum/>.
- [11] Janet Lansbury. *When Children Hurt Themselves When They're Upset*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/03/children-hurting-theyre-upset/>.
- [12] Matthew McKay, Patrick Fanning i Kim Paleg. *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*. 2001.
- [13] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.

Co robić, kiedy dziecko się nudzi?

I w jakim stopniu powinno to być w ogóle problemem, że dziecko się nudzi? Pewnie, że lepiej, kiedy dzieci są pochłonięte długą zabawą i można wtedy bez wyrzutów sumienia robić swoją listę zadań lub odpoczywać. To dla mnie też najlepszy scenariusz 😊 Ale myślę, że do nudy powinniśmy też choć trochę się przekonać. Dzieci są różne. U nas jedno pięknie bawi się samo, a drugie potrzebuje więcej czasu, zanim wymyśli sobie jakieś zajęcie.

Dlaczego dziecko się nudzi?

Nurt wychowawczy RIE, ale też i współcześni terapeuci rodzinni, zachęcają bardzo do obserwowania dziecka i do szukania przyczyn różnych zachowań. Dlatego też warto rozróżnić pomiędzy zwykłym, sporadycznym nudzeniem się, a ciągłym wołaniem o uwagę. Być może dziecko narzeka na okrągło na nudę, aby w ten sposób zdobyć zainteresowanie opiekuna. Jeśli rzeczywiście rodzice spędzają mało czasu z dzieckiem lub nie są w pełni obecni podczas wspólnego czasu (bo równocześnie sprawdzają co chwila powiadomienia na komórce, myślą o pracy lub jakimś problemie), to warto się zastanowić, czy nie dałoby się dać dzieciom odrobinę więcej swojej obecności?

Nie taka nuda straszna

Pęd dzisiejszego życia jest tak szybki i tak wiele rzeczy jest ciągle na naszej liście zadań, że dorośli nie mają czasu na nudę. Nawet odpoczynek musi być w jakiś sposób 'produktywny'. A przecież nuda ma także wiele zalet, bo daje przestrzeń do myślenia. Jest zatem twórcza! To źródło kreatywności i nowych pomysłów. Poza tym czas, kiedy coś bezmyślnie robimy, to moment łapania kontaktu ze sobą samym. Możemy zwrócić uwagę na to, jak się czujemy i co nam w duszy gra. Wydaje mi się, że nie tylko nie powinniśmy się obawiać, że dziecko się nudzi, ale sami moglibyśmy nauczyć się nudzenia od najmłodszych 😊 Czasami nic-nie-robienie jest lepsze dla naszego zdrowia, a nawet dla produktywności, niż jechanie na oparach i realizowanie długiej listy zadań.

A więc dziecko się nudzi? Okay. Pozwólmy mu na to.

Ja staram się ufać dzieciom i nie wymyślać im aktywności, nawet kiedy widzę, że krążą od jednej do drugiej zabawki i nie umieją się niczym zająć. To nie jest łatwe... Często mam na końcu języka "To może zajmij się tym", "A nie chcesz pobawić się tym?". Jednak z czasem przychodzi mi to coraz łatwiej i tylko w ostateczności podpowiadam dzieciom jakieś propozycje na zajęcie. Nawet jeśli dziecko się nudzi i to często się powtarza, to lepiej nie zapełniać mu czasu co do minuty. To może uzależnić go od nas, bo maluch szybko nauczy się, że to nasza rola wymyślić mu zabawę. Ja zazwyczaj po prostu mówię dzieciom, co ja teraz muszę albo chcę zrobić i stawiam kropkę po tej wypowiedzi. A to, jaką one wybiorą aktywność, jest ich decyzją. Słowa "Pobaw się sam" zawsze wywoływały u nas odwrotny efekt.

Samodzielna zabawa - tak, tak, tak :)

Warto od samego urodzenia wspierać naturalną umiejętność dzieci do samodzielnej zabawy. Umiejętność wymyślania sobie zajęcia i skupienia się na nim sprawia, że dzieci czują się bardziej sprawcze i pewne siebie. My ciągle nad tym pracujemy w naszym domu. Staramy się nie zapominać, żeby być bardziej obserwatorem i widzem zabaw naszych dzieci, a mniej aktywnym animatorem narzucającym im reguły gry.

Nieodpowiednie zabawki?

Magda Gerber, założycielka RIE, mówiła, że bardziej wierzy w zajęte dzieci niż w zajmujące zabawki ("busy babies rather than busy toys"). Kwestia zabawek jest zatem drugorzędna. Dziecko często potrafi się zająć najprostszymi przedmiotami, które znajdzie w domu.

U nas królują klocki lego duplo, samochodziki, książeczki i kolejka drewniana oraz zabawkowa kuchnia. Wszystkie grające zabawki są fajne, ale tylko na chwilę. Dzieci szybko tracą nimi zainteresowanie. Więc pewnie znowu Magda Gerber miała rację, kiedy mówiła, że grające zabawki wprowadzają dziecko w rolę pasywnego widza i nie są najlepsze dla ich rozwoju. Poza tym, kiedy widzę, że dzieci straciły zainteresowanie niektórymi zabawkami to chowam je i po tygodniu lub dłużej wyjmuję je ponownie i kładę w widocznym miejscu.

Nie zapełniamy dzieciom całego kalendarza

Eksperci zwracają coraz częściej uwagę, że dzieci, nawet przedszkolaki, są niejednokrotnie przeładowane dodatkowymi zajęciami. Jako rodzice często myślimy w kategoriach dorosłych i nie pojmujemy, jak ważną rolę odgrywa zabawa. Dzieci tak uczą się świata, nawet jeśli nam wydaje się to bezmyślne i bezsensowne.

Dzieci muszą być dziećmi, po to jest dzieciństwo. A dzisiejszy świat często spina się na "sukces" i naciska na to, co może opłacić się w przyszłości. Przypadki, że już przedszkolak chodzi na dodatkowe lekcje angielskiego, pianina, karate i piłki to nic niezwykłego obecnie. Coraz więcej dzieci odczuwa stres, przeładowanie i nie ma czasu na najistotniejszą w tym wieku rzecz: samodzielną zabawę. A przecież świat tak dynamicznie się rozwija, że trudno cokolwiek przewidzieć. Kto 15 lat temu by pomyślał, że będzie zawód 'Youtuber'? A dzieci mają większą chęć nauki, lepiej się skupiają, lepiej rozwiązują problemy i są bardziej uparte, jeśli pracują nad tym, co same wybrały.

Uważajmy na media i łatwą rozrywkę

Oczywiście kiedy dziecko się nudzi, to bardzo łatwo ulec pokusie odesłania go do bajki. Też tak mam... Tylko że uciekanie do ekranów tworzy wręcz większy problem. Bez nudy dzieci nie mają możliwości wymyślenia kreatywnych zabaw i nauczenia się samodzielności w dziedzinie organizowania swojej aktywności. Korzystając z ekranów, stają się pasywnym widzami zamiast aktywnym inicjatorem zajęć. Dodatkowo pasywne oglądanie wcale nie oznacza regenerującego odpoczynku. Przetworzenie przez dziecięcy mózg tego, co widzą i słyszą, pochłania ogrom jego energii. Media też uzależniają. Sami to doskonale wiemy - przeglądanie mediów społecznościowych to coś, do czego my uciekamy się w momentach nudy, zamiast sobie pozwolić na nic-nie-robienie. I często nie potrafimy się od tych mediów oderwać. A z powodu nierozwiniętego jeszcze mózgu dzieci uzależniają się od mediów szybciej niż my.

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Janet Lansbury. *7 Myths That Discourage Independent Play*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2012/11/7-myths-that-discourage-independent-play/>.
- [4] Janet Lansbury. *Better Toys for Busy Babies*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/10/better-toys-for-busy-babies/>.
- [5] Janet Lansbury. *Don't Let Your Preschoolers Forget How to Play*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2012/06/dont-let-your-preschoolers-forget-how-to-play/>.

- [6] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [8] Janet Lansbury. *No Need for TV, Baby*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/11/no-need-for-tv-baby/>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce bawić się samo?

Najpierw napisałam w tytule “nie potrafi bawić się samo”, ale szybko to skreśliłam. Uważam bowiem, że każde dziecko to potrafi:) Niektóre maluchy są do tego bardziej skłonne, przy innych trzeba uzbroić się w więcej cierpliwości. Wspieranie naturalnej zdolności dzieci do samodzielnej zabawy od samego urodzenia to jedno z najważniejszych założeń nurtu rodzicielskiego RIE. Poniżej 9 wskazówek w duchu RIE, które rewelacyjnie u nas zadziałały. Dzieciaki bardzo dużo bawią się same, choć nie przy każdym przyszło to łatwo. Jedno z dzieci było bardziej skore do samodzielnej zabawy od urodzenia. Drugie wymagało większego wsparcia i cierpliwości, ale ostatecznie też pięknie rozwinęło tę umiejętność.

Dlaczego to niedobrze, kiedy dziecko nie chce bawić się samo?

Przede wszystkim: zabawa z dziećmi jest super! O ile jest dobrowolna 😊 Nikt nie lubi być do czegoś zmuszanym. Jesteśmy dorosłymi i dziecięca zabawa nie jest raczej naszą wewnętrzną potrzebą. Wolimy inaczej spędzać czas. To więc normalne, że możemy najzwyczajniej w świecie nie mieć na to ochoty.

Rodzice nie są również w stanie poświęcić dziecku swojej uwagi 24h/dobę. Mają na głowie dużo codziennych obowiązków oraz powinni zadbać o siebie i swój odpoczynek. Prędzej czy później sytuacja, kiedy rodzic jest zmęczony lub zajęty, a maluch nie odpuszcza i wymaga na okrągło pełnego zaangażowania, może doprowadzić do frustracji, irytacji, wybuchu złości.

To bardzo ważne także dla rozwoju dziecka. Samodzielna zabawa wspiera między innymi kreatywność, zaradność, pomysłowość czy pewność siebie u maluchów.

Jak zatem sprawić, żeby dziecko potrafiło bawić się samo?

Zapewnienie dziecku rozrywki 24h/dobę to nie jest nasz obowiązek

Czyli zaczynamy znowu od pracy nad odpowiednim nastawieniem:) Obecnie panuje często przekonanie, że dziecko trzeba ciągle czymś zajmować. Gdy tylko niemowlak zaczyna się nudzić i lekko marudzić, opiekunowie od razu się zjawiają i próbują go uszczęśliwić. Nie zachęcam absolutnie do ignorowania płaczu malucha. Płacz to oczywiście bardzo ważny komunikat. Ale rzucanie wszystkiego i biegnięcie do dziecka przy pierwszym kwileniu nie daje mu w ogóle przestrzeni na samodzielne uspokojenie się i uzależnia go coraz mocniej od rodziców. Potem dziecko rośnie i opiekunowie bawią się z nim, bo uważają, że to ich obowiązek. To budzi ogromną presję w rodzicach i dążenie do organizowania dzieciom całego dnia. Nie doceniamy też tego, że chwila nudy u dzieci jest przecież potrzebna. Wtedy rodzą się w głowach kreatywne pomysły.

Z tego powodu lepiej ostrożnie podchodzić do kwestii ekranów. Oglądanie bajek to pasywna rozrywka, która nie rozwija kreatywności dzieci. Niestety często sadza się maluchy przed ekranem właśnie w poczuciu konieczności zorganizowania im czasu, żeby opiekunowie mogli zrobić coś innego. Niestety młody człowiek nie nabywa wtedy umiejętności samodzielnej zabawy. Dodatkowo nie uczy się zrozumienia i akceptacji, że rodzice nie są do jego dyspozycji przez cały dzień i także mają inne zajęcia.

Dziecko potrafi bawić się samo:) Zufaj mu.

Czasami wystarczy trochę więcej wiary i zaprzestania myślenia o dziecku w schematyczny sposób. Dzieci mają wręcz naturalną zdolność do zabawy, tylko my niestety często ją zaburzamy poprzez przerywanie maluchom, instruowanie, jak mają się bawić czy też poprzez przejmowanie roli animatora kultury w swoim domu. Zaczynij więc od tego, żeby zaufać swojemu maluchowi, że potrafi zająć się sobą.

Nie musisz do niczego zmuszać. Po prostu dbaj o własne granice.

Przekonywanie dziecka na siłę do tego, że powinno bawić się samo, niewiele da. Komunikaty typu “Idź pobawić się sam” są mało skuteczne. Czasami wręcz im więcej pokazujemy dziecku, że tego chcemy, tym bardziej odwrotny skutek odnosimy.

Przede wszystkim trzeba dbać o własne granice i równocześnie rozwijać w sobie ufność, że dziecko sobie poradzi i zajmie się sobą wtedy, kiedy my musimy coś zrobić. Jeśli potrzebujemy przygotować kolację, zadzwonić do kogoś czy nawet wypić ciepłą kawę, to mamy prawo to zrobić. Jeśli nie zatroszczymy się o siebie, to nie będziemy mieli potem energii, żeby zadbać o dzieci. Mając w sobie wewnętrzne przekonanie i pewność, że musimy zająć się przez chwilę czymś innym, łatwiej nam będzie przekazać to dziecku. A ono lepiej to zrozumie.

Oczywiście - maluchy prawdopodobnie będą protestować i także mają do tego prawo. Warto im pozwalać na te emocje i nie denerwować się, że one tak to czują. Jeśli chcą płakać, to nie zabraniajmy im. Starajmy się zachować spokój, nie dać się ponieść złości, która nam w niczym nie pomoże, i kontynuować to, co robimy. Jeśli dziecko jest przyzwyczajone do ciągłego towarzystwa opiekuna w zabawach, to na początku tych emocji będzie dużo. Możemy jeden lub dwa razy uznać na głos uczucia dziecka z szacunkiem i miłością:

- “Muszę teraz przygotować śniadanie i będę przez chwilę zajęta w kuchni.”
[po prostu - bez dodawania “musisz pobawić się teraz sam”]
- “Tak, słyszę Cię. Cały czas mówisz mi, że chciałbyś teraz pobawić się ze mną klockami. Potrzebuję jeszcze kilka minut, żeby skończyć obiad.”
- “Wiem, że czasami trudniej jest wymyślić, co robić. Chciałbyś się ze mną bawić, a ja teraz piję herbatę. Jak skończę, to przyjdę do Ciebie.”

Poświęć dziecku dużo dobrego jakościowo czasu

Dzieci szukają naszej uwagi, jeśli czują jej niedobory. Pisałam o tym szerzej tutaj, że warto skupić się na tym, żeby spędzać z dzieckiem niekoniecznie więcej czasu ogólnie, lecz więcej czasu dobrego jakościowo. Czyli czasu, podczas którego skupiamy się tylko i wyłącznie na dziecku. Nie oglądamy wtedy telewizji, nie przeglądamy komórki, nie rozmawiamy z sąsiadką ani nie planujemy w głowie jutrzejszego obiadu. To może być wspólnie spędzona zabawa, ale to też mogą być czynności pielęgnacyjne, przy których i tak musimy dzieciom towarzyszyć. Magda Gerber, założycielka RIE, zachęcała do poświęcania im maksimum swojej uwagi podczas przewijania, kąpania, ubierania, karmienia, a potem wspólnego jedzenia. W ten sposób maluch będzie miał lepiej napelniony zbiorniczek uwagi i będzie potem bardziej skory do samodzielnej zabawy.

Jeśli rodzice nie mogą nic zrobić przy maluchach, czasami doprowadzają do kompletnie odwrotnej sytuacji. Na przykład kiedy dziecko je, oni sprzątaję kuchnię zamiast z nim usiąść i mu towarzyszyć. A potem maluch szuka uwagi opiekunów zamiast skupić się na samodzielnej zabawie. Proponuję odwrócić to błędne koło i spróbować innego podejścia 😊

Postaraj się nie przerywać dzieciom ich zajęć

Jako dorośli mamy niestety tendencję do postrzegania dziecięcej zabawy jako mało istotnej. Często odrywamy ich od zabawek i zanosimy do stołu, na przewijak czy zaczynamy nagle ubierać. Nie zrobilibyśmy tak w stosunku do naszego przyjaciela. Choćby nawet oglądał sobie obłoki na niebie, to raczej byśmy go uprzedzili, że posiłek jest już na stole, a nie ciągnęli bez pytania za rękę do pokoju.

Przerywanie dzieciom wydaje się nie być jakimś wielkim przewinieniem, ale jeśli się notorycznie zdarza, to wpływa negatywnie na ich umiejętność skupienia

się. Daje im też sygnał, że to, czym się zajmują, nie jest aż tak ważne jak to, co chcą akurat robić dorośli.

Na ile tylko to możliwe starajmy się uprzedzić dziecko, że będzie musiało wkrótce skończyć zabawę. Jeśli jest ono nad czymś bardzo skupione, to dajmy mu kilka dodatkowych minut.

Daj dziecku codziennie trochę czasu, kiedy będzie mogło bawić się samo

Najlepiej zacząć od pierwszych tygodni życia i ofiarować nawet niemowlętom każdego dnia czas na swobodną zabawę i odkrywanie świata. Czyli jeśli maluszek spokojnie leży i podziwia ścianę, to mu nie przerywajmy i nie zagadujmy. Bądźmy obok, jeśli chcemy, ale nie podnośmy go, nie przeszkadzajmy i nie zabawiamy.

Jeśli dziecko jest starsze i nieprzyzwyczajone do samodzielnej zabawy, to nie fundujmy mu na początek dwugodzinny blok, gdzie ma się zająć sam sobą. Proponuję wprowadzać to stopniowo, zacząć na przykład od 10-15 minut i stopniowo ten czas wydłużać. Trzeba też obserwować dziecko i dopasować blok samodzielnej zabawy do rytmu dnia. Na przykład wiele dzieci najdłużej bawi się rano, kiedy są wypoczęte.

Bądź obserwatorem zabawy, a nie jej inicjatorem

“Pozwól dziecku być scenarzystą, reżyserem i aktorem w swojej zabawie” Magda Gerber

Magda zachęcała do towarzyszenia dziecku czasami w trakcie zabawy - ale w roli obserwatora. Lepiej powstrzymać się od narzucania swojej wizji, od inicjowania aktywności i instruowania malucha, jak ma rysować albo układać klocki. Janet Lansbury zachęca nawet do tego, żeby nie kulać piłki z powrotem, jeśli niemowlak popchnął ją w naszą stronę. Zaobserwujmy najpierw jego reakcję i sprawdzimy, jaki on ma pomysł na tę zabawę, zanim narzucimy swoje reguły.

Na początku nie rozumiałam tak radykalnego podejścia, ale teraz dostrzegam ogromne jego zalety. To nie jest tak, że kompletnie dzieciom nic nie pokazuję. Ale staram się powstrzymać swoje zapędy do instruowania ich, jak mają korzystać z zabawek. Odkąd były małe, siadałam obok nich i patrzyłam, jak się bawią. Teraz coraz częściej dołączam aktywnie do zabawy, ale próbuję podążać za ich pomysłami.

W tym poście znajdziecie też kilka wskazówek, jak pozostać obserwatorem nawet wtedy, kiedy niemowlak jest sfrustrowany i prosi nas o pomoc w sięgnięciu po zabawkę.

Stwórz dziecku bezpieczne miejsce do zabawy

Żeby to wszystko zadziało, to musimy mieć wewnętrzny spokój, że dziecko może bezpiecznie bawić się samo. Jeśli nie zadbamy o to, to będziemy z obawy

co chwila patrzeć na malucha, zamiast mu zaufać i pozwolić na swobodną, samodzielną zabawę.

Szczególnie dobrze jest, jeśli namłodsze dzieci mają bezpieczną, najlepiej zamkniętą przestrzeń do samodzielnego eksplorowania. To ważne, żeby dzieci mogły się swobodnie poruszać i wszystkiego dotykać bez ciągłego nadzoru “nie, tego nie możesz”, “nie, tego dotykaj”. Dodatkowo znacznie lepiej jak niemowlaki są w ogrodzonej, bezpiecznej przestrzeni niż jak czworakują pod nogi mamy, która ma akurat w rękach na przykład garnek z gorącą wodą. Im szybciej to wprowadzimy, tym łatwiej będzie maluchowi się przyzwyczaić.

Starszaki są już bardziej mobilne, ale warto też zadbać o to, żeby nie miały możliwości sięgnięcia w domu po ostre przedmioty czy groźne chemikalia. Lepiej też schować bardzo cenne przedmioty, które nie powinny dostać się w ich ręce.

I na koniec: co z zabawkami?

Zabawki to zdecydowanie najmniej ważna kwestia 😊. Jeśli dziecko potrafi bawić się samo, to zajmie się praktycznie każdym błahym przedmiotem na dłuższą chwilę. U nas przez dwa lata królowały kolorowe koraliki, które córka przesypywała z jednego pojemniczka do drugiego, gotowała z nich i wiele innych pomysłów na nie znajdowała. Zauważyłam, że nasze dzieciaki najszybciej tracą zainteresowanie zabawkami grającymi, które mają skończoną liczbę zastosowań. Lubię te zabawki do auta na drogę, ale w domu najlepiej sprawdzają się różne klocki, autka, figurki, układanki, książeczki. Dodatkowo ja zabawki chowam, kiedy widzę że leżą w kącie. Wyciągam na nowo po kilku tygodniach, kładę gdzieś na widoku w pokoju i zabawki przeżywają swój renesans 😊

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Ruth Anne Hammond. *Respecting Babies: A New Look at Magda Gerber's RIE Approach*. 2009.
- [4] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [5] Janet Lansbury. *How to Stop Carrying and Start Encouraging Your Baby's Play*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/06/how-to-stop-carrying-and-start-encouraging-your-babys-play/>.

- [6] Janet Lansbury. *Independent Play, Bonding, and Setting Limits*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/10/independent-play-bonding-and-setting-limits/>.
- [7] Janet Lansbury. *Independent Play: Five Hints to Get the Ball Rolling*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/10/independent-play-five-hints-to-get-the-ball-rolling/>.
- [8] Janet Lansbury. *It's Really Okay to Say No to Playing with Your Child: 5 Reasons*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/08/its-really-okay-to-say-no-to-playing-with-your-child-5-reasons/>.
- [9] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.

Co robić, kiedy dziecko ma niską samoocenę?

Chyba każdy rodzic chciałby zaszczerpić w swoim dziecku poczucie własnej wartości. Niejednokrotnie dlatego, że sam zmagał/zmaga się z jego niedoborem. Przerażają nas także doniesienia o dzieciach, które mają depresję w tak młodym wieku. Kiedy dziecko ma niską samoocenę, może się to wyrażać w przeróżny sposób. Czasami jest to usuwanie się w cień, brak pewności w swoje działania, poczucie winy, a nawet kłopoty ze zdrowiem. Często objawia się to też poprzez konflikty, wyniosłość, przechwałki, trudne zachowania.

Dlaczego dziecko ma niską samoocenę?

Jest wiele czynników, które mogły się do tego przyczynić. Już życie płodowe i fakt, czy dziecko było chciane i oczekiwane, ma wpływ na jego poczucie własnej wartości. Bardzo istotnych jest też 6 pierwszych lat życia i relacje malucha z bliskimi w tym czasie. Rolę odgrywają również geny i temperament, a potem relacje z kolegami oraz różne doświadczenia życiowe.

Niestety tradycyjne sposoby wychowania nie bardzo wspierają samoocenę młodych ludzi. Z całą pewnością można napisać, że kary fizyczne bardzo obniżają poczucie własnej wartości dziecka. Nawet “niewinne” klapsy. Jesper Juul pisał w książce „Twoje kompetentne dziecko”, że każda przemoc i kara fizyczna to naruszenie integralności dziecka. Jest ona szczególnie destrukcyjna, kiedy rodzice winią dodatkowo swoje dzieci za to, że muszą je uderzyć, bo przecież źle się zachowywały.

Także wiele komunikatów kierowanych do dziecka w pierwszych latach życia może negatywnie wpływać na jego poczucie własnej wartości. Szczególnie jeśli są one często powtarzane. Trafnie ilustruje to ta kampania [2].

Wiadomo - łatwiej byłoby od początku postępować dobrze, zamiast potem musieć coś naprawiać. Ale rodzice nie wiedzą o wszystkim od pierwszych dni życia dziecka. Rodzicielstwo to chyba najbardziej odpowiedzialne i trudne zadanie na świecie, a nikt nas do niego nie przygotowuje. A kiedy dzieci przychodzą, często ciężko znaleźć czas na czytanie i dokształcanie. Wycwiczenie w sobie odpowiednich sposobów reagowania na zachowania dzieci również wymaga sporo czasu.

Jednak nawet jeśli dziecko ma niską samoocenę, to możemy to zmienić. Im szybciej zaczniemy, tym lepiej. Ważne aby pracować równolegle nad swoim i dziecka poczuciem własnej wartości:)

Pokaż dziecku, że lubisz siebie oraz wierzysz w siebie

Jesteśmy modelami dla naszych dzieci w pierwszych latach życia. Na tyle możemy kogoś czegoś nauczyć, na ile sami tę kompetencję posiadamy. Jeśli więc chcemy wychować dziecko w poczuciu własnej wartości, to po pierwsze musimy sami pracować nad swoją samooceną. Starajmy się rozwijać zaufanie do siebie, dbać o swoje poczucie wartości i modelować, że jesteśmy ważni dla siebie samych. Warto nauczyć się dbać o własne potrzeby i jasno je komunikować innym. Szanujmy siebie i traktujmy dziecko z szacunkiem.

Kochaj dziecko bezwarunkowo. Akceptuj też jego emocje.

Jak tworzy się poczucie wartości u ludzi? Kiedy ktoś ważny w naszym życiu (np. mama/tata) dostrzega nas i akceptuje takimi, jakimi jesteśmy. Maluchy od początku dążą do tego, żeby spełnić oczekiwania rodziców. Robią wszystko, aby się im podobać. Jeśli te oczekiwania są za duże i dzieci czują ciągle niezadowolone rodziców (lub nawet tylko jednego rodzica), to to już prosta droga do niskiej samooceny.

Jesper Juul pisał w swojej książce „Twoje kompetentne dziecko”, że widząc nowonarodzone dziecko, dorośli czują zazwyczaj potrzebę kochania i dania mu szczęścia. Noworodka kocha się po prostu. Bo jest. Akceptuje się go. A potem niestety stopniowo często jako rodzice tracimy tę bezwarunkową miłość. Kilkułatki staramy się wtłoczyć już w swoje ramy i ukształtować według własnego wyobrażenia.

Akceptacja dziecka to także akceptacja jego emocji - również złości, płaczu, smutku. Łatwo jest towarzyszyć dziecku w radości, zadowoleniu i szczęściu. Wyzwaniem są negatywne uczucia, a właśnie wtedy nasza akceptacja jest najbardziej potrzebna. I wcale nie oznacza to akceptacji wszystkich zachowań dziecka. Jeśli jakieś jego postępowanie nam się nie podoba, to mu o tym powiedzmy, ale starajmy się zrobić to bez krytyki. Poczucie własnej wartości dzieci osłabia ciągle krytycyzm i poprawianie dzieci.

Jeśli dziecko ma niską samoocenę, to starajmy się pokazywać mu swoją miłość. Pokażmy mu, że ono jest ogromną wartością dla nas. Mówmy głośno, że lubimy z nim spędzać czas. Podziękujmy mu od czasu do czasu wieczorem za wspólnie spędzony miły dzień. I zwracajmy też uwagę na to, żeby spędzać z dzieckiem czas dobry jakościowo i poświęcić mu wtedy całą swoją uwagę.

Wzmacniaj dziecko. Twórz jego pozytywny obraz w swoich oczach.

„Cały świat będzie mówił dzieciom, co robią źle – głośno i często. Nasze zadanie polega na tym, aby im powiedzieć, co robią dobrze.” Adele Faber, Elaine Mazlish

Kiedy maluch przestaje być słodkim bobasem i pojawiają się trudne, rozwojowe zachowania, rodzice często zaczynają myśleć o nim negatywnie. Dziecko natomiast postrzega siebie do szóstego roku życia przez pryzmat tego, jak inni go postrzegają i widzą, a jego głównym odnośnikiem są rodzice, którzy tworzą negatywny lub pozytywny obraz dziecka. Dopiero po szóstym roku życia zaczyna sam siebie postrzegać i tworzyć swoją samoocenę i pierwsze lata życia odgrywają bardzo ważną rolę w tym, jak będzie o sobie myślało.

Nie narzekajmy na swoje dzieci przy innych, unikajmy etykietek i destrukcyjnej krytyki. Jest ogromnie dużo prawdy w tym, że słowa kreują rzeczywistość. Jeśli myślimy i mówimy na głos, że dziecko jest nieporadne, to dziecko będzie prawdopodobnie też tak o sobie myśleć. Krytyka nie tylko źle wpływa na poczucie własnej wartości, ale sprawia, że dziecko dłużej uczy się i przyswaja to, co chcemy mu przekazać.

Doceniajmy więc swoje dzieci, ale bądźmy ostrożni z pochwałami. Jeśli dziecko ma niską samoocenę, łatwo wpaść w pułapkę nadmiernego chwaleńa dziecka za wszystko. To również nie jest dobra droga, ponieważ tworzenie wyidealizowanego obrazu dziecka kładzie na nim ogromną presję, że musi sprostać temu wykreowanemu obrazowi. Przechwalanie prowadzi niestety często do wychowywania dzieci niepewnych i niesamodzielnych. Nie sypmy więc przesadnie pochwałami, szczególnie wtedy, gdy nie są one szczerze. Dzieci umieją to wyczuć. I jeśli chwylimy, skupmy się na procesie, a nie na samym efekcie. Zaakcentujmy wysiłek, który dziecko włożyło w osiągnięcie czegoś.

Ufaj swojemu dziecku i pozwól na samodzielność

Szczególnie jeśli dziecko ma niską samoocenę, potrzebuje obok siebie rodziców, którzy są cierpliwi i mają dużo wewnętrznego zaufania w naturalne i autonomiczne kompetencje swojego potomstwa. Jeśli dziecko otrzymuje zbyt dużo wskazówek od dorosłych, istnieje ryzyko, że proces jego nauki będzie uzależniony od dorosłych. W ten sposób nie czuje się autonomiczną, niezależną, pewną siebie jednostką.

Warto od początku dawać dzieciom jak najwięcej możliwości samodzielnej zabawy oraz pozwalać, by w miarę możliwości mogły same wybierać swoje aktywności. Nie planujmy im całego dnia/czasu wolnego. Dawajmy możliwości na próbowanie nowych aktywności, wspierajmy jego pasję.

Trzymaj swoje obawy na wodzy

Rodzice dzieci wrażliwych i sprawiających wrażenie nieśmiałych powinni uważać na to, żeby nie zamartwiać się tym i nie przenosić w ten sposób swoich obaw na dziecko. Wtedy może ono zacząć postrzegać siebie jako słabe i wstydliwe. Niektóre dzieci potrzebują więcej czasu na oswojenie się z nowymi sytuacjami i lepiej nie zmuszać ich do większej otwartości. Mam na myśli potrzebę zmniejszenia ochrony dziecka, a wprowadzenia więcej zaufania w jego naturalny i indywidualny rozwój.

Zaangażuj dziecko w obowiązki domowe

Tak! To jest jedna z naszych największych potrzeb: dążenie do przynależności i bycia ważnym członkiem grupy. Zastanówmy się, czy można dziecko bardziej zaangażować w życie rodzinne? Tylko nie tworzymy obowiązków sztucznie, żeby go czymś zająć. Chodzi o to, żeby dziecko rzeczywiście czuło się potrzebne i doceniane za swój wkład.

Wspieraj kontakt dziecka z rówieśnikami

W pewnym momencie życia młodego człowieka coraz większą rolę zaczynają odgrywać rówieśnicy. To, w jaki sposób dzieci odnajdują się wśród kolegów i jak układają im się relacje, bardzo wpływa na ich poczucie własnej wartości. Warto wspierać więc przyjaźnie dzieci, umożliwiać im kontakt z rówieśnikami, ale także dać dzieciom wolność w kształtowaniu relacji. Być dla nich wsparciem, ale nie wyrocznią mówiącą zawsze, co mają zrobić.

Na szczęście jesteśmy obecnie coraz bardziej świadomi tego, jak możemy pozytywnie wpływać na swoje dzieci. Coraz więcej rodziców przykłada wagę do tego, w jaki sposób komunikuje się z dziećmi, stara się traktować je z szacunkiem. Mam nadzieję, że przez takie zachowania następne pokolenia będą miały dużo lepsze poczucie własnej wartości:)

Każdy czasami traci panowanie nad sobą. Ja też nie raz byłam w tym miejscu, gdzie z bezsilności lub zmęczenia miałam ochotę wykrzyknąć swą złość na maluchy. Dzieci testują nas do granic możliwości. Jakże pięknie byłoby, gdybyśmy potrafili potem, gdy emocje już opadną, przyznać się przed dzieckiem, że nas poniosło i je przeprosić:) Wtedy nie szkodziłoby to tak bardzo ich samoocenie.

Inspiracje

- [1] *12 Ways to Raise a Competent, Confident Child with Grit*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201506/12-ways-raise-competent-confident-child-grit>.
- [2] *A Question of Self-Worth*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/04/a-question-of-self-worth/>.
- [3] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [4] *Just Tell Me You Understand: The Secret to Nurturing Self-Confident Babies*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/07/just-tell-me-you-understand-the-secret-to-nurturing-self-confident-babies/>.
- [5] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [6] Jesper Juul. *Życie w rodzinie*.
- [7] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [8] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [9] Janet Lansbury. *Stop Worrying About Your Sensitive Child*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/08/stop-worrying-about-your-sensitive-child/>.

Co robić, kiedy dziecko jest mało samodzielne?

To miał być krótki i prosty wpis, jak wspierać mało samodzielne dzieci. Jednak jak większość tematów z relacji dziecko-rodzic ten również jest wielowątkowy i trudno ująć go w kilku łatwych stwierdzeniach. Samodzielność jest z pewnością ogromnie ważna i ma także wpływ na poczucie własnej wartości dziecka. Jeśli dziecko jest zależne od innych w wielu czynnościach i decyzjach, nie będzie się czuło sprawczym, niezależnym i pewnym siebie człowiekiem.

Mimo wszystko denerwuje mnie butny ton niektórych krytyków dzisiejszych dzieci i rodziców. Nie lubię ostrych tekstów, w których wykrzyknikami nawołuje się, aby rodzice przestali wychowywać ciamajdów, pierdoły, niedorajdów. Trudno skłonić kogoś do zmian, jeśli zaczynamy od ostrej i niemiłej krytyki. Zasada, że nikt nie zacznie zachowywać się lepiej, jeśli poczuje się gorzej, odnosi się także do dorosłych.

Owszem, dobrze podkreślać, że dzieci są mało samodzielne nie dlatego, że takie się urodziły, ale dlatego, że otoczenie i najbliżsi tak je ukształtowali. Dobrze jest mówić, że samodzielność jest ważna i potrzebna. Ale nie chciałabym, żeby rodzice wpadali też w drugą skrajność i zestresowani rozmyślali, co ich dziecko w danym wieku koniecznie powinno robić samo. Kładzie to ogromną presję na rodziców i dziecko. Wywołuje chęć kontroli w dorosłych, konflikty, napięcia. Jak z wszystkim, jest to delikatna sprawa i nikt nie da nam gotowego przepisu na wychowanie samodzielnego dziecka, które na pewno sprawdzi się w każdym przypadku. Na jednym blogu spotkałam się z ostrym tekstem o nadopiekuńczych rodzicach, którzy robią kanapki 12-latkom. Mi mama przygotowywała kanapki na śniadanie i do szkoły do momentu pójścia do liceum. I mam swoje braki, ale niesamodzielność do nich nie należy 😊 Rodzice wspierali moją samodzielność w wielu innych obszarach, a kanapki były wyrazem miłości i troski mamy.

Dobrze jest dać dziecku również przekaz, że mają na kogo liczyć. Że jesteśmy dla nich wsparciem. Że mogą nas poprosić o pomoc, jeśli będą tego potrzebować. Dlatego ja w nauce samodzielności swoich dzieci skupiam się na wypracowaniu w sobie zaufania dla rozwoju dziecka, dawaniu im przestrzeni oraz czasu na ich decyzje i rozwiązania, dbaniu o własne granice oraz na pracy nad postawą serdeczności i otwartości. I przyznam się, że jest to dla mnie wyzwanie, bo jestem zbyt proaktywną osobą - zanim ktoś mnie o coś poprosi, ja staram się już to zro-

bić i wyjść naprzeciw. Zawsze traktowano to jako moją zaletę, zarówno w pracy w korporacji czy też w relacjach z innymi dorosłymi. Przy dzieciach jednak mi to bardzo przeszkadza :p Codziennie walczę z sobą, żeby nie reagować zbyt szybko, czekać, dawać dzieciom przestrzeń na samodzielne rozwiązanie problemów.

Pomaga mi w tym bardzo nurt rodzicielski RIE, który zachęca do pielęgnowania odpowiedniego nastawienia i zaufania w indywidualny rozwój dziecka. Podkreśla też, że musimy się uczyć stawiać jasne granice z szacunkiem i dbać o swoje potrzeby. I jest to dla mnie ważniejsze niż to, że dziecko w konkretnym wieku musi już np. wiązać buty.

Jak nieświadomie przyczyniamy się do tego, że dziecko jest mało samodzielne?

Dlaczego rodzice w ogóle wyręczają dzieci? Na swoim przykładzie podałabym dwa najważniejsze powody:

1. Po pierwsze czasami trudno patrzeć na zmagania dziecka, szczególnie ma-luszka do 2 lat, który nie może na przykład dosięgnąć zabawki. Mamy ochotę mu pomóc w jego zmaganiach. I często z dobrej woli zaburzamy naturalny rozwój dziecka i uzależniamy go od siebie od najmłodszych lat: sadzamy, prowadzamy za rączki, stawiamy na placu zabaw na konstrukcjach, gdzie nie może przebywać samodzielnie i nas potrzebuje.
2. Po drugie: brak czasu. Spieszymy się i często jesteśmy w biegu między różnymi spotkaniami. Nie mamy dodatkowych pięciu minut, żeby dziecko mogło ubrać się samo. Więc mu pomagamy. Sami zrobimy wszystko o wiele szybciej. Ja również łapię się ciągle na tym, że z pośpiechu wyręczam dzieci. I codziennie intensywnie pracuję nad sobą, żeby podążając za wskazówkami RIE, oddawać dzieciom częściej tzw. pałeczkę.

Zwolnij:)

Dzieci nie mają pojęcia czasu. Nie warto z tym walczyć. Jeśli tego nie zaakceptujemy, będzie nam bardzo ciężko każdego dnia. I dopóki nie zwolnimy, a nasz grafik będzie przepełniony, trudno będzie nam rozwinąć pełne zaufanie do dzieci i dać im przestrzeń na rozwój samodzielności. Na przykład nauka porannego ubierania się wymaga wstania kilkanaście minut wcześniej. Ja na przykład jestem teraz na etapie wspierania mojego synka, żeby chodził więcej sam na nóżkach. Jako drugie dziecko (młodsze, lżejsze i wolniejsze) był z reguły noszony lub w wózkach, bo tak było nam łatwiej i szybciej. Więc staramy się teraz zwalniać i rezerwować więcej czasu na piesze wycieczki. Do żłobka mamy 5 minut, ale wychodzimy pół godziny wcześniej, żeby dać mu czas na bardzo niespieszne dreptanie.

Obserwuj. Weź kilka oddechów, zanim coś powiesz lub spróbujesz wyre czyć dziecko.

Po pierwsze przyjrzyj się sytuacji, poczekaj na działanie dziecka, zanim sam skomentujesz, podpowiesz, skrytykujesz, pomożesz lub zrobisz coś za niego. Starajmy się robić jak najmniej za dzieci. Pozwalajmy maluchowi samemu dosięgnąć zabawek, nauczyć się chodzić, biegać, skakać, wspinać. A potem ubierać, nalewać mleko do szklanki, myć ręce, zęby, itd... Obserwujemy, opisujemy jego zmagania, ale jak długo się da - nie wyręczajmy dziecka i nie pośpieszajmy go. Nie bójmy się też jego frustracji, pozwólmy na nią i dajmy choć kilka sekund na uporanie się z problemem samodzielnie.

Jak dawać wspierające komunikaty, gdy dziecko zaczyna się denerwować?

- “To trudne zadanie. Wymaga ćwiczenia. Widzę, że się bardzo starasz. Może chcesz odpocząć i wrócić do tego za chwilę?”(jeśli jest na to czas).
- “Widzę, że zapinasz zamek kurtki. Bardzo dobrze zapamiętałeś, że trzeba połączyć to na dole, zanim pociągniesz do góry. I ten pierwszy ruch jest tym najtrudniejszym, zdecydowanie masz rację. Wiem, że potrafisz to sam zrobić. ... Słyszę, że dalej zapisanasz zamek. Kończę się ubierać i zaraz oboje na to zerkniemy.”

NIE MÓWMY: ”Nie denerwuj się , przecież to jest proste.”

Ufaj!

Oj, to dla niejednego jest trudne. Dla mnie też:) Zaufanie, że dziecko sobie poradzi w jakiejś sytuacji, że nie spadnie z konstrukcji na placu zabaw, że znajdzie rozwiązanie w trakcie konfliktu z rówieśnikiem, że trafi samo do szkoły, przejdzie przez ulicę i wróci całe. Twórz w głowie obraz dziecka samodzielnego. Staraj się nie myśleć, że bez Ciebie sobie nie poradzi.

Nie krytykuj dzieci. Zachęcaj ich do szukania rozwiązań.

Krytyka i złość bardzo upośledzają proces uczenia się u dzieci, u dorosłych zresztą też. Krytykując dzieci za to, że są mało samodzielne / coś rozlały / z czymś sobie nie poradziły, prędzej wywołamy ich złość czy chęć odwetu. A nawet jeśli wywołamy poczucie winy, to ono prędzej sprawi, że dziecko skupi się na tych negatywnych emocjach, a nie na wyciągnięciu konsekwencji i nauce na przyszłość. Starajmy się zminimalizować swoją złość na to, że dziecko jest mało samodzielne. Złością prawdopodobnie tylko sobie zaszkodzimy. Skierujmy całą swoją energię na naukę szukania rozwiązań, a nie winnego. Krytykę zastąpmy opisem sytuacji bez negatywnego tonu. Po prostu. Starajmy się zachęcać dziecko do tego, żeby pierwsze coś zaproponowało.

- TAK: “Kubeczek stał na brzegu stołu, odwróciłaś się i zrzuciłaś go łokciem. Teraz cała woda jest na ziemi. To co by teraz trzeba było zrobić? ... Powycierać, tak! Pamiętasz, gdzie są schowane ręczniki?” NIE: “Znowu zrzuciłaś kubek. Tyle razy mówiłam, żebyś go nie stawiała na brzegu. Teraz muszę znowu sprzątać.”
- TAK: “Nakruszyłeś troszeczkę. Przynieść Ci odkurzacza czy może wolisz pozamiatać?” NIE: “Mówiłam Ci tyle razy, żebyś nie jadł na kanapie! Znowu jest nakruszone! A ja tylko chodzę i sprzątam!”

Dbaj o swoje granice

Niestety bywa tak, że jako rodzice nie umiemy postawić granicy i pokazać dziecku, że coś musi zrobić samo. Chociażby pobawić się chwilę samodzielnie lub pójść samo na nóżkach, bo nie mamy siły go więcej nieść. Są dzieci, które w każdej czynności głośno wołają o obecność rodzica, najczęściej matki. Jest to ogromne wyzwanie, ale można też potraktować to jako świetną praktykę w nauce asertywności. Zanim zgodzimy się na żądanie dziecka, zadajmy sobie pytanie, czy chcemy się na to zgodzić, czy mamy czas, energię, siły. Jako rodzice poświęcamy się dzieciom ogromnie, jednak lepsze dla obu stron będzie nie poświęcać się im całkowicie:) Uczmy się też z szacunkiem komunikować dzieciom swoje granice.

- “Widzę, że chcesz ze mną odrobić lekcje. Dzisiaj musisz zrobić to samodzielnie. Jestem teraz bardzo zmęczona po pracy i muszę odpocząć. Jeśli będziesz miał pytania, to zapisz je na kartce i za godzinę porozmawiamy, gdzie mógłbyś poszukać odpowiedzi.”

Pozwól dziecku na dokonywanie wyborów

To da mu poczucie sprawczości i przede wszystkim nauczy podejmowania decyzji. Owszem, często wiemy, że dziecko wybiera coś nieodpowiedniego i chętnie byśmy mu odpowiedzieli. Warto wtedy ugryźć się w język:) Tylko koniecznie pozwólmy dziecku odczuć konsekwencje swoich decyzji. Jeśli upiera się, żeby kupić sobie czekoladowego loda, choć nigdy go nie lubił, a potem chce nowego i mu ulegniemy, to raczej nie nauczy się brać odpowiedzialności za swoje decyzje.

- “Bardzo chciałeś czekoladowego loda. Zapytałam się Ciebie dla pewności, czy dobrze usłyszałam, bo nigdy nie lubiłeś czekoladowych lodów. Potwierdziłeś i kupiliśmy to, co chciałeś. Niestety nie zasmakował i jest Ci teraz smutno. Tak się czasami zdarza, że podejmie się złą decyzję.”

Oddaj dzieciom ich odpowiedzialność

„Dzieci nie są nasze, tylko swoje własne” Janusz Korczak
Postarajmy się na spokojnie pomyśleć, za co dziecko może przejąć odpowiedzial-

ność? Za sprzątanie / ubieranie / pory spania / pakowanie plecaka / naukę? Wszystko zależy od indywidualnej sytuacji i wieku dziecka. Ważne, żeby pamiętać, że odpowiedzialności nie da się podzielić. Jeśli to my ciągle przypominamy dziecku, że ma się nauczyć, to dajemy znać, że bierzemy tę odpowiedzialność na siebie.

Ogromnie dużo kontrowersji narasta ostatnio wokół szkoły. Jesper Juul dostrzegaliśmy, jak bardzo dzisiejszy czas zwariował; zarówno nauczyciele jak i rodzice wpadli w zamknięte koło, a efektem jest to, że odpowiedzialność za to, jak uczy się dziecko, spoczywa na rodzicach. To oni przypominają, że się trzeba pouczyć, że trzeba coś przynieść do szkoły i to oni dostają uwagi przez elektroniczne dzienniki...

Może warto porozmawiać z nauczycielem swojego dziecka i poszukać dla wszystkich najlepszego rozwiązania, bo odpowiedzialność za szkołę powinna spoczywać na dziecku. Jeśli spoczywa na rodzicu, to dziecko nie rozwija ani swojej samodzielności ani motywacji.

Zaangażuj dziecko w obowiązki domowe

To cudownie proste - małe dzieci zazwyczaj wcale nie trzeba zachęcać do pomocy. Same chętnie to robią. Dzięki ich pomocy każda czynność będzie trwała jeszcze... dłużej! Dlatego - wróć do akapitu "Zwolnij". I pamiętaj, że nie jest łatwo, ale warto! Wykonywanie prac domowych razem z dziećmi ma ogromną wartość. Uczy ich różnych przydatnych czynności i daje im poczucie przynależności i bycia ważnym członkiem rodziny. Tylko nie wymyślajmy sztucznych obowiązków, bo dziecko jest mało samodzielne i trzeba go czegoś nauczyć. Chodzi o to, żeby dziecko rzeczywiście czuło się potrzebne i doceniane za swój wkład w życie rodziny.

Dziecko jest mało samodzielne czy może szuka kontaktu?

Jak w każdej dziedzinie życia przyda się też umiar:) Dobrze jest wspierać samodzielność dziecka, ale uważajmy z tym, żeby nie przesadzić w drugą stronę i żeby dziecko nie czuło się odrzucone. Im więcej czynności dziecko jest w stanie wykonać samo, tym mniej czasu mu poświęcamy. A być może przechodzi przez trudniejszy okres i czasami potrzebuje naszej pomocy nie dlatego, że nie potrafi czegoś zrobić; potrzebuje po prostu więzi oraz bliskości z nami i to jej szuka.

Przykład z naszego życia: córka miała skok rozwojowy w wieku ponad 2 lat, który nałożył się na okres, kiedy jej brat zaczął czworakować. Jego mobilność mogła być dla niej nowym zagrożeniem i dodatkowo wzmacniać uczucie dyskomfortu. A uważam, że był to skok, bo córka zaczęła potem tworzyć zdania w ciągu przyczynowo-skutkowym i bawić się w wyobrażanie sobie różnych sytuacji. Z dnia na dzień stała się wtedy mało samodzielna. Absolutnie nic nie chciała robić sama i każda odmowa wywoływała głośny płacz. Nagle chciała być

karmiona i być wszędzie prowadzana za rękę. Trwało to miesiąc. Dłuuuuuuuuugi i trudny dla nas miesiąc. Jakoś przetrwaliśmy. Na ile mogłam z dwójką dzieci, starałam się odpowiadać na jej prośby pozytywnie. Nie zawsze było to możliwe. Nie zawsze starczało mi też sił i cierpliwości. Ale generalnie nie robiłam z tego problemu i nie naciskałam na nią, że jest już duża i przecież umie robić te rzeczy. Po miesiącu wszystko przeszło samo jak ręką odjął. Z dnia na dzień wróciła pogodna, samodzielna dziewczynka z nowymi umiejętnościami. A ja odetchnęłam z ulgą i ucieszyłam się ogromnie, że nie forsowałam na siłę samodzielności w tym czasie.

Inspiracje

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci mówiły*. 1980.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Jane Nelsen i in. *Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków*.
- [4] Jesper Juul. *Twoje kompetentne dziecko*. 2011.
- [5] Janet Lansbury. *3 Steps to Help Children Dress Independently*. 2019. URL: <https://www.janetlansbury.com/2019/05/3-steps-to-help-children-dress-independently/>.
- [6] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *Independent Play: Five Hints to Get the Ball Rolling*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/10/independent-play-five-hints-to-get-the-ball-rolling/>.
- [8] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [9] Janet Lansbury. *Screaming Baby Isn't Bored: Encouraging Independent Play and Self-Soothing*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/11/screaming-baby-isnt-bored-encouraging-independent-play-and-self-soothing/>.

Co robić, kiedy dziecko domaga się, żeby ciągle spędzać z nim czas?

“Tato, pograj ze mną. W ogóle nie poświęcasz mi czasu”, “Mamo! Ze mną nie spędzasz tyle czasu, ile z nią!”,... Znacie to? Niemal każdy dzień rodzica załadowany jest obowiązkami, a nieustanne prośby o wspólny czas powodują nieprzyjemne wyrzuty sumienia. Mogą też irytować, gdy przykładowo poświęciliśmy dziecku 3 godziny, a potem słyszymy, że to też za mało. Jeśli macie w domu dziecko, które pomimo waszych usilnych starań domaga się ciągle, żeby spędzać z nim czas, polecam kilka rad w duchu RIE i podejścia do dzieci z szacunkiem.

Ile rzeczywiście mamy tego czasu z dzieckiem?

Zacząłabym od tego, żeby spisać na kartce, ile mniej więcej czasu poświęcam codziennie / tygodniowo dziecku. Ale tylko dla siebie, aby uświadomić sobie, jak rzeczywiście wygląda sytuacja.

Jeśli tego wspólnego czasu jest mało i jesteśmy w stanie poświęcić dziecku trochę więcej, to świetnie. Czasami w miarę jak dzieci rosną i stają się samodzielne, to rodzice nie zawsze dostrzegają, że one ich nadal mocno potrzebują. Jeśli więc uda się nam znaleźć dodatkowe pół godziny czy godzinę więcej w tygodniu, to warto to zaakcentować i powiedzieć dziecku, że specjalnie dla niego zmieniliśmy plany, bo chcemy i lubimy spędzać z nim czas.

Jeśli zaś uważamy i widzimy na naszej kartce czarno na białym, że mamy naszym zdaniem wystarczająco wspólnego czasu w tygodniu i więcej się już nie da, to pomoże nam to w utwierdzeniu wewnętrznego przekonania, że robimy wszystko, co możliwe. To bardzo pomocne w przypadku, jeśli prośby dziecka budzą w nas wyrzuty sumienia. Starajmy się też odejść od myślenia, że dziecko tego nie docenia. Bardziej skupmy się na tym, co dziecko chce nam przekazać przez swoje prośby i pomyślmy, jak poprawić jakość wspólnego czasu.

Jakość wspólnego czasu

Warto akcentować to, że teraz jest nasz specjalny czas / złoty kwadrans (w zależności od nurtu rodzicielskiego inaczej się to nazywa). Zachęcam nawet, żeby umówić się z dzieckiem na konkretny dzień oraz zapytać go, co będzie chciało z nami robić w trakcie wspólnie spędzanych chwil. Można to też wpisać w swój kalendarz i tym samym dać dziecku znać, jak ważny jest dla nas ten czas z nim - na równi z pracą czy innymi 'dorosłymi' spotkaniami.

Kiedy jesteś już razem z dzieckiem, to skoncentruj się wyłącznie na nim. Od-daj mu całe swoje skupienie. Telefon najlepiej odłożyć lub zostawić w domu/in-nym pomieszczeniu. Koniecznie trzeba też odstawić na chwilę nieustanną go-nitwę myśli typu, co ugotować na obiad czy kiedy najlepiej zawieźć auto do mechanika. Bądź całym sobą dla dziecka, otwartym na niego i jego pomysł na wspólny czas.

Być może czas to język miłości twojego dziecka

Gary Chapman, amerykański pisarz i terapeuta rodzinny, w swoich książkach o pięciu językach miłości stworzył teorię, że ludzie dążą zawsze do miłości. Kiedy czują się kochani, zachowują się lepiej i chcą tę miłością dzielić się z innymi. Tylko jest w tym jeden szkopuł - każdy kocha i chce być kochany na inny sposób. Chapman wyróżnił 5 głównych języków miłości: dotyk, wyrażenia afirmatywne, prezenty, wspólnie spędzany czas i drobne przysługi.

Jeśli mamy dziecko, które prosi ciągle, żeby spędzać z nim czas, to być może jest to sygnał, że jego językiem miłości jest czas spędzany wspólnie razem. Takie dziecko nie potrzebuje prezentów, a może nawet przytulania, ale tego, żeby czuć obecność rodzica, żeby robić coś razem. Wtedy czuje się kochane. I nie chodzi mi tutaj o to, żeby rzucić wszystko i poświęcać dziecku rzeczywiście cały swój dzień. Po prostu świadomość tego, dlaczego ten czas jest taki ważny dla dziecka, pomoże nam inaczej spojrzeć na jego zachowanie i nieustanne prośby. Po drugie zwrócimy większą uwagę na to, żeby spędzać z nim czas w dobry jakościowo sposób.

Zaakceptuj tę potrzebę dziecka, żeby spędzać z nim czas. Nie walcz z tym.

A co jeśli dziecko ciągle prosi, żeby spędzać z nim czas, ale potem i tak narzeka lub porównuje się do rodzeństwa, że im poświęcamy więcej czasu? Zaakceptuj tę potrzebę. Nie próbuj go przekonać, że ma nie czuć się tak, jak się czuje:) Tłumaczenie i udowodnienie mu, że nie ma racji, jest bezcelowe.

Po pierwsze: to bardzo trudno udowodnić. Jeśli chodzi o rodzeństwo, to zakładam wręcz, że jest to fizycznie niemożliwe, spędzać z każdym z dzieci taką samą ilość czasu. Ja przynajmniej tego nie opanowałam i nie widzę na to żadnych

szans:) Życie rodzica jest pełne niespodziewanych sytuacji, przeziębień, nagłych potrzeb. Nie da się wszystkiego idealnie zaplanować i zrealizować.

Po drugie, dążenie do tego, żeby przegadać dziecku, że nie możemy ciągle z nim być, zabiera niepotrzebnie naszą energię. Dążenie do tego, żeby ono zrozumiało, że musimy chodzić do pracy, gotować czy też mieć trochę czasu dla siebie może powodować nasze rozdrażnienie. I daje sygnał dziecku, że nie akceptujemy jego emocji. A ono może wtedy zainwestować jeszcze więcej energii, żeby nam o tym powiedzieć, że tak po prostu czuje.

Być może warto się też zastanowić, czy dziecko czuje się w pełni akceptowane przez nas. Także w dziedzinie emocji - czy pozwalamy dziecku na przeżywanie wszystkich uczuć? Czy może jednak te negatywne emocje są dla nas niewygodne i próbujemy je stłumić? Czy widzimy go takim, jakim jest, i akceptujemy to? Piszę o tym dlatego, że jeśli dziecko nie będzie się czuło w pełni akceptowane, może ciągle wołać o tę uwagę. I wtedy domaganie się, żeby spędzać z nim czas, można odczytać jako wołanie "Zauważ mnie. Zaakceptuj mnie. Zaakceptuj moje emocje."

Co zatem zrobić? Zaakceptować tę potrzebę, uznać to. To nie znaczy ulegać wszystkim prośbom. Warto dać dziecku krótkie komunikaty, że dostrzegamy jego potrzebę i jednocześnie musimy zrobić teraz coś innego. Nie wchodzimy w negocjacje i długie tłumaczenia.

- Bardzo miło spędziłam z Tobą czas. Słyszę, że nadal chciałbyś się ze mną bawić. Teraz muszę zadzwonić do babci.
- Wow. Bardzo chciałabyś spędzić ze mną jeszcze więcej czasu. Kocham Cię. Teraz muszę ugotować obiad. [Bardzo ucieszę się, jeśli zrobimy to razem.]
- Nie spodobało Ci się, że nie mam teraz czasu. Trudno jest czasami poczekać. Szkoda, że dzień nie trwa dłużej.
- Tak, słyszę Cię cały czas i widzę, że chciałbyś jeszcze ze mną pograć w tę planszówkę. Jutro mamy zaplanowany nasz specjalny czas, czy chciałbyś wtedy zamiast basenu zostać w domu i pograć?
- Uważasz, że spędzam więcej czasu z Twoją siostrą? Tak to odczuwasz, aha.

Opisujemy sytuację, jeśli nie wiemy, co powiedzieć. Nie bierzmy personalnie do siebie tego, co mówi dziecko. Akceptowanie uczuć dziecka i jednoczesna obrona swoich granic wymaga praktyki, ale praktyka czyni mistrza:)

Spróbujmy też rozmawiać z dzieckiem, czy rozumie, jak się czuje i dlaczego ten czas jest dla niego taki ważny. Wołanie o czas to często po prostu wołanie o uwagę i miłość. Ale rozmawiamy tylko wtedy, kiedy i my i dziecko jesteśmy wyregulowani, w dobrym nastroju. Próba zrozumienia, co się dzieje, w momencie, kiedy dziecko mocno woła o uwagę, a my mamy tysiąc innych rzeczy do zrobienia, nie jest dobrą porą dla żadnej strony:)

A jeśli okaże się, że dziecko czuje się niekochane, to polecam bardzo krótką i trafną prezentację Jane Nelson (twórczyni pozytywnej dyscypliny), że miłość

się mnoży, kiedy ją dzielimy. Można samemu to pokazać dziecku na świecach i o tym porozmawiać.

Inspiracje

- [1] *Emptying Our Minds in Order to Be More Present with Babies*. URL: <https://www.regardingbaby.org/2012/07/22/emptying-our-minds-in-order-to-be-more-present-with-babies/>.
- [2] Ross Campbell Gary Chapman. *The 5 Love Languages of Children*.
- [3] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [4] *Nieznanego tytułu*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YJDvujaPEKY>.
- [5] *Quality Time with a Teenager – Seizing the Moment*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/04/quality-time-teenager-seizing-moment/>.
- [6] *The Easily Forgotten Gift*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2009/12/the-easily-forgotten-gift/>.
- [7] *There's No Such Thing as Quality Time*. URL: <https://forge.medium.com/theres-no-such-thing-as-quality-time-58db618c099d>.
- [8] *What Do Teenagers Want? Potted Plant Parents*. URL: <https://www.nytimes.com/2016/12/14/well/family/what-do-teenagers-want-potted-plant-parents.html>.

Co robić, kiedy mam nieśmiałe dziecko?

To dla mnie osobisty temat, bo nieśmiałe dziecko to właśnie ja. Ta etykieta tak mocno jest do mnie przyczepiona, że w moim odczuciu nadal mocno definiuje mnie w dorosłym życiu. I mimo, że przeszłam już długą drogę do większej pewności siebie, to ciągle w głębi duszy myślę o sobie 'nieśmiała', co często mnie blokuje.

Równocześnie moje doświadczenia dają mi ogromną motywację, żeby starać się zapewnić dzieciom jak największe wsparcie w tym obszarze. Dzieci są oczywiście różne. Niektórym nieśmiałość nie grozi. Ale są też bardziej wrażliwe jednostki, które mają tendencję do wycofywania się w sytuacjach, w których czują się niepewnie. I jestem świadoma, że nie na wszystko mamy wpływ jako rodzice. Ale kierując się zaufaniem do dziecka możemy nie pogłębiać problemu. Tylko tyle i AŻ tyle 😊.

Czy naprawdę mam nieśmiałe dziecko?

A może sam/sama tworzę taki obraz w swojej głowie?

Rozwój dzieci nie jest liniowy. To wzajemnie przeplatany ze sobą postęp i regres oraz balansowanie na cienkiej linii. Jeden dzień jest inny od drugiego. Moje dzieci mają lepsze i gorsze tygodnie. Wielokrotnie obserwowałam regresy w trakcie skoków rozwojowych oraz trudne zachowania w trakcie różnych zmian w naszym życiu. Te czynniki powodowały większe poczucie dyskomfortu i onieśmienie maluchów. I bardzo łatwo zacząć wtedy przylepiać dziecku etykietkę 'nieśmiałe dziecko'. A taka łatka może szybko zacząć definiować dziecko i uczynić je jeszcze bardziej nieśmiałym. A jeśli już się ta 'latka' przyczepi - to uwierzcie mi - nie jest łatwo się jej pozbyć... Warto uważać na komentarze, ocenianie i szuffadkowanie, ponieważ to my, w ogromnym stopniu kształtujemy samoocenę dzieci w pierwszych latach życia.

Nieśmiałe dziecko = normalne dziecko

My, dorośli, patrzymy przez swoje filtry i postrzegamy zawstydzenie jako coś negatywnego. A nieśmiałość u małych dzieci to nic wyjątkowego czy wadliwego.

To zupełnie normalne i zdecydowana większość małych dzieci czuje się często onieśmielona w nowych sytuacjach czy też przy nowych / dawno niewidzianych ludziach. Można by powiedzieć, że to naturalna cecha rozwojowa małych dzieci, która służy ochronie ich więzi z opiekunami. Dzięki tej więzi maluchy uczą się, co / kto może oznaczać niebezpieczeństwo. Wtulają się więc w rodziców i szukają u nich potwierdzenia, czy kontakt z daną osobą im nie zaszkodzi. Z ewolucyjnego punktu widzenia nieśmiałość chroni zatem dzieci, żeby nie ufały zbyt obcym i żeby nie zachowywały się zbyt otwarcie i pewnie, dopóki nie nauczą się rozpoznawać zagrożeń.

Zaufaj dziecku

Przejściowe okresy nieśmiałości przychodzą zatem i odchodzą. Owszem, są dzieci bardziej wrażliwe i ciche. Taki mają temperament. Ale jeśli myślimy o nich i traktujemy je jak 'nieśmiałe dziecko', tym mocniej utrudniamy im zadanie i sami przyczyniamy się do powstawania problemu. Powtórzę więc tutaj zgodnie z moją ulubioną filozofią rodzicielską RIE: ZAUFAM SWOJEMU DZIECKU I JEGO INDYWIDUALNEMU PROCESOWI ROZWOJU.

Udziel mu wsparcia w momentach onieśmielenia. Dla jego dobra nie zmuszaj go do większej otwartości i przebojowości i równocześnie okazuj szacunek do procesu i zaufanie do tego, że dziecko kiedyś będzie gotowe na przywitanie się / większą śmiałość. RIE bardzo zachęca do uważnej obserwacji i poznawania swojego dziecka, zamiast kreowania etykietek i określonych obrazów w głowie.

Janet Lansbury, promotorka RIE, zaprezentowała kiedyś ciekawą perspektywę, że woli myśleć o 'nieśmiałości' jako o chwilowej emocji niż jak o cesze charakteru. A dzieci najlepiej radzą sobie z emocjami, kiedy mają przestrzeń do ich przepracowania: czyli akceptację i wsparcie opiekunów. Natomiast my dorośli często mamy tendencję do zaprzeczania uczuciom dzieci: ("No idź się pobawić, przecież lubisz Tomka", "Czemu się tak wstydzisz, przecież to Twój wujek."). W dużym stopniu również identyfikujemy się ze swoimi dziećmi i jeśli one nie zachowują się 'odpowiednio', to od razu martwimy się, co o nas pomyślą inni. Często przejmujemy się tym bardziej niż tym, co dziecko rzeczywiście czuje i przeżywa. Postarajmy się zaakceptować także takie emocje dzieci jak lęk, obawa, onieśmielenie.

Jak najmniej niepewności: poopowiadajmy

Jak napisałam powyżej, nieśmiałość to naturalny mechanizm rozwojowy i wynika z tego, że dla najmłodszych życie, świat, ludzie oraz różne sytuacje są nowe i nieprzewidywalne. Dziecko często nie wie, czego ma się spodziewać. Warto więc jak najwięcej opowiadać mu zawczasu i przygotowywać go na różne sytuacje społeczne. Przykładowo, kiedy wybieramy się na imprezę lub zapraszamy do siebie gości, opiszmy dokładnie, kto przyjdzie z wizytą lub będzie na urodzinach babci i postarajmy się opowiedzieć coś o tych osobach. Można wymienić mniej wię-

cej, co się będzie po kolei działo: “Pójdziemy do restauracji. Kelner przyniesie każdemu menu. Wybierzesz sobie coś dla siebie i będziesz mógł powiedzieć to kelnerowi. Jak dostaniemy danie, to zjemy. Potem zapłacimy i wyjdziemy. Zazwyczaj tak to wygląda, chyba, że wydarzy się jeszcze coś, o czym nie wiemy; na przykład spotkamy kogoś znajomego.”

Można też rozmawiać z dzieckiem, jak się czuło w danej sytuacji. Jeśli powie o swoim onieśmieleniu, to warto wspomnieć, że to normalne, że czasami czujemy się tak przy nowych osobach albo w nowych sytuacjach. Jednocześnie dobrze jest wyrazić przekonanie, że dziecko tę sztukę kiedyś opanuje.

Jeśli dziecko przywita się z kimś, to można też udzielić informacji zwrotnej. Najlepiej lekkim i spokojnym tonem “Fajnie, że się przywitałeś” (ale bez ‘szalonego entuzjazmu’, który może wywołać presję u dziecka, żeby następnym razem sprostać oczekiwaniom).

“Zawstydził się”, “Wstydzi się”, “Co ty taki nieśmiały”

Wyobraźmy sobie, że dziecko czuje się niepewnie i nie chce się przywitać, podziękować czy zejść z kolan mamy. I przysłuchajcie się, jak często słyhać wtedy w otoczeniu: “Jakie nieśmiałe dziecko”, „No co Ty się tak cioci wstydzisz, przywitaj się”, „Musicie wybaczyć, on jest bardzo wstydlivy”. I rozumiem doskonale, że takie zachowanie dziecka wywołuje pewien dyskomfort u opiekunów, bo chcieliby oczywiście, żeby dziecko było otwarte, uprzejme i pewne siebie. Dlatego istnieje ogromna pokusa zrzucenia przyczyn na nieśmiałość i wytłumaczenie, że to nie brak wychowania czy duma. Też tak mam i muszę walczyć często z moją chęcią automatycznego wytłumaczenia, że maluch się zawstydził. Ale świadomie unikam jak ognia słowa „nieśmiały” i „zawstydził się”, bo jestem przekonana, że słowa kreują rzeczywistość i jeśli dziecko usłyszy to kilkadziesiąt czy kilkaset razy, to w końcu zacznie tak o sobie myśleć.

To jak zareagować, żeby nie używać łatki ‘nieśmiałe dziecko’? Ja staram się nie robić z całej sytuacji wielkiego ‘halo’ i jak najszybciej zdjąć presję z siebie i dziecka. Warto odnieść się do aktualnej sytuacji zamiast wydawać generalne osądy typu ‘jest nieśmiała’. Ja staram się skomentować krótko:

- „M. potrzebuje trochę czasu, żeby się oswoić. Przywita się, kiedy będzie gotowy/gotowa.” (do innych)
- “M. chyba chce poobserwować, zanim dołączy do zabawy.” (do innych)
- “Kochanie, wiem, że pójdziesz się pobawić z dziećmi, kiedy będziesz gotowy.” (do dziecka)
- “Poczułaś się chyba trochę onieśmielona? To normalne, dawno się nie widziałyście. Posiedź ze mną, a jak będziesz gotowa, to pogadasz z ciocią.” (do dziecka)



Nikt nie lubi presji

Jak długo moje dziecko mnie potrzebuje, tak długo staram się dać mu wsparcie i nie wypycham go na siłę w ramiona gości albo nie zmuszam do zabawy z dziećmi. Jeśli mamy gości lub idziemy do kogoś, to czasami jedno albo drugie chce posiedzieć u nas na kolanach jakiś czas. Zazwyczaj nie trwa to dłużej niż 5-10 minut, choć zdarzała się sporadycznie i godzina.

Presja w niczym nie pomaga. Zmuszanie, wypychanie dziecka czy zawstydzanie zwiększa tylko dyskomfort i powoduje, że dziecko nie czuje się przy nas bezpiecznie. Dodatkowo daje to sygnał dziecku, że nie spełnia ono naszych oczekiwań i zawodzi nas.

Wspieraj, ale nie wyręczaj i nie usuwaj kłód spod nóg

Bynajmniej nie chodzi mi o to, żeby dziecko zamknąć w domu i chronić przed nowymi ludźmi i sytuacjami. Warto dawać mu dużo możliwości do kontaktu z innymi dziećmi i dorosłymi, podczas którego będzie mogło rozwijać swoje umiejętności społeczne z naszym wsparciem.

Warto także dbać o autonomię dziecka od samego urodzenia i nie ratować go z każdej opresji. Poczucie zależności od opiekunów może tylko wzmacniać uczucie bezradności i niepewności. A zatem: wspieraj i prowadź dziecko, ale nie rozwiązuj za niego problemów. Większa samodzielność to większa wiara we własne siły.

Kiedy dziecko otrzymuje pytanie od kogoś, nie odpowiadaj za nie z automatu. Daj mu trochę czasu. Ale też nie zmuszaj do samodzielnej odpowiedzi, jeśli nie jest na to gotowe. Obserwuj i poznawaj swoje dziecko. Jeśli widzisz, że w danym momencie nie potrafi odpowiedzieć, to odpowiedz za nie lub skieruj uwagę na inny temat.

Rola modelowania

I na koniec najważniejsze: my jesteśmy największymi wzorcami dla swoich dzieci. Moją motywacją do ciągłego wzmacniania własnej pewności siebie jest fakt, że dzieci mnie obserwują. Widzą moje reakcje, czują moje emocje. Skoro ja czuję się niepewnie i nieśmiało wobec innych ludzi, to dziecko może też nieświadomie takie postawy przejąć.

Moim zdaniem praca nad sobą jest najtrudniejsza, ale to jedyny obszar, na który ma rzeczywisty wpływ. Możemy zmienić tylko swoje zachowanie. Innych możemy chcieć zmienić, ale to od nich zależy, czy się zmienią.

Proces socjalizacji jest trudny, ale dzieci sobie z tym poradzą. Zaufajmy im 😊 Nam kontakty społeczne wydają się łatwe, bo już to opanowaliśmy, ale

pamiętajmy, że “wszystko jest trudne do momentu, kiedy wiesz, jak to zrobić”.

Inspiracje

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci mówiły*. 1980.
- [2] Magda Gerber i Allison Johnson. *Your Self-Confident Baby*. 1998.
- [3] Janet Lansbury. *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting*. 2014.
- [4] Janet Lansbury. *Empowering a Passive or Shy Child*. 2016. URL: <https://janetlansbury.com/2016/04/empowering-a-passive-or-shy-child/>.
- [5] Janet Lansbury. *Is Your Baby a Bully? Smart? Shy? Why We Should Lose Labels*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/06/is-your-baby-a-bully-smart-shy-why-we-should-lose-labels/>.
- [6] Janet Lansbury. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. 2014.
- [7] Janet Lansbury. *Shy By Nature (Guest Post by Michael Lansbury)*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/08/shy-by-nature-guest-post-by-michael-lansbury/>.
- [8] Janet Lansbury. *Stop Worrying About Your Sensitive Child*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/08/stop-worrying-about-your-sensitive-child/>.
- [9] Confident Kids Peaceful Parents. *Don't Call My Daughter Shy*. 2013. URL: <http://peacefulparentsconfidentkids.com/2013/10/dont-call-my-daughter-shy/>.
- [10] Stuart Shanker. *Self-Reg*. 2016.

Co robić, kiedy pojawia się nowy dzidzius? Jak przygotować dziecko na rodzeństwo?

Przyjście na świat każdego dziecka jest pełen ekscytacji, silnych emocji i ogromnych zmian. Na jakiś czas życie całej rodziny wywrócone zostaje do góry nogami. Jak przygotować dziecko na rodzeństwo i nadchodzące zmiany. I czy nam się to udało?

Czy w ogóle można przygotować dziecko na rodzeństwo?

Po pierwsze lepiej nie oczekiwać zbyt wiele. Jestem przekonana, że TRZEBA starać się przygotować dziecko na rodzeństwo. Jednak nie ma co zakładać, że uda się to tak dobrze, że dziecko od pierwszego momentu pokocha nową sytuację. Ono nie ma pojęcia, jakie zmiany oznacza dzidzius w domu. Zmęczenie rodziców, brak czasu, początkowa dezorganizacja. Przygotowanie pomaga ogromnie, ale nie oznacza, że starszakowi nie będzie trudno.

Ciąża mamy szybko może wpłynąć na zachowanie dziecka

Dzieci są ogromnie wrażliwe na swoje otoczenie. Można im nic nie mówić o ciąży, a one i tak ją wyczuwają. Dlatego często już wtedy rodzice zauważają, że zachowanie starszaka się zmienia, czasami pojawiają się trudne zachowania w wyniku reakcji na nową sytuację. Emocje rodziców czy zmęczenie i zmiany w nastroju mamy mocno wpływają na dziecko. Ono czuje, że coś się dzieje.

Kiedy zacząć o tym rozmawiać?

Jak najszybciej! Kiedy tylko jesteście gotowi na oznajmienie tego światu, powiedzcie także swojemu dziecku. Nawet jeśli ma zaledwie kilka miesięcy. Niech

to od razu będzie temat obecny w waszym domu. Nie zakładajcie, że ono jest jeszcze małe i nie zrozumie. To smutne, że często nie doceniamy umiejętności komunikacyjnych maluchów. Może nie dostaniemy od nich informacji zwrotnej, ale one naprawdę dużo kumają. Nasza córka miała 11 miesięcy, kiedy zaszłam w ciążę z synkiem. I od razu po potwierdzeniu u lekarza, zaczęliśmy z nią o tym rozmawiać.

To jak starać się przygotowywać dziecko na rodzeństwo?

- Tłumacz i często powtarzaj, co się dzieje; czemu rośnie brzuch, dlaczego nie wolno po brzuchu skakać i czemu mama jest nagle taka zmęczona.
- Czytaj z dzieckiem książeczki w temacie nowego rodzeństwa. My w połowie ciąży zaczęliśmy czytać córce regularnie “Czekamy na dzidziusia. Obrazki dla maluchów” i to była jej ulubiona lektura w tamtym czasie. Książka ta została pomyślana szczególnie dla małych dzieci i skupia się na okresie ciąży. Wszystko jest dokładnie wytłumaczone; jak rozwija się dzidzius w brzuchu i jak rodzina przygotowuje się na jego przyjęcie. Więcej o emocjach starszaka po porodzie mówi “Tupcio Chrupcio. Mam rodzeństwo” oraz “Kicia Kocia ma braciszka”. Też bardzo polecam, ale raczej dla dwulatków i wyżej.
- Pokazuj zdjęcia z USG, nagrania, pokaż dziecku brzuch, kiedy kopie dzidziusia.
- Oglądajcie stare zdjęcia USG Twojego starszaka. Pokaż mu, jak wyglądał w brzuszku. Przypomnij, jak na niego czekaliście. Pokazuj często jego pierwsze zdjęcia po porodzie i mów, jak się z niego cieszyliście.
- Omawiaj przyszłość: przygotuj dziecko na to, co będzie; że mama pojedzie do szpitala, będzie tam kilka dni. Wyjaśnij, kto w tym czasie zajmie się nim. Jak będą wyglądać pierwsze dni z dzidziusiem. Przygotuj go, że maluszek będzie pewnie dużo płakał i wymagał sporo opieki, karmienia, przewijania. Nie koloruj, że będzie cudownie. Będzie pewnie pięknie i będzie też trudno. Niech dziecko o tym wie.
- Zaangażuj dziecko w przygotowanie pokoju/łóżeczka dla nowego maluszka. Zapytaj o zdanie, co gdzie położyć. Ale lepiej bez zmuszania do pomocy.

A jak przygotować siebie na to, co może nadejść?

Po pierwsze wyobraź sobie: Twój mąż /Twoja żona przyprowadza do domu nową żonę /męża i mówi, że od tej pory ona /on będzie mieszkać z wami. Mąż /żona połowę swojego czasu będzie teraz poświęcać nowemu członkowi rodziny. A ty

masz się tym "nowym" zaopiekować, dobrze przyjąć i traktować, nie złościć, nie płakać, pomagać i podzielić się swoimi rzeczami.

Wniosek jest oczywisty: dziecko ma całkiem dużo powodów, żeby nie lubić swojego nowego rodzeństwa. Dodatkowo nasze silne emocje i niezadowolenie z powodu tego, że starszak źle przyjął młodszego siostrę/brata, tylko wszystko ogromnie utrudnią. Starsze dziecko bardzo potrzebuje naszego wsparcia, zrozumienia i empatii, żeby przejść przez ten proces.

I trzeba pamiętać, że ten nasz dwu-, cztero- czy nawet ośmio- czy jedena-stolatek to ciągle dziecko. Warto zapraszać go do pomocy, ale wymaganie od niego, że ma stanąć na wysokości zadania, bo jest starszy, i opiekować się młodszym rodzeństwem, może być dla niego zbyt dużym obciążeniem. I może bardzo negatywnie wpłynąć na relacje między dziećmi.

Jeśli będziemy mieć w sobie akceptację, że dziecku może być trudno, nastawimy się na to oraz wesprzemy go w tych emocjach zamiast je blokować, to będzie o wiele łatwiej zarówno nam, jak i naszemu starszakowi.

A czy nam się to udało?

Wydaje mi się, że wyszło nam całkiem dobrze. Nie było idealnie, ale nastawienie się na to, że będzie też trudno, było częścią przygotowywania nas wszystkich. Dzięki temu łatwo było nam wspomóc córkę w jej emocjach. Córka przyjęła brata z wielką radością, entuzjazmem i otwartością, co oczywiście nie oznacza, że nie miała trudnych emocji, że nie było jej czasami smutno czy że nigdy nie było żadnej agresji lub konfliktów. Dużo pisałam o tym we wpisie, jak radzić sobie w pierwszych miesiącach po porodzie kolejnego dziecka i jak to u nas wyglądało.

Inspiracje

- [1] Janet Lansbury. *Navigating the New Sibling with Confidence and Love*. 2015. URL: <https://www.janetlansbury.com/2015/03/navigating-the-new-sibling-with-confidence-and-love/>.

Co robić, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo? Jak pomóc starszakowi w pierwszych miesiącach?

Jest wiele zarówno przepięknych, jak i ogromnie trudnych momentów, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo. Z jednej strony jest się bardziej przygotowanym na dziecko i ma się więcej zaufania do siebie oraz wewnętrznego spokoju. Z drugiej zmęczenie jest podwójne i do tego dochodzą emocje starszaka/starszaków.

Nawet jeśli wcześniej dużo rozmawialiśmy z dzieckiem i staraliśmy się ze wszystkich sił przygotować je na zmiany, to nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich reakcji, emocji czy też zachowań starszaka, jak również i swoich.

Poniżej o tym, jak wyglądał pierwszy rok z drugim dzieckiem u nas i co najbardziej nam wtedy pomagało.

Różne etapy rozwoju malucha, a reakcje starszaka

Ogromnie wspierało mnie to, co przeczytałam kiedyś na blogu Janet Lansbury, promotorki nurtu RIE. Otóż starszakowi jest wyjątkowo trudno nie tylko na samym początku, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo, ale także wtedy, kiedy ten mały bobas nagle zdobywa nowe umiejętności. Wyobraźmy sobie, co może czuć starszak, kiedy maluch zaczyna:

- pełzać i czworakować (“Zagrozenie! Może mi zabrać zabawki!”)
- wstawać i chodzić (“Jeszcze większe zagrożenie! Nawet zabawki na stoliku nie są bezpieczne!”)
- mówić (“Czemu tak się wszyscy zachwycają, jak on mówi? Ja mówię o wiele lepiej i więcej, a nikt się nie zachwyca!”)

U nas zmiany w zachowaniu córki były bardzo mocno widoczne przy okazji każdego z powyższych etapów rozwoju synka.

Jak dobrze wy jesteście przygotowani na silne emocje starszaka?

Moim zdaniem od tego wszystko się zaczyna. Na ile my - jako rodzice - uświadamiamy sobie, co przechodzi starsze dziecko, jak może być mu trudno i na ile dajemy mu przestrzeń na uwolnienie emocji. Pisałam o tym sporo w poprzednim wpisie, że dziecko ma naprawdę dobre powody, żeby czuć się kiepsko, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo. A dziecko zachowuje się źle, kiedy czuje się źle (zresztą podobnie jak dorośli).

Jeśli opiekunowie to rozumieją, akceptują i pozwalają na te trudne uczucia, a nie tłumią ich, to już jest ogromny krok do przodu. Pozwolenie dziecku na płacz, niezadowolenie, złości czy nawet mówienie, że “nienawidzi” młodszego brata/siostry - jest ogromnie trudne i zarazem ogromnie potrzebne. O akceptacji emocji dzieci pisałam dużo i obszernie tutaj.

I ważne jest, żebyśmy sobie nie wyrzucali, że to nasza wina, że starszakowi jest trudno. To naturalne emocje dziecka i normalny proces. Osądzanie siebie albo dziecka nikomu nie pomoże.

12 praktycznych wskazówek na pierwsze miesiące, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo

1. **Kiedy jeden rodzic jest ze starszakiem i nieodkładalnym niemowlakiem.** Ogromnie polecam chustowanie, które pomaga uwolnić ręce. Choć ja sama chustowałam czy też nosiłam synka rzadko, bo był duży, a mój kręgosłup słaby, ale i tak kilka razy bardzo się to przydało. Dodatkowo zawsze starałam się mieć przy sobie książeczki dla córki i kiedy karmiłam synka w trakcie dnia, to jedną ręką trzymałam synka przy piersi, a drugą czytałam córeczce książeczki. Wykonalne tylko w pierwszych miesiącach malucha, ale i tak wiele nam to dało. Córka zazwyczaj siadała z drugiej strony i przytulała się.
2. **Czas ze starszakiem:** dobrze jest, jeśli każdy z rodziców ma czas sam na sam ze starszakiem. Czasu jest mniej, ale to nie powinien być problem. Liczy się jakość, a nie ilość. O czasie z dzieckiem pisałam sporo tutaj.
3. **Warto przypominać często starszemu dziecku, że ono też było maluszkiem.** Oglądajcie zatem stare zdjęcia po jego narodzinach. Przypominajcie mu, jak się cieszyliście, kiedy on/ona pojawił się na świecie. Pokażcie mu stare pamiątki/ubranka.
4. **Czytanie książeczek w temacie nowego rodzeństwa.** My czytaliśmy “Tupcio Chrupcio. Mam rodzeństwo” oraz “Kicia Kocia ma braciszka”. Polecam, bo właśnie obie książki mówią sporo o trudnych emocjach dzieci, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo (polecam tę konkretną książeczkę z serii Tupcio Chrupcio, a nie całą serię, bo wiele książeczek zawiera treści sprzeczne z nurtem RIE).

5. **Rozmowy ze starszakiem.** Starajcie się rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach, ale delikatnie - bez narzucania im 'swojej wersji'. Tylko, że taka rozmowa ma sens tylko wtedy, kiedy rodzic i dziecko są wyregulowani i otwarci na nią. Na przykład: "Wydaje mi się, że było Ci dziś trudno, kiedy maluch tyle płakał, a ja nie miałam czasu dla Ciebie?". Jeśli dziecko mówi wprost "Nie lubię go/jej", to lepiej sparafrazować "Słyszę, że jest Ci trudno" - lepiej nie powtarzać "Słyszę, że go nie lubisz", bo to może utrwalać schemat. Nie zapominajmy też o rozmowie z dziećmi nastoletnimi. Oni również bardzo przeżywają pojawienie się nowego członka rodziny. Tak, są bardziej dojrzałsi i często uwielbiają kochanego, maleńkiego bobasa, ale i tak nowa sytuacja sprawia, że otrzymują mniej uwagi i czasu rodziców. Warto znaleźć choć trochę czasu sam na sam, porozmawiać, pozwolić nastolatkowi na szczere wyrażenie emocji i nie oceniać, nie krytykować. Powiedzieć "Rozumiem, że jest Ci trudno. Jak myślisz, co możemy wspólnie zrobić, żeby jakoś to przejść".
6. **Niektóre starsze dzieci mogą skarżyć się na to, że czują się niekochane.** Wtedy polecam zrobić dziecku krótką i trafną prezentację na świecach, jak Jane Nelson (twórczyni pozytywnej dyscypliny). Miłość się mnoży, kiedy ją dzielimy 😊
7. **Bezpieczna i zamknięta przestrzeń do zabawy dla malucha.** Wiele rodzin nie chce tego robić, bo brakuje im miejsca w mieszkaniu. Ja dopiero przy synku zarządziłam przemeblowanie i na kilka miesięcy wstawiłam bramki do salonu. Jedna z najlepszych decyzji, bo dziecko ma przestrzeń na swobodną zabawę! A w przypadku napiętej sytuacji między rodzeństwem, można czasami rozdzielić dzieci i umieścić malucha w bezpiecznej, zamkniętej przestrzeni, kiedy jest nam trudno i nie mamy siły ciągle pilnować starszaka. Więcej o przestrzeni dla malucha pisałam tutaj.
8. **Przestrzeń dla starszaka na jego zabawki i projekty.** Stworzenie takiego miejsca, do którego kilkumiesięczny niemowlak nie dosięgnie i nie zniszczy / nie zburzy / nie potarga, jest ogromnie ważne. To daje sygnał starszakowi, że jego zainteresowania są dla nas ważne i chcemy mu pomóc je ochronić.
9. **Lepiej unikać retoryki "Ty jesteś starszy/starsza, więc musisz zrozumieć".** To zrzuca na dziecko sporą odpowiedzialność i presję, że ma się wziąć w garść i być "dużym chłopcem/dużą dziewczynką". Może też sprawić, że dziecku będzie trudniej i cały proces zajmie mu więcej czasu albo że dziecko słumi w sobie niepotrzebnie wiele emocji.
10. **Nie polecam zmuszania starszaka do pomocy, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo.** Oczywiście, że dobrze jest zapraszać do pomocy ("Czy macz ochotę podać mi czystą pieluszkę"), ale lepiej tego nie wymagać. Jak powyżej, nakłada to dodatkową presję na dziecko.

11. **Jeśli pojawia się agresywne zachowanie wobec młodszego rodzeństwa, to najlepiej szybko i zdecydowanie reagować, żeby jak najmniej utrwalił się taki schemat.** Najlepsze jest blokowanie uderzeń z krótkim komunikatem “Nie pozwolę Ci go / jej uderzyć”. Bez krytykowania, osądzania, zawstydzania i bez jakiegokolwiek nadmiernej uwagi. Długie kazania i tłumaczenia tylko wyolbrzymiają problem. Jeśli nie udało się zablokować uderzenia, to tak samo - polecam krótki komunikat do starszaka “Nie chcę, żebyś tak robił” oraz skupienie się na poszkodowanym maluchu. Więcej szczegółów w tym wpisie: [Co robić, kiedy dziecko bije rodzeństwo](#).
12. **I najważniejsze: pozwólmy też sobie na uczucie, że jest nam trudno.** Nie oczekujmy od siebie zbyt wiele, obniżmy niektóre wymagania na jakiś czas. Szukajmy pomocy innych, dużo odpoczywajmy, bądźmy dla siebie dobrzy. Pojawienie się każdego dziecka to wielka zmiana przynosząca ogrom radości, ale też i ogrom zmęczenia.

Jak było u nas? Nasze blaski i cienie

Kiedy urodził się synek, nasza córka miała 20 miesięcy. Wydaje nam się, że w miarę dobrze udało się przygotować ją na zmiany. “Oficjalnie” córka przyjęła młodszego rodzeństwo rewelacyjnie: z radością i ekscytacją, bez żadnej agresji wobec niego i bez otwartej zazdrości. I to wcale nie znaczy, że było jej łatwo.

Szczególnie na początku ciągle chciała być przy mnie. Nie odpychała malucha, ale też chciała być na moich kolanach, kiedy trzymałam jego. Miała też wiele emocji do przerobienia, bardziej intensywnie wszystko przeżywała. Kiedy ona miała 23, a mały 3 miesiące, to codziennie po południu mieliśmy trudniejsze momenty, gdzie niemal wszystko - a szczególnie mój brak czasu - powodowało jej płacz. Akurat wtedy zwykle wypadała pora karmienia małego, a córka właśnie wtedy chciała coś ode mnie. To były ciężkie chwile, bo byłam z nimi sama i nie mogłam się rozdzielić.

W końcu któregoś dnia mąż pracował z domu i zabrał synka zaraz po karmieniu. Zamknęłyśmy się same z córką w pokoju. Ona sobie płakała, a ja ją przytulałam, chwilę milczałam, a potem powiedziałam coś w stylu “Trudno jest czasami mieć młodszego brata, co? Dużo spędzam czasu na karmieniu go, często wtedy Ty też mnie potrzebujesz, a ja nie mogę podejść. To nie jest chyba łatwe dla Ciebie. Ale zawsze wtedy mam jedną rękę wolną, jak karmię małego i mogę Cię zawsze przytulić. Lubię, jak jesteś wtedy z nami”. Nic nie odpowiedziała, ale zaczęła się powoli uspakajać. Jeszcze chwilę tak posiedziałyśmy, po czym córka wstała w pogodnym nastroju i pobiegła się bawić. Popołudniowe trudne momenty nie zniknęły zupełnie i trwały jeszcze kilka tygodni, ale miałam wrażenie, że są o wiele krótsze i łatwiejsze. I że częściej córka do nas przychodziła, jak ja karmiłam małego, siadała obok mnie i się przytulała. Czasami cichutko płakała, przytulając się, ale była o wiele spokojniejsza.

Kolejny bardzo trudny okres nastał, kiedy synek miał 7 miesięcy i zaczął być bardzo mobilny. Wtedy po raz pierwszy zmierzyłam się z agresją wobec młod-

szego rodzeństwa. Pomogły mi wskazówki, które zamieściłam powyżej. Więcej będzie o tym we wpisie: Co robić, kiedy dziecko bije rodzeństwo.

Na koniec mogę dodać, że jedna rzecz ogromnie mnie wspierała wtedy i wspiera cały czas we wszystkich problemach związanych z rodzeństwem. Zawsze miałam w sobie niezwykle silne przekonanie, że brat/siostra to jest skarb, który dajemy swoim dzieciom. Owszem, dzieci mogą być przejściowo niezadowolone, kiedy pojawia się młodsze rodzeństwo albo mieć później różne konflikty. Nie będzie różowo, być może wcale nie wytworzą silnej więzi. Ale mocno wierzę, że dają im szansę na stworzenie tej relacji z bliskim człowiekiem, który kiedyś w przyszłości może być dla nich wsparciem i przyjacielem.

Inspiracje

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Rodzeństwo bez rywalizacji*. 2012.
- [2] Janet Lansbury. *Helping Siblings Engage Safely and Positively*. 2018. URL: <https://www.janetlansbury.com/2018/05/helping-siblings-engage-safely-positively/>.
- [3] Janet Lansbury. *Sibling Strife: When Your Child Keeps Hating on Her Little Brother*. 2020. URL: <https://www.janetlansbury.com/2020/09/sibling-strife-when-your-child-keeps-hating-on-her-little-brother/>.
- [4] Małgorzata Stańczyk. *Rodzeństwo*. 2011.

Co robić, kiedy dziecko bije rodzeństwo? Agresja u dzieci

W rodzinie powinniśmy się kochać! Przytulać, pomagać, wspierać. Chyba każdy z nas miał kiedyś takie idealistyczne podejście, że u nas tak właśnie będzie! Tym bardziej martwi i denerwuje, kiedy nasze dziecko bije rodzeństwo. To wywołuje nasz zawód, smutek, złość i mocne reakcje. A one tylko potęgują problem. Poniżej znajdziecie konkretne wskazówki, co robić w takich sytuacjach.

Dlaczego nasze dziecko bije rodzeństwo (lub kopie / gryzie / popycha)?

napis bije rodzeństwoNa pewno nie dlatego, że trafiło nam się takie ziółko! Wyrzucmy takie myślenie z głowy i od razu zrobimy ooogromny krok do przodu:) Proszę przeczytaj najpierw o historii dziecka, jeśli masz wątpliwości: Dziecko zachowuje się źle, kiedy czuje się źle.

Agresja to wynik niedojrzałości mózgu. Dziecko bije rodzeństwo, bo jest mu bardzo źle z jakiegoś powodu. To może być spowodowane różnymi stresorami (zmiany w przedszkolu czy w życiu rodziny, zmiana opiekuna, utrata kogoś, przeprowadzki, problemy zdrowotne). Przyczyny mogą być najróżniejsze, ale uważna obserwacja powinna pomóc je odkryć. Ważne, żeby nie zapominać, że dzieci mogą przeżywać coś tysiąc razy silniej niż my dorośli.

Bardzo często przyczyną jest po prostu powiększenie się rodziny. Dziecko bije rodzeństwo, bo nie może sobie poradzić ze swoimi ogromnymi emocjami. Agresywne zachowania pojawiają się zazwyczaj szybko po pojawieniu się nowego dziecka w domu i mogą się jeszcze mocniej utrwałać, jeśli rodzice nieodpowiednio reagują. Ogólnie o pierwszych miesiącach z nowym rodzeństwem i o emocjach starszaków pisałam tutaj.

Akceptuję emocje, ale nie akceptuję bicia

Tak więc to zupełnie normalne, że dziecko bije rodzeństwo. To wynik silnych emocji jak niezadowolenie, złość, rozczarowanie, strach czy zazdrość lub nawet skutek zbyt intensywnych radosnych uczuć, czyli ogromnego podekscytowania

nowym dzieckiem. Warto akceptować wszystkie przeżycia wewnętrzne. Ale to nie oznacza oczywiście zgody na bicie i agresję. To trzeba bardzo jasno rozgraniczyć. Da się akceptować emocje, ale nie pozwalać na agresywne zachowania.

Nie dolewaj oliwy do ognia. Spokojny rodzic to spokojne dziecko

To ogromnie, ogromnie ważne! Im więcej Twojej złości i stresu, tym trudniej będzie dziecku poradzić sobie ze swoimi agresywnymi zachowaniami wobec rodzeństwa. Nasze nadmierne emocje, długie kazania czy zawstydzanie dziecka tylko wyolbrzymiają problem i dodają temu zachowaniu dodatkowej, zbędnej uwagi. Im więcej naszego spokoju i opanowania, tym łatwiej będzie dzieciom. Piszę to z doświadczenia (na końcu nasza historia).

- Złość na dziecko: dlaczego warto pracować nad swoją cierpliwością?
- Jak radzić sobie ze złością na dziecko?

Co zrobić krok po kroku - blokowanie uderzeń

Przede wszystkim, jeśli nasze dziecko bije rodzeństwo, to będzie potrzebna nasza obecność i uwaga. Idealnie, jeśli uda nam się zareagować, zanim coś się wydarzy. W ten sposób:

nie ma poszkodowanego agresywne dziecko dostaje od razu jasny sygnał “nie zgadzam się na bicie” to mniej wyprowadza rodzica z równowagi: spodziewasz się, że może być uderzenie i go powstrzymujesz. A jeśli do agresji dojdzie, to płacz poszkodowanego dziecka raczej dodatkowo Cię zestresuje. Zatem jeśli widzisz, że dziecko zamierza uderzyć rodzeństwo, to:

jeśli nie jesteś obok, przysuń się bliżej dziecka złap jego rękę / nogę (kopniaki) / przytrzymaj całego (gryzienie) - szybko i pewnie, ale nie surowo czy zbyt mocno powiedz od razu krótko i jasno: “Nie pozwolę Ci uderzyć”, “Nie chcę, żebyś gryzł” “Widzę, że jest Ci trudno teraz. Przytrzymam Cię, żebyś nie kopnął brata”, “Chyba masz ochotę uderzyć siostrę. Nie pozwolę Ci na to” - najlepiej pewnym tonem głosu, ale nie krytykującym, złym, surowym czy oskarżającym ponieważ do niczego nie doszło, lepiej nie dodawać oliwy do ognia i drażnić temat, szczególnie na gorąco

Co zrobić krok po kroku - po uderzeniu / kopniaku / ugryzieniu

Oczywiście NIE DA SIĘ zawsze być przy dzieciach i zablokować wszystkich uderzeń. Jako rodzice mamy tysiące obowiązków na głowie. Czasami nie będziemy też w stanie przewidzieć zamiarów dziecka. Co zatem zrobić, jeśli mleko się już rozlało, a poszkodowany płacze?

- weź głęboki oddech i postaraj się zachować spokój 😊
- podejdz do poszkodowanego dziecka i zajmij się nim. Skup swoją uwagę na nim: przytul, podmuchaaj, wysłuchaj. Ale nie utrwalaj schematów, mówiąc “Biedaczek, znowu Cię Twój brat ugryzł”. Lepiej powiedzieć neutralnie “Widzę, że Cię mocno boli. Jestem przy Tobie.”
- dziecku, które było agresywne, wyślij tylko krótki, pewny, jasny komunikat: “Nie chcę, żebyś tak robił”, “Nie zgadzam się na bicie / kopanie / popychanie”
- świetnym rozwiązaniem jest pogłaskanie OBOJGA dzieci z miłością i jasnym komunikatem: ”Dotykaj go delikatnie”. To sprawia, że topnieje w nas trochę złość na dziecko, które uderzyło. To uświadamia nam też, że oboje potrzebują teraz naszego wsparcia.
- lepiej nie prawić długich kazań, a już na pewno nie na gorąco. Długie tłumaczenia tylko wyolbrzymiają problem plus sprawiają, że my bardziej się denerwujemy: przecież tłumaczymy, tłumaczymy i nie ma efektów. A dzieci są mądre. One doskonale wiedzą, że nie wolno bić. Może nie umieją się powstrzymać, ale dodatkowa uwaga im w tym też nie pomoże.

Historia własna - o tym, jak spokój mnie uratował



Z agresywnymi incydentami kopania/bicia/popychania borykaliśmy się najbardziej, kiedy córka miała 2 lata, a jej brat 7 miesięcy. Zaczęło się nagle i trwało tydzień. Córka czaiła się na brata i zniemacka uderzała / kopała / popychała (mały już siedział). Najbardziej pomogła mi wtedy świadomość, że to ja sama dolewałam oliwy do ognia. Byłam potwornie niewyspana (4-7 pobudek w nocy), przemęczona i każdy taki incydent mnie po prostu niezmiernie wkurzał. Nie karałam ani nie krzyczałam, ale ewidentnie nie kontrolowałam swojej irytacji w głosie i ruchach oraz poświęcałam temu za dużo uwagi (zbyt długie tłumaczenia). Punkt krytyczny nastąpił, kiedy córka mocno popchnęła siedzącego na ziemi synka. Uderzył głową z wielkim hukiem o twarde kafelki. To był jedyny moment w moim dotychczasowym rodzicielstwie, kiedy z bezsilności miałam ochotę dać córce klapsa. Czułam tak potworną złość w ciele. Opanowałam się chyba tylko dzięki tym wszystkim książkom o dzieciach i podejściu RIE 😊 Wyniosłam ją w zdenerwowaniu do innego pokoju, wróciłam do synka i zajęłam się nim. Dopiero, jak się trochę uspokoiłam, to wróciłam do córki, która też była zalana łzami. Nie rozmawiałam z nią za wiele, bo byłam zbyt zdenerwowana. Czułam, że tracę nad tym kontrolę. Wieczorem, kiedy dzieci poszły spać, usiadłam przed komputerem i przez 3 h czytałam bloga Janet Lansbury i wskazówki RIE. Przejrzałam wszystkie artykuły o konfliktach między dziećmi i spisałam sobie listę wskazówek (takich jak wyżej). Przede wszystkim zrozumiałam, że

im więcej moich nerwów, tym większy będzie problem. Musiałam postarać się znaleźć wewnętrzny spokój i bardziej zadbać o swój odpoczynek.

Zmieniłam swoje nastawienie i następnego dnia zastosowałam powyższe wskazówki. Wystarczyło to zrobić kilka razy i problem zniknął w trakcie jednego dnia. Dosłownie. Dla mnie to wyglądało, jak jakaś magia. Magia RIE 😊

Oczywiście ten problem czasami sporadycznie wraca, kiedy dzieci mają jakieś trudniejsze okresy. Wtedy wiem, jak zareagować i agresywne zachowania szybko się wyciszają.

Ostatnio miałam taki incydent, że jedno z moich dzieci uderzyło drugie przy mojej kuzynce i jej córce. Nie zdążyłam zablokować uderzenia, bo było ono wynikiem nagłego, ostrego konfliktu. Obecność innych osób jakoś wzmogła mój stres plus nie chciałam mówić za dużo swojemu dziecku przy innych. Dałam tylko krótki komunikat, że nie zgadzam się na bicie i zajęłam się poszkodowanym maluchem. Kiedy się uspokoiło, wzięłam drugie dziecko za rękę do osobnego pokoju, przytuliłam i tylko krótko powiedziałam coś w stylu “Widziałam, że było Ci trudno. Ale bicie nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem.”

Jeśli to czytasz, to pewnie zmagasz się z takimi zachowaniami. Życzę Ci dużo cierpliwości, spokoju i opanowania. Trzymaj się i dbaj o siebie!

Inspiracje

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Rodzeństwo bez rywalizacji*. 2012.
- [2] Janet Lansbury. *Sibling Strife: When Your Child Keeps Hating on Her Little Brother*. 2020. URL: <https://www.janetlansbury.com/2020/09/sibling-strife-when-your-child-keeps-hating-on-her-little-brother/>.
- [3] Janet Lansbury. *Surviving Sibling Struggles*. 2014. URL: <https://www.janetlansbury.com/2014/09/surviving-sibling-struggles/>.
- [4] Małgorzata Stańczyk. *Rodzeństwo*. 2011.

Co robić, kiedy dziecko nie chce dać babci buziaka?

Niektóre maluchy nie lubią się witać. Nie wszystkie są wylewne. Czasami mają mocne preferencje co do członków bliskiej rodziny. I bywa to bardzo trudne szczególnie dla dziadków, którzy kochają ogromnie swoje wnuczęta i chcieliby je ciągle całować. A czasami wnuczek wcale nie chce dać babci buziaka...

Daj babci buziaka! Dlaczego to jest problemem?

Po pierwsze, spróbujmy zrozumieć obie strony.

Dziadkowie zazwyczaj uwielbiają swoje wnuki i chcieliby im nieba przychylić. Znika już presja tego, że muszą dziecko wychować, bo spoczywa ona na rodzicach. A dziadkowie chcą po prostu cieszyć się wnuczętami i odgrywać w ich życiu ważną rolę. Wnuki budzą też często w dziadkach miłe wspomnienia pierwszych lat rodzicielstwa i własnych malutkich dzieci. Tęsknotę za kontaktem potęguje dodatkowo to, że dziadkowie niejednokrotnie mieszkają daleko od wnucząt i widują je rzadko. Chcą dzieci przytulać i obsypywać pocałunkami, bo ich mocno kochają. To może prowadzić do intensywnych prób nawiązania głębszej relacji, które niejedno dziecko odbierze niestety jako presję.

Dzieci to z kolei mali, do bólu szczerzy ludzie, targani emocjami, uczący się dopiero tego, co czują, jak bronić swoich granic czy też jak ich zachowanie wpływa na innych. Mają różne fazy rozwoju. Są momenty, w których chcą się przytulać. Przychodzą jednak też takie dni, kiedy nie mają na to żadnej ochoty i gwałtownie to oznajmiają.

Warto pamiętać, że maluch nie rozumie jeszcze naszej koncepcji uczuć, dopiero uczy się wyrażać czułość. Nie rozumie także kompletnie, jak jego reakcja jest odbierana przez otoczenie i że może sprawić komuś przykrość. Nie robi niczego na złość, tylko po prostu jest szczere - czasami ma ochotę się przytulić, a czasami nie. I tak to działa zarówno w odniesieniu do mamy i taty, jak i do babci czy dziadka. A im intensywniej otoczenie sprzeciwia się jego życzeniom, tym głośniejsze może ono manifestować swoją niechęć do dania babci buziaka.

Pomyślmy: jeśli dorosły nie chciałby kogoś pocałować, raczej byśmy to zaakceptowali i uszanowali. Nie zmuszalibyśmy do tego dorosłego ani nie wywoływali w nim poczucia winy. Dziecko potrzebuje takiego samego szacunku.

Dlatego: nie zmuszajmy dzieci do pocałunków

Jakkolwiek mocno chcielibyśmy, żeby dziecko dało babci buziaka, starajmy się uszanować jego integralność fizyczną. Pocałunek i przytulenie bardzo mocno naruszają strefę cielesną dziecka. Może ono nie ma na to ochoty. Oczywiście - mamy dobre intencje, bo przecież o przytulenie prosi kochająca babcia czy dziadek, a nie pierwszy lepszy z ulicy. Ale maluch nie zawsze zrozumie tę różnicę i nakłanianie oraz zmuszanie dziecka daje mu sygnał, że można przekraczać jego granice fizyczne pomimo jego sprzeciwu. Pozwólmy dziecku samemu decydować o swoim ciele i być świadomym tego, że żaden dorosły nie ma prawa naruszać jego integralności.

Nie grajmy też na emocjach dzieci. Pamiętajmy cały czas, że dziecko to nie dorosły i wcale nie robi nam na złość czy celowo wyrządza przykrość. Obrażanie się na malucha o to, że nie chce dać babci buziaka i dawanie mu komunikatów typu "Babcia będzie smutna" czy "Dziadek się już więcej nie przyjdzie" kładzie na dziecku ogromną presję.

Uważam też, wymuszony buziak, podobnie jak wymuszone przepraszam, nie ma większej wartości. Nie zbuduje dobrej relacji z dziadkami. Najczęściej wywoła wręcz opór u dziecka i tylko wszystko dodatkowo skomplikuje. Jeśli dziadkowie chcą zbudować relację z wnuczętami, to muszą uwzględnić także potrzeby dziecka i to, czego ono chciałoby w tej relacji. Czasami wystarczy odpuścić i nagle sprawy same zaczynają się układać lepiej.)

Ponadto pamiętajmy, dzieci często potrzebują nas - rodziców, żebyśmy byli ich 'obrońcami'. Żebyśmy im pokazali, że nie muszą kogoś całować, jeśli nie mają ochoty. Oraz żebyśmy się nimi zaopiekowali w tych niekomfortowych sytuacjach.

Niejednokrotnie to jest ogromnie trudne dla rodziców. Bo rozumiemy potrzebę babci i chcielibyśmy, żeby mogła cieszyć się w pełni wnukami i że jest spragniona przytulenia i pocałunków. Nie chcemy jej zranić. Nie każdy potrafi też sprzeciwiać się swoim rodzicom lub nie chce wywoływać sporów w rodzinie.

Owszem, możemy dziadków urazić mimo naszych najlepszych intencji. Ale warto sobie przypominać, że to oni są dorosłymi w tej relacji. A dorośli są z natury bardziej cierpliwi niż dzieci. Jest większa szansa, że to zrozumieją i poczekają na moment, kiedy wnuczek sam będzie chciał dać dziadkowi i babci buziaka. Warto ze swoimi rodzicami na spokojnie porozmawiać, że takie zmuszanie do pocałunków czy wrywanie dzieci rodzicom nie przynosi nic dobrego. Starajmy się powtarzać, że czasami trzeba więcej czasu i że nie robimy tego przeciwko nim ani bynajmniej nie chcemy ograniczać im kontaktu z wnukami. Popracujmy także nad tym, żeby znaleźć inne sposoby na witanie się, bo to właśnie powitania bywają najtrudniejsze.

Daj dziecku czas na przywitanie i możliwość wyboru

Przy przywitaniach dobrze jest samemu wyjść z inicjatywą, zanim dziecko zostanie złapane w objęcia:) Szczególnie jeśli dziecko nie widziało dziadków dłuższy

czas, to może potrzebować trochę czasu, żeby się oswoić. Pamiętajmy, że zmuszanie go do przywitania poprzez przytulenie czy pocałunek może być dla niego ogromnym stresem. Weźmy dziecko na ręce lub połóżmy rękę na ramię, żeby czuło naszą obecność i wsparcie. I powiedzmy do dziecka, ale najlepiej na tyle głośno, żeby dziadkowie usłyszeli:)

- “Dawno nie widzieliśmy się z dziadkiem. Jak chciałbyś się przywitać?”
- “Babcia przyjechała. Przywitasz się teraz czy wolałbyś zrobić to za chwilę?”
- “Jest wiele sposobów na przywitanie się. Można podać rękę, przybić piątkę, dać
- ‘żółwika’, pocałować w policzek, przytulić. A Ty jak chciałbyś się przywitać?”
- “Chyba nie chcesz się przywitać w tym momencie. Damy Ci kilka minut.”
- “Jak chciałbyś przywitać się dzisiaj z babcią?”

Nic na siłę

Nawet jeśli powyższe sposoby zawiodą, dziecko nie chce się przywitać, a dziadkowie po prostu “podpadli” dziecku i ono omija ich przez całą wizytę szerokim łukiem, to lepiej odpuścić. Zachęcam do częstego rozmawiania z dzieckiem o tym, że to dobry zwyczaj przywitać się z kimś i można to zrobić na różne sposoby. Ale czasami trzeba trochę poczekać, aż dziecko do tego dojrzeje.

Inspiracje

- [1] Magda Gerber. *Dear Parent: Caring for Infants With Respect*. 1998.
- [2] Janet Lansbury. *RIE Parenting Basics (9 Ways to Put Respect into Action)*. 2013. URL: <https://www.janetlansbury.com/2013/12/rie-parenting-basics-9-ways-to-put-respect-into-action/>.

Co robić, kiedy dziecko nie umie dzielić się zabawkami?

Odpowiedź dotyczy przede wszystkim kontaktów z innymi dziećmi spoza rodzeństwa. Relacje z rodzeństwem to temat omówiony oddzielnie.

Każdy rodzic marzy o dobrze wychowanym i uprzejmym dziecku. Dlatego sytuacja, gdy dziecko nie umie dzielić się zabawkami jest dla opiekunów wyjątkowo stresująca. Boimy się, co inni rodzice pomyślą o naszym maluchu oraz o nas. Dziecko, które nie chce dzielić się swoimi zabawkami, postrzegane jest jako egoistyczne. A tego żaden rodzic nie chce.

Czy dziecko, które chce mieć zabawkę tylko dla siebie jest egoistyczne?

Egoizm źle nam się kojarzy. Być może sami jako dzieci niejednokrotnie słyszeliśmy, że nie wolno myśleć tylko o sobie, że trzeba uwzględniać potrzeby innych, że to nieładnie nie dzielić się z innymi. Zdrowy egoizm pozwala nam jednak zadbać o swoje potrzeby, nie przekładając cudzych potrzeb ponad własne. A to dla wielu dorosłych osób trudne. Jak zatem uczyć dzieci zdrowego egoizmu?

Napis dzielenie ułożony z kostekPozwolenie im na nie dzielenie się zabawkami, kiedy nie chcą tego zrobić, jest jednym z elementów tej nauki. Kiedy mówimy dziecku – możesz czuć to, co czujesz w tym momencie, czyli możesz czuć, że teraz kompletnie nie masz ochoty dzielić się z innymi tym, co masz – mówimy dziecku: jesteś ważny. Twoje emocje są ważne.

Kiedy uznamy, że to normalne, że małe, kilkuletnie dziecko nie umie dzielić się zabawkami, łatwiej będzie nam zachować spokój w tej sytuacji. Dla dziecka pojęcie pożyczania komuś zabawki albo dania jej tylko na chwilę jest abstrakcyjne. Dwulatek swoją zabawkę traktuje jako coś, co należy do niego, czyli do tego, kto tę rzecz trzyma w ręce. Jeśli dostanie się ona w ręce kogoś innego, maluch pomyśli, że należy ona teraz do tego kogoś. Pamiętajmy, że małym dzieciom naprawdę trudno jest pojąć fakt, że mają się podzielić na chwilę. Oddając swoją zabawkę koledze, mają poczucie, że to na zawsze. A przynajmniej na tak długo, że nie wiadomo, kiedy ona wróci.

Jak zatem reagować? Co robić, kiedy dziecko nie umie dzielić się zabawkami?

Filozofia RIE zaleca minimalną ingerencję opiekunów i nie narzucanie własnej wizji.

A oto kilka podpowiedzi, które mogą Ci pomóc w tej sytuacji:

Nastawienie

Tak, jak wspomnieliśmy we wstępie, Twoje nastawienie do sytuacji ma ogromne znaczenie. Trzeba sobie uświadomić, że to całkowicie normalne, że dziecko nie umie dzielić się zabawkami w naszym dorosłym rozumieniu. Maluchy dopiero uczą się nawiązywać relację z rówieśnikami, tworzyć interakcje, rozwiązywać konflikty. Często to, co dla nas wygląda jak złe zachowanie i konflikt, jest zabawą, z której obie strony są zadowolone. A my, wtrącając się i starając się pomóc, możemy kompletnie zmienić rozwój sytuacji. Dodatkowo pozbawimy dziecko cennej szansy na ćwiczenie umiejętności negocjacji oraz szukania porozumienia. Wtrącanie się w spory najmłodszych i narzucanie swojej wersji rozwiązania problemu, może mieć negatywne konsekwencje. Dzieci uczą się wtedy, że to dorośli rozwiązują ich konflikty i łatwo mogą wejść w rolę ofiary lub prześladowcy.

Jeśli zatem twoje dziecko nie umie dzielić się zabawkami, to nie patrz na niego jak na złego czy egoistycznego małego rozrabiakę. Spójrz na tę sytuację ze zrozumieniem i akceptacją. To normalne zachowanie i dziecko w wieku kilku lat zacznie rozumieć, o co chodzi z tym dzieleniem się.

Modeluj dobre zachowania

Dziecko uczy się poprzez obserwację swoich opiekunów.

Akcentuj w codziennym życiu momenty, w których podzieliłaś się czymś z dzieckiem: "Widzę, że bardzo spodobały Ci się moje koraliki. Pożyczę Ci je na chwilę, żebyś się nimi pobawiła".

Możesz także głośno opisywać sytuacje, które oboje z dzieckiem obserwujecie: "Dziewczynka pożyczyła rowerek chłopcu. Teraz on na nim jeździ i zaraz jej go odda." Jeśli widzisz, że twoje dziecko podzieliło się zabawkami z innym maluchem, to docień to i powiedz na przykład "Dziękuję, że podzieliłeś się z Olkiem" lub "Podzieliłeś się swoimi samochodzikami z Olkiem. Olek bardzo się ucieszył. Pobawił się i oddał Ci samochodziki."

Ważne zabawki

Duże znaczenie ma fakt, jaką zabawką ma się podzielić nasz kilkulatek. Jeśli jest to coś, co jest dla niego bardzo cenne, będzie mu dużo trudniej rozstać się z taką rzeczą nawet na chwilę. My, dorośli, także niechętnie oddajemy innym swoje najcenniejsze przedmioty. I nie ma w tym nic złego. To, na czym bardzo nam zależy, albo co zdobyliśmy z dużym trudem, ma dla nas dużą wartość i sami możemy zdecydować, komu chcemy to dać / pożyczyć. Podobnie jest z dziećmi. Jeśli zabawka jest dla dziecka cenna, niechętnie da ją komuś innemu. Co zatem możemy zrobić? Przede wszystkim postarać się zrozumieć dziecko w tej sytuacji i pozwolić mu nacieszyć się jego rzeczą.

Kiedy np. do naszego dziecka przychodzą goście, albo kiedy to nasze dziecko jest w gościach u kogoś: pamiętajmy, że to gospodarz decyduje o tym, co chce udostępnić innym. Jeśli więc nasze dziecko ma swoje ulubione zabawki, które są dla niego bardzo ważne i nimi nie chce się dzielić, schowajmy je po prostu zanim przyjdą goście. Ustalmy z dzieckiem wcześniej czym chciałoby się pobawić wspólnie z kolegami, a czego nie chce dawać. Zapewne wiemy, jakie są zazwyczaj punkty zapalne, jeśli chodzi o ulubione ‘niepodzielne’ zabawki naszych dzieci. Pomóżmy im, jako rodzice, zadbać o te rzeczy.

Minimalna interwencja dorosłych w trakcie sporu o zabawkę

Każdy, kto choć raz rozstrzygał spór między dziećmi, wie, jak bardzo jest to stresujące, niewdzięczne i irytujące działanie. Martwi nas to, że dziecko nie umie dzielić się zabawkami i staramy się go tego nauczyć. Najczęściej nie znamy jednak całego obrazu sytuacji, nie jesteśmy pewni tego, co się stało, ani jakie intencje mają dzieci. Narzucając swoje rozwiązanie i zmuszając dzieci do dzielenia się/oddania/bawienia się po kolei, zabieramy im możliwość samodzielnej nauki tej ważnej umiejętności. Lepiej, żeby same znalazły wyjście z sytuacji. Nie zalecamy jednak zostawiania dzieci całkowicie samych w sytuacji konfliktu, bo maluchy mogą potrzebować naszej pomocy. Ale interweniuje tylko, gdy jest to konieczne.

Przede wszystkim zawsze na początku obserwuj. Swoje dziecko i inne dzieci. Daj mu szansę na to, żeby mogło zareagować samo, bez Twojej podpowiedzi. Jeśli chce przytrzymać w ręce łopatkę, którą inne dziecko próbuje mu zabrać, niech to zrobi. Niech spróbuje swoich sił. Tym samym dasz mu sygnał do tego, że potrafi o siebie zadbać bez Twojej pomocy. Gdyby jednak potrzebowało Twojej pomocy, kiedy np. inne dziecko podejdzie i wyrwie mu rzecz, którą ono się bawiło- a Ty zobaczysz w jego oczach wołanie o Twoją pomoc- podejdź i powiedz “Olek zabrał Ci zabawkę, którą Ty teraz się bawiłeś. Chcesz poprosić Olka, żeby oddał Ci Twoją zabawkę czy chcesz wziąć coś innego”- postaraj się włączyć Twoje dziecko w tę sytuację. Nie reaguj za niego. Sprawdź, co chce zrobić. Jeśli wskaże na swoją zabawkę- poproś Olka, żeby oddał. Powiedz spokojnie “To jest zabawka Antka, on się nią teraz bawił. Oddaj mu ją, proszę. Może kiedy Antek skończy się nią bawić, Ty będziesz mógł ją wziąć.”

Plac zabaw i piaskownice to idealne miejsca, żeby oddawać dzieciom pole do tego, żeby mogły być wolne i samostanowić o sobie. Z drugiej strony, pamiętaj, żeby pomóc Twojemu dziecku, kiedy tej pomocy będzie faktycznie potrzebować, ale też, żeby się z tą pomocą nie narzucać, żeby z kolei nie uczynić dziecka zależnym od Ciebie. Jak we wszystkich dziedzinach potrzeba tu trochę wprawy. Nie zapominaj też o tym, że to, co my dorośli często postrzegamy jako odbieranie sobie zabawek, dla małych dzieci jest formą zabawy i wchodzenia w interakcje między sobą. Dlatego raz jeszcze powtórzmy - nie reaguj za szybko.

Oczekiwanie innych rodziców

Zaproponowane przez RIE podejście do dzielenia się zabawkami jest dosyć nowatorskie. Jeśli znasz rodziców dzieci, z którymi bawi się Twoja pociecha, to najlepiej omówić oczekiwania odnośnie potencjalnych konfliktów podopiecznych na początku spotkania. Możesz powiedzieć "Jestem zwolennikiem tego, żeby jak najmniej wtrącać się w spory o zabawki. To najlepsze dla dzieci, żeby dogadały się same, a nie zdawały się na nas. Jest to dla Ciebie okay, czy wolisz, żebym interweniował, gdyby Olek zabrał zabawkę Antkowi?"

Często jako opiekunowie czujemy, że lepiej jest poczekać, aż dzieci same podzielą się zabawkami, ale mimo to wtrącamy się i upominamy je. Boimy się, że ktoś pomyśli źle o nas jako o rodzicach. Wyjaśnienie swojego podejścia na początku spotkania i dogadanie się co do sposobu postępowania zdejmie z nas tę presję.

Spór o zabawkę - co robić / co mówić

Kiedy dojdzie do konfliktu o zabawkę, warto być blisko, żeby zapobiec agresywnym zachowaniom lub delikatnie podsunąć dzieciom drogę wyjścia z problematycznej sytuacji. Postarajmy się zatem przesunąć bliżej dzieci i bądźmy w pogotowiu. Założycielka RIE, Magda Gerber, zalecała tzw. 'sportcasting' - czyli opisywanie sytuacji na wzór komentarza sportowego. Szczególnie jeśli dziecko patrzy w naszą stronę, czekając na pomoc, to możemy powiedzieć głośno, co widzimy. Przy opisywaniu starajmy się unikać słów 'zabrało/odebrało/wyrwało', bo są one negatywnie nacechowane i możemy łatwo poddać się chęci osądzania zachowania dzieci lub manipulacji ich uczuć.

Co można powiedzieć w trakcie opisywania interakcji dzieci?

- "Oboje chcecie tę samą zabawkę. Teraz ma ją Ala, a wcześniej trzymała ją Ula."
- "Bawiłaś się lalką. Teraz ma ją Ala. Nie podoba Ci się to."
- "Ulu, mówisz 'nie' do Ali. Nie chcesz jej dać tej lalki. Tobie Alu ta lalka też się bardzo podoba i chciałabyś ją potrzymać. Uhm."

Spór o zabawkę - kiedy interweniować?

Bywają sytuacje, gdy reakcja rodziców jest bardzo pomocna, czasami nawet konieczna.

- W przypadku, gdy któryś maluch próbuje uderzyć drugiego, to delikatnie i stanowczo przytrzymajmy mu rękę i powiedzmy "Nie pozwolę Ci uderzyć Ali. Przytrzymam Ci rękę." Najlepiej, jeśli będzie to powiedziane pewnym, stanowczym i neutralnym tonem, a nie surowym i karcącym. Wiele badań potwierdza, że dzieci uczą się mniej efektywnie, jeśli otrzymują od opiekunów negatywne komunikaty.

- Kiedy dzieci nie radzą sobie na tyle z podzieleniem się zabawką, że sytuacja staje się niebezpieczna. Np: Ala i Ula nie chcą podzielić się zabawką kuchnią i przepychają się na tyle mocno i intensywnie, że opiekunowi trudno ochronić obie dziewczynki przed upadkiem / uderzeniem się. Co można powiedzieć? ”Widzę, że obie bardzo mocno chcecie bawić się teraz kuchnią. Nie mogę pozwolić, żebyście zrobiły sobie krzywdę. Schowam kuchnię na chwilę, żebyśmy mogły odpocząć.”
- Gdy spór się przedłuża i dzieci nadal nie wiedzą, jak się podzielić, to możemy delikatnie zwrócić ich uwagę na inne zabawki. ”Oboje chcecie bardzo tę zieloną piłeczkę. Teraz ma ją Ala. Tam w rogu, jest jeszcze czerwona i niebieska piłka.”
- Kiedy dziecko wpadło w schemat zabierania innym dzieciom wszystkiego. Jeśli więc notorycznie powtarza się, że dziecko nie umie dzielić się zabawkami i za każdym razem stara się zagarnąć wszystko dla siebie, to powinniśmy postarać się mu pomóc. Co możemy powiedzieć? ”Widzę, że bardzo chciałbyś zabrać dla siebie wszystkie zabawki. Ala też potrzebuje czegoś do zabawy. Pomogę jej zachować tę piłeczkę.”

Jeśli w trakcie konfliktu doszło do zranienia jednego z dzieci, to warto skupić się na poszkodowanym dziecku. Przytulić, opisać mu, co się stało, uznać jego uczucia. Ale ponownie - nie róbmy tego w ten sposób, żeby drugie dziecko czuło się osądzone i skarcone. Zróbmy wszystko co możliwe, by nie koncentrować negatywnej uwagi na dziecku, które nie chciało się podzielić zabawką. Nie prawmy kazań i nie karćmy go. To dziecko na pewno wie, że nie powinno tak zrobić. Na porozmawianie o zaistniałej sytuacji najlepiej wybrać moment, kiedy emocje nasze i dziecka już opadną i kiedy będziemy w stanie bez krytyki spokojnie wyjaśnić, co się stało.

Inspiracje

- [1] Adele Faber i Elaine Mazlish. *Rodzeństwo bez rywalizacji*. 2012.
- [2] Janet Lansbury. *Share? Wait Your Turn? Don't Touch? Playdate Rules That Limit Learning and What to Try Instead*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2014/06/share-wait-your-turn-dont-touch-playdate-rules-that-limit-learning-and-what-to-try-instead/>.

- [3] Janet Lansbury. *The Baby Social Scene – 5 Hints for Creating Safe and Joyful Playgroups*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/06/the-baby-social-scene-5-hints-for-creating-safe-and-joyful-playgroups/>.
- [4] Janet Lansbury. *The S Word*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2009/11/the-s-word/>.
- [5] Janet Lansbury. *These Toddlers Are NOT Sharing*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/10/these-toddlers-are-not-sharing/>.

Co robić, kiedy dziecko często budzi się w nocy?

Samodzielne zasypianie (także w trakcie nocnych pobudek) jest umiejętnością, którą dzieci nabywają w trakcie swojego rozwoju. Są niemowlaki, które uczą się tego same i w stosunkowo szybkim czasie. Są też maluchy, które nie opanowały tej umiejętności nawet w wieku kilku lat. Takie dziecko często budzi się w nocy, nie umie samo zasnąć, wymaga kołysania, karmienia, tulenia czy innego wsparcia opiekunów, aby móc ponownie wrócić do spania. Niektórym rodzicom taka sytuacja nie przeszkadza i chcą towarzyszyć swoim dzieciom w zasypianiu oraz w trakcie nocnych pobudek w pierwszych latach życia. Nie ma wtedy żadnego powodu do ingerencji, jeśli wszystkie strony są zadowolone.

Jeśli jednak nie odpowiada Ci, że twoje dziecko często budzi się w nocy, to możesz to zmienić. Wychowanie dzieci z szacunkiem oznacza zarówno okazanie szacunku im, jak i sobie. Jeśli opiekunowie nie zadbają o swoje granice i potrzeby wystarczająco wcześnie, to najprawdopodobniej zabraknie kiedyś cierpliwości i pojawią się wybuchy złości na dziecko.

Można pomóc maluchowi w nauce samodzielnego zasypiania bez zostawiania go samego w ciemnym pokoju, żeby się wyplakało (tzw. metoda cry-it-out).

Nie ma zapewne jedynej słusznej metody, jak dokładnie to zrobić, bo każde dziecko, rodzina i sytuacja jest inna. Poniżej proponuję jednak kilka wskazówek, jak z szacunkiem wspomóc swoje dziecko w nauce samodzielnego zasypiania. Zaufaj swojemu dziecku - ono potrafi to zrobić. A Ty możesz mu pomóc w zdobyciu tej ważnej umiejętności.

Najważniejsze jest nastawienie

Gdy twoje dziecko często budzi się w nocy i widzisz, że te pobudki coraz częściej powodują u Ciebie irytację oraz zmęczenie i brak energii w trakcie dnia, to jest to sygnał, że trzeba działać. Wychowanie dziecka jest ogromnie wymagającym zadaniem i potrzebujesz do tego dużo sił. Przemyśl spokojnie swoją sytuację i skutki niewyspania. Zastanów się, czy dasz radę dalej tak funkcjonować. Nie czekaj na moment, kiedy poddenerwowanie i złość z powodu niewyspania przeleje czarę goryczy. Bo prawdopodobnie wylejesz tę gorycz na dziecko i bliskich.

Jeśli masz w sobie pewność, że dobrze robisz, pomagając dziecku w nauce

samodzielnego zasypiania, to maluchowi będzie o wiele łatwiej przejść tę zmianę. Powtarzaj sobie i dziecku, że to dobre dla całej rodziny. Że potrzebujecie więcej odpoczynku w nocy, żeby mieć siły na kolejny dzień. Że Ty potrzebujesz mieć energię do bycia mamą/tatą, jaką/jakim chcesz być.

Pamiętaj, że dziecko jest w stanie samo zasnąć. Dzieci to potrafią. A to rodzice uczą swoje dziecko określonego wzorca zasypiania - poprzez karmienie/kołysanie/noszenie. I możecie to zmienić. Ale nie myśl też, że będzie łatwo i maluch to od razu zaakceptuje. Jeśli dziecko często budzi się w nocy i liczy na Twoją pomoc, żeby wrócić do snu, to raczej nie będzie zadowolone ze zmian. I ma do tego prawo. Pozwól mu na te emocje, nie tłum jego płaczu i zdenerwowania, niech uwolni się od nich. Pamiętaj też, że im częściej pozwalasz dziecku na wyrzucenie swoich emocji w trakcie dnia, tym mniej będzie ono ich miało w nocy. Akceptacja wszystkich uczuć dziecka jest ogromnie ważna w podejściu RIE.

Nie patrz na płacz dziecka przez pryzmat litości ani troski. To zdrowe i dziecko potrzebuje wyrzucić z siebie niezadowolenie, smutek, może nawet strach z powodu zmiany i straty. Bo to będzie dla niego strata, że przestaje spać z wami w łóżku / że nie może już pić mleka kilka razy w nocy. Z empatią bądź obok malucha i słuchaj go oraz zapewnij, że jesteś obok.

Przygotuj swój indywidualny plan działania

Pomyśl, jak chcesz, żeby wyglądała wasza wieczorna rutyna. Rutyna działa cuda, ponieważ sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne i wie, czego może oczekiwać. Żeby uniknąć przemęczenia, lepiej zacznij wcześniej kłaść dziecko spać. Zastanów się, czego będziesz potrzebować - może kubek z wodą przy łóżeczku, a może przytulankę? Napisz sobie punkt po punkcie, co będziecie robić podczas wieczornego rytuału oraz co dokładnie będziesz mówić swojemu dziecku w trakcie zasypiania i pobudek. Przemyśl także, kiedy chcesz zacząć wprowadzać plan w życie. Lepiej nie zaczynać w trakcie choroby, bolesnego ząbkowania czy wyjazdu.

Przygotuj dziecko na zmianę

Nawet jeśli dziecko ma zaledwie kilka miesięcy, to powiedz mu wcześniej, że odtąd będzie inaczej: że nie będzie karmienia piersią w nocy / że nie będziecie brać go do swojego łóżka / że nie będziecie kłaść się z nim. Powiedz maluchowi dokładnie, jak będzie wyglądała teraz wieczorna rutyna i jak chcesz, żeby zasypiał. Np: "Dzisiaj w nocy, kiedy się obudzisz, nie będę karmiła Cię piersią. Chcę, żebyś wróciła do spania, żebyś porządnie wypoczęła".

Przygotuj siebie na zmianę

Te pierwsze dni prawdopodobnie bardzo Cię zmęczą. Jeśli dziecko często budzi się w nocy, to możliwe, że będziecie często i długo siedzieć przy łóżeczku, by zapewnić go o swojej obecności i wsparciu. Zaplanujcie drzemki w trakcie dnia i nie planujcie zbyt wielu obowiązków.

W nocy: w razie przebudzenia i płaczu przyjdź od razu do dziecka i bądź obecna/obecny

Powiedz, że jesteś obok, że jest bezpieczny, że może z powrotem wrócić do snu. Nie bierz go od razu na ręce. Nawiąż kontakt wzrokowy i fizyczny - pogłaskaj, weź za rękę. Delikatnie spróbuj go położyć ponownie, jeśli wstaje. Jeśli dziecko bardzo mocno płacze, weź go na chwilę na ręce, ale odłóż delikatnie, jak tylko się uspokoi.

Co możesz mu powiedzieć?

- “Jestem tutaj, kochanie. Jesteś bezpieczny”
- “Masz wszystko, czego potrzebujesz, córeczko. Nigdzie nie idę. Słucham Cię.”
- “Tak. Widzę, że płaczesz. Wiem, że to jest trudne. Jestem tutaj, żeby Cię wesprzeć.”
- ”Słyszę Cię. Chciałbyś mleka i nie podoba Ci się ta zmiana. Jest noc i czas na odpoczynek. Potrafisz sam zasnąć.”
- ”Jestem obok. Przebudziłeś się. Chcę, żebyś ponownie zasnął. Jesteś bezpieczny.”

Mów do dziecka - niezależnie, w jakim jest wieku. Nawet 9 miesięczne dziecko potrafi zrozumieć więcej, niż sądzimy. Ważny jest też Twój głos i Twoja aktywna obecność.

To działa! Moja historia

Córka nie wymagała dużo wsparcia w samodzielnym zasypianiu. Jako noworodek budziła się maksymalnie 3 razy w nocy i szybko nauczyła się sama zasypiać. Nocne pobudki były krótkie - kilka minut karmienia i szybki powrót do snu. Z biegiem czasu córka stopniowo zmniejszała liczbę pobudek tak, że w wieku 11 miesięcy przesyiała całe noce. Krótki kryzys spania nadszedł po pożegnaniu smoczka w wieku 17 miesięcy. Chciała wtedy koniecznie zasypiać z jednym z nas. Postanowiliśmy pomóc jej zasypiać samodzielnie, ale nie do końca tak, jak zaproponowałam powyżej. Zrobiliśmy co prawda plan i przygotowaliśmy córkę, ale ustaliliśmy, że będziemy wychodzić z pokoju i wracać do niego, jak tylko

mała nas zawoła i zapewniać, że jesteśmy obok i córka jest bezpieczna. Zajęło to około dwóch tygodni. Każdej nocy płacz trwał od 15 minut do 2 godzin. W najgorsze wieczory kursowaliśmy do pokoju milion razy. Mąż zniósł to dobrze, ja czułam się fatalnie. Co prawda dziecko nie było samo, ktoś ciągle wchodził do pokoju, ale to kursowanie wysysało ze mnie wszelką energię.

Synek był zupełnie inny. Jako noworodek też budził się maksymalnie 3 razy w nocy. Ale z biegiem czasu pobudek było coraz więcej. Od 3 miesiąca budził się 4-6 razy i coraz więcej czasu potrzebował na powtórne zaśnięcie. Ostatecznie spał z nami w łóżku przez prawie całą noc, podpięty pod pierś przez większość czasu. Wiercenie i mruczenie przez sen wybudzało mnie co kilkanaście minut. Kiedy więc syn skończył 10 miesięcy, stwierdziłam, że muszę działać, bo zmęczenie brało nade mną górę. Coraz częściej czułam w nocy ogromną złość na synka, że nie chce spać. Denerwowałam się na niego, a potem wyrzucałam sobie, że jestem złą matką. A w trakcie dnia chodziłam niewyspana i coraz więcej rzeczy wytrącało mnie z równowagi.

W końcu spisałam plan - tym razem zgodnie z powyższymi wskazówkami. Uprowadziłam synka, przygotowałam siebie i wprowadziłam plan w życie. Przeształam całkowicie karmić w nocy. Karmiłam tylko przed zaśnięciem i ustaliłam, że rano będę karmić dopiero po godzinie 6. Byłam przy dziecku przy zasypianiu i każdej pobudce. Siedziałam przy nim, słuchałam i powtarzałam co chwilę, że jest obok, że synek jest bezpieczny i że może sobie zasnąć.

Efekt przerósł moje oczekiwania.

Po pierwsze fakt, że jestem obok i że nie zostawiam płaczącego dziecka samego ani na chwilę, działał na mnie bardzo dobrze. Psychicznie zniosłam to rewelacyjnie. Czułam się dobrze ze swoją decyzją, bo miałam w sobie pewność, że to najlepsza opcja dla mnie i całej rodziny. I byłam obok, by wysłuchać dziecka, ponieważ rozumiałam, że to normalne, że nie podoba mu się zmiana. Że chciałby dalej być karmiony w nocy, bo do tego go przyzwyczaiłam.

Po drugie syn przestawił się niemal z dnia na dzień. Pierwszej nocy wieczorne zasypianie i płacz trwało ok 15-20 minut po odłożeniu do łóżeczka. Po pierwszej pobudce synek potrzebował 2,5h, żeby zasnąć ponownie. Ale tylko dlatego, że mocno się rozbudził i chciał się bawić. Tak więc trochę płakał, a trochę leżał, śmiał się i bawił się przytulanką. Druga pobudka zajęła już zaledwie minutkę - położyłam go delikatnie i zapewniłam, że jestem obok. Zasnął i spał do 6:30! Byłam niesamowicie zaskoczona. Z 6 pobudek od razu zrobiły się zaledwie 2. Po niecałym tygodniu synek zasypiał samodzielnie po położeniu do łóżeczka w trakcie 2-5 minut. Stopniowo zaczęłam siadać coraz dalej od łóżeczka, a potem wychodzić, zanim synek całkowicie zasnął. Nie protestował. W nocy zaś budził się i płakał zazwyczaj jeden raz, maksymalnie dwa. Po zapewnieniu, że jestem obok, zasypiał ponownie w ciągu 1-5 minut. Po trzech tygodniach pojawiły się całe przespane noce. Do około 17 miesiąca budził się jeszcze czasami raz w nocy, ale szybko zasypiał ponownie (o ile nie wybudziły go zęby, wtedy trwało to dłużej). Od 17 miesiąca regułą stała się cała przespana noc, pobudka zdarzała

się sporadycznie.

Inspiracje

- [1] Hand in Hand Parenting. *Helping Young Children Sleep*. URL: <https://www.handinhandparenting.org/article/helping-young-children-sleep/>.
- [2] The Sleep Lady. *The Sleep Lady: Gentle Sleep Solutions*. URL: <https://sleeplady.com/>.
- [3] Janet Lansbury. *Baby's No-Cry Sleep is Exhausting: More Wisdom from Eileen Henry*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/01/babys-no-cry-sleep-is-exhausting-more-wisdom-from-eileen-henry/>.
- [4] Janet Lansbury. *Breastfeeding for Comfort: The All-Night Diner*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/03/breastfeeding-for-comfort-the-all-night-diner>.
- [5] Janet Lansbury. *What to Do Instead of Rocking*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2015/02/what-to-do-instead-of-rocking>.
- [6] The New York Times. *Sleep Regression: What It Is and How to Handle It*. URL: <https://parenting.nytimes.com/sleep/sleep-regression>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce spać w swoim pokoju?

Kwestia decyzji, kiedy dziecko powinno już spać w swoim pokoju, jest bardzo indywidualna i w każdym domu wygląda inaczej. Jednak wcześniej czy później rodzice zazwyczaj stwierdzają, że chcieliby, żeby ich pociecha polubiła się z własnym łóżeczkiem i pokojem. Jak zatem podejść do tego tematu?

Poniższe wskazówki przydadzą się pewnie głównie przy starszych dzieciach. Przeniesienie dziecka do 18 miesiąca życia jest zazwyczaj łatwiejsze, ponieważ niemowlę wtedy tak świadomie nie przywiązuje się do miejsca i rodziców obok. Choć oczywiście - różnie to bywa.

Decyzja i wewnętrzne przekonanie

Proponuję, żeby jakąkolwiek zmianę, którą chcemy wprowadzić w domu, przedyskutować najpierw wewnętrznie ze sobą oraz następnie ze swoim partnerem. Zdarza się bowiem, że czasami podejmujemy decyzje pod wpływem otoczenia. Jeśli chcemy, żeby dziecko zaczęło spać w swoim pokoju, bo ma już kilka lat i cała rodzina nam tak mówi, ale my to lubimy i nie jesteśmy przekonani do tego kroku, to raczej się to nie uda. Dziecko pewnie wyczuje naszą niepewność, będzie trudno jemu oraz nam i może doprowadzić to do nie milej walki sił.

Każdą zmianę jest o wiele łatwiej zakomunikować dziecku i wyegzekwować, jeśli podchodzimy do niej z wewnętrznym przekonaniem, że jest to słuszna decyzja. W ten sposób będziemy mieć więcej sił, żeby wesprzeć w tym swoje dziecko. Im więcej pewności w nas, tym łatwiej będzie maluchom z każdą zmianą.

Wychowanie dzieci z szacunkiem to sztuka okazywania szacunku zarówno dzieciom, jak i sobie. Jeśli nie zadamy o własne granice i potrzeby, to zapewne nie znajdziemy też wystarczająco siły i cierpliwości dla naszych dzieci. Jest to szczególnie istotne w kontekście dobrej jakości nocnego wypoczynku, którego potrzebuje każdy rodzic.

Jeśli zatem po spokojnym zastanowieniu się i przedyskutowaniu sprawy z partnerem czujemy, że obecna sytuacja nam nie odpowiada, to pierwszy i najważniejszy krok mamy za sobą.) Można sobie nawet spisać swoje wnioski, żeby do nich wrócić, gdy nadejdą chwile zwątpienia. Na przykład:

”Chcę, żeby moje dziecko nauczyło się spać w swoim pokoju, ponieważ ja

potrzebuję (lub my potrzebujemy):

lepiej się wysypiać i mieć energię w trakcie dnia dla dla swojego dziecka

- mieć więcej prywatności i intymności
- mieć więcej swojej przestrzeni
- mieć większy komfort spania i nie wstawać rano z obolałym ciałem”

Z taką pewnością, dobrym nastawieniem i konkretnymi argumentami możemy zacząć wprowadzać plan w życie.

Wybierz czas i przygotuj siebie

Nie wprowadzaj tak drastycznych zmian przed urlopem, wizytą u dziadków czy zbliżającymi się świętami i odwiedzinami gości. Wiadomo, że oznaczają one często nowe miejsca do spania, różne pory spania i ogólnie zaburzenia rutyny. Najlepiej wybrać spokojny czas bez wyjazdów, żeby dziecko mogło przyzwyczać się do swojego pokoju.

Lepiej także nie serwować dziecku takiej zmiany w momencie adaptacji w żłobku/przedszkolu, przybycia do domu nowego rodzeństwa czy w innych losowych sytuacjach rodzinnych. Jest mu pewnie i tak wystarczająco ciężko w obliczu tych zmian, więc lepiej mu więcej nie dokładać.

Pomyśl także o sobie. Nastaw się na to, że dziecko w pierwszych dniach może płakać lub budzić się częściej w nocy. Nie zaczynaj więc na przykład w dniu poprzedzającym Twoją ważną prezentację w pracy. Zaplanuj możliwość drzemki w trakcie dnia na wypadek, gdyby maluch robił częste pobudki.

Warto też przemyśleć, kto ma wprowadzić zmianę w życie. Mamom często jest trudniej zachować perspektywę i pozwolić dziecku na płacz i trudne emocje, jakie mogą się w tej sytuacji pojawić. A niepewność opiekuna przenosi się z kolei na dziecko. Może ono pomyśleć: “Skoro mama myśli, że dzieje mi się krzywda, to chyba rzeczywiście tak jest”. Może lepiej, żeby zajął się tym tata?

Przygotuj dziecko

Dla dziecka może to być ogromna zmiana i wiele maluchów nie pogodzi się z tym łatwo. Jeśli przeszliśmy pierwszy krok i jesteśmy pewni, że chcemy nauczyć dziecko spać w swoim pokoju, to odradzałabym konsultowanie tej sprawy z nim. Ta decyzja powinna być odpowiedzialnością rodziców, więc lepiej nie pytać malucha o to, czy on jest na to gotowy. Oczywiście jak najbardziej zachęcam do zaangażowania go w inne mniejsze wybory. Ale fundamentalna decyzja, że to jest czas na taką zmianę, powinna leżeć w kwestii rodziców.

Co powiedzieć dziecku? Zawsze radzę mówić prawdę 😊

- “Oboje z mamą dużo ostatnio rozmawialiśmy o tym, że ciągle śpisz w naszym łóżku. Uważamy, że to już czas, żebyś zaczął spać w swoim pokoju. Nasze łóżko jest za małe dla trzech osób / potrzebujemy z mamą



więcej prywatności / nie wysypiamy się / jest ciasno i bolą mnie rano plecy / małżeństwo potrzebuje spać samo w pokoju / sypialnia jest dla rodziców.” Potem - jeśli dziecko jest już starsze - można go zaangażować w planowanie:

- “Twój pokój nie jest jeszcze w pełni ukończony. Może chcesz mi pomóc w wyborze łóżka / pościeli / lampki nocnej...”
- “Chcemy, żebyś zaczął spać w swoim pokoju od dzisiaj. Co będziemy robić ze światłem? Wyłączymy czy pomyślimy o jakimś delikatnym świetelku?”

Jeśli do tej pory dziecko spędzało mało czasu w swoim pokoju, to najlepiej oswoić je z tym pomieszczeniem kilka dni wcześniej. Przebierać je w tym pokoju, przenieść tam miejsce zabawy, czytać książki na jego łóżeczku.

Następnie proponuję omówić z dzieckiem kilka razy to, jak będzie wyglądać nowy wieczorny rytuał. Bardzo polecam sobie to też spisać. Na przykład:

- “Dzisiaj pierwszy raz będziesz spać w swoim pokoju. Po kąpieli ubierzesz się w piżamę i jak zawsze poczytamy razem książeczki. Od dzisiaj będziemy czytać na Twoim łóżeczku. Potem zaśpiewam Ci kołysankę, dam buziaka, przytulę i wyjdę z pokoju. Zostawię zapaloną lampkę / uchylone lekko drzwi / przyjdę po jakimś czasie sprawdzić, jak się masz i czy już śpisz.”

Odpowiedni czas, kolacja, rytuał

Te wszystkie elementy są niezwykle ważne każdego wieczoru podczas kładzenia dziecka do łóżka. Ułatwią także przenosiny do nowego pokoju. Weź zatem pod uwagę:

- **Odpowiednią porę spania**
Dziecko zmęczone i przebudźcowane nie będzie współpracować. Niestety stwierdzenie, że “jest padnięte i zaraz zaśnie” nie działa zazwyczaj u maluchów. Przemęczenie oznacza najczęściej ogromne rozdrażnienie.
- **Kolację (i generalnie posiłki)**
Jedzenie ma ogromny wpływ na jakość snu, nawet śniadanie. Kolacja powinna być lekkostrawna i najlepiej spożywana nie przed samym spaniem.
- **Rytuał**
Powtarzalność i rutyna pomaga dziecku się wyciszyć i daje znać jemu oraz jego organizmowi, że zbliża się pora spania.

Co jeśli dziecko płacze, że nie chce spać w swoim pokoju?

Ten scenariusz jest więcej niż prawdopodobny i trzeba się na to od razu przygotować. Jeśli mamy czas i chcemy to zrobić łagodnie, to można na okres kilku

pierwszych dni wstawić do pokoju dziecka na ziemię materac dla rodzica. Warto tylko uprzedzić malucha, że to tymczasowo, żeby go z kolei do tego nie przyzwyczaić.

A jeśli dziecko płacze, to co robić?

Uznać jego uczucia. Pozwolić mu na ten płacz i wyrażenie swojego niezadowolenia. Akceptacja wszystkich uczuć dziecka jest ogromnie ważna w podejściu RIE.

Oczywiście jeśli dziecko zanosi się płaczem, to warto je wziąć na ręce, przytulić, zapewnić, że jest bezpieczne. A następnie delikatnie odłożyć, gdy tylko się uspokoi.

Nie patrzmy na ten płacz przez pryzmat litości ani troski. W życiu niestety nie będziemy w stanie zawsze robić tego, co chce nasze dziecko. Bo nie wszystko co chce, jest dla niego dobre. Czasami też chce czegoś, co narusza nasze lub innych granice.

Warto odróżniać prawdziwe potrzeby dzieci od tego, na co po prostu mają ochotę w danym momencie. Oczywiście dziecko ma potrzebę bliskości rodzica i możemy ją realizować na wiele różnych sposobów w ciągu dnia czy wieczorem. Jednak spanie razem z rodzicem to pewien nawyk, który często jako rodzice sami pomogliśmy dziecku zbudować. I w tym wypadku maluch wcale nie potrzebuje spać z nami w łóżku czy pokoju. On tego chce. Jeśli my też tego chcemy, to nie ma problemu - śpijmy tak dalej i każda strona będzie zadowolona:) Ale jeśli podjęliśmy decyzję, że my tego nie chcemy i potrzebujemy zmiany, to musimy pamiętać, że dziecku nic złego się nie dzieje. A to, że maluch wyrzuca z siebie niezadowolenie, smutek, może nawet strach z powodu zmiany, jest czymś zupełnie normalnym. Z empatią bądź obok malucha i słuchaj go oraz zapewnijaj, że jesteś obok. Co można wtedy powiedzieć (nawet do niemowlaka)?

- “Widzę, że nie podoba Ci się ta zmiana. To normalne, że jest Ci trudno.”
- “Chyba bardzo chciałbyś wrócić do naszej sypialni. To nie jest możliwe. Masz swój pokój i chcemy, żebyś w nim spał.”
- “Tak, słyszę Cię. Nie podoba Ci się. Uhm.”
- “Pierwsza noc w swoim pokoju może być trudna. Jesteś tutaj bezpieczny. Tak, jak Ci mówiłam wcześniej, zostawię lekko uchylone drzwi. Wyjdę teraz i pójdę posprzątać kuchnię. Wrócę za kilka minut sprawdzić, co tam u Ciebie.”

Co jeśli dziecko kombinuje?

Oj tak - dzieci potrafią nas testować na wiele sposobów. Jak więc reagować, jeśli nie płaczą, ale wychodzą z pokoju, chcą co chwila pić, jeść czy sikać lub nagle przypominają sobie, że koniecznie muszą coś znaleźć?

Przede wszystkim warto popatrzeć na to z odpowiedniej perspektywy. Jeśli się takie zachowania notorycznie powtarzają, to jest to raczej **testowanie niż realne potrzeby**.

- **Picie** - warto zawsze mieć butelkę/szklanę wody przy łóżku, żeby uniknąć wymówek.
- **Jedzenie** - nie kładźmy dzieci nigdy spać bez proponowania kolacji, bo to będzie strzał w kolano. A jeśli kolacja była lub przynajmniej była zaproponowana, to zawsze można powiedzieć: “Widzę, że jesteś głodny. Kolacja już była i zjadłeś / proponowałem Ci kolację, ale nie miałeś wtedy ochoty. Kolejny posiłek będzie rano, jak wstaniesz.” Warto też przy kolacji powtórzyć dziecku, że to ostatni posiłek i nic więcej już dzisiaj do jedzenia nie będzie. Owszem, za pierwszym czy drugim razem dziecko może pójdzie głodne spać, ale wprowadzając taką konsekwencję, pomożemy dziecku zrozumieć skutki swoich decyzji.
- **Sikanie** - to najtrudniejsza sprawa, bo przecież nie mamy pojęcia, czy dziecko rzeczywiście chce sikać, czy nie. A nie chcemy zafundować sobie dodatkowego sprzątania i prania. Oczywiście warto też przed samym pójściem do łóżka zachęcić dziecko do skorzystania z toalety. Jeśli jednak potem dziecko ewidentnie nas testuje, wychodząc co 5 minut do łazienki i dobrze się przy tym bawiąc, to warto w pewnym momencie powiedzieć z pewnością: “Mówisz, że chcesz sikać. Sikałeś już 3 razy, więc teraz chcę, żebyś położył się spać. Jest już późno. Sprawdzę za pół godziny, czy śpisz i jak się masz”. Pozostawienie nocnika w pokoju na ziemi na noc może też pomóc rozwiązać problem. I oczywiście zabezpieczmy odpowiednio materac, żeby nas to dodatkowo nie stresowało.
- **Inna pilna sprawa:** dziecko musi nagle znaleźć zaginione autko, albo koniecznie położyć lale spać do wózka, albo nakarmić pluszowego misia, albo... każdy powód jest dobry do wyjścia z łóżka lub pokoju. Jeśli taka sytuacja zdarza się sporadycznie i zajmie dziecku zaledwie kilka minut, to warto pozwolić mu dokończyć tę jedną rzecz. Małe sprawy często są bardzo ważne dla maluchów:) Najczęściej jednak na jednej pilnej sprawie się nie kończy lub schemat powtarza się codziennie. To znak, że dziecko potrzebuje postawienia jasnych granic, zanim skończy się nasza cierpliwość. A jeśli dziecku się to nie spodoba, to - podobnie jak przy płaczu - pozwólmy mu na wyrzucenie emocji, ale pozostaniemy konsekwentni w swojej decyzji. “Koniecznie chciałbyś znaleźć teraz tego konika. Nie wiem, gdzie on jest w tym momencie, ale bawiłeś się nim dzisiaj, więc zawieruszył się gdzieś w domu. Teraz już za późno, żeby go szukać. Jutro rano poszukamy razem.” “Rozumiem, że miałabyś ochotę wszystkim maskotkom zaśpiewać kołysankę i położyć je spać. Dzisiaj nie ma już na to czasu. Zaniosę Cię teraz do łóżka, a jutro zaczniemy wieczorny rytuał wcześniej, żeby zdążyć położyć maskotki spać.”
- **Wychodzenie z pokoju:** proponuję konsekwentnie zawracać dziecko. Najlepiej wziąć je za rękę lub delikatnie pokierować, trzymając za ramię. To może być żmudne i powtórzyć się kilkadziesiąt razy w pierwszych dniach. Ale nasza pewność i konsekwencja w końcu zaowocuje. Co

można powiedzieć? “Wyszedłeś z pokoju. Każda zmiana wymaga trochę czasu, żeby się przyzwyczaić. Wrócisz sam czy Cię odprowadzić?” i jeśli dziecko nie chce iść: “Okay, to Ci pomogę wrócić” i delikatnie zaprowadzić dziecko lub wziąć je na ręce i zanieść do łóżka.

Jaki jest wasz ostateczny cel?

Nie dam wam dokładnych instrukcji postępowania krok po kroku - kiedy wyjść z pokoju, jak długo zostać, itp. To wszystko zależy od tego, co chcecie osiągnąć ostatecznie. Jeśli zależy wam tylko na tym, żeby nauczyć dziecko spać w swoim pokoju, i nie macie nic przeciwko siedzeniu przy nim do momentu zaśnięcia, to zostańcie. Ale jeśli docelowo chcecie, żeby dziecko zasypiało samo w swoim pokoju, to warto od początku nad tym pracować. Pierwszej nocy maluch może potrzebować waszej obecności, żeby zasnąć w nowym miejscu, ale już w kolejnych dniach stopniowo starajmy się wychodzić. Można zacząć od siadania coraz dalej łóżka, a następnie wychodzić na kilka minut i wracać, jeśli dziecko woła.

Jestem przekonana, że kluczem jest nastawienie i wewnętrzne przekonanie, że to dobra decyzja. Jeśli zyskamy taką pewność jako rodzice, to będziemy też wiedzieć, jak postępować, a nasze dzieci to wyczują i szybciej się zaadoptują w nowych warunkach. Powodzenia:)

Inspiracje

- [1] Anita Bijsterbosch. *Wszyscy ziewają*.
- [2] Lauren Child. *Charlie i Lola. Wcale nie jestem śpiąca i nie chcę iść spać*.
- [3] Carl-Johan Forssén Ehrlin. *O króliku, który chce zasnąć*.
- [4] Anita Głowińska. *Kicia Kocia i Nunuś Pora Spać*.
- [5] The Sleep Lady. *Can I Transition from Co-Sleeping to My Toddler's Own Room?* URL: <https://sleeplady.com/baby-sleep-videos/can-transition-co-sleeping-toddler-room/>.
- [6] The Sleep Lady. *Cries Herself Sick*. URL: <https://sleeplady.com/toddler-sleep/cries-herself-sick/>.
- [7] Janet Lansbury. *Solving Toddler Sleep Issues with Sleep Expert Lisa Sunbury*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/09/solving-toddler-sleep-issues-with-sleep-expert-lisa-sunbury/>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce rozszerzać diety?

Momentowi wprowadzania nowych pokarmów do diety niemowlaka często towarzyszy dużo ekscytacji ze strony rodziny. To kolejny kamień milowy w jego rozwoju, więc zazwyczaj jako opiekunowie cieszymy się na ten moment. Z radością towarzyszymy maluchom w odkrywaniu nowych smaków i obserwujemy ich reakcje. Co jednak, kiedy dziecko nie chce rozszerzać diety?

Mniej presji, więcej radości

Jedzenie to dla malucha zupełna nowość. Oczywiście - są dzieci, które które od samego początku z otwartością testują nowe smaki. Jednak niektóre potrzebują więcej czasu, żeby się przekonać do tego. Im mniej presji wokół tego, tym lepiej sobie z tym poradzą. Nawet jeśli dziecko nie chce rozszerzać diety i idzie to bardzo opornie, to polecałabym zrezygnować z zachęcania go poprzez bicie brawa za każdą łyżeczkę, wiwatowania, nakłaniania, odwracania uwagi. Niemowlak uczy się rozumieć swoje ciało, uczucie głodu i sytości. Nie powinien jeść po to, żeby kogoś zadowolić. Ani też jeść 'nieświadomie': kiedy nawet nie bardzo kojarzy, że ktoś wsadził mu coś do buzi, bo w międzyczasie ogląda bajkę lub tatusia robiącego pajacyki.

Czas posiłku - czas niepodzielnej uwagi rodzica

Założycielka RIE Magda Gerber uważała, że moment karmienia piersią lub butelką powinien być czasem, kiedy dziecko otrzymuje od opiekuna 100% jego uwagi. I to samo dotyczy późniejszego okresu, kiedy dziecko uczy się jeść samodzielnie. Ten moment wspólnego czasu z rodzicem ma naładować maluchowi baterie, aby potem mógł on spokojnie odkrywać świat i bawić się bez potrzeby przysłówiowego 'trzymania się maminej spódnicy'.

Szczególnie zatem przy małym dziecku warto rozważyć organizowanie posiłków oddzielnie: dla dziecka, a później dla dorosłych. Tak, aby móc poświęcić niemowlakowi maksimum swojej uwagi. A trudno to zrobić, kiedy samemu stara się trafić łyżką do buzi. Jeśli stworzymy dziecku dobre warunki spożywania posiłku, w których może się cieszyć niepodzielnym zainteresowaniem rodzica, to

maluch będzie lepiej kojarzył te momenty i chętniej w nich uczestniczył.

To oczywiście nie oznacza, że od tej pory dziecko ma nigdy nie jeść posiłku wspólnie z nami. Im starszy maluch, tym częściej warto zapraszać go także do wspólnego rodzinnego biesiadowania. To daje mu poczucie wspólnoty i przykład tego, że wspólne, rodzinne jedzenie posiłków może być momentem w ciągu dnia pełnym dobrych emocji i spotkania całej rodziny. Zakładając, że jest to czas, kiedy cieszymy się sobą przy wspólnym stole, a nie kłócimy o to, kto dziś uruchamia zmywarkę:)

Proste jedzenie

Jeśli dziecko nie chce rozszerzać diety, to zrezygnuj lepiej ze stania kilka godzin nad garnkami, żeby przygotować mu coś dobrego. To oczywiste, że będzie nam przykro, że gotowaliśmy kilka godzin, a dziecko tym pogardziło. A to z kolei budzi naszą frustrację i niepotrzebnie eskaluje problem w głowie. Rodzice małych dzieci nie mają wiele czasu, więc lepiej wykorzystać go bardziej pożytecznie:)

Oczywiście wielu rodziców jest ambitnych i chce samemu gotować swoim niemowlakom. Ale czasami w przypadku powolnego rozszerzania diety lepiej kupować słoiczki, bo nie żal nam wtedy straconego czasu i przygotowanego przez nas jedzenia. I tutaj jak wszędzie najlepiej sprawdzi się też zasada złotego środka, który sam/sama wiesz najlepiej, gdzie leży w Twoim przypadku. Na przykład domowe obiady + desery ze słoiczka. Albo odwrotnie. Albo raz w tygodniu domowe, a w pozostałe dni gotowe. Najważniejsze, żebyś wybrał/wybrała to, co dla Ciebie w danym momencie jest najlepsze.

Małe porcje, różnorodne smaki

Niemowlaki szczególnie na początku jedzą malutko. Jeśli przygotujemy pełną miskę, a maluch zje 2 łyżeczki, to pewnie i tak nie będziemy się czuć zadowoleni. Poza tym pamiętajmy także o tym, że żołądki maluchów są niewielkich rozmiarów i mieszczą duże mniejsze porcje niż brzuchy dorosłych. Jeśli dziecko nie chce rozszerzać diety, to lepiej dać mniej i potem dołożyć. Warto też proponować różne smaki i nie zrażać się oraz nie przypinać maluchowi żadnych etykiet. Łatwo można narzucić swojemu dziecku łatkę: 'niejadek', 'nie lubi warzyw', 'nie toleruje brokuła'. Z takim myśleniem będziemy podświadomie mniej skorzy do powtórnego podawania dziecku czegoś, co wcześniej odrzuciło.

Eksperymentowanie z formą podawania

Niektóre dzieci lubią być karmione łyżeczką, inne stanowczo wolą jeść same rączkami. Dzieci mające dużą nadwrażliwość w buzi mogą nie tolerować zimnych metalowych łyżeczek lub zbyt twardych plastikowych. Jeśli dziecko nie chce rozszerzać diety, to warto trochę poeksperymentować. Warta polecenia jest metoda BLW, w której posiłki stałe podajemy na talerzyku tak, żeby dziecko

mogło wziąć je do ręki i jeść samodzielnie. Na ziemi można rozłożyć ceratę, żeby ułatwić sobie sprzątanie. Nie obawiaj się też tego, że Twoje dziecko na początku będzie zgniatać, podrzucać, kruszyć, związać to, co mu podasz. To zupełnie normalne, że będzie poszczególne potrawy i składniki badać jak mały naukowiec. Wielu rodziców miesza też karmienie tradycyjne i BLW.

A jeśli wolimy zostać przy tradycyjnym karmieniu, a dziecko nie akceptuje łyżeczek, to można spróbować karmić niemowlaka patyczkiem laryngologicznym, którzy lekarze używają do sprawdzenia gardła. Albo wkładać kawałki jedzenia do skrawka sterylnej gazy, zawinąć, zawiązać i w taki sposób podać dziecku np. mięso lub suszone owoce. W ten sposób maluch ćwiczy żucie.

Konsultacja z lekarzem

Minęło kilka tygodni prób i nadal dziecko nie chce rozszerzać diety? Można wtedy skonsultować to z lekarzem. Zapewne w zdecydowanej większości przypadków będzie wszystko w porządku i specjaliści nic nie znajdą. Jednak sama świadomość, że dziecko jest zdrowe a wyniki badań dobre, zapewne ogromnie pomoże rodzicom wyluzować się.

Można także przejść się z niemowlakiem do neurologopedy, który sprawdzi buzię dziecka i wykluczy ewentualne nieprawidłowości (problemy z żuciem, za krótkie wędzidełko itp). Świadomość, że maluch jest w pełni zdrowy, zazwyczaj uspokaja rodziców. I wpływa to pozytywnie nie tylko na dorosłych, ale i na malucha, który doskonale potrafi wyczuć napięcie i niepokój opiekunów.

Moja historia

Jedno z moich dzieci od urodzenia było karmione piersią i od początku bardzo nie lubiło mieć czegokolwiek innego w buzi. Nie zaakceptowało smoczka, gryzaków, a podanie mu lekarstw w trakcie chorób zawsze wymagało stawania na rękach. A jak się już udało coś podać, to zazwyczaj potem i tak wypluwał wszystko z niesmakiem. I tak też może sami trochę narzuciliśmy sobie myślenie, że z rozszerzaniem diety to pewnie też tak łatwo nie będzie. I nie było...

Do 9 miesiąca dziecko nie jadło nic oprócz mojego mleka. Łyżeczką absolutnie nie dało sobie nic podać, machało rękami i broniło się zaciekle. Dlatego działało jedynie BLW - sporadycznie dziecko wzięło samo coś do buzi, ale zazwyczaj i tak po chwili to wypluwało. Na początku próbowałam gotować obiadki, ale zaniechałam tego po kilku razach, kiedy sama musiałam wszystko zjeść lub wyrzucić do kosza.

W wieku 8 miesięcy zrobiliśmy dziecku badanie żelaza i wyniki były w normie. Kiedy miało dokładnie 9 miesięcy, postanowiłam wybrać się jeszcze do neurologopedy. Specjalistka zbadała buźkę malucha. Zobaczyła, jak reaguje na jedzenie oraz jak się zachowuje, czy nie ma żadnego nieprawidłowego napięcia. Werdykt: dziecko jest zdrowe, nie ma nadwrażliwości w buzi, wędzidełko dobre. Dołożyła też kilka wskazówek dla nas: dawanie kawałków jedzenia do

gazy i ćwiczenie żucia, stymulowanie buzi/policzków/jamy ustnej wibrującymi szczoteczkami w formie zabawy oraz próba podawania jedzenia patyczkiem laryngologicznym.

Po takiej wizycie kompletnie odpuściłam i pogodziłam się z tym, że widocznie ten typ tak ma. Dziecko jest zdrowe, nie brakuje mu niczego, potrzebuje po prostu więcej czasu. I nastawienie czyni czasami cuda:) Dosłownie tydzień później maluch zaczął jeść. Najpierw z dystansem, po 2-3 łyżeczki, ale w końcu pozwolił się nakarmić. I w ciągu miesiąca z niejadka wszedł w fazę dziecka, które jadło bardzo chętnie niemal wszystko i samo upominało się o jedzenie, kiedy tylko zobaczyło je w zasięgu wzroku.

Inspiracje

- [1] Joanna Anger i Anna Piszczek. *AlaAntkowe BLW*.
- [2] Pamela Druckerman. *W Paryżu dzieci nie grymaszą*.
- [3] Carlos Gonzales. *Moje dziecko nie chce jeść*.
- [4] Jesper Juul. *Uśmiechnij się! Siadamy do stołu*.
- [5] Janet Lansbury. *Dodging a Toddler Food Fight*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/10/dodging-a-toddler-food-fight/>.
- [6] Janet Lansbury. *Eating Isn't Ours to Control: How One Parent Replaced Fear with Trust*. 2016. URL: <https://www.janetlansbury.com/2016/01/eating-isnt-ours-to-control-how-one-parent-replaced-fear-with-trust/>.
- [7] Janet Lansbury. *Gentle Discipline in Action: Seeing Is Believing*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/07/gentle-discipline-in-action-seeing-is-believing/>.
- [8] Janet Lansbury. *Giving Children the Gift of Healthy Eating*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/12/giving-children-gift-healthy-eating/>.
- [9] Janet Lansbury. *Mindful Mouthfuls: Helping Our Babies Learn Healthy Eating*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/08/mindful-mouthfuls-helping-our-babies-learn-healthy-eating/>.
- [10] Janet Lansbury. *Setting Limits That Make Mealtimes Enjoyable*. URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/setting-limits-that-make-mealtimes-enjoyable>.

- [11] Janet Lansbury. *Toddler Eating Issues (Or: Stuff Your Worries, Not Your Toddler)*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/06/toddler-eating-issues-or-stuff-your-worries-not-your-toddler/>.
- [12] Confident Kids Peaceful Parents. *Six Steps to a Peaceful Toddler Meal Time*. 2013. URL: <http://peacefulparentsconfidentkids.com/2013/04/six-steps-to-a-peaceful-toddler-meal-time/>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce jeść?

Nieważne czy dziecko jest chudzińką, czy krągłych kształtów – chyba każdy rodzic miał epizody niepokoju związane z jedzeniem swojej pociechy. Czasami sytuacja, w której dziecko nie chce jeść, prowadzi niestety do tego, że opiekunowie biegają za maluchem lub odwracają jego uwagę zabawą lub bajką, żeby go choć trochę nakarmić. A w niektórych domach w trakcie posiłków negatywne emocje obu stron sięgają zenit, a stół staje się terenem regularnej walki. Co można zrobić, żeby nie doprowadzać do takich sytuacji?

Dziecko nie chce jeść - ale czy na pewno?

Po pierwsze trzeba sobie uświadomić, że wiele problemów z jedzeniem wynika z nadmiernej presji rodzica. To normalne, że chcemy, żeby nasze dzieci zdrowo się odżywiały i że staramy się wpoić dzieciom dobre nawyki żywieniowe. Pamiętajmy jednak, że dzieci uczą się przede wszystkim poprzez obserwację nas samych.

Jeśli my potrafimy czerpać przyjemność z biesiadowania przy stole, nie zadajemy emocji i czujemy, że nasza relacja z jedzeniem jest zdrowa, będzie nam łatwo przekazać dzieciom te wzorce. Jeśli jednak sami niechętnie jemy warzywa, a próbujemy do tego nakłonić dzieci, będzie to dużo trudniejsze zadanie.

Ponadto jeśli bardzo martwimy się tym, że nasze dziecko nie chce jeść, pomocnych może być sprawdzenie kilku mierzalnych parametrów. Jestem daleka od wkładania dzieci w ramki z centylami i tabelki, bo wierzę, że każde dziecko rozwija się w swoim właściwym tempie. Jednakże świadomość, że sprawdziliśmy poniższe rzeczy i wszystko jest w porządku, zdejmie z nas ogromny ciężar i pomoże w wyrobieniu w sobie lepszego nastawienia.

1. Po pierwsze dobrze jest sobie spisać, ile rzeczywiście dziecko je i pije w trakcie dnia. Może jak to podsumujemy, to wcale nie będzie tego tak mało?
2. Po drugie warto sprawdzić wagę oraz wzrost dziecka, a następnie przeanalizować, czy dziecko rośnie i czy są jakieś podstawy do obaw.
3. Po trzecie jest coś takiego jak faza neofobicznego lęku przed jedzeniem, która może wystąpić od 1 do 5 roku życia. Jest to całkowicie normalna

faza rozwojowa i dotyka większość maluchów. W tym okresie dziecko nie chce jeść i czuje niechęć do próbowania nowych smaków.

4. Jeśli dalej uważamy, że problem niejedzenia jest duży, to można porozmawiać o tym z pediatrą i zrobić dziecku podstawowe badania kontrolne.

Okay. Załóżmy, że mamy za sobą powyższe punkty i jesteśmy pewni, że dziecko jest zdrowe. Niestety jego 'niejedzenie' dalej bardzo nas niepokoi. Jak teraz pomóc sobie i dziecku? Dzieci są wyjątkowo wrażliwe na nasze emocje i doskonale wyczuwają, jeśli mamy z czymś problem. Nastawienie rodzica i dobra atmosfera przy posiłku ma ogromne znaczenie. Poniżej garść wskazówek, która pomoże nad tym popracować.

Nastawienie opiekunów

Zróbmy wszystko, co możliwe, żeby nie tworzyć w swojej głowie większego problemu, niż jest. Zgodnie z podejściem RIE zaufajmy dziecku. Zje tyle, ile potrzebuje. Pozwólmy dziecku odkryć i poznać swoje uczucie sytości i głodu. Nie zmuszajmy go do jedzenia, nie wywierajmy presji, nie manipulujmy, nie obiecujmy nagród, nie stosujmy kar. Pamiętajmy, że my jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za to, co serwujemy na stół, co kupujemy, jakie przekąski i kiedy oferujemy dziecku, czy na jakie produkty pozwalamy. Dziecko jest odpowiedzialne za to, po co sięgnie z tego, co mu zaproponowaliśmy.

Poświęć uwagę

Założycielka RIE, Magda Gerber, kładła bardzo duży nacisk na to, żeby dziecko mogło cieszyć się naszą pełną uwagą w trakcie karmienia go piersią czy butelką a potem w trakcie spożywania przez niego posiłku. To konieczne, żeby dziecko zajęło się potem samodzielną zabawą, zamiast szukać ciągle naszego towarzystwa. Posiłki to takie momenty w ciągu dnia, kiedy dziecko dzięki naszej uwadze ładuje swoje baterie.

Magda Gerber zalecała zatem, żeby przy małych dzieciach skupić się w trakcie ich jedzenia tylko na nich, a samemu spożyć posiłek później. Trudno bowiem jeść samemu i jednocześnie ofiarować 100% swojej uwagi maluchowi. A dziecko szybko potrafi wykorzystać moment nieuwagi, żeby wywrócić miskę, co może spowodować naszą niepotrzebną frustrację.

Kiedy dzieci są starsze, warto jeść wspólnie posiłki. Niech to będzie wspólna kolacja czy śniadanie. Warto, żeby choć jeden posiłek w ciągu dnia zbierał wszystkich domowników przy wspólnym stole.

Wprowadzenie domowych zasad jedzenia

Niektórzy dorośli bronią się przed sztywnymi regułami, bo kojarzy im się to z wojskowym rygorem i nie chcą tak wychowywać dzieci. Jednakże warto pamię-

tać o tym, że dzieci często czują się bezpieczniej, kiedy wiedzą, jak wyglądają poszczególne czynności i czego mogą się spodziewać. To daje też rodzicom poczucie kontroli nad sytuacją. W tym przypadku nawet, jeśli dziecko nie chce jeść, to będziemy świadomi, że stworzyliśmy mu dogodne warunki do spożywania posiłków i ze swojej strony nie mamy sobie nic do zarzucenia.

Na początku zachęcam do spisania sobie zasad i planu działania na kartce i wywieszenia w widocznym miejscu. Do momentu wyrobienia zdrowych nawyków dobrze, żeby wszyscy domownicy trzymali się ściśle zasad. Potem zapewne nie będzie już to konieczne.

Warto rozważyć następujące zasady:

- posiłki o stałych porach i brak przekąsek między nimi Wprowadza to pewną rutynę, szczególnie pomocną dla dzieci. Przekąski sprawiają, że tracimy kontrolę nad tym, co dziecko je. Są zazwyczaj też mniej wartościowe niż dania główne, na które dziecko nie ma potem miejsca. Jeśli maluch jest przyzwyczajony do takiego ciągłego podjadania, to na początku może się buntować. Co można wtedy powiedzieć? „Bardzo chcesz teraz serek żółty. Wydajesz się zmartwiona tym, że teraz nie jemy.” Jeśli dziecko się rozplacze, to zaakceptujmy jego uczucia. Możemy też przesunąć trochę godzinę kolejnego posiłku, jeśli widzimy, że dziecko jest bardzo głodne. Ale postaramy się zachować spokój i szerszą perspektywę w swojej głowie.
- wstawanie od stołu i zabawa jedzeniem to znak, że dziecko skończyło jeść Rzucanie jedzeniem, kręcenie się i zabawa to często próby przetestowania granic. Więcej na ten temat napiszę w osobnym wpisie.
- każdy próbuje choć odrobinę wszystkiego, co jest na stole W myśl zasady, że jeśli nie polubię czegoś za piątym razem, to dopiero wtedy wiem, że tego naprawdę nie lubię.
- jemy to, co zostało zaoferowane w trakcie posiłku

Dzieci próbują często wpłynąć na to, co będą jeść. Niestety czasami to wyraz testowania, na jak wiele rodzice się zgodzą. Bywa też tak, że maluch jadłby ciągle to samo. Nie można zatem dawać dziecku nad tym całkowitej kontroli. Jak najbardziej zachęcam do oferowania im wyboru i brania pod uwagę ich preferencji, kiedy tylko jest to możliwe: “Myślę właśnie, co zrobić nam na śniadanie. Co Ty byś dzisiaj chciał zjeść?” “Planuję dzisiaj obiad. Mogę zrobić spaghetti lub zupę pomidorową. Co Ty byś wolał?”

Jeśli serwujemy jakąś nowość, to starajmy się także mieć w zapasie coś sprawdzonego, co wiemy, że dziecko zje. Ale jeśli na stole są pokarmy, które dziecko zazwyczaj jada, a tym razem żąda czegoś innego, to nie uginajmy się, jednocześnie uznając z szacunkiem jego uczucia: “Bardzo byś chciał zjeść teraz makaron. A na obiad jest kurczak z ziemniakami. Widzę, że Ci się to bardzo nie podoba.”

Unikanie złych nawyków i etykiet

W chwilach, kiedy dziecko nie chce jeść, bardzo łatwo doprowadzić do wykształcenia złych nawyków w dążeniu do tego, by cokolwiek zjadło. Starajmy się w tych momentach unikać niezdrowego jedzenia i słodczy. Proponujemy różnorodne smaki i nie przyklejamy dziecku etykiety 'niejadka'. Jeśli będziemy powtarzać i myśleć o dziecku jako o tym, które nie lubi warzyw, to zapewne ono też tak o sobie zacznie myśleć.

Zamiast "Nie lubisz brokułów?" lepiej powiedzieć "Widzę, że nie masz dzisiaj ochoty na brokuła. Pamiętam, jak miesiąc temu go zjadaleś. A dzisiaj wolisz zjeść sobie coś innego."

Jednym z gorszych nawyków jest zabawianie dziecka tabletem w trakcie jedzenia lub karmienie dziecka wtedy, kiedy dziecko jest zajęte czymś innym. Te metody sprawią, że ośrodek głodu i sytości dziecka zostaje całkowicie zaburzony. Dziecko nigdy samo nie poczuje, czy jest już głodne czy syte, jeśli będą o tym za niego decydować inni. Odwracanie uwagi dziecka od jedzenia po to, żeby zjadło, niesie ze sobą duże ryzyko zaburzeń odżywiania w przyszłości.

Głodomorki?

A co robić, jeśli dziecko jest głodne, bo wstało i nie dojadło, a potem żąda przekąski? Najlepiej weź głęboki oddech i powstrzymaj się od kazań czy złości. Nie komentuj i nie osądzaj w stylu 'przecież jedliśmy 5 minut temu'. Po prostu stwierdź: „Jesteś bardzo bardzo głodna. Nie podoba Ci się, że teraz nie jemy i trzeba poczekać na kolejny posiłek.” Jeśli dziecko jest bardzo głodne, to przyspiesz czas kolejnego posiłku, ale nie uginaj się i nie dawaj przekąsek.

Są rodzice, którzy nie martwią się dlatego, że ich dziecko nie chce jeść i brakuje mu odpowiednich minerałów i witamin. Martwią się, bo jeśli ich maluch nie zje, a potem zgłodnieje, to baaardzo mocno się zdenerwuje. A niektóre głodomorki wyprowadzone z równowagi nie są w stanie już więcej zjeść, kiedy najdzie ich głód i zły nastrój. Bardzo trudno takim rodzicom nie ugiąć się przed prośbą dzieci o przekąskę (a raczej stanowczym żądaniem jej). Łatwo też wykształcić w takich dzieciach nawyk 'zajadania' złego humoru. Bo zbyt często rodzice (w dobrej intencji niesienia pomocy maluchowi) łączą jego nastrój z głodem i oferują jedzenie jako rozwiązanie. Jestem przekonana, że powyższe zaproponowane zasady pomogą także tym rodzicom – sama przez to przechodziłam.

Starajmy się z całych sił wskrzesić radość ze wspólnych posiłków. Lepiej przekierować ciężar uwagi z tego, ile czego dziecko zjadło, na cieszenie się wspólnym czasem przy stole.

To działa! Moja historia

Jedno z moich dzieci jadło pięknie od urodzenia. Rozszerzanie diety poszło jak z płatka, do półtorej roku maluch jadł wszystko chętnie i ładnie. Potem zaczęły

się próby testowania, dziecko już nie wszystko chciało jeść. Były dni, gdzie jadło normalnie, a były takie, gdzie prawie nic nie wzięło do buzi. Zaczęło się wiercenie się w krzeselku i notoryczne podjadanie. A maluch był głodomorkiem, który bardzo gwałtownie i niedobrze reagował na uczucie głodu. Nie martwiłam się, że brakuje mu jakichś witamin czy składników. Chciałam, żeby zjadł porządnie posiłki (szczególnie przed wyjściem z domu), bo niedojedzenie kończyło się najczęściej jakąś grubą awanturą.

Postanowiłam spróbować wskazówek z bloga Janet Lansbury. Po pierwsze wprowadziłam jasne zasady dla całej rodziny: serwowałam 5 posiłków dziennie o stałych porach, w międzyczasie nie było żadnych przekąsek, jeść można tylko na siedząco, a wszelkie wstawanie i bawienie się to znak, że dziecko skończyło jeść. Pilnowaliśmy się też, żeby w jakikolwiek sposób nie wywierać na maluchu presji do jedzenia. Rozwijaliśmy w sobie ufność, że zje tyle, ile potrzebuje. Dodatkowo poszłam na całość i zrezygnowałam z wysokiego krzeselka do karmienia na rzecz niskiego stoliczka, przy którym dziecko siedziało na swoim niskim krzeselku i mogło w każdej chwili wstać. To się wydawało najbardziej absurdalne, żeby dać dziecku tyle wolności 😊 Ale zaufałam wskazówkom Janet i siadałam przy nim na krzeselku, a mąż po turecku na podłodze. Czasami też coś jedliśmy z dzieckiem, ale przede wszystkim staraliśmy się poświęcić jemu całą swoją uwagę w trakcie posiłku.

I to wszystko razem zadziało! Błyskawicznie. Już na drugi dzień maluch zrozumiał doskonale, że wstawanie oznacza koniec jedzenia i że nie dostanie przekąsek między posiłkami. Kilka razy wystąpiły trudne momenty, kiedy dziecko prosiło usilnie o przekąskę, bo nie dojadło w trakcie posiłku. Uznawałam wtedy jego uczucia i robiłam wszystko, żeby zachować spokój 😊 Podawałam też trochę wcześniej kolejny posiłek.

Przez około miesiąc rygorystycznie stosowaliśmy się do wszystkich zasad, nie było żadnych przekąsek, wspólne posiłki spożywali wszyscy przy małym stoliczku. Jedzenie malucha się unormowało, a my wypracowaliśmy w sobie odpowiednie nastawienie. Teraz przekąski między posiłkami czasami się zdarzają, bo nie stanowią już problemu. Posiłki też nie są już o określonych porach, tylko są dopasowywane elastycznie do przebiegu dnia.

Ale pozostała z nami zasada, że je się na siedząco i wstawanie oraz zabawa to oznaka, że dzieci skończyły jeść. Pozostało też nasze zaufanie jako rodziców do tego, że dzieci mają różne okresy rozwojowe, w trakcie których jedzą mniej lub więcej i one same najlepiej wiedzą, ile mają zjeść.

Inspiracje

- [1] Joanna Anger i Anna Piszczek. *AlaAntkowe BLW*.
- [2] Pamela Druckerman. *W Paryżu dzieci nie grymaszą*.
- [3] Carlos Gonzales. *Moje dziecko nie chce jeść*.
- [4] Jesper Juul. *Uśmiechnij się! Siadamy do stołu*.
- [5] Janet Lansbury. *Dodging a Toddler Food Fight*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/10/dodging-a-toddler-food-fight/>.
- [6] Janet Lansbury. *Eating Isn't Ours to Control: How One Parent Replaced Fear with Trust*. 2016. URL: <https://www.janetlansbury.com/2016/01/eating-isnt-ours-to-control-how-one-parent-replaced-fear-with-trust/>.
- [7] Janet Lansbury. *Gentle Discipline in Action: Seeing Is Believing*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/07/gentle-discipline-in-action-seeing-is-believing/>.
- [8] Janet Lansbury. *Giving Children the Gift of Healthy Eating*. 2017. URL: <https://www.janetlansbury.com/2017/12/giving-children-gift-healthy-eating/>.
- [9] Janet Lansbury. *Mindful Mouthfuls: Helping Our Babies Learn Healthy Eating*. 2010. URL: <https://www.janetlansbury.com/2010/08/mindful-mouthfuls-helping-our-babies-learn-healthy-eating/>.
- [10] Janet Lansbury. *Setting Limits That Make Mealtimes Enjoyable*. URL: <https://soundcloud.com/janet-lansbury/setting-limits-that-make-mealtimes-enjoyable>.
- [11] Janet Lansbury. *Toddler Eating Issues (Or: Stuff Your Worries, Not Your Toddler)*. 2011. URL: <https://www.janetlansbury.com/2011/06/toddler-eating-issues-or-stuff-your-worries-not-your-toddler/>.
- [12] Confident Kids Peaceful Parents. *Six Steps to a Peaceful Toddler Meal Time*. 2013. URL: <http://peacefulparentsconfidentkids.com/2013/04/six-steps-to-a-peaceful-toddler-meal-time/>.

Co robić, kiedy dziecko nie chce sprzątać?

Sporo rodziców ma problem z tym, że dziecko nie chce sprzątać. Nie dość, że irytują się bałaganem, do którego robienia dzieci mają szczególny dar, to jeszcze czują presję społeczną. Przecież 'grzeczne' dziecko powinno kochać porządek... Kiedyś też miałam nierealne oczekiwania wobec sprzątanego. Teraz wypracowałam odpowiednie nastawienie i narzędzia, które bardzo wspierają mnie w tym aspekcie.

Dziecko nie chce sprzątać. Odpuszczać czy zmuszać?

Są dwa główne obozy rodziców: jedni sprzątają za dzieci do wieku 4-5 lat, a inni zmuszają maluchy do tego od samego początku. Kiedy byłam jeszcze zielona w kwestiach wychowawczych, to uważałam siebie za zwolenniczkę drugiej grupy. Raz nawet próbowałam przymusić okołoroczną córkę do posprzątania rozsypanych klocków. Więcej nerwów i naruszania relacji niż sensownych efektów.... Teraz jestem przekonana, że warto uczyć sprzątać od samego początku, ale z bardzo realnymi oczekiwaniami

A więc uważam, mimo że „sprzątanie w domu, w którym dorastają dzieci, jest jak odśnieżanie chodnika, zanim przestanie padać” (Phyllis Diller), to robię to, aby dać dzieciom cenną lekcję. Jeśli odpuszczamy im całkowicie sprzątanie przez pierwsze lata życia, a potem nagle wymagamy w wieku 10 lat, że mają utrzymać porządek w pokoju, to jasne, że będzie bunt na pokładzie.

Realne oczekiwania

Małe dziecko nie chce sprzątać, bo nie rozumie sensu tej czynności. Całkiem dobrze czuje się w chaosie. Nie myśli o tym, że można się potknąć o coś albo że zabawki mogą się zgubić. Maluchy też szybko przerzucają swoją uwagę, dlatego próby sprzątanego często kończą się zabawą podniesioną zabawką zamiast

odłożeniem jej na półkę. Zdecydowana większość maluchów tak ma i nie ma sensu się na to denerwować albo przeć na szybkie efekty. To długa nauka i wiele razy będziemy dzieciom musieli pomagać utrzymać porządek. Niejednokrotnie będzie to także temat naszych rozmów z dziećmi, więc czy chcemy tak wiele momentów spędzić w napiętej atmosferze? Uważam, że przede wszystkim warto pracować nad swoimi oczekiwaniami.

A jak praktycznie uczyć dzieci sprzątać?

Modelowanie sprzątania

Jedno z najważniejszych narzędzi. Dzieci nas na okrągło obserwują i naśladują. Więc nie sprzątajmy, kiedy dzieci śpią i nie widzą. Albo nie sadzajmy ich przed bajką, żeby zrobić coś szybciej. Od samego początku pokazujemy im tę czynność i zapraszamy do niej. Do układania zabawek, do ścierania kurzu, do mycia podłogi, do opróżniania zmywarki czy składania prania.

Druga kwestia: Jak Ty podchodzisz do porządku? Ja na przykład mam problem z odkładaniem rzeczy na miejsce i muszę ciągle nad sobą pracować. Skoro chcę, żeby dzieci chowały zabawki na miejsce, to ja też powinnam to robić ze swoimi przedmiotami

Trzecia kwestia: Jak przedstawiasz dzieciom sprzątanie? Lubisz to robić? Pokazujesz im, że to jest normalna / może nawet fajna i odprężająca czynność czy raczej zniechędzająca konieczność?

Także, kiedy idziemy do kogoś z wizyta, mówię dzieciom wcześniej, że po skończonej zabawie będziemy musieli pomóc gospodarzom posprzątać. I zawsze staram się choć trochę posprzątać zabawki na koniec wizyty i zapraszam do tego dzieci, żeby zamodelować u nich odpowiednie zachowanie.

Wspólny dom, wspólny czas. Niech dziecko poczuje się pełnoprawnym domownikiem.

Zapraszanie do sprzątania to też jasny sygnał do dziecka, że jesteśmy wspólnotą i razem dbamy o nasz dom. Tutaj jest świetny artykuł o fenomenie rodzin w pewnej wiosce w Ameryce Południowej, w której dzieci garną się do pomocy w domu. Zainteresowali się tym badacze i odkryli, że wychowanie pomocnego dziecka zaczyna się już w okresie niemowlęctwa. Kluczowe jest zaangażowanie maluchów w życie domowe od samego początku. Sprzątanie może być mile spędzonym, wspólnym czasem.

Nie przegapmy również tego momentu, kiedy małe dzieci są ogromnie skore do pomocy i chcą nam pomagać. Jasne, że wtedy sprzątanie zajmie więcej czasu, ale jaka to cenna nauka i okazja do nawiązywania relacji. Opłaci się w przyszłości. A kiedy dzieci pomogą, to nie wiwatujemy z dzikim wrzaskiem, ale po prostu podziękujemy i doceniemy z uśmiechem ich wkład.

Rutyna / tłumaczenie / konsekwencje

Jeśli dziecko nie chce sprzątać, to zacznijmy od wytłumaczenia jemu sensu tej czynności i różnych konsekwencji. Czyli warto od początku wyjaśnić, że na przykład ubrania same się nie piorą i nie wskakują z podłogi do szafek. Warto pokazywać, gdzie wrzuca się brudne ubrania. Albo nie wyciągać dzieci z wanny, dopóki nie posprzątam zabawek i nie spuścimy wody. Także, jeśli coś się rozlało / rozsypało dziecku, to staram się, żeby pomogło mi ono posprzątać.

U nas częścią wieczornej rutyny jest wspólne sprzątanie zabawek po to, aby nie kończyć dnia w chaosie / żeby nikt się nie potknął w nocy o zabawki / żeby się nie pogubiły. Robimy to wszyscy razem. Ewentualne marudzenia typu “Ale to on rozsypał” kończę łagodnie “Ja też tego nie rozsypałam. Sprzątam razem. Możesz wybrać coś innego do posprzątania.” Staram się także choć trochę ogarnąć dom przed każdym wyjściem.

Naszym hitem jest też odkurzacz automatyczny. Kiedy mówię dzieciom, że musimy puścić odkurzacz, to od razu wiedzą, że trzeba posprzątać zabawki i robią to dość sprawnie. Zapamiętały, że trzeba usunąć wszystko z ziemi, bo odkurzacz może wciągnąć małe elementy, a te większe przesunąć pod meble.

Posługuję się też konsekwencjami. Czyli informuję dzieci zawczasu, jaki mamy plan dnia i wszyscy wiedzą, że pójdziemy na spacer / zaczniemy czytać książeczki dopiero po sprzątaniu. Im dłużej zajmie sprzątanie, tym później wyjdziemy / krócej będziemy czytać.

Konkretne zadania

“Posprzątaj!” jest poleceniem zbyt ogólnym i abstrakcyjnym dla dziecka. Nawet dorosłym jest o wiele łatwiej, kiedy podzielił swoje zadania na mniejsze, uproszczone etapy. Inaczej słysząc “posprzątaj”, czujemy zniechęcenie już na samym początku. Kiedy dziecko nie chce sprzątać, powiedz precyzyjnie “włóż te puzzle do pudełka”, “odłóż lalki na półkę”, “schowaj spodnie do szafki”. Często wtedy dzieje się magia i maluch z entuzjazmem zaczyna współpracować. O dzieleniu projektów na proste zadania pisał David Allen w *Getting Things Done* (tutaj o tym, jak metodologia GTD pomaga rodzicom).

Mniej zabawek, mniej nerwów

Od przybytku głowa może boleć. Nadmiar przedmiotów i ogarnianie ich to duże obciążenie dla naszego mózgu. Także rodzicom tym szybciej kończy się cierpliwość, im więcej zabawek pląta się po mieszkaniu. Ja staram się co jakiś czas oddawać nadmiar zabawek. Chowam także zabawki tak, aby mniej więcej połowa była wyciągnięta na widoku, a połowa schowana w szafie.

Niektórzy rodzice stosują także konsekwentnie zasadę, że wyciągają kolejne zabawki dopiero, kiedy poprzednie są odłożone na miejsce. Czasami tak robię, jeśli akurat bawię się z dziećmi. Ale często bawią się one same, więc staram się wtedy nie wtrącać i im nie przeszkadzać.

Mam też wrażenie, że dzieci gubią się w tym chaosie, jeśli zabawek jest za dużo i są nieuporządkowane. Dlatego jeśli przychodzą mali goście do moich dzieci, to chowam wiele zabawek. Kiedy zostawię im kilka zabawek, to i tak bawią się super, a ja potem nie muszę łapać się za głowę. Kilka razy tego nie zrobiłam i potem skończyło się wymieszaniem różnych zestawów i ogromnym nieporządkiem, którego dzieci nie były w stanie same ogarnąć.

Dziecko nie chce sprzątać czy nie potrafi?

To, że dziecko wczoraj pięknie sprzątało, nie oznacza, że potrafi to zrobić dzisiaj. Dzisiaj może być potwornie zmęczone, senne, rozdrażnione, smutne i po prostu z jakiegoś powodu nie jest w stanie zachować się odpowiednio. Obserwacja dziecka, czyli jedna z podstaw nurtu RIE, pomaga zrozumieć, kiedy dziecko nie chce sprzątać, a kiedy nie potrafi tego zrobić. Lepiej wtedy nie wchodzić w niepotrzebne konflikty, tylko zaakceptować emocje dziecka i zaoferować swoją pomoc w sprzątaniu.

Mnie ratuje wtedy moja mantra: spokój, spokój, spokój. Jak i w każdym innym problemie: spokój, głęboki oddech, cierpliwość to moje magiczne sztuczki. Jak się zdenerwuję o bałagan albo niechęć do sprzątania, to zawsze nefajnie się to kończy. A wiele razy już zobaczyłam, że to, że raz czy dwa posprzątam za dziecko, bo ono nie jest w stanie, nie sprawi, że nagle zupełnie przestanie sprzątać.

Czego lepiej nie robić, kiedy dziecko nie chce sprzątać?

- **Nie zmuszaj**
To ma bardzo dużo negatywnych konsekwencji: dziecko będzie źle kojarzyło sprząkanie i rozwijało coraz większą niechęć do tego. Dodatkowo zmuszanie prowadzi do napiętej sytuacji i zaburzenia relacji dziecka i rodzica.
- **Nie używaj etykietek**
Zrezygnuj z nazywania swojego dziecka “leniwym” czy “bałaganiarzem”. To tylko utrwala schematy i nikogo nie motywuje do poprawy... Twórz pozytywny obraz swojego dziecka w głowie, nie ograniczaj go. Może dziecko ma wolniejsze tempo i potrzebuje więcej czasu na pewne czynności, ale czy to od razu oznacza, że jest leniwe?
- **Nie zabieraj zabawek, nie strasz, nie groź**
To typowe kary i mają na celu podporządkowanie sobie dziecka. O tym, że kary nie są dobrą metodą wychowawczą pisałam tutaj. Skup się lepiej na tłumaczeniu konsekwencji: nieposprzątane zabawki mogą się łatwo zgubić. Albo przypominaj dziecku, że nie chcesz być w jego zabałaganionym

pokoju, bo się źle czujesz albo możesz się o coś potknąć. Przyjdiesz do niego się pobawić, jeśli posprząta sam / z tobą.

Jak jest u nas?

Starajmy się zatem wychowywać samodzielne dzieci i ufać w ich umiejętność sprzątania. Zapraszajmy ich do tego, zachęcajmy, modelujmy odpowiednie zachowania. Ale uważajmy z przesadzaniem i trzymaniem się sztucznych wytycznych i tabletek, że w tym a tym wieku to każde dziecko musi już sprzątać.

Moje dzieci mają obecnie ponad 4 i 2,5 roku. Czy sprzątają swoje zabawki? Tak, w 80-90% sytuacji nie ma z tym problemu po łagodnym zachęceniu. Sprzątamy głównie razem, a czasami zdarza się i tak, że dzieci zamykają się w pokoju i same go pięknie porządkują, prezentując potem efekty z wielką dumą. Jeśli mają gorszy dzień czy trudniejszy moment, to nie naciskam i nie zmuszam do tego na siłę.

Inspiracje

- [1] Regarding Baby. *Clean Up, Clean Up*. URL: <https://www.regardingbaby.org/2018/03/01/clean-up-clean-up/>.
- [2] Janet Lansbury. *No Bad Kids – Questions About Tantrums, Mealtimes, and Cleaning Up*. URL: <https://www.janetlansbury.com/2020/01/no-bad-kids-questions-about-tantrums-mealtimes-and-cleaning-up/>.

Co robić, kiedy dziecko nieodpowiednio wydaje kieszonkowe?

Twoje dziecko po raz kolejny wydało całe kieszonkowe na słodycze? Albo uważasz, że kupuje za nie bezsensowne gadzety? A może pozbywa się go już w pierwszym dniu po otrzymaniu, a potem narzeka, że nic mu nie zostało? Kiedy wydaje nam się, że dziecko nieodpowiednio wydaje kieszonkowe, to rośnie w nas potrzeba kontroli. Zanim jej ulegniemy, zadajmy sobie kilka pytań.

Czy ustaliliśmy konkretne zasady kieszonkowego?

Jasne zasady ogromnie pomagają funkcjonować w rodzinie. Niektórzy się ich boją, bo uważają, że zabijają elastyczność i spontaniczność. I może nie sprawdzają się w każdej sytuacji, ale akurat w obszarze finansów bardzo się przydadzą. Przede wszystkim pomagają uniknąć wielu niepotrzebnych konfliktów odnośnie tego, jak dziecko wydaje kieszonkowe.

Warto spisać dokładnie, jakie konkretnie wydatki pokrywają rodzice, a co opłaca sobie dziecko z kieszonkowego. Na przykład: rodzice płacą za jedzenie, ubrania, obuwie, a dziecko z kieszonkowego opłaca swój telefon, słodycze czy prezenty dla innych. Polecam szczegółowe listy - z uwzględnieniem każdego obszaru wydatków. Potem do takiej konkretnej listy można dopasować wysokość kieszonkowego. Dodatkowo warto ustalić, w jakim dokładnie dniu miesiąca kieszonkowe jest wypłacane. I radzę to sobie zapisać w dwóch kopiach i schować dobrze do późniejszego wglądu:) Pamięć ludzka jest zawodna, po co potem szargać sobie nawzajem nerwy niepotrzebnymi dyskusjami, co wpada do kieszonkowego, a co pokrywają rodzice.

I warto przy tej liście spisać sobie jeszcze jedną i najważniejszą zasadę:) Ale o tym na samym końcu po odpowiedziach na pozostałe pytania.

Abstrahuję tutaj od dawania kieszonkowego w zamian za obowiązki domowe czy dobre oceny. To zupełnie inny temat i osobiście nie polecam tego podejścia, bo uzależniamy wtedy dziecko od motywatorów zewnętrznych.

Skupmy się na innej motywacji rodziców. Większość z nas chciałaby nauczyć dzieci samodzielności, zaradności, umiejętności odpowiedniego zarządzania finansami oraz oszczędzania. I dodatkowo chcielibyśmy, żeby młodzi ludzie nie uczyli się poprzez swoje błędy, tylko posłuchali nas - "mądrzejszych i bardziej doświadczonych". Niestety tak to nie działa - człowiek uczy się najlepiej poprzez własne doświadczenia i błędy. To jest często irytujący i może czasami bolesny proces, ale działa od kilku tysięcy lat całkiem dobrze. Jeśli damy młodzieży przestrzeń do działania, podejmowania decyzji i odczuwania konsekwencji, to najlepiej przyczynimy się do rozwoju ich samodzielności. Nie bójmy się zatem porażek i tego, że dzieci zmarnują pieniądze. To oni sami na własnym doświadczeniu najlepiej zrozumieją, czy odpowiednio wydali dostępne środki oraz czy zakupiona rzecz im się przydała.

Istotne jest jednak to, żeby dzieci miały możliwość odczucia konsekwencji swoich decyzji. Jeśli dziecko wydaje kieszonkowe zbyt szybko i potem narzeka na jego brak lub prosi o dodatkowe pieniądze, to - kierując się miłością do dziecka oraz poszanowaniem dla jego procesu nauki - nie uginajmy się pod naporem jego narzekań czy błagań. Postarajmy się:

- uznać z szacunkiem jego emocje bez zbędnych kazań i krytyki. Jeśli nie wiemy, co powiedzieć, można po prostu spróbować neutralnie opisać sytuację. Pamiętajmy, że nasza złość nie pomoże ani nam ani dziecku. Co wtedy powiedzieć?
- "Tydzień temu dostałeś kieszonkowe i już je wydałeś. Taką podjąłeś decyzję. Teraz zastanawiasz się, jak wytrwasz do kolejnego miesiąca."
- "Nauka zarządzania pieniędzmi nie jest łatwa."
- "Jest Ci smutno, że wydałeś już całe kieszonkowe i nie możesz teraz pójść na ten nowy film z kolegami."
- "Wydasz się bardzo zdenerwowany, że wydałeś już całe swoje kieszonkowe, a ja nie chcę dać Ci więcej pieniędzy na nową grę. Zgodnie z wspólnie ustalonymi zasadami za gry płacisz ze swojego kieszonkowego. Będziesz musiał poczekać do przyszłego tygodnia."
- **nie dawać mu dodatkowych pieniędzy.** Dziecko nauczy się gospodarowania pieniędzmi i planowania wydatków tylko wtedy, jeśli będzie świadome, że rodzice nie sypną pieniędzmi za każdym razem, gdy mu zabraknie. Ewentualnie, gdy pieniędzy brakuje rzeczywiście na coś bardzo istotnego i dziecko dobrze to wytłumaczy, to można dać mu część kolejnego kieszonkowego nieco wcześniej. Ale lepiej tego unikać.

Czy odpowiedzialność da się podzielić?

To także kluczowe pytanie. Moim zdaniem absolutnie nie da się podzielić odpowiedzialności. Albo to my jako rodzice kontrolujemy wydatki swojego dziecka, albo robi to dziecko zupełnie samo. Jeśli się wtrącamy w to, jak wydaje kieszonkowe, próbujemy nim manipulować, wydawać osądy, zawstydzają go za podjęte decyzje, to zabieramy mu tę odpowiedzialność. Dajemy mu znać, że nie mamy do niego zaufania.

To młody człowiek powinien mieć pełną odpowiedzialność za swoje kieszonkowe. To daje mu poczucie, że jest sprawczy i kompetentny. Więc nawet jeśli nie podoba nam się to, co dziecko chce kupić, starajmy się pamiętać, że to jego pieniądze.

Jak Ty wydajesz pieniądze i jaki dajesz przykład dzieciom?

Po raz kolejny i do znudzenia powtarzam: dzieci uczą się przez przykład, a nie przez wykład. Jeśli wydaje nam się, że nasza latorośl ma jakiś problem, to postarajmy się zastanowić najpierw, jakie zachowania my modelujemy? Może nam też zdarza się często wydawać pieniądze bez zastanowienia na rzeczy, które potem leżą nieużywane? Albo nie potrafimy sami oszczędzać?

Warto też rozmawiać o finansach ze swoim dzieckiem. Niestety edukacja finansowa w szkołach często jest bardzo ogólna i nie poświęca się jej ciągle zbyt dużej uwagi. Znaczna część społeczeństwa nie potrafi dobrze gospodarować pieniędzmi, bo ich tego nigdy nikt nie nauczył. Jeśli chcemy, żeby nasze potomstwo dobrze radziło sobie w tym obszarze, to mamy świetną motywację, żeby samemu poprawić swoją wiedzę finansową:)

To chyba już wiecie, jak brzmi najważniejsza zasada umowy co do kieszonkowego?

Na liście, która opisuje, jakie wydatki pokrywa dziecko z kieszonkowego, a co opłacają rodzice, warto dopisać dużymi literami: **“KIESZONKOWE NALEŻY DO DZIECKA. RODZICE NIE WTRĄCAJĄ SIĘ DO TEGO, JAK JE WYDAJE”**:)

Oczywiście - rozmawiajmy z dzieckiem o jego wyborach i jego wydatkach, ale w spokojnej atmosferze. W poszanowaniu jego decyzji. Bez osądów, krytyki i manipulacji. Okażmy swoje zaufanie do dziecka i jego mądrości: jeśli pozwolimy mu odczuć konsekwencje tego, jak wydaje kieszonkowe, to ono samo dojdzie do wniosku, co się opłaca, a co nie. Lepiej, żeby nauczyło się tego teraz na mniejszych kwotach, a nie roztrwaniając pierwsze wypłaty jako dorosły:)

Inspiracje

- [1] Jesper Juul. *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?*
- [2] *Parenting Expert Maggie Dent discusses whether or not parents should give their kids pocket money.* URL: <https://omny.fm/shows/drive-with-tom-elliott/parenting-expert-maggie-dent-discusses-whether-or>.
- [3] Sharon L. Lechter Robert Toru Kiyosaki. *Bogaty ojciec, biedny ojciec.*

O książce

”Co robić, kiedy dziecko...” to praktyczny przewodnik dla współczesnych rodziców, którzy szukają odpowiedzi, jak zareagować w obliczu różnych dziecięcych zachowań.

Książka pomoże Ci zrozumieć, jak ważny jest szacunek i zaufanie w relacji z dziećmi. Da Ci też cenne wskazówki, jak akceptować dziecięce emocje i jednocześnie stawiać granice oraz zachęcać dzieci do współpracy.

Przeczytaj ”Co robić, kiedy dziecko...”, aby lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Bo może być lżej — i Tobie i dziecku ;)