

TRENING „GRZECZNOŚCI” – dla małych buntowników

☺ Nie ustępuj krzykom – jeśli ustąpisz, dziecko przekona się, że może osiągnąć to co chce, jeśli tylko odpowiednio głośno będzie płakać i krzyczeć. Wytrzymanie takiej awantury jest trudne, ale możliwe – choć jest ci przykro, jesteś zła, wstydzisz się publicznej awantury – nie daj się! Z czasem dziecko będzie walczyło słabiej, bo przekona się, że upór nie ma sensu.

☺ Kiedy krzyczy – nie poświęcaj mu uwagi. Bądź konsekwentna! Natomiast podtrzymuj wszelkie pozytywne formy zachowania, chwal dziecko jeśli chociaż przez chwilę jest grzeczne podchodź do niego i zwracaj uwagę na dziecko właśnie wtedy, kiedy jest spokojne i ładnie się bawi, podkreśl to, że jest teraz takie grzeczne.

☺ Przeczekaj wybuch, ignoruj złość dziecka, pozwól mu się wykrzyczeć – najlepiej oddal się od niego lub nawet wyjdź z pokoju nie zamykając drzwi (kontrolując dyskretnie co się tam dzieje). Na początku może głośniejsze krzyczeć, ale z czasem straci werwę do swojego występu bez widowni. Nie pokazuj, że robi na tobie wrażenie zachowanie dziecka.

☺ Kiedy histeryzuje możesz je przytulić jeśli tego chce (wiele dzieci unika wtedy kontaktu i trzeba to uszanować), ale nie ustępuj. Pozwól dziecku uspokoić się samemu i wróć do kontaktu z nim. Zaproponuj jakąś wspólną atrakcyjną aktywność lub zabawę, ale nie ustąp jego żądaniom.

☺ Nie pozwalaj się bić dziecku! Odsuń się od dziecka lub jeśli miałeś je na rękach posadź je na podłodze. Nie odwzajemniaj nigdy agresji, ale daj jednoznacznie do zrozumienia, że tego nie akceptujesz. Pamiętaj, że robisz to, co dla niego najlepsze: pokazujesz dziecku, że jesteś nie tylko kochającym, ale również silnym rodzicem, który potrafi postawić granice. Dziecko ma się nauczyć, że agresja nie popłaca – traci się wówczas uwagę i kontakt z innymi.

☺ Nie dawaj się wciągać w „teatr” ciągłych przepraszin i następnie ponawiania agresji i niegrzeczności.

☺ Kiedy płacze, rzuca się na ziemię i wierzga – zachowaj spokój, podniesiony głos tylko pogarsza sprawę, więc mów cicho lub szeptem. Nie „dodawaj” swoich własnych złych emocji. Nie dawaj się wyprowadzić z równowagi. Patrz z dystansem na to zdarzenie.

☺ Jeśli dziecko ucieka na spacerze lub zachowuje się nieodpowiednio – konsekwentnie po 3 powtórzeniach zasady „pozostania przy mamie”, „właściwego zachowania” wracamy do domu!!! Ignorujemy protesty dziecka i stanowczo kierujemy się do domu prowadząc dziecko za rękę, a nawet w razie konieczności niosąc.

☺ To nie jest karanie – dziecko ma zrozumieć konsekwencje swojego zachowania, dlatego staraj się nie okazywać negatywnych uczuć (nie krzycz na dziecko, nie wyzywaj go), ale uświadom mu swoje niezadowolenie z jego zachowania oraz nieuchronne konsekwencje.

☺ Za poleceniem, zakazem zawsze powinna iść spokojna, ale konsekwentna „akcja” – podchodzimy do dziecka, prowadzimy stanowczo w inne miejsce, zabieramy stanowczo rzecz, której wziąć mi nie wolno itp. Jeśli zapowiadamy jakąś konsekwencję, to zawsze musi ona nastąpić. Nie deklarujemy np. „zaraz dostaniesz w skórę”, „zostawię cię tu samego”, „zostaw to”, „pan cię zabierze” – jeśli oczywiste jest, że to nie nastąpi.

😊 Nie wdajemy się w długie dyskusje i tłumaczenia „dlaczego” – wystarczy podanie zasady o charakterze „tak trzeba”. Powtarzamy polecenie lub zasadę maksymalnie 3 razy (do trzech razy sztuka).

😊 Kiedy dziecko jest grzeczne baw się z nim szczególnie chętnie i długo! Pokazujesz dziecku w ten sposób jak powinno się zachowywać, aby jego zachowanie było akceptowalne. Chwal dziecko przed innymi osobami, podkreślaj jego osiągnięcia i bądź z nich dumny, nie skupiaj się tylko na „niegrzecznościach” i fatalnych zachowaniach dziecka – zwłaszcza „po czasie” (dziecko już ich nie pamięta!).

😊 Baw się z nim – współpracując:

- nieprzerwanie z dzieckiem układaj budowle z klocków, puzzle, układanki
- baw się w inne proste zabawy wymagające naśladowania i współpracy, starsze dziecko proś o drobne przysługi – przyniesienie czegoś, podanie, potrzymanie, korzystaj z gier planszowych i edukacyjnych do grania wspólnie z dzieckiem
- opowiadaj wierszyki i śpiewaj piosenki, podczas których dziecko będzie powtarzać gesty, naśladować dźwięki, wtórować.

😊 Szczególnie w pierwszym okresie „treningu grzeczności” staraj się zmniejszyć ilość zakazów dla dziecka, np. organizując otoczenie, omijając niektóre sytuacje. Szczególnie ważne jest w początkowym okresie unikanie zakazów i poleceń, których nie jesteśmy w żaden sposób w stanie wyegzekwować.

😊 Lecz gdy dojdzie do wymuszania albo silnego oporu dziecka – musimy być szczególnie konsekwentni. Największym błędem jest ustępowanie po dłuższym okresie krzyku i złości dziecka, a zupełnie fatalne jeżeli najpierw skarcimy dziecko, a później dla świętego spokoju ustąpimy mu – utrwalamy w ten sposób bardzo nie dobrą zasadę: „muszę długo krzyczeć, a nawet warto dostać klapsa, aby otrzymać to czego pragnę”. Uczy to dziecka załatwiania swoich potrzeb poprzez strategie „na siłę i na krzyk”.

😊 Polecenia i normy dla dziecka staramy się zawsze formułować w sposób pozytywny – bez użycia słowa „nie” – np. zamiast „nie uciekaj Mamie!” mówimy „podejdź tutaj, zostań w tym miejscu”. Poprzez negatywne sformułowania przyciągamy uwagę dziecka do „trudnych” zachowań i nie wskazujemy mu zachowań pozytywnych.

😊 Zwracając uwagę nigdy nie krytykujemy go jako osoby, nie szantażujemy odebraniem uczuć, odrzuceniem („mama cię nie będzie kochać!”, „oddam cię”), ale odnosimy się do jego konkretnych zachowań, podkreślając, że cały czas je kochamy, ale nie pozwolimy na niektóre zachowania.