

## CO ROBIĆ, BY DZIECI NAS SŁUCHAŁY?

- **Spraw, by malec cię zauważył.** Zawołaj go po imieniu, kucnij obok, spójrz mu w oczy. Możesz także wziąć go za rękę. Warto to zrobić zwłaszcza wtedy, gdy dziecko jest rozszalszczone, przestraszone albo płacze.
- **Mów konkretnie.** Maluch powyciągał z szafy wszystkie buty? Zamiast mówić: „Masz być grzeczny!” czy „Znowu narozrabiałeś?”, powiedz: „Miejsce butów jest w szafce. Powkładaj je tam, proszę”. Zamiast nakazywać: „Posprzątaj swój pokój”, poproś: „Pozbieraj klocki i ustaw wszystkie samochody na półce”. Proste, jednoznaczne i konkretne komunikaty łatwiej jest dziecku zrozumieć i zapamiętać. A jeśli trzeba malcowi przypomnieć, co ma zrobić, wystarczy jedno słowo: „Klocki!” – to zadziała lepiej niż długie kazanie.
- **Staraj się nie przesadzać ze słowem „nie”.** Zamiast mówić: „Nie hałasuj”, lepiej powiedzieć: „Mów ciszej, proszę”.
- **Zachęcaj.** Perspektywa przyjemnego zajęcia („Jeśli szybko posprzątasz zabawki, będziesz mogła pobawić się w wannie dinozaurami”) działa zazwyczaj lepiej niż groźba kary („Jeżeli nie posprzątasz zabawek, nie pozwolę ci zabrać dinozaurów do wanny”).
- **Pozwól decydować.** Dziecko, które może czasami samo podjąć decyzję (np. którą koszulkę założyć, co zje: kanapki z rzodkiewką czy z ogórkiem), rzadziej upiera się „dla sportu.”
- **Bądź konsekwentna.** Jeśli mówisz: „Czas na kąpiel”, ale nie reagujesz, gdy smyk dalej ogląda kreskówki, nie traktuje on poleceń poważnie. Skoro nie słucha, weź go za rękę i zaprowadź do łazienki. Gdy chcesz, by coś zrobił, np. poszedł umyć zęby, nie pytaj: „Umyjesz zęby?”, tylko wydaj polecenie. Stanowczość nie oznacza jednak krzyku ani rozkazującego tonu. Lepiej powiedzieć: „Czas myć rączki” niż „Natychmiast myj ręce!”. Nikt nie lubi rozkazów, za to pomaga słowo „proszę”. Malec musi znać skutki nieposłuszeństwa. Najlepiej, gdy wynikają one z sytuacji (nie sprzątnie, więc nie zdąży na dobranockę).
- **Tłumacz.** Nie zakazuj na zasadzie: „Nie, bo nie”, „Ma być tak, jak mówię i koniec”. Tłumacz prostymi słowami („Mów ciszej, bo tatę boli głowa”), nie wdając się w zawiłe wyjaśnienia.
- **Nazywaj swoje uczucia.** „Jest mi przykro, gdy tak nieładnie do mnie się odzywasz” działa lepiej niż: „Jesteś złośliwy i niegrzeczny”. I nie upokarza.
- **Nie zaskakuj.** Dziecku bardzo trudno jest przerwać pasjonujące zajęcie. Dlatego, o ile chcesz, żeby maluch przyszedł na obiad, uprzedź go o tym nieco wcześniej („Zaraz obiad. Kończ już zabawę i idź umyć ręce”).
- **Nagradzaj dobre zachowanie.** Niekoniecznie prezentem – najlepiej swoją uwagę i pochwałami. Często koncentrujemy się na dziecku dopiero wtedy, gdy narozrabia. To błąd, bo doceniając dobre zachowania, jasno pokazujemy, czego od malca oczekujemy.
- **Trzymaj nerwy na wodzy.** Rzeczywiście, kilkulatek byłby w stanie wyprowadzić z równowagi nawet Dalajlamę. Jednak staraj się panować nad sobą – nerwy nic nie dadzą. Mogą jedynie pogorszyć sytuację.
- **Nie traktuj wszystkiego ze śmiertelną powagą.** Mnóstwo codziennych problemów da się opanować za pomocą zabawnych komentarzy („Ciekawe, czy buty same wejdą do szafki?” plus mrugnięcie okiem) i sympatycznych rytuałów (np. zamiast zapędzać dziecko do kąpeli, można sprawić, by stała się ona dla niego przyjemnością – np. pozwolić mu zabrać zabawki, kąpać lalę itp).
- **Ustal jasne zasady.** Dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie – czuje się wtedy bezpieczniej. Zasady nie mogą się zmieniać w zależności od twojego widzimisię czy samopoczucia. Jeśli nie wolno np. bić, kopać, to nie wolno i już.
- **Uporządkuj dzień.** Ustal w miarę stałe pory posiłków, kąpeli, znajome rytuały (np. czytanie przed snem). Przedszkolaki wołają, gdy w ich życiu panuje porządek, bo w chaosie nie czują się bezpiecznie. Można, wzorem Superniani, spisać plan dnia na kartce lub tablicy.

- **Zawrzyj z dzieckiem umowę.** Jeśli malec regularnie ma z czymś problem, np. nie szanuje zabawek, można z nim spisać umowę. Obie strony muszą dotrzymać zobowiązań!
- **Podaruj dziecku minutnik.** Dla przedszkolaka zdanie: „Za pięć minut koniec kąpieli” nic nie znaczy. Kuchenny minutnik pomoże mu zrozumieć upływ czasu.

Beata Turska

Źródło:<http://babyonline.pl/co-robic-by-dzieci-nas-sluchaly,problemy-wychowawcze-przedszkolak-artykul>,