

Rady dla Rodziców

Dlaczego dzieci nie lubią dyscypliny ?

Niezrozumienie, poczucie niesprawiedliwości, przekonanie o bezsensowności danego obowiązku w każdym wieku może wywoływać negatywne emocje. To co dla dorosłych jest oczywiste, dla dzieci już nie musi takie być. My dorośli często tłumaczymy dzieciom w swoim dorosłym języku słuszność naszych decyzji. Dzieci nie rozumiejąc takiego przekazu, buntują się. Nie wiedzą, w jakim celu muszą sprzątać zabawki, skoro i tak jutro znowu wyłożą je na dywan. Nie rozumieją dlaczego nie mogą objadać się słodyczami - tłumaczenie, że jedzenie słodczy powoduje próchnicę nie przekona je tak jak dorosłego. Zawsze należy zwłaszcza młodszym dzieciom tłumaczyć nasze decyzje słowami prostymi, zrozumiałymi i dostosowanymi do jego wieku.

Dzieci nie rozumieją, a jeżeli tak, to słabo pojęcie czasu. Są , bawią się, żyją tu i teraz. Wszystkie nieprzyjemne czynności będą budzić sprzeciw, mimo że ich wykonanie przyniesie w końcu pozytywny skutek. Małe dzieci oczekują natychmiastowej przyjemności, radości i zadowolenia niezależnie od konsekwencji. Gdy dorośli zrozumieją te zależności, będą używać odpowiednich argumentów stosownie do możliwości rozwojowych dziecka łatwiej będą mogli wprowadzać reguły i zasady w codziennym życiu dziecka.

Gdy dziecko się buntuje



Między 16 a 30- miesiącem życia u dziecka pojawiają się szczególne cechy zachowania: opór, bunt, sprzeciw wobec zakazów, potrzeba niezależności i decydowania o sobie, nadmierne rozchwianie emocjonalne lub duża

intensywność przeżywanych emocji. Wszystkim wiadomo, że z tego powodu dorosłym trudno jest utrzymać dyscyplinę a widok płaczącego i tupiącego dziecka nie należy do rzadkości.

Co się stało ? Zadajemy sobie często to pytanie. Otóż przyczyną takich zmian w zachowaniu jest nabycie nowych umiejętności pozwalających dziecku na większą samodzielność i swobodę. W okresie około 24 miesiąca życia, dziecko coraz lepiej panuje nad swoim ciałem - sprawniej chodzi, je, kontroluje swoje potrzeby fizjologiczne, zaczyna mieć swoje przyzwyczajenia, ulubione zabawy. Coraz lepiej komunikuje swoje potrzeby. Jest to bardzo ważny etap w rozwoju tożsamości, samodzielności i umiejętności społeczno-emocjonalnych dziecka

Jak postępować z małym buntownikiem ?

- *Unikanie słowa „nie”*

Dzieci z natury chcą robić wszystko po swojemu. Nie lubią słowa „nie”, reagując na nie sprzeciwem. W codziennej komunikacji inaczej formułujemy zdania, zamieniamy słowo „nie” na propozycje innego zachowania, np. zamiast powiedzieć : „Nie baw się na podłodze”- lepiej mówić „pobaw się na macie lub dywanie”. „ Nie jedz słodyczy przed obiadem”- zjemy słodycze po obiedzie”.

- *Dawanie dziecku wyboru.*

Dzieci tak jak dorośli też lubią mieć wybór. Dając im taką możliwość pokazujemy im, że liczymy się z ich zdaniem, że je szanujemy, a co najważniejsze uczymy ich samodzielności. Dobrze jest zapytać: „ wolisz bluzkę niebieską czy czerwoną?” pamiętajmy dajemy dzieciom do wyboru dwie rzeczy, możliwości.

- *Dostosowanie słów do wieku dziecka.*

Podstawa wprowadzania dyscypliny jest odpowiednie formułowanie poleceń, tak by dziecko zrozumiało jego sens. Krótkie, jasne tłumaczenie dlaczego oczekujemy pewnych zachowań pozwala dziecku zrozumieć sens działania, uczy reguł społecznych, pomaga dziecku funkcjonować wśród rówieśników i jest wyrazem szacunku do niego.

- *Zachęcanie dziecka do nazywania swoich uczuć.*

Bunt dziecka najczęściej wynika z tego, że samo nie wie, jak postawić granice, rozpoznać emocje i wyrazić swoją złość. Dlatego warto zachęca je do nazywania swoich uczuć i opisywania sytuacji, w której się znalazło. Gdy nasza pociecha tupie nogami, krzyczy, można zapytać : „ Jesteś zły, bo nie chcesz iść spać?” i zaproponować rozwiązanie „Powiedz: *Jestem zły*, zamiast tupać i krzyczeć”.

- *Skupianie się na zachowaniu , a nie na dziecku.*

Gdy zwracamy maluszkowi uwagę, skupmy się na jego konkretnym zachowaniu. Nazwijmy konkretna sytuację : „ Dzisiaj nie jesz ładnie śniadania”, niż powiedzieć : „Ty w ogóle nie potrafisz jeść” . W ten sposób nie oceniamy dziecka, tylko jego konkretne zachowanie, co nie wpłynie negatywnie na jego samoocenę.

- *Akceptacja trudnych emocji.*

Dzieci przeżywają różne emocje i pozytywne i negatywne. Mają one również prawo przeżywać każdą emocję. Wypieranie złości i zabranianie jej wyrażania może spowodować wiele przykrych dla nich konsekwencji w przyszłości, takich jak np. nieumiejętność współczucia drugiej osobie, trudności w okazywaniu i rozpoznawaniu własnych emocji. Ważne jest jednak to, że o ile dziecko ma prawo się złościć , o tyle nie ma prawa wyładowywać tej złości na

innych. Musimy nauczyć dziecko właściwych sposobów rozładowywania nieprzyjemnych emocji.

- *Konsekwencja zamiast kary.*

Stosowanie kar w wychowaniu dzieci skutkuje wywołaniem u niego strachu, lęku, wstydu, poczucia winy, co negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym, wprowadza poczucie zagrożenia. Kara to celowe działanie rodzica na skutek takiego, czy innego zachowania dziecka. Lepiej w wychowywaniu dzieci sprawdzają się konsekwencje, które wynikają z natury, a nie z ustalonego działania rodziców. Konsekwencje uczą myślenia przyczynowo - skutkowego, rozwijają empatię i znacznie poprawiają zachowanie dziecka. Rodzice muszą jednak pamiętać, że powinni być konsekwentni zawsze, a nie w zależności od swojego samopoczucia i humoru.

Zamiast mówić: „Jak nie zjesz obiadu, to nie pójdziesz na podwórko” – kara, lepiej powiedzieć; „jak nie zjesz obiadu, nie będziesz miał siły, by bawić się na podwórku”- konsekwencja.

I.F ☺

Źródło : „Mama i Ja” 2021