

KLAUDIA TOKARZ ŁASKA

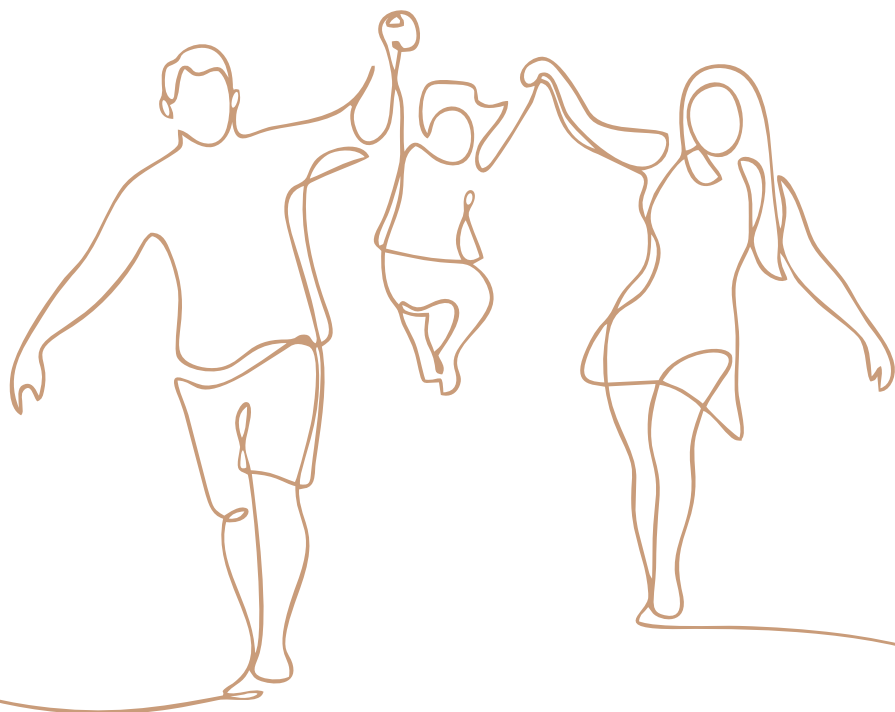
OLA ROMANOWSKA



DOGADAJ SIĘ  
Z KILKULATKIEM

# DOGADAJ SIĘ Z KILKULATKIEM

*Ola Romanowska*  
*Klaudia Tokarz-Laska*



REDAKCJA

Wydawnictwo Kłębek Uczuć

KOREKTA JĘZYKOWA

Anna Ruszkowska

SKŁAD I ŁAMANIE

Delfina Korabiewska (smartDTP.pl)

© Copyright by Wydawnictwo Kłębek Uczuć Sp. z o.o.

Kraków 2022

Wydawnictwo Kłębek Uczuć Sp. z o.o.

Ul. Św. Filipa 23/4

31-150 Kraków

wydawnictwo.klebek-uczuc.pl

wydawnictwo@klebek-uczuc.pl

Tel.: 799-788-878

# O NAS

Cześć! Nazywam się Ola Romanowska, jestem psycholożką pracującą z kobietami w okresie okołoporodowym oraz z ich bliskimi, a także z przyszłymi i obecnymi rodzicami, rozwijając ich kompetencje rodzicielskie.

Wcześniej przez kilka dobrych lat pracowałam z dziećmi i młodzieżą. Ta praca pokazała mi, jak istotne jest kształtowanie relacji rodzic-dziecko w oparciu o szacunek, godność, akceptację. W mojej pracy staram się przede wszystkim dać przestrzeń na trudności rodziców, tworzyć miejsce, w którym nie otrzymają oni oceny, a wsparcie, dzięki czemu mogę potem pomóc w zrozumieniu, akceptacji i rozwoju tym, którzy mi ufają. Rodzice to dla mnie szczególna grupa. Zależy mi na dawaniu wiary w to, że rodzicielstwo może być piękną przygodą.

Prywatnie jestem miłośniczką tańca i muzyki, odkrywania nowych miejsc, smaków i ludzi. Jestem też mamą, a mój syn dzień po dniu daje mi ogrom wiedzy o rodzicielstwie.

Hej, mam na imię Klaudia. Jestem mamą trójki dzieci (5 lat, 3 lata i rok). Wrażliwość na potrzeby dzieci to jedna z ważniejszych cech mojej osobowości. Połączenie mojej wielkiej pasji z zawodem psychologa tworzy kobietę, która chce wyciągnąć rękę do każdego, kto potrzebuje pomocy w zrozumieniu siebie i dzieci. Promuję rodzinę, w której opieramy się na partnerstwie, a nie na władzy. W której każdy jest równy i każdego potrzeby są tak samo ważne. Nie dostaniesz ode mnie suchej teorii, lecz masę przykładów i to tych z życia wziętych. Jestem autorką książek, kursów, warsztatów i webinarów o zrozumieniu dzieci, siebie, wpływie dzieciństwa na dorosłe życie i naprawianiu siebie dorosłego po trudnym dzieciństwie. Kocham taniec, stąpanie boso i ludzi.

Siadasz pod ścianą. Rano czy wieczorem? A może te pory są różne? Jak często siadasz pod ścianą i czujesz bezsilność? Jak często myślisz sobie: „proszę, weźcie je ode mnie. Na chwilę. Na 15 minut albo na 3 godziny”? Jak często myślisz, że nie dasz rady? Że wszystkie Twoje pomysły zawodzą albo już ich nawet nie próbujesz szukać? Czujesz, że Twoje dziecko jest przeciwko Tobie, a Ty przestajesz lubić spędzać z nim czas. Przestajesz je lubić. A może już przestał\*ś?

*Może w Twojej głowie pojawia się zdanie:*

**„NIE LUBIĘ MOJEGO DZIECKA!”?**

*Czy w ogóle można nie lubić swojego dziecka?*

*Można.*

A im dłużej przyczyna tego pozostaje niezrozumiana, niezauważona, niezaopiekowana, zlekceważona – tym większa złość na dziecko. Tym głośniejszy krzyk: zabierz je! Słyszysz?! Choć wcale nie jest on tak bezpośredni.

Nie opiszę tutaj wszystkich przyczyn. Wymienię kilka, może znajdziesz w tym siebie, ale jeśli masz problem z pokochaniem swojego dziecka, chciałabyś/chciałbyś, by zniknęło, by ktoś je zabrał, spróbuj poszukać (sam, z pomocą specjalisty lub bliskich) przyczyny. Poszukać, gdzie to się zaczęło i spróbuj się tym zaopiekować. Tą przyczyną.

## PRZYCZYNY

- Niezaopiekowane potrzeby w dzieciństwie. Brak umiejętności i wzorców, by zaopiekować się swoim dzieckiem, pokochać je. Zazdrość, że nasze dziecko dostaje miłość, opiekę i wsparcie, których my jako dzieci nie dostaliśmy (być może dalej nie dostajemy).
- Nielubienie siebie samego, problem z okazaniem emocji/uczuciu sobie samemu.
- Inne wyobrażenie rodzicielstwa niż to, którego doświadczamy jako rodzice. Rozczarowanie, irytacja naszym brakiem czasu, zmęczeniem. Rozdrażnienie często zgłaszanymi przez dziecko potrzebami, byciem dla niego.
- Nieziszczanie się naszego planu/marzenia o tym, jakie dziecko będzie, problem z zaakceptowaniem jego cech.
- Toksyczna relacja z ojcem/matką dziecka; kojarzenie dziecka z nim/z nią.
- Trudna ciąża/poród.
- Brak wsparcia, rozmów, poczucie samotności.
- Nieplanowana ciąża.

Poproś o pomoc. Poszukaj jej. Spróbuj spojrzeć na dziecko inaczej, jak na człowieka nowego, czystego, który jest tutaj dzięki Tobie. Nie na własne życzenie. Możecie zbudować piękną relację, przyjaźń, mieć cudowne wspomnienia, uczyć się od siebie wzajemnie. Ale najpierw musisz zacząć od siebie. Pokochać siebie.

Twoje dziecko nie musi być Twoim wrogiem. Ty nie musisz być wrogiem dziecka. Wyjście do przedszkola, zasypianie, powrót do domu z zakupów czy spaceru, wieczorna kąpiel, wyjście od ulubionego kuzyna – to wszystko nie musi kojarzyć Ci się z walką, nerwami, płaczem.

Chodź, daj nam rękę. Usiądź. Weź sobie kubek ulubionego napoju, może przykryj się ukochanym kocem. Może, zanim zaczniemy, chcesz schować twarz w ten koc i chwilę popłakać? Albo pokrzyczeć? Przekazuję Ci Oła mikrofon 😊

Dzięki Klaudia za przekazanie mikrofonu!

Drogi Rodzicu, rodzicielstwo bywa trudne. Natłok obowiązków, spraw, terminów na już, to potrafi przytłoczyć. W tym wszystkim jesteś Ty i Twoje dziecko lub dzieci. Czasem pojawiają się napięcia, w których trudno jest się dogadać. Czemu właściwie to jest takie trudne?

Bo Ty i Twoje dziecko jesteście na innych poziomach rozwoju. Macie inne mózgi. Niezależnie od tego, jak bardzo abstrakcyjnie to dla Ciebie brzmi, to tak właśnie jest.

Twój mózg już ma w sobie wszystkie potrzebne elementy, natomiast mózg Twojego dziecka dopiero się kształtuje. Ten mózg działa głównie w oparciu o emocje. Twój mózg ma już dostęp do tych części, które odpowiedzialne są za planowanie, logiczne myślenie, przewidywanie, analizowanie.

Dlatego właśnie dziecko nie jest w stanie przewidzieć, że rano przed wyjściem do przedszkola nie wystarczy mu czasu na ulubioną zabawę.

To trochę jak z budową domu piętrowego. Zaczynamy budowę od parteru i tam są kuchnia, łazienka i sypialnia. Pomieszczenia, które wydają się nam konieczne do przetrwania. I tak działa często kilkulatek. Różne sytuacje postrzega w kategoriach: czy są dla niego zagrożeniem, czy nie. To, że zagrożeniem może być niewłaściwy kubek przy śniadaniu, to brutalna prawda.



Parter macie Ty i Twoje dziecko. Aby zbudować piętro, potrzebujemy również schodów, żeby je ze sobą połączyć. Sensownie brzmi prawda? Piętro to wszystkie te „dorosłe” umiejętności, które nam pozwalają nie powiedzieć do szefa: „jesteś głupi, nie lubię cię”, gdy jakaś jego decyzja się nam nie spodoba.

Schody to połączenie między naszymi reakcjami z ciała i emocjami, a myśleniem.

Rodzicu, Twój mózg ma parter schody i piętro. Mózg Twojego dziecka ma parter, może zaczynają się pojawiać schody (u starszych kilkulatków). Jest jeszcze jedna ważna informacja. To, że Twój mózg ma schody, nie oznacza, że one zawsze spełniają swoją funkcję.

Gdy masz za sobą nieprzespaną noc, a sypialnia to coś, co jest Ci najbardziej w tym momencie potrzebne do przetrwania, ciężko jest doczołgać się do schodów, zwłaszcza że nad Tobą jest już Twoje dziecko z hasłem: „Mamo/Tato, teraz!”.

Wtedy schody mogą być zbyt daleko, żeby na to piętro wejść. To jest OK, że tak się zdarza.

Masz przed sobą eBook, który ma za zadanie pomóc Ci dogadać się z kilkulatkiem i budować razem z nim relację. Przy okazji również schody i piętro jego mózgu.

# JAK DOGADAĆ SIĘ Z KILKULATKIEM, GDY...

NIE CHCE ZBIERAĆ SIĘ DO PRZEDSZKOLA/NA ZAKUPY/DO LEKARZA (KIEDY PO PROSTU NIE CHCE WYJŚĆ Z DOMU), A MY SIĘ SPIESZYMY (NO I ZA KAŻDYM RAZEM JEST TO SAMO!)

”

*Na samą myśl o poranku wariuję! Serio. Ona nie będzie się zbierać, teraz nie włoży butów, bo przecież już od 3 miesięcy wkłada je sama! W końcu położy się na podłodze, zacznie krzyczeć i płakać, jak dobrze pójdzie, to mnie nie uderzy. A co mam zrobić z maluszką na rękach? Wywalić go do sąsiadów, żeby jej buty włożyć?! Zresztą jak włożę jej buty, to pewnie nie ubierze się w kurtkę itd...*

9  
.....

## PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA

1

Zastosowanie rozwiązań takich jak kara lub nagroda.

Kary i nagrody mogą być oczywiście przeróżne. Można postraszyć dziecko karą nieoglądania bajek, zakazem wyjścia na plac zabaw, odmówieniem ulubionej przekąski. Tak samo działa nagroda. Można obiecać dziecku dodatkową bajkę, dłuższy pobyt na placu zabaw lub większą porcję przekąski.

Gdy dziecko nie chce wyjść z domu, możemy powiedzieć, że jeżeli się ubierze i wyjdzie, dostanie nagrodę, jeżeli nie wyjdzie, w tym momencie dostanie karę.

## 2

Krzyk.

W tej sytuacji można również krzyknąć na dziecko bez dodatkowych straszaków karą.

„Masz natychmiast wyjść!”

„Mam Cię już dość!”

„Mam dość tego, ile z Tobą jest problemów!”

„W tej chwili wychodzimy!”

## 3

Próba zaopiekowania się trudnością, zanim się ona wydarzy.

10

Gdy mamy do czynienia z sytuacją, która wydarza się kolejny raz, możemy oglądać tę konkretną sytuację kilka razy i spróbować wyciągać wnioski, czego zabrakło lub co można zrobić inaczej, żeby w przyszłości usuwać elementy, które doprowadzają do nerwowej atmosfery. Przykładowo, może dziecko potrzebuje być przygotowywane kilka dni wcześniej, że konkretnego dnia idzie do lekarza? Tutaj pomocne może być zrobienie obrazkowego kalendarza, który pokazuje, ile dni zostało jeszcze do wizyty. Możemy nastawić budzik pięć/dziesięć minut wcześniej i ten czas przeznaczyć na zabawy mocno bliskościowe, nawet w łóżku, przytulanie, turlanie, zawijanie dziecka w koc, łaskotanie. Wszystko to, aby rozbudzić naszego malucha, ale i nas samych też. Może wcześniejsze przygotowanie śniadania to też jakiś pomysł? Może są takie śniadania,

które można zrobić wieczorem, a rano je podgrzać? Jeśli oczywiście lubicie śniadania na ciepło. Można na stole przygotować miski i łyżeczki, przyszykować ciuchy – to już kilka chwil więcej, a takich rzeczy możemy zbierać sporo.

Gdy samodzielne ubieranie się dziecka jest dla niego trudnością, możemy zaproponować przeobrażenie tej trudności w zabawę. Może pobawcie się w pociąg, którego trasa przebiega przez Wasz dom? Dziecko jest pociągiem, który zatrzymuje się na kolejnych stacjach, którym przypisane są poszczególne części garderoby. Gdy dziecko jest na konkretnej stacji, zakłada kolejną część ubrania. Może temu towarzyszyć piosenka o pociągu. Może to też być specjalny taniec, który sami wymyślicie. Wasz autorski *train dance*. Obawiasz się, że tak już będzie zawsze? Że bez zabawy nigdy się nie ubierze? Każdy etap rozwojowy, czyli co za tym idzie wiek, rządzi się swoimi prawami. Dla nastolatka taka zabawa będzie mało atrakcyjna, raczej skupi się na wyrażeniu siebie poprzez ubiór. Gdyby jednak okazało się, że Twój 20-letni syn bądź córka ubiera się w rytm wspomnienia pociągowego tańca, to co to dla Ciebie oznacza? Brzmi to jak dowód na piękną relację między Wami.

Dzień wcześniej możecie zrobić pokaz mody, dziecko może samo dobrać swoje ubrania, tworząc pokazowe stroje, a może przy okazji tej zabawy skompletuje także strój na jutro.

## 4

### Szukanie głębokich przyczyn.

W tej konkretnej sytuacji pojawia się ważna informacja, na rękach mamy jest młodsze dziecko. Rodzeństwo to temat rzeka. Niekiedy temu starszemu dziecku trudno jest zrozumieć,

zaakceptować fakt dzielenia się rodzicem z kimś innym. Czasem ten maluszek na rękach mamy stanowi zagrożenie, a buty, których dziecko nie chce założyć samo, mogą być metaforą tęsknoty za pełną uwagą i wyłączną dostępnością rodzica tylko dla mnie.

Kiedy staramy się zauważyć, zobaczyć i zrozumieć, co w danej sytuacji nie działa, wtedy bardziej możliwa jest zmiana. Gdy jakieś zachowanie pojawia się wielokrotnie, warto jest przyjrzeć się mu z wielu perspektyw. Czy może chodzi o rodzica? Może to mi, jako rodzicowi, jest trudno, bo mam przekonanie, że starsze dziecko powinno samo się ubierać i zawsze być gotowe na czas. Może to przekonanie jest niewspierające, bo co, jeśli dziecko tak nie robi, to oznacza dla mnie, że jakie jest?

Czasem przyczyna leży gdzieś głęboko. Może dziecko boi się konkretnego miejsca, osoby, do której się „zbieracie”. Czasem w tych sytuacjach odzywają się niezaspokojone potrzeby dziecka, może bliskości z Tobą lub Twojego zainteresowania jego osobą, a może po prostu dziecko jest zmęczone. One też bywają zmęczone. Uszanowanie jego potrzeb zaczyna się od rozmowy o nich, od dawania możliwości wypowiedzenia się i usłyszenia oraz zaakceptowania tego, co powiedziało.



*Wydaje mi się, że wieczór jest już po prostu nerwowy. Czasami tak zanosi się płaczem, jak ją wsadzam do wanny, że mam wrażenie, że przestanie zaraz oddychać. A mycie włosów?! Jakby obdzierali ze skóry. A potem jak wyjmuję ją z wanny, to znów ryk.*

### PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA

1. Możesz krzyknąć na dziecko, możesz wykrzyknąć całą swoją frustrację. „Mam dość Ciebie i Twoich kąpiei”.
2. Możesz unikać kąpiei dziecka, zostawić to komuś innemu, zminimalizować je na tyle, na ile się da.
3. Możesz poszukać przyczyny.

Czy zawsze kąpiel była trudnością? Czy zaczęło się to dziać w jakimś konkretnym momencie? Czy każde spotkanie z wodą wywołuje taką reakcję Twojego dziecka? Czy są momenty dnia/tygodnia, gdzie Twoje dziecko lubi wodę? Czy to może być zależne od temperatury wody? Od pory dnia? Czy Twoje dziecko ma jakieś trudne doświadczenia związane z wodą? A może z samym pomieszczeniem łazienki lub wanny bądź prysznica? Zadanie sobie różnych pytań pozwala na znalezienie przyczyny zachowania. Czasem słyszymy: „to taki etap” – i faktycznie, tak jest z wieloma zachowaniami. Ta sytuacja o kąpiei może być na przykład związana z etapem rozwoju autonomii u dziecka. Możesz dać mu poczucie decydowania o sobie? Może samo wybierze zabawki do kąpiei, a może samo naleje wody do wanny lub samo będzie trzymało słuchawkę prysznicową?

4. Może pomocna będzie dla Was zabawa w kąpeli? Może barwnik do wody okaże się Waszym przyjacielem? Czerwona, zielona lub niebieska woda mogą być zaczarowanym jeziorem, w którym możecie łowić mnóstwo fantastycznych skarbów.

## DRZE SIĘ PRZY ZASYPIANIU



*Naprawdę próbowałam już wszystkiego! Czytamy, słuchamy bajki, zasypia sama. Nic. Zawsze się kręci, układa kołdrę sto razy, wszystko inaczej. A jak mówię, że ma przestać się ruszać, zamknąć oczy i zasypiać, to tragedia gotowa. Płacze, krzyczy. Nie mogę wyjść z pokoju, bo jeszcze większe darcie. A ja też przecież mam coś do zrobienia, a nie usypiać ją 3 godziny.*

## PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA

14



1. Możesz wyjść z pokoju, zostawić dziecko samo i czekać, aż zaśnie ze zmęczenia.
2. Możesz obiecywać dziecku różne nagrody za zaśnięcie.
3. Możesz przeanalizować Wasz dzień, dzień Twojego dziecka. Czy jest tam wystarczająco ciekawie? Czy może jest za nudno i dziecko podczas zasypiania chce „nadrobić” interesujące je czynności? Czy może wręcz przeciwnie – w ciągu dnia Twojego dziecka dzieje się bardzo dużo, może doświadcza wielu emocji i bodźców? Wielu obrazów, dźwięków, dotyku, zapachów? Może trudno jest się z tego wyciszyć? Gdy odpowiesz sobie na te pytania, możesz uczyć się razem z dzieckiem, co działa na wyciszenie jego organizmu lub jak zapewnić mu dostateczną dawkę stymulacji w ciągu dnia. Może pomocny będzie jakiś wierszowany masaż dziecka przed

snem? Albo może na trzy godziny przed snem zrobicie sobie tor przeszkód z poduszek, krzeseł i dowolnych elementów lub będziecie bawić się w zawijanego naleśnika, gdzie nadzieniem jest dziecko, a ciastem koc?

4. Poszukaj głębiej. Może Twoje dziecko potrzebuje stymulacji w konkretnych partiach ciała? Może potrzebuje zmiany diety, a może wystarczy, żeby kolacja była ze składników, które zawierają w sobie tryptofan? Jego źródłem są m.in. jajka, drób, rośliny strączkowe oraz banany. Może Twojemu dziecku trudno jest zasnąć, bo pomieszczenie, w którym śpi, jest zbyt jasne? A może ono boi się ciemności?

## NIE CHCE SIĘ DZIELIĆ

”

*Tłumaczę, mówię, proszę. Kary też nie pomagają. Tłumaczę, że innym dzieciom będzie przykro, jak nie będzie się dzielić i NIC. Jego i koniec. Nie podzieli się, a jak mu zabiorę i dam innemu dziecku, to krzyk.*

15



## PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA:

1. Możesz zaproponować dziecku nagrodę w zamian za dzielenie się z innymi. Przykładowo za każde dzielenie się z innym dzieckiem – dodatkowe 15 minut oglądania bajek albo dwa dodatkowe ciastka.
2. Możesz postraszyć dziecko karą cielesną: „jeśli nie będziesz się dzielił, dostaniesz klapsa”.



3. Możesz postarać się zrozumieć, dlaczego właściwie dziecko nie chce się dzielić. Może ono nie jest gotowe na to, żeby zauważać potrzeby innych. Może na początku samo potrzebuje być zauważone i poczuć, że jest traktowane poważnie. Może na czymś bardzo mu zależy.
4. Możesz razem z dzieckiem poszukać alternatywnego rozwiązania, zamiast oddawać zabawkę innemu dziecku? Może możliwa jest wspólna zabawa? Może następnym razem, gdy idziecie w miejsce, gdzie są inne dzieci, przygotujecie razem ze swoim dzieckiem ciasteczka, którymi później poczęstujecie jego kolegów bądź koleżanki? Dzieci chcą się dzielić, ale tylko wtedy, gdy mają na to szczerą ochotę, nie wtedy, gdy je do tego zmuszamy.

## NIE MÓWI „PRZEPRASZAM” I „DZIĘKUJĘ”



*Za każdy razem jej przypominam: „co się mówi?”, a ona chowa się za mnie i nic nie mówi. Jeszcze jak jest kłótnia z młodszym bratem, to ona sama płacze, że jej źle, zamiast go przeprosić.*

16



## PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA:

1. Możesz postraszyć dziecko, że jeżeli nie będzie używało tych słów, to dostanie karę. Może ona być związana z sytuacjami, w których oczekujesz od dziecka mówienia tych słów.
2. Możesz mówić w obecności dziecka, że jest niegrzeczne lub nieładnie się zachowuje. Ty możesz przeprosić za nie, za jego zachowanie.
3. Możesz wprowadzać te słowa w zabawie z dzieckiem, np. bawiąc się lalkami, odgrywając scenki społeczne, gdy jedna z postaci przychodzi do drugiej po pomoc i coś od niej dostaje, a druga może jej

za to podziękować. Możesz zaaranżować zabawę, w której ktoś kogoś zranił, czy to słowem, czy gestem, i po jakimś czasie chce za to przeprosić. Możesz po prostu robić to sam(a), bez mówienia: „co się mówi”. Właśnie poprzez obserwowanie dzieci uczą się najlepiej. Gdy mogą zrozumieć, po co i dlaczego te słowa. Kiedy same czują, że chcą przeprosić, że jest im przykro, że coś źle zrobiły. Samo mówienie „przepraszam”, bo tak trzeba, bo ktoś tak karze, sprawia, że dziecko nie zastanawia się, czym i czy sprawiło komuś przykrość. Nie zastanawia się, czy nie chce więcej tak postąpić. Działa mechanicznie, zadając krzywdę, bo powie bez przekonania „przepraszam” i będzie OK. Mówię (Klaudia) to z absolutną pewnością, bo moje dzieci nigdy nie usłyszały: „co się mówi?!”, a są przepełnione empatią, pomocą i uprzejmością.

4. Możesz poszukać głębiej. Może Twoje dziecko ma trudności w sytuacjach społecznych? Może przeżywa dużo wstydu lub jest wysoko wrażliwe? W takich sytuacjach pomocne są zabawy, które uświadamiają dziecku jego moc. Możecie się siłować z dzieckiem, bawić w zapasy, możesz trzymać poduszkę i stawiać nią opór, a zadaniem dziecka jest ją przepchnąć.





*No nic nie działa! Mówię, że wyrzucę do kosza wszystkie zabawki, które będą leżały na podłodze, czasem to zadziała. Ale nawet wtedy jakieś rzeczy zostają na ziemi, to chcę wziąć je do kosza, żeby być konsekwentnym, płacz i krzyk, ciągnie za nogawkę. Jezus! To tylko zabawka, a ja przecież wcześniej mówiłem, że jak zostanie coś na ziemi, to do kosza. Ale i tak rzadko się zdarza, że posprząta cokolwiek.*

### PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA

1. Możesz zrobić tablicę, na której dziecko będzie zbierało punkty za posprzątanie pokoju, a gdy uzbiera określoną liczbę punktów, wtedy otrzyma od Ciebie jakąś ekstra nagrodę. Może wyjście do kina czy na lody?
2. Możesz faktycznie wyrzucić nieposprzątane zabawki.
3. Możesz zaproponować zabawę w sprzątanie na czas. Ustawcie stoper na minutę, postawcie dwa pudełka i ścigajcie się, kto wrzuci do nich więcej zabawek.
4. Zadaj sobie pytanie, czemu porządek jest dla Ciebie tak istotny? To, że jako rodzice dążymy do tego, aby nasze dzieci sprzątały, często związane jest z potrzebą kontroli. Porządek daje nam iluzoryczne poczucie, że „ogarniam” życie albo „przynajmniej mam porządek, więc jakoś ogarniam życie”. Co by się stało, gdyby ten bałagan pozostał, gdyby przywitał Cię rano? Czy ten bałagan mówiłby coś o Tobie? Mówiłby, że nie ogarniasz?



*Nie można się po prostu dogadać. Na moje „nie” zawsze ma jakiś problem, jakaś dyskusja musi się pojawić. Nie może po prostu posłuchać i nie robić albo robić. Albo w ogóle zachowuje się tak, jakbym nic nie mówiła!*

### PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA RODZICA/OPIEKUNA

1. Możesz podejść do dziecka, złapać je i nim potrząsnąć, głośno mówiąc to, co chcesz, żeby usłyszało.
2. Zastanów się, czy akceptujesz jakieś „nie” dziecka. Może dziecko próbuje właśnie to uzyskać? Jeżeli trudno Ci zgodzić się na „nie” dziecka, to co za tym stoi? Czy pojawiają się w Twojej głowie głosy mówiące, że gdy pozwolisz dziecku na „nie”, to ono zacznie Tobą rządzić? A może już na wszystko zawsze będziesz musiał/ /musiała się zgadzać? Możesz sprawdzić, skąd w Tobie lęk przed zgadzaniem się na „nie” dziecka.
3. Możesz podejść do dziecka, nawiązać z nim kontakt wzrokowy, czyli prawdopodobnie ukucnąć przed nim, upewnić się, że jesteście w kontakcie. Później powiedzcie to, co chcesz i poprosić dziecko, aby powtórzyło, co z tego zrozumiało. Wtedy masz szansę przekonać się, czy Twój komunikat został przez nie zrozumiany.
4. Zastanów się, czy wymagania jakie stawiasz dziecku, są na miarę jego możliwości. Czasem oczekujemy od trzylatka wykonania polecenia składającego się ze zdań wielokrotnie złożonych.

# PODSUMUJMY

Drogi Rodzicu,

gdy czytasz zaproponowane przez nas rozwiązania, to z pewnością zauważasz powtarzające się schematy w oparciu o kary i nagrody. Wspominałyśmy również o możliwości rozwiązania problemu poprzez krzyk lub naruszenie cielesności dzieci, poprzez szarpanie ich, a nawet groźby zastosowania klapsa, który jest wyrazem przemocy wobec dziecka. Napisałyśmy o tych rozwiązaniach, bo nasze doświadczenie pokazuje, że jeszcze dość często rodzice sięgają po te metody. Teraz postaramy się pokazać, z jakich powodów nie zgadzamy się z tego typu rozwiązaniami.

Krzyk, kary i nagrody to metody, które w głównej mierze skupiają się na warunkowaniu zachowania. Gdy krzyknę na dziecko, mogę zadziałać na chwilę, czyli faktycznie uzyskać to, o co mi chodziło. Kiedy krzyczę często lub gdy często daję kary bądź nagrody, dziecko uczy się, jak ze mną grać w grę zwaną życiem. Może nauczyć się, że rodzic to ktoś, kogo należy się bać. Ktoś komu nie można ufać. Ktoś komu lepiej nie mówić za wiele albo najlepiej nic, bo ryzyko kary istnieje zawsze. Ktoś przed kim trzeba udawać, ukrywać, komu należy zaimponować, dla kogo musimy być jacyś, a nie po prostu tacy, jacy jesteśmy. W ten sposób zbudujemy dystans, który później będzie trudno przełamać.

20  
.....

Dziecko może też się nauczyć, że rodzic to ktoś, kogo da się oszukać, do kogo można się dostosować, spełniając jego oczekiwania, ale nie dlatego, że tak chcę, tylko dlatego, że dzięki temu ja coś zyskam.

Dziecko uczy się grać w grę wygrany–przegrany. Albo mam karę, albo nie. Tak samo z nagrodą.

Krzyk, kary i nagrody działają krótkoterminowo. Natomiast ich konsekwencje mogą pojawiać się jeszcze długo w życiu dorosłym, także w ogólnych relacjach dziecka z innymi ludźmi, nie tylko z nami. Pomyślmy o tym, że początkowo, za nieprzestrzeganie jakichś naszych zasad, dajemy dziecku karę w postaci zakazu oglądania bajki w ciągu jednego dnia, z biegiem lat kara ta będzie się zapewne wydłużać. Dziesięciolatek może już dostać karę na cały tydzień. Natomiast wymyślenie kary dla piętnastolatka – to jest prawdziwe wyzwanie. Pracowałam (Ola) długi czas z nastolatkami. Od żadnego z nich nie usłyszałam tego, żeby kary, które dostawali od rodziców, przynosiły jakiś pozytywny efekt. Uczyły ich tego, jak uniknąć kary, co zrobić, co ukryć, czego nie powiedzieć, czyli jak skłamać. Była to młodzież, która była karana od najmłodszych lat, a ja spotykałam się z nimi w szpitalu psychiatrycznym. Jedni znaleźli się tam, ponieważ byli uzależnieni od narkotyków, inni – bo mieli problemy z agresją, a jeszcze inni byli po próbach samobójczych. Co więcej, żadna z tych nastoletnich osób nie uważała, żeby nagrody, które otrzymywali od rodziców (kilkoro z nich dostawało naprzemiennie kary i nagrody), były jakoś dla nich znaczące. Do tej pory pamiętam słowa jednego z chłopców, którego tam poznałam: „spoko, dostałem konsolę, dodatkowe kieszonkowe, ale wolałbym mieć rodziców”.

Kary i nagrody nie przynoszą zamierzonego efektu. Dają złudne poczucie, że tak jest, ponieważ czasem samo zagrożenie karą lub obietnica nagrody powodują, że dziecko robi to, czego oczekujemy. Rodzic, który daje karę w postaci zakazu wyjścia na plac zabaw dlatego, że dziecko uderzyło kolegę w przedszkolu, prawdopodobnie nie chce, aby jego dziecko biło innych i to ma na celu, dając karę. Cel sam w sobie słuszny. Natomiast to nie ma prawa się udać. Kara jest nielogiczna. Plac zabaw nie ma związku z biciem kolegi. Taka kara powoduje wzrost niechęci do kolegi, co zwiększa ryzyko, że dziecko po raz kolejny go uderzy. Ukaramanie powoduje kształtowanie się przekonania, że nawet rodzic nie jest po mojej stronie, a to bardzo bolesne przekonanie dla każdego dziecka.

Nagrody także działają na chwilę. Gdy chcemy, aby dziecko dzieliło się z innymi, możemy obiecać mu, że jeżeli będzie to robiło, to dostanie od nas nową zabawkę, ulubioną gazetkę albo przekąskę. Dziecko więc nie dzieli się z innymi dlatego, że jest na to gotowe, ma na to autentyczną ochotę, ale po to, żeby uzyskać korzyść dla siebie. Nie o to chodzi przecież w dzieleniu. Czyli nagroda nie działa długoterminowo. Nie kształtuje wewnętrznej postawy dziecka. Skupia jego uwagę na zewnątrz, na szukaniu tego, co dostanę w zamian.

Bycie rodzicem wiąże się z wieloma wyzwaniami, czasem wyzwani jest zbyt dużo lub dzieją się zbyt intensywnie, nierzadko wtedy pojawia się krzyk na dziecko. Maluch, który doświadcza krzyku rodzica, może odczuwać różne emocje. Może być zszokowany, zdezorientowany. Dzieje się tak zazwyczaj wtedy, gdy krzyk rodzica pojawia się sporadycznie. Kiedy jego częstotliwość wzrasta, wówczas zazwyczaj pojawia się w dziecku lęk przed rodzicem. Zaczyna się ono bać rodzica, natomiast nie przestaje kochać i potrzebować poczucia bezpieczeństwa, które daje rodzic. Taki stan rzeczy może prowadzić do kształtowania się relacji opartej na ambiwalencji. Z jednej strony boje się, z drugiej chce być blisko w nadziei na to, że poczuje się bezpiecznie.

Im częściej dziecko doświadcza krzyku, tym większe prawdopodobieństwo, że się do niego przyzwyczai. Przyzwyczajenie może wiązać się z tym, że będzie ono reagowało w ten sam sposób na trudności, z którymi zderzy się w przyszłości we własnym rodzicielstwie. Przyzwyczajenie do krzyku całkowicie pozbawia go mocy sprawczej.

Krzyk w rodzicielstwie się zdarza, rozumiemy to. Ważne jest to, co zadzieje się po krzyku. Rozmowa z dzieckiem jest tu kluczowa, powiedzenie „przepraszam” także. To potrzebne dla budowania relacji opartej na szacunku. Wyjaśnienie przyczyny krzyku jest również istotną kwestią. Zachęcamy do tego, aby poszukać tej przyczyny w sobie. Jeżeli

ja krzyczę, to oznacza, że jakieś moje potrzeby są niezaspokojone, że sytuacja dla mnie była zbyt trudna, że ja nie znalazłem/am innych strategii na rozwiązanie trudności. Podejmowanie rozmowy z dzieckiem po naszym krzyku i szukanie jego przyczyny w dziecku, daje mu poczucie, że to jego wina, że my krzyknęliśmy.

„Przepraszam, że krzyknąłem/krzyknęłam na Ciebie. Mocno boli mnie dziś głowa i ciężko mi to zmienić, ale nie powinienem/nam na Ciebie krzyczeć. Czy mogę zrobić coś, żebyś poczuł/a się lepiej?”

W przytoczonych przez nas rozwiązaniach pojawiają się także takie, które są blisko lub bardzo blisko przemocy. Przemoc nie jest rozwiązaniem. Przemoc jest karalna. Klaps to również przemoc. Gdy w rodzicielstwie pojawia się przemoc, to jest to sytuacja, która wymaga zaopiekowania się nią i dobrze jest to robić ze wsparciem, również wsparciem specjalisty.

Kary, nagrody, krzyk mogą zadziałać na chwilę. Możemy uzyskać rezultat, o który nam chodziło. Jest to jednak pozorny efekt, pod powierzchnią zachowania, które uzyskaliśmy, kryją się zazwyczaj trudne emocje naszych dzieci. Nagromadzone powodują czasem katastrofalne skutki.

Gdy staramy się zauważyć, zobaczyć i zrozumieć, co w danej sytuacji nie działa, wtedy bardziej możliwa jest zmiana. Kiedy jakieś zachowanie pojawia się wielokrotnie, warto jest przyjrzeć się mu z wielu perspektyw. Czy może chodzi o rodzica? Może to mi jako rodzicowi jest trudno, bo mam przekonanie, że starsze dziecko powinno samo się ubierać, zawsze być gotowe na czas? Czym są przekonania? Najprościej pisząc, to zbiór usłyszanych słów, zdań, emocji, doświadczeń, które zbieramy od dzieciństwa. Najczęściej przekonania kształtują w nas osoby znaczące, czyli rodzice, dziadkowie, nauczyciele. Z pewnym



pakiem przekonań wchodzimy w dorosłość, która często okazuje się być momentem weryfikacji naszych przekonań.

Gdy myślimy o przekonaniach, warto jest przyglądać się im w kategoriach: wspierające vs niewspierające. Bycie rodzicem pokazuje, jak wiele mamy takich przekonań, które kiedyś prawdopodobnie były wspierające, ale obecnie już takie nie są. Mogę mieć przekonanie, które dostałam od moich rodziców, które brzmi: „dzieci powinny przeproszać zawsze, gdy dorosły każe im przeprosić”. To przekonanie mogło nas wspierać w okresie dzieciństwa lub nastoletniości. Dzięki niemu mogliśmy uniknąć wielu trudności, mieć spokój, szybciej osiągnąć jakiś cel. Kiedy stajemy się rodzicami, a nasze dziecko wkracza w świat relacji rówieśniczych, wówczas takie przekonanie może mu przeszkadzać.

Moje dziecko może uderzyć kolegę, nauczycielka karze mu przeprosić, ale ono nie chce, więc w efekcie ja jako rodzic zostaję zobligowana do zmuszenia dziecka, aby przeprosiło. Swoją drogą, czy czujecie ile w tej sytuacji jest napięcia? Dziecko, które jest świadkiem tego zdarzenia, czeka z nadzieją w oczach, że jego rodzic powie pani nauczycielce pewne i wyraźne NIE. Jest to trudne, gdy nosimy ze sobą wspomniane wyżej przekonanie. Czemu ono się nie sprawdza? Pierwszy powód już podałyśmy – dziecko traci zaufanie do rodzica, czuje żal i rozczarowanie. Są też inne przyczyny. Dziecko uczy się, że nie ma prawa głosu. Skoro uderzyło, musiał być tego jakiś powód (zawsze jest powód, tak samo płacz zawsze jest z jakiegoś powodu). To brutalne, gdy mały człowiek wzrasta w poczuciu bycia niewysłuchanym. Może kolega mocno je obraził, może też uderzył, może zabrał coś, na czym mu zależało. Jedno jest pewne – dzieci nie sięgają po takie rozwiązania bez ważnego dla nich powodu. To co dzieje się jeszcze, to fakt, że dziecko zmuszane do przeproszania, nie będzie chciało przeproszać szczerze. Przeproszanie prawdopodobnie skojarzy mu się z niesprawiedliwością i poczuciem, że przegrałem. Nie o to chodzi.

„Dzieci powinny przeproszać zawsze, gdy dorosły karze im przeprosić” – to przekonanie rzadko kiedy bywa wspierające dla rodziców. „Ludzie (dzieci też) przepraszają, gdy czują, że chcą przeprosić”. Może to brzmieć jak utopia, ale ta utopia jest możliwa. W budowaniu relacji, w której dziecko ma prawo do swoich emocji, potrzeb, gdzie oddziela się wartość dziecka od jego zachowań. Zachowania można zmienić. Możliwe jest nauczenie dziecka, aby na trudności nie reagowało biciem, ale fundamentem tej zmiany jest poważne traktowanie powodu, z jakiego doszło do takiego zachowania. Później możemy szukać innych rozwiązań, zamieniając uderzenie kolegi na takie zachowanie, które nie będzie krzywdziło ani naszego dziecka, ani innych.

Dostrzeganie, poznawanie i rozumienie swoich przekonań na temat świata, innych ludzi i samych siebie jest cenną drogą w rodzicielstwie. W tej drodze pomocne jest zadawanie sobie pytania: czy to konkretne przekonanie mnie wspiera, czy nie?

Rodzicielstwo, w którym pozwalamy na zabawę i sami też w niej uczestniczymy w codziennych czynnościach, staje się łatwiejsze.

Zabawa często wiąże się z ruchem. Ruch jest cenną i skuteczną strategią na trudności – szczególnie z dziećmi. Słowa nie docierają nawet do małżowiny usznej dziecka, gdy jest w silnych emocjach. Rozmowy o tym, co się wydarzyło, dlaczego do tego doszło, dlaczego chcielibyśmy, żeby dziecko reagowało inaczej, są oczywiście ogromnie ważne. Jednak mają one prawdziwy sens tylko wtedy, gdy dziecko czuje spokój. Gdy jest zalane emocjonalną falą, działa reagowanie poprzez ciało. Można tupać, kopać, skakać, biegać, tańczyć, uderzać, drzeć kartki papieru, płakać, śpiewać, ścisnąć, przytulać. Co więcej, to wszystko może robić rodzic razem z dzieckiem. Takie dwa w jednym. Jako dorośli też doświadczamy silnych emocji w tych trudnych sytuacjach, więc od razu możemy zadbać także o siebie. Dodatkowo dzieci uczą się poprzez modelowanie, a nie ma lepszego modelu niż rodzic.

Nieocenionym przyjacielem rodziców kilkulatków jest wyobraźnia. Może chodzi o dziecko, które ma trudność ze wstawaniem rano, może potrzebuje pobudzenia swojego organizmu, może ruch jest tu jego przyjacielem. Dzieci kochają zabawę i kto powiedział, że nie można się bawić, gdy się ubiera? Pewnie, że można. Propozycje zabaw, które podałyśmy, są tylko wycinkiem naszej wyobraźni. Teraz czas na Waszą. Taka zabawa wprowadza do życia dziecka wiele dobrego. Pobudza jego mózg na różne sposoby. Uczy kreatywności, równowagi, koncentracji uwagi, planowania, koordynacji. Dodatkowo obniża napięcie. Krzyk rodzica powoduje u dziecka wyrzut hormonu stresu – kortyzolu, natomiast zabawa wprowadza swobodę, brak sztywności. Daje poczucie, że rodzic to ktoś fajny, ciepły, ktoś z kim chce się być. To buduje relację, a na tym w rodzicielstwie zależy nam najbardziej. Te rozwiązania działają także na tu i teraz, ponieważ Twój układ nerwowy rodzicu również reguluje się podczas wesołego pociągowego tańca. A na pewno jest mniej rozregulowany niż w trakcie krzyku na dziecko. Ciebie Twój krzyk na dziecko również kosztuje.

— Czemu nie chcesz założyć butów?

— Jestem taka zmęczona. Chciałabym iść spać.

— Oh. To musi być naprawdę duże zmęczenie, może to z powodu gorącej nocy. Ja też kiepsko spałam.

— Tak, to na pewno przez to!

— Hmm, ale byłoby fajnie, gdybyśmy miały zamontowane w sypialni takie ogromne wachlarze, które by nas chłodziły całą noc. Szkoda, że takich nie mamy. Może oprzesz się o mnie, żeby Twoje ciało oddało trochę zmęczenia mojemu i wtedy założysz buty?

— Mogę spróbować, a wiesz, te wachlarze to super pomysł, widziałam, że babcia taki ma, może nam pożyczy, to się wieczorem powachlujemy?

Ostatnia odpowiedź dziecka może brzmieć „nie”, to nie znaczy, że zawsze tak będzie. Budowanie relacji z dzieckiem warte jest podejmowania prób i sprawdzania różnych opcji oraz znajdowania tych, które odpowiadają Tobie i Twojemu dziecku.

Czasem przyczyna leży gdzieś głęboko. Może dziecko boi się konkretnego miejsca lub osoby, do której się wybieracie. Lęki bywają rozwojowe, czyli takie, które są charakterystyczne dla danego wieku, w którym jest maluch. Natomiast żadnego lęku nie można zbagatelizować. Z bardzo prostego powodu. Dziecko, które powiedziało rodzicowi o swoim lęku i zostało potraktowane poważnie, jest gotowe do konfrontacji z tym lękiem, a to najskuteczniejszy sposób, aby się go pozbyć, co dla rodzica oznacza mniej trudnych sytuacji.

Rozmowa o sytuacjach, które sprawiają, że bycie rodzicem jest trudne, jest bardzo ważne. Tak jak już wspominałyśmy, moment na rozmowę przychodzi, gdy emocje już się wyciszą. To co ważne w tych rozmowach to to, żeby oddzielać osobę dziecka i jego wartość od jego zachowania. To nie dziecko jest niedobre, złe bądź niegrzeczne, ale nie podoba nam się fakt, że kogoś uderzyło. Zaakceptowanie tego, że każde zachowanie ma swój powód i ten powód naprawdę jest istotny dla dziecka, to kolejny ważny punkt. To, że dziecko chciało akurat tę łopatkę, którą miał ktoś inny (a wokół leżało pięć samotnych łopatek), może rodzicowi wydawać się błahym powodem uderzenia. Natomiast dla dziecka to naprawdę może być koniec świata. Szanowanie i akceptowanie potrzeb, które stoją za zachowaniem dziecka, daje mu poczucie bycia rozumianym. Taka postawa daje nam możliwość na realną zmianę zachowania, które sprawia dziecku trudność.

Drogi Rodzicu,  
mamy nadzieję, że ten eBook był i będzie dla Ciebie pomocny. Rodzicielstwo to wyzwanie, które może być jednak piękną przygodą budowania trwałej relacji z Twoim dzieckiem. Rodzicu, jesteś ważny tak samo jak Twoje dziecko. Pamiętaj, że Twoje potrzeby również są istotne, a ich uwzględnianie ma ogromny sens.

*Ola i Klaudia*