

Stosowanie kar cielesnych wobec dzieci jest w Polsce zabronione prawnie. Nadal jednak ponad 70 proc. Polaków uważa, że czasem trzeba dać dziecku klapsa, że trzeba je złamać, żeby było posłuszne. I że „klaps to żadne bicie”.

My mówimy klapsom stanowcze NIE! I włączamy się w kampanię „Kocham. Nie daję klapsów” (stopklapsom.pl). W kolejnych numerach „Dziecka” postaramy się pokazać świat oczami dziecka, które doświadcza przemocy. A także cierpienie rodziców, którzy chwytają się klapsów z poczucia bezsilności. Wierzmy, że ten węzeł gordyjski da się przeciąć. I że można porozumieć się z dzieckiem bez przemocy.



Kiedy po raz enty słyszysz: „NIE!”, zamiast huknąć lub – co gorsze – dać dziecku klapsa, powstrzymaj się! Powtórz jak mantrę: z dzieckiem można porozumieć się bez przemocy. Trzeba tylko wiedzieć jak.

Tekst **ZOFIA ŻUCZKOWSKA**, mediatorka, trenerka komunikacji interpersonalnej wg metody Nonviolent Communication (NVC)



Każdy człowiek, także ten mały, ma potrzebę zrozumienia, szacunku i akceptacji.

Dzieci mają głos

Rodzice muszą się nauczyć wielu rzeczy. Nie tylko karmienia, przewijania, usypiania. Przede wszystkim porozumiewania się z dzieckiem. Kiedy z jego ust, oprócz słodkiego: „mama” i „tata”, pada co chwila: „nie!”, zamiast się złościć, nauczmy się szukać ukrytej pod nim treści.

Zadanie dla detektywa

Okolo 2. roku życia dzieci mają coraz silniejszą potrzebę autonomii. Chcą samodzielnie poznawać świat i dokonywać własnych wy-

borów. I kiedy coś dzieje się nie po ich myśli, mówią po prostu: „nie”. Zamiast dopatrywać się w tym przejawów złości, warto wówczas „dokopać się” do potrzeby, którą dziecko stara się zaspokoić. Jeśli nie chce zrobić tego, o co je prosimy – być może chce sprawdzić, co stanie się, jeśli odmówi? A może samo chce zdecydować, co i kiedy zrobić? Albo pragnie zwrócić na siebie uwagę?

To, co możemy dziecku w takiej sytuacji zaproponować, to pomoc w odczytaniu jego potrzeb i towarzyszenie mu w przeżywaniu emocji.

Jak to zrobić? Zacznijmy z dzieckiem rozmawiać. Nie tylko wtedy, gdy tryska dobrym humorem, ale także wtedy, gdy grymasi, marudzi, odmawia i histeryzuje. Spróbujmy zobaczyć i usłyszeć, co mu w duszy gra (zapominając na chwilę o tym, co buzuje w naszej).

Potrzeby dziecka

Zanim zasypiesz dziecko potokiem próśb, gróźb lub napomnień, upewnij się, czy właściwie odczytujesz uczucia i potrzeby malucha. Może potrzebuje czułości? Może jest głodny, zmęczony, chce się bawić?

Jeśli nie masz pewności, po prostu słuchaj albo od czasu do czasu powtórz to, co słyszysz. Zwracaj się do dziecka z uwagą, nawet jeśli nie chcesz albo nie możesz zapewnić mu tego, czego się domaga.

Dziecko potrzebuje, żeby dorosły z czułością i szacunkiem pokazał mu swoje wartości oraz nakreślił granice.

Kiedy maluch nie chce zjeść śniadania, powiedz: „Aha, nie chcesz teraz jeść?”. Nie nakłaniaj go do jedzenia. Patrz na malucha, daj mu czas na decyzję. Bierz pod uwagę, co mówi. Kiedy powtarza: „Nie chcę jeść, nie chcę jeść” i wpada w coraz większą złość, nazwij to: „Nie chcesz jeść i jesteś coraz bardziej zły? I chcesz, żeby o tym wiedzieć?”. Zamiast zastanawiać się, co innego możesz mu dać na śniadanie – skup uwagę na tym, co dzieje się między wami.

Reakcja dorosłego

Dziecko okazuje swoją złość. A co ty wtedy czujesz? Zastanów się, czego w danej chwili naprawdę potrzebujesz, dlaczego zachowanie dziecka wytrąciło cię z równowagi.

Prosto, wyraźnie komunikuj dziecku, o co chodzi. Powiedz: „Chcę, żebyśmy zaraz wyszli na spacer. Dlatego proszę, żebyś zjadł teraz śniadanie”. Tylko tyle. Staraj się zacząć od wyrażenia swojej potrzeby, potem sformułuj prośbę i daj czas na oswojenie się z nią.

Nie oczekuj, że dziecko będzie grzecznie słuchało. Kiedy jest zdenerwowane, zmęczone – potrzebuje czasu na to, żeby jego uczucia wybrzmiały. Pomoże mu pewność, że jest słyszane i akceptowane, bez względu na to, co teraz czuje i mówi.

Przyczyny odmawiania

No dobrze, a teraz spójrzmy na taką sytuację. Maluch o coś prosi, a ty chcesz odpowiedzieć „nie”. To w zasadzie też sytuacja odmowy. Skoro odmowa dziecka złości cię, twoja odmowa zapewne nie będzie miła dla dziecka... Zanim powiesz „nie”, wykorzystaj okazję do rozmowy. Zauważ potrzebę dziecka i nazwij ją, np.: „Chcesz się pobawić? Chcesz pobiegać? Chcesz tę zabawkę? Chcesz, żeby pobyć z tobą?”.

Zastanów się, dlaczego chcesz powiedzieć „nie” (z powodu jakiej twojej potrzeby) i spokojnie przekaż to maluchowi, używając słów, które zrozumie – np. „chcę poczytać”, „chcę odpocząć”, „chcę popracować”, „chcę zaoszczędzić pieniądze na coś innego”.

Daj dziecku czas na reakcję. Posłuchaj, co ci odpowie, gdy mu odmówisz. Jeśli krzyczy: „Nie lubię cię!” – przetłumacz to na: „Jesteś zły?”. Możesz od czasu do czasu powtórzyć jego własne słowa jak echo, ale uważaj, żeby nie robić tego mechanicznie. Dopiero gdy za-

Za każdym NIE kryje się TAK dla własnej potrzeby.

uważysz, że dziecko się uspokaja, wyjaśnij jeszcze raz swoje „nie” – mówiąc o swoich potrzebach – najprościej, najkrócej, jak się da.

Szkola współpracy

Dzieci chętniej współpracują, kiedy widzą, że dorośli traktuje ich potrzeby serio. I, nawet jeśli nie może ich zaspokoić, rozumie je i szanuje. Większość współczesnych rodziców dorastała w czasach, gdy panowała zasada: „Dzieci i ryby głosu nie mają”. Dorosli mówili do nas, ale nas nie słuchali ani nie pytali nas o zdanie. Teraz my, już jako dorośli, nie umiemy mówić o naszych uczuciach ani potrzebach.

Nasze dzieci wyrażają je jasno, energicznie żądają od nas tego, czego potrzebują. Nas to denerwuje, przytłacza. Bo sami własnych potrzeb wyrazić nie umiemy. Złości nas to, że czujemy się „bezbronni” wobec żądań dziecka. Wolelibyśmy, żeby samo rozumiało całą sytuację. Ale dziecko to nie dorosły. Nie możemy zrzucić na nie tak trudnego zadania.

Bez straszenia i nagradzania

Gdy dziecko nie chce zrobić tego, o co proszą go rodzice, często pojawia się pokusa zastosowania metody kija i marchewki. Nagradzania pożądanych zachowań i karania niewłaściwych. Zanim obmyślimy system kar i nagród, zadajmy sobie pytanie: „Czy chcę, żeby moje dziecko wykonywało moje polecenia, bo się mnie boi? Albo dla nagrody? Czy aby na pewno chcę, żeby w swoim życiu podporządkowywało się woli osób, które będą miały nad nim przewagę?”.

Gdy dziecko zachowuje się w określony sposób dla nagrody lub chcąc uniknąć kary, traci kontakt ze sobą, z własnymi uczuciami i potrzebami. Uzależnia swoje działania od zewnętrznego systemu motywacji. Nie cieszy się z tego, że postępuje dobrze. Nie uczy się troski o innych ani współpracy. Nie doświadcza szacunku dla siebie, nie odkrywa swoich uczuć ani potrzeb. Tak zaczyna się uległość i brak samodzielności w dalszym życiu.

Dzieci, które zawsze mówią rodzicom „tak”, tracą swoją tożsamość. ●



Odporność niemowlęcia
Wszystko, co musicie wiedzieć!

- **KARMIĘ ALERGIKA**
Historie mam, rady ekspertów
- **JAK ZMIENIA SIĘ ŻYCIE, GDY POJAWIA SIĘ DZIECKO**
Rodzice opowiadają, co ich najbardziej zaskoczyło
- **TRUDNE SPACERY Z NIEMOWLĘCIEM**
Rady na niechęć dziecka do wózka
- **PRZEPISY NA PYSZNE KLUSECZKI DLA NAJMŁODSZYCH**
- **BÓLE BRZUCHA**
Co się za nimi kryje?
- **MALUCH IDZIE DO TEATRU**
Od kiedy warto zabierać dziecko na spektakle

W kioskach już od 5 października!