

Jak powiedzieć dziecku „NIE”?

Jak powiedzieć dziecku NIE, jak mu czegoś zabronić, a przede wszystkim jak zrobić to skutecznie, tak by maluch posłuchał i już więcej nie wkładał paluszków do kontaktu, nie ciągnął mamy za włosy czy nie jadł cukierków przed obiadem?

Każdy rodzic wie, że mówienie dziecku „nie”, „nie wolno” nie jest łatwe: często na nasze „nie” maluch reaguje zupełnie odwrotnie! Powtarzamy „nie” już setny raz i wciąż jest to nieskuteczne! A przecież co chwila ciśnie nam się na usta to słówko „nie”, co chwila chcemy, żeby dziecko czegoś nie robiło i to nie z powodu naszego surowego stylu wychowywania, tylko z miłości i troski o dobro i zdrowie dziecka.

A więc jak to robić?

Jak stawiać granice i mówić dziecku „nie”, aby zrozumiało?

Zamiast „Nie biegnij” – „Idź wolno”: mów dziecku co ma robić, zamiast tego, czego robić nie może. Czasami jest tak, że maluch chciałby cię posłuchać i nie biec, ale zupełnie nie wie, co ma zamiast tego biegnięcia zrobić. Komunikat „nie” sprawia, że dziecko dowiadyuje się wyłącznie tego, jak nie może się zachowywać, ale nie mówi nic o tym, co dziecko zrobić powinno. Poza tym dzieci często wyobrażają sobie w głowie to, co słyszą. W sytuacji, gdy mówimy „*nie biegnij*” dziecko potrafi sobie wyobrazić „biegnij”, ale nie potrafi sobie wyobrazić słówka „nie”. Wobec tego zostaje samo „biegnij”, a komunikat „nie” jest odrzucany, jakby niesłyszany. Znacznie lepsze jest więc mówienie dziecku, czego od niego oczekujemy i jak ma się zachować, np. zamiast „*nie biegnij*” powiedz: „*zatrzymaj się*”, zamiast: „*nie skacz po kanapie*” powiedz: „*usiądź*” lub „*poskacz na podłodze*” etc.

Tłumacz: czasami ciężko jest zamienić komunikat „nie” na komunikat pozytywny, mówiący, co dziecko ma zrobić. Ważne jest, by w sytuacji, gdy dziecku czegoś zabraniamy, wytłumaczyć mu, dlaczego takie zachowanie jest niewskazane. Dziecko bardzo chce rozumieć świat, a to my mu go pokazujemy i tłumaczymy różne zjawiska. *„Jest mi przykro i boli mnie, gdy ciągniesz mnie za włosy. Nie rób tego.”* Komunikat taki pokazuje dziecku konsekwencje jego czynu, uczy, że to, co maluch robi, wpływa na inne osoby. *„Nie dotykaj ognia, bo jest bardzo gorący i rączka będzie cię wtedy boleć.”* Komunikat ten jest bardziej skuteczny, niż powiedzenie *„Nie dotykaj ognia”*. Gdy zabraniamy dziecku czegoś bez tłumaczenia, to ono zupełnie nie rozumie, dlaczego nie może się tak zachowywać i często chce to sprawdzić, a więc np. mimo zakazu dotyka ognia.

Bądź konsekwentny/a: gdy nie pozwalamy na coś dziecku, niezwykle ważne jest bycie konsekwentnym. Należy uzbroić się w cierpliwość, ponieważ konsekwencja może czasami oznaczać tłumaczenie dziecku po raz piętnasty, że nie może dotykać kontaktu i dlaczego nie może tego robić. Dzieci są wielkimi eksperymentatorami, chcą badać i poznawać świat, w tym badać i testować granice. Będą sprawdzać, czy na pewno mama wciąż nie pozwala dotykać ognia, czy może za trzy dni pozwoli albo może gdy się rozplacze, to ona ulegnie. Bardzo ważne jest, by nie ulegać, by konsekwentnie reagować na niechciane zachowania malucha, wytłumaczyć dziecku dlaczego i wytrwale zabraniać, nawet wówczas, gdy dziecko będzie z tego powodu płakać. Gdy ulegniemy dziecku np. pod wpływem jego płaczu, maluch nauczy się, że stawiane przez nas granice są płynne, że za pomocą płaczu może uzyskać to, czego wcześniej rodzic zabraniał. Ważne jest, by oboje rodzice nie pozwalali dziecku na te same zachowania. Niekorzystne jest, gdy np. jedno z rodziców zabrania jedzenia cukierków przed obiadem, a drugie pozwala na to maluchowi. Warto więc ustalić z partnerem wspólne stanowisko i konsekwentnie się go trzymać.

Daj alternatywę: w sytuacji, gdy ciągle czegoś zabraniamy, dziecko może mieć poczucie, że tak naprawdę to nic nie może robić i nic od niego nie zależy. Ważne jest dawanie alternatywy, czyli proponowanie czegoś zamiast zakazanego zachowania, np. „*nie biegaj po domu, po obiedzie pójdziemy na plac zabaw i tam będziesz mógł biegać*” albo „*przy kontakcie nie wolno się bawić, chodź na dywan, gdzie pobawimy się razem*”. Jeśli maluch dostanie jakąś inną propozycję zabawy, to jest mniejsze prawdopodobieństwo, że wróci do zakazanego zachowania.

Zakazywanie pewnych zachowań i stawianie dziecku granic jest tak naprawdę niezbędne i to nie tylko z powodu troski o zdrowie malucha, ale także dlatego, że dziecko potrzebuje takich granic. Dzięki nim czuje się bezpieczniej i chętniej poznaje otaczający świat. Najważniejsze w zakazywaniu dziecku pewnych zachowań jest to, by robić to konsekwentnie i by próbować zamienić komunikat „nie” na komunikat pozytywny, mówiący dziecku, czego od niego oczekujemy.

Bibliografia:

1. „Trening skutecznego zarządzania chaosem. Poradnik dla rodziców małych dzieci” (2008) Fundacja Dzieci Niczyje
2. <http://www.enotalone.com/article/4383.html>
3. http://kidshealth.org/parent/positive/talk/toddler_tantrums.html

Autor: Marta Matus