

Dlaczego dzieci się buntują, oporują i płaczą?

Być może poniższe informacje rzucają światło na te dziecięce przypadłości:

opierając się na Teorii autodeterminacji opracowanej przez Richard Ryan, Edward Deci: mamy odczynienia z trzema kluczowymi obszarami ważnymi w rozwoju dzieci:

KOMPETENCJE – w nich zawiera się m.in. rozwiązywanie problemów, pokonywanie wyzwań, nauka, informacje, reguły, rozwój, informacje

RELACJE – w nich zawiera się m.in. miłość, kontakt fizyczny, branie i dawanie

AUTONOMIA – w nich zawiera się m.in. terytorium, własne decyzje, wybory, warunki życia, kontrola nad ciałem, autonomia rośnie wraz z dzieckiem

Jakie więc my jako rodzice popełniamy BŁĘDY: przyczyna – skutek, czy dziecko zachowaniem niepożądanym osiąga swój cel, jakie jest cel? przyczyna jaka jest motywacja dzieci? Zrozumienie dlaczego tak się dzieje??

Poszukajmy błędów w tych trzech obszarach:

KOMPETENCJACH – za mało odpowiedzialności – zepsułem zabawkę mama kupi nową, nie zjem śniadania za chwilę wysepnię ciastko, po co jeść kanapkę jak za chwilę chcę ciastko, co więcej ja je dostanę. Rozwiązywanie problemów za dziecko – kłótnie z rodzeństwem – rodzic rozwiązuje wszelkie problemy, nie daje możliwości uczenia się negocjowania z bratem o zabawkę, bo to rodzic decyduje.

RELACJE – nie poświęcanie uwagi, korzystanie z TV, telefonu, Internetu zamiast czasu dla i z dzieckiem. Nie przeszkadzaj! Cicho bądź! Nie teraz! – rozkazujesz swojemu smykowi?

AUTONOMIA – brak kontroli – chcesz siku? Chcesz pić, napij się, zjedź kanapkę? – zagłaskujesz swoje dziecko na śmierć, czy pozwolisz mu poczuć głód i pragnienie i zwerbalizować swoje potrzeby? Testowanie rodzica przez dziecko jak długo muszę krzyczeć, żeby kupił mi zabawkę?, NIE – zabraniańca wszystkiego, w tym brudzenia się, niesłuchanie – dziecko prosi pobaw się zemną, ale Ty oglądasz serial, ignorowanie – dziecko chodzi i zawraca głowę, zamiast wskazać mu zasadę – zabawa samodzielna Ty je ignorujesz, słuchanie rodziców nie siebie - dziecko woli jeść banany, ale rodzic uważa, że jego dziecko kocha pomarańcze.

Jak więc unikać błędów, działania prewencyjne:

AUTONOMIA

Stwórzcie wspólne reguły rodzinne – konkretne precyzyjne – kochamy się, a nie bijemy się. Pozytywne nie negatywne komunikaty. Można zrobić zdjęcie dziecka w danym działaniu, np. sprzątającego i z takich zdjęć zrobić domowy regulamin każda zasada poparta konkretnym zdjęciem. Można stworzyć zasady potrzebne Wam – samodzielna zabawa zabawkami z niebieskiego pudełka – dajemy to pudełko dziecku TYLKO wtedy gdy musimy porozmawiać przez telefon – to musi być coś atrakcyjnego co zatrzyma dziecko na kilkanaście minut, gdy jest coś ważnego do zrobienia. Potem chowamy na następny raz.

Sprzątam, po sobie. Odkładamy rzeczy na miejsce. Jemy tylko w kuchni. Zasady jakie WY chcecie mieć w WASZYM domu. Zasady dla WAS nie dla zasad.

WSPÓLPRACUJECIE JAKO RODZINA. Czasem trzeba iść na kompromis.

Ustalcie razem plan dnia wygodny dla wszystkich domowników. Nie utrudniajcie sobie życia domowego!!

Pozwól dziecku przejąć kontrolę – daj opcje ALE w granicach maksymalnie dwie opcje nie więcej, JAKIEGO KOLORU CHCESZ KOSZULKĘ ZIELONĄ CZY CZERWONĄ (to rodzic decyduje, że to krótki rękaw).

Pamiętaj dając polecenia - zasada, wartość, prośba

Twój wybór, rozumiem Twój wybór, szanuję Twój wybór.

Okazuj empatię, cierpliwość, mów cichym głosem.

Gdzie umyjesz zęby? W łazience czy pokoju?

Teraz jest czas na jedzenie wybierz ogórek czy pomidor?

Dziecko ma tym samym decyzję do podjęcia czyli szanujemy je, trzymając się zasad.

RELACJE

– no phone time – np. w weekendy czy po 18.

Bądź obecny

Kochaj bezwarunkowo

Unikaj rozkazów – poznaj opinię, interesuj się tym co dziecko ma do powiedzenia.

PRZYGOTUJ DZIECKO DO TEGO CO BĘDZIE W PRZYSZŁOŚCI – czy rówieśnicy mu ustąpią? Czy zawsze wygra? Czy wszyscy będą robić to co ono chce? Jak sobie poradzi z przegraną, porażką, brakiem publiczności? To że ktoś od dawna jest pełnoletni i dorosły nie znaczy, że jest odpowiedzialny, uwaga skarpetki same się nie wypiorą, będą leżeć za kanapą, aż KTOŚ je sprzątnie, czy Ty wiecznie chcesz sprzątać cudze skarpetki ze wszystkich kątów? Ucz odpowiedzialności i SZANUJ SIEBIE :)

KOMPETENCJE

Daj dziecku odpowiedzialność – niech sprząta po zabawie, wytrze jeśli coś wyleje itp.

Przekazuje kompetencje - mów na głos jak TY rozwiązujesz problemy, mów o nich, o emocjach, niech dziecko słyszy i widzi co robisz. Jak rozbijesz kubek sprzątasz, mówiąc że szkoda Ci ulubionego kubka, ale to tylko rzecz, jak zasuszysz kwiatek, mówisz, oj zapomniałem podlewać kwiatek, dlatego zmarniał, muszę się poprawić, bo lubią moje kwiaty. Staraj się naprawiać co się da, ucz dziecko wyciągać wnioski i ponosić konsekwencje. POKAZUJ JAK TY O ROBISZ. BĄDŹ PRZYKĄLDEM.

Niech dziecko rozwiązuje swoje problemy – nie wyręczaj, ewentualnie naprowadź i odpowiedz co robić, ale decyzje i odpowiedzialność podejmuje dziecko. Właśnie na takich małych zadaniach uczy się odpowiedzialności. Jeśli wybierze do picia sok to nie pije wody, bo tak zdecydowało, to jego decyzja, nie może zmieniać zadania, bo brat wybrał wodę, musi się nauczyć, że każda decyzja niesie jakąś konsekwencję.

Pozytywny konstruktywny feedback – rozsypałeś orzeszki na dywan, ciesz się że posprzątałeś, w naszym domu sprzątamy po sobie, następnym razem zjedz w kuchni.

Szukaj dobrych zachowań, doceniaj je

JAK SOBIE RADZIĆ Z EMOCJAMI wskazówki dla rodziców

Stres jest jak wulkan – wiecie jak wygląda erupcja, to za każdym razem efekt Waszych zachowań, decyzji....

Dlaczego krzyczymy – niedojrzałość mózgu u dziecka, rozwija się on do 25 r.ż. u dziecka jest to naukowo wyjaśnione, ma do tego prawo, a rodzic?

KAŻDA Sytuacja wzbudza emocje i prowadzi do określonych zachowań.

Należy uczyć się na własnych błędach, uczyć się panować nad sobą.

Kilka pytań pomoże to ustrukturyzować:

1. Czy mogę zmienić daną sytuację? Czy mam nad nią kontrolę? –*co zrobić by się nie zdarzała taka sytuacja, co zrobić by ja zmienić, kontrolować, co mogę zrobić JA*
2. Czy toleruję daną sytuację? *Co mi przeszkadza? Co z tym zrobić?*
3. Co mogę zrobić by się więcej nie denerwować w danej sytuacji? *CO mi pomaga?*
4. Co dzieje się w mojej głowie gdy jestem w takiej sytuacji? ???

EMPATIA – kocham, rozumiem, słyszę

Bądź świadomy swoich myśli

Bij poduszkę, idź pobiegać, posprzątaj, rozładuj emocje w konstruktywny sposób

Sprawdzaj wiadomości tylko raz o sytuacji w kraju i świecie

TOP TIPS dla innych

Poznaj swojego partnera

Zrozum, że nie możesz go kontrolować

Opóźnij zaspokojenie impulsu – trzymaj język za zębami chwilę dłużej :)

Wspólnie pomedytujcie, pobądźcie w ciszy.

CO JEŚLI DZIECI SIĘ KLÓCĄ?

- a. Jeśli się spierają to staraj się by same rozwiązywały problemy.
- b. dzielmy zabawki, każde dziecko ma określone zabawki, pewne zabawki są WSPÓLNE.
- c. właściciel zabawki decyduje czy się dzieli.
- d. o zabawki prosimy.
- e. każdą zabawkę odkładamy na miejsce.
- f. w odpowiedzi na agresję odchodzimy.

Uczymy dzieci umiejętności społecznych:

- radzenia sobie z emocjami
- wyrażania uczuć
- wyrażania potrzeb
- komunikowania się w sposób pożądanym

RODZICE

Definiują czego oczekują

Wyciągają konsekwencje – sprzątam po sobie, kochamy się, bawimy się razem, nie wrywamy zabawek z rąk itd. Co Wam odpowiada.

W sytuacji konfliktu:

1. Jak się czujesz? Wyrażamy emocje, uczucia.
2. Co się stało?
3. Powtórz co usłyszałeś – upewnisz się, że dobrze rozumiesz.
4. Zapytaj co teraz byś chciał/a?
5. Zapytaj dziecko, jak może rozwiązać ten problem?
6. Ustal następny krok, niech dzieci przedyskutują problem, jeżeli nie znajdą rozwiązania to zdecyduje rodzic.

Empatia – słuchanie, mówienie, rozumienie

Indywidualny czas z dzieckiem, sam na sam z rodzicem bez rodzeństwa.

Jeśli mnie bijesz wyjdę, nie chcę, byś mnie bił.

Jeśli pojawiają się problemy trzeba ustalić jak często i kiedy się to dzieje, w jakich sytuacjach, po czym, co dziecko osiągnęło swym zachowaniem?

Jeśli musisz interweniuj – np.: kiedy dzieci się biją, robią sobie krzywdę autodestrukcyjne zachowania

Opisuj co widzisz, nazywaj co widzisz, co jest problemem.

Ważne by rodzice obrali wspólny front.

Korzystaj ze spokojnych momentów by uczyć dziecko o emocjach, ustalać zasady, reguły, uczyć zachowań.

Ważne by mieć dla dziecka czas i być z nim w kontakcie.

Czasem dzieci przejawiają wyuczone zachowania np. zawsze jak krzyczy mama poświęca mu uwagę, zawsze jak uderzy młodszego brata mam rozmawia z nim. Tym samym dziecko by ściągnąć na siebie uwagę rodzica, podejmuje zachowania niepożądane, bo osiąga swój WYUCZONY efekt.

Wyciąga logiczne konsekwencje, dziecko specjalnie wylej sok, nie dostaje kolejnej porcji tylko sprzęta kałużę. Następnym razem jak dostanie sok, uprzedzamy jak wylejesz, nie będziesz miał soczku.

Ustal co dla Ciebie jest problemem i umieść to w WASZYCH domowych regułach.

opracowano na podstawie All About Parenting <https://allaboutparenting.pl/>

z myślą o ułatwieniu Wam funkcjonowania w Waszych rodzinach :)

wykorzystajcie to co dla Was będzie dobre!

Pamiętajcie to Wy decydujecie jak wychowujecie swoje dzieci!

z pozdrowieniami mgr Barbara Drabik