

# **Jak skutecznie przeciwdziałać niepożądanym zachowaniom dziecka**

Szanowni Dorosli,

## **Dziecko nigdy nie zachowuje się źle, bez wyraźnego powodu!**

**Nigdy nie jest nieposłuszne, krnąbrne ot tak!** Zachowania opozycyjno–buntownicze, destrukcyjne, trudne zawsze mają sens i ukryty przekaz (zakodowaną informację dla dorosłych)! Są sygnałem o niezaspokojonej potrzebie, o której dziecko nie potrafi poinformować dorosłego wprost. Co więcej, dziecko bardzo często samo nie zdaje sobie sprawy z faktu istnienia owej potrzeby, może nie umieć jej rozpoznać, nazwać.

► **Ilu z nas, w sytuacji gdy dziecko zachowuje się „źle”, zastanawia się nad tym „co mu dolega”, czy związane jest to z niezaspokojoną potrzebą czy chodzi o brak poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, uwagi, miłości czy może jeszcze inną?**

### Częściej wybieramy interpretację:

***„robi mi na złość” lub „źle się zachowuje, więc jest niegrzeczny”!***

Dopóki będziemy traktować trudne zachowania naszych dzieci przeciwko sobie, jako: „zaproszenie do walki – próbę sił”, „robienie na złość”, a nie „prośbę o pomoc”, „zaproszenie do współpracy”, czy chęć przekazania nam przez dziecko zakodowanej informacji o niezaspokojonych potrzebach – **będziemy nieskuteczni, bezradni, sfrustrowani, a w konsekwencji na ogół przemocowi!** Lista niewłaściwych, niepożądanych zachowań dzieci jest bardzo długa. Dziwaczne i niepożądane zachowania opłacają się, ponieważ absorbują więcej uwagi rodziców i wychowawców, a na tym właśnie zależy naszym dzieciom.

### **Jakie są więc przyczyny takich zachowań u dzieci?**

– Zachowania i reakcje dorosłych, które nie działają, a szkodzą

► **Obwinianie i oskarżanie** (*“Ślady twoich brudnych palców, są znowu na drzwiach! Co się z tobą dzieje?*

*Czy nigdy nie możesz zrobić czegoś dobrze? Ty mnie nigdy nie słuchasz”*).

► **Przezywanie** (*“Ale z Ciebie flejtuch. Taki brud w pokoju. Daj naprawię ten rower. Sam wiesz, jaki z Ciebie mechanik od siedmiu boleści”, „Ty brudasio/leniu/głuptasio”*). To szkodliwe przyklejanie etykietek!

► **Straszenie** (*“Jeżeli jeszcze raz dotkniesz tej lampy, dostaniesz klapsa”*).

- ▶ **Rozkazy** (*“Natychmiast masz uprzątnąć swój pokój”*).
- ▶ **Wykłady i moralizowanie** (*“Czy sądzisz, że to ładnie zabrać mi książkę? Widzę, że nie zdajesz sobie sprawy, jak ważne są dobre maniery... itp.”*).
- ▶ **Ostrzeżenia** (*“Bądź ostrożny! Chcesz spać?...”*).
- ▶ **Postawa męczennika** (*“Czy widzisz te siwe włosy? To przez Ciebie. Wpędzisz mnie do grobu”*).
- ▶ **Porównania** (*“Dlaczego nie możesz być bardziej podobny do brata? On dobrze się uczy”*), *“Twoja siostra jest taka grzeczna/mądra, a ty?”*). Tego typu porównania znaczą dla dziecka tyle co: *„Ona jest od ciebie lepsza”*. Słyszając taki komunikat, mały winowajca nie dowiaduje się niczego nowego o innych ani niczego się nie uczy. Chyba tylko tego, że jest gorszy, nie spełnia oczekiwań mamy... Takie zdania psują relacje między rodzeństwem, wprowadzają niezdrową rywalizację.
- ▶ **Sarkazm** (*“Wiedziałeś, że jutro masz klasówkę i zostawiłeś swoją książkę w szkole? Och pięknie! To genialny pomysł!”*).
- ▶ **Kpina** (*„No, proszę, Natałka wreszcie posprzątała swój pokój. Co za święto!”*). Niby pochwała, a tak naprawdę złośliwa kpina. Słyszając coś podobnego, dziecko dochodzi do wniosku, że nie warto się starać, bo i tak nie usłyszy na ten temat nic naprawdę dobrego. Wystarczy powiedzieć po prostu: *„Wspaniale, że posprzątałaś pokój”*.
- ▶ **Emocjonalny szantaż** (*„Nie chcę takiego niedobrego dziecka”. “Zobaczysz, powiem mamie”, “Jeśli się nie uspokoisz, wyłączę ci komputer”, “Jak będziesz dalej to robić, przestanę cię lubić”, “Przestań, bo pójdziesz do kąta”*). Takie słowa znaczą: *„Wycofam swoją miłość, jeśli nie będziesz robił tego, co ja chcę”*. Słyszając coś takiego, maluch nie czuje się bezpiecznie. Chcąc go utemperować, lepiej skupić się na tym, co aktualnie robi nie tak, lepiej powiedzieć np. *„Denerwuję się, gdy głośno krzyczysz”*
- ▶ **Proroctwa** (*“Bądź takim egoistą nadal. Zobaczysz, nikt nigdy nie będzie chciał się z tobą bawić. Nie będziesz miał przyjaciół”*).
- ▶ **Przemoc fizyczna** - zadanie dziecku bólu, świadomie lub nieświadomie, upokarza je.
- ▶ **Wyrzuty i zniewagi** (*“Jesteś taki niezręczny! Wszystko psujesz!”*, *“Jesteś po prostu nie do zniesienia!”*). - w ten sposób odrzucamy dziecko jako osobę, a nie krytykujemy jego zachowania,
- ▶ **Obwinianie** (*„Wpędzisz mnie do grobu!”*). **Albo:** *„Przez ciebie boli mnie głowa/serce”, „Zobacz, jaki tatuś przez ciebie jest smutny”*, *„Patrz, do czego mnie doprowadziłeś!”*. To przerzucanie odpowiedzialności za swoje nerwy na malucha.. Takie oskarżenia dziecko także może rozumieć zbyt dosłownie. Wzbudzą one w nim ogromne poczucie winy.
- ▶ **Robienie wyrzutów** (*“Znowu nie posprzątałaś zabawek!”*, *“Wciąż nie robisz tego, co ci mówię”, “Jesteś nie do*

zniesienia").

- ▶ **Groźby i kary** ("*Jeżeli jeszcze raz zdenerwujesz Bartka, to dostaniesz i pójdziesz do kąta!*").
- ▶ **Pytania zaczynające się od słowa "dlaczego?"** ("*Dlaczego zaczepiasz tego chłopca?*", "*Dlaczego mnie nie słuchasz?*", "*Dlaczego zawsze to robisz?*") - pytanie "dlaczego?" wyraża naszą złość i bezradność, które potęgują walkę o uwagę
- ▶ **Traktowanie dziecka jak powietrze** - takie zachowywanie wzmaga tylko walkę dziecka o poświęcenie mu uwagi.
- ▶ **Ignorowanie rażąco niestosownego zachowania dziecka** (np. 6-letnie dziecko kopie, ilekroć jest z czegoś niezadowolone)
- ▶ **Niefinalizowanie zapowiedzi typu: "jeżeli – wtedy"** ("*Jeżeli teraz nie będziesz grzeczny, nigdy nie będziesz mógł już nikogo zaprosić do siebie, żeby się pobawić*")- zapowiadamy coś dziecku, a potem nie dzieje się nic.
- ▶ **Prośby i błagania, np.:** ("*proszę, bądź kochany dla swej młodej siostrzyczki*", "*proszę, zrób, co ci mówię*") - prosząc o coś, dajemy dziecku wybór: może się na to zgodzić lub nie; w sytuacji, kiedy dziecko zachowuje się niewłaściwie, prośby są mało skuteczne. Są to reakcje nieodpowiednie, nieprzynoszące rezultatów, które nie nauczą dziecka reguł, a potęgują walkę o uwagę. **Stosując je, doprowadzamy najwyżej do tego, że dziecko nie będzie nas słuchać ani poważnie traktować.** z nich to reakcje wrogie, które zawierają komunikat: "*nie lubię cię*". Często nie robimy tego świadomie czy celowo, a bardziej pod wpływem utraty kontroli nad naszym zachowaniem.

**Są to o tyle groźne reakcje, że dziecko uczy się ich od nas i naśladuje je. Jednocześnie te reakcje mogą zniszczyć poczucie własnej wartości dziecka i wyzwolić w nim strach i pragnienie zemsty.**

## 9 powodów, dla których kilkulatek jest nieposłuszny

### 1. „Chcę decydować o sobie”.

Każdy pragnie mieć wpływ na własne życie, przedszkolak też.

„Głuchnięcie” jest jedną z metod walki o niezależność („*A właśnie, że nie założę zielonych sztruksów/namaluję słońeczko na ścianie*”) – dzięki temu choć przez chwilę może się czuć panem swego losu. Najbardziej przekorne bywają dzieci, które rzadko decydują o swoich sprawach.

Te, które ciągle coś muszą i którym wciąż czegoś nie wolno.

### 2 . „Wszystko mi wolno”.

Dzieci, którym w ogóle nie wyznacza się granic, próbują zaprowadzić własne porządki.

### 3. „Sprawdzam!”

Nie ma co się czarować: my, rodzice, bywamy szalenie niekonsekwentni: raz każemy dziecku sprzątać zabawki, zanim pójdzie spać, innym razem sprzątamy za nie (bo będzie szybciej) albo jesteśmy zbyt zmęczeni, żeby w ogóle zwracać sobie tym głowę. Ignorując nasze polecenia, malec sprawdza, czy zakaz lub nakaz jest nadal aktualny.

4. „**Halo, tu jestem!**” woli, gdy się na niego złościsz, niż gdy w ogóle nie zwracasz nań uwagi. Czasem robi na przekór, bo chce być zauważony. Bywa, że dziecko robi coś, czego nie powinno (np.

gasi światło w łazience, w której kąpie się tata), żeby sprowokować nas do zabawy („*Jeśli tata wyjdzie z wanny i zacznie mnie gonić, będzie fajnie*”).

5. „**Ale o co chodzi?**”. Zdania w rodzaju: „*Masz być grzeczny*”, „*Nie rozrabiaj u babci*” czy „*Posprzątaj pokój*” dla nas, dorosłych, są oczywiste. Dla kilkulatek niekoniecznie („*Przecież ja jestem grzeczny, tylko sprawdzam, jaki dźwięk powstanie, gdy uderzę wieszakiem w kaloryfer!*”). Czasem dziecko nie rozumie dlatego, że zamiast powiedzieć konkretnie, o co ci chodzi („*Pozbieraj klocki do pudełka*”), zalewasz je potokiem słów albo wściekasz się. Inna sprawa, że my sami czasem nie do końca wiemy, dlaczego „czepiamy się” dziecka: może być tak, że jesteśmy zdenerwowani, bo coś nie wyszło nam w pracy – a obrywa malec.

6. „**Bo ja właśnie...**” zajęty zabawą przedszkolak może naprawdę cię nie dosłyszeć. Jest tak pochłonięty lepieniem płaszczki z plasteliny albo karmieniem pluszowej foki, że nic do niego nie dociera. „Zawiesić się” może także wówczas, gdy jest zamyślony albo czemuś się przygląda. Dorosłym przecież także to się zdarza.

7. „**Dobrze, ale za chwilę**”. My, rodzice, uważamy często, że każde nasze polecenie powinno zostać wykonane już, teraz, natychmiast. A małe dziecko potrzebuje nieraz dłuższej chwili, żeby „zaskoczyć” i odpowiednio zareagować.

8. „**Chciałbym, ale to takie trudne**”. Niektóre zadania po prostu przekraczają możliwości przedszkolaka. Gdy się ma zaledwie kilka lat, mnóstwo energii i ciekawości świata, naprawdę nie da się przez dłuższy czas usiedzieć grzecznie w miejscu ani wrócić ze spaceru w idealnie czystym ubranku :)

9. „**Mam chore uszy**”. Czasem problem jest natury medycznej. Jeśli smyk chorował na zapalenie ucha, ma powtarzające się katary, śpi z otwartą buzią, siada blisko telewizora, trzeba koniecznie zabrać go do laryngologa.

## "BŁĘDNE KOŁO UWAGI" - dlaczego nam się nie udaje?

**Mechanizm powstawania dziwacznych zachowań dziecka można również opisać poprzez błędne koło uwagi, które powstaje w następujący sposób:**

**dziecko zachowuje się dziwnie (np. płacze w kącie), na co opiekunowie reagują uwagą (wychowawca bierze dziecko na kolana, pociesza, proponuje zabawę).**

W ten sposób dziecko uczy się, że dziwne zachowanie się opłaca, co prowadzi do powtarzania danego zachowania (w innej sytuacji, kiedy dziecko się nudzi, ponownie rozdzierająco płacze). Wychowawcy często się wtedy denerwują i wbrew swojej woli reagują zwiększoną uwagą (krzyk, potrząsanie, bicie czy reakcja zgodna z tym, czego chce dziecko, lecz z wewnętrznym zdenerwowaniem, bez radości i ciepła, lub angażowanie kolejnych osób do zajęcia się dzieckiem), przez co dziecko otrzymuje mało spontanicznej troski.

**Uwaga nie jest udzielana prosto z serca, ale wymuszona przez dziecko; a kiedy dziecko zachowuje się w sposób, jakiego oczekują opiekunowie, oni nie reagują: nie chwala, nie podchodzą z obawy, że dziecko zacznie wymuszać ponownie zajęcie się nim.**

Dalej dziecko uczy się, że o uwagę musi zawalczyć i zachowuje się dziwnie i wracamy do punktu wyjścia - w ten sposób koło zamyka się.

**Opiekunowie często reagują na niewłaściwe zachowania dziecka w sposób błędny, który nie eliminuje tych zachowań, wręcz przeciwnie - wzmacnia je.**

**Owe błędne reakcje są "drogą donikąd".**

Przyjrzeliliśmy się sposobom, które są nieskuteczne, wręcz wzmacniają niepożądane zachowania dziecka.

## Co w takim razie możemy zrobić, żeby dziecko zaniechało niewłaściwych zachowań, by zatrzymać błędne koło uwagi?

- Przede wszystkim **nie wolno nagradzać dziwnego zachowania dziecka**, by jego zachowanie nie przynosiło mu korzyści, czyli uwagi (jakiegokolwiek!) opiekuna.
- Kolejną **ważną rzeczą jest słuchanie dziecka i respektowanie jego potrzeb** - tu przyda się umiejętność aktywnego słuchania.
- **Informowanie dziecka o własnych uczuciach i potrzebach**, kiedy dziecko zachowuje się niegrzecznie – dziecko poczuje się wtedy traktowane poważniej i jest bardziej prawdopodobne, że dzięki temu zmieni swoje zachowanie, niż gdybyśmy na nie krzyczeli, np.:  
5-letnie dziecko wciąż wyciąga z kontaktu wtyczkę od odkurzacza, gdy jego tata usiłuje sprzątać, tata komunikuje dziecku: *"W ten sposób nie pozwalasz mi posprzątać. Nie będę mógł się z tobą bawić. Najpierw muszę skończyć swoją pracę"*.
- Innym sposobem na przerwanie błędnego koła uwagi jest **zwiększenie zakresu odpowiedzialności dzieci za własne zachowanie - za to, co robią ze swoim wolnym, niezaplanowanym czasem**; w tej dziedzinie muszą nauczyć się podejmować decyzje i samodzielnie ponosić za nie odpowiedzialność. Dziecko ma prawo do złego humoru, do płaczu, do nudzenia się. To dziecko musi wziąć odpowiedzialność za to, że się nudzi, i wybrać, czy chce np. siedzieć, nic nie robiąc, czy też wymyśli sobie coś lepszego.
- **Wprowadzenie stałych rytuałów** to kolejny pomysł na przeciwdziałanie niewłaściwym zachowaniom dzieci. Niepisane prawa są przez dziecko przestrzegane, jeśli wszyscy w rodzinie czy w grupie się do nich stosują. Jest łatwiej, gdy te same prawa obowiązują w domu i przedszkolu.
- Ostatni sposób to **poświęcenie dziecku czasu i uwagi - tyle, ile potrzeba, by nie musiało o nią walczyć**.

**Im więcej poświęci się uwagi dziecku z własnej woli, spontanicznie i z serca, tym mniej musi o nią walczyć. Pochwalmy je, kiedy będzie grzeczne, zrobi coś dobrego; powiedzmy coś miłego.**

## Rady, które na pewno się przydadzą

### 1. Spraw, by malec cię zauważył.

Zawołaj go po imieniu, kucnij obok, spójrz mu w oczy. Możesz także wziąć go za rękę. Warto to zrobić zwłaszcza wtedy, gdy dziecko jest rozszłoszczone, przestraszone albo płacze.

### 2. Mów konkretnie.

Maluch powyciągał z szafy wszystkie buty? Zamiast mówić: „*Masz być grzeczny!*” czy „*Znowu narozrabiałeś?*”, powiedz: „*Miejsce butów jest w szafce. Powkładaj je tam, proszę*”. Zamiast nakazywać: „*Posprzątaj swój pokój*”, poproś: „*Pozbieraj klocki i ustaw wszystkie samochody na półce*”. , jednoznaczne i konkretne komunikaty łatwiej jest dziecku zrozumieć i zapamiętać. A jeśli trzeba malcowi przypomnieć, co ma zrobić, wystarczy jedno słowo: „*Klocki!*” – to zadziała lepiej niż długie kazanie.

### 3. Staraj się nie przesadzać ze słowem „nie”.

Zamiast mówić: „*Nie hałasuj*”, lepiej powiedzieć: „*Mów ciszej, proszę*”.

### 4. Zachęcaj do przyjemnego zajęcia

(„*Jeśli szybko posprzątasz zabawki, będziesz mogła pobawić się w wannie dinozaurami*”) działa zazwyczaj lepiej niż groźba kary („*Jeżeli nie posprzątasz zabawek, nie pozwolę ci zabrać dinozaurów do wanny*”).

### 5. Pozwól decydować, dokonywać wyboru

Dziecko, które może czasami samo podjąć decyzję (np. którą koszulkę założyć, co zje: kanapki z rzodkiewką czy z ogórkiem), rzadziej upiera się „dla sportu”.

### 6. Bądź konsekwentna.

Jeśli mówisz: „*Czas na kąpiel*”, ale nie reagujesz, gdy smyk dalej ogląda kreskówki, nie traktuje on poleceń poważnie. Skoro nie słucha, weź go za rękę i zaprowadź do łazienki. Gdy chcesz, by coś zrobił, np. poszedł umyć zęby, nie pytaj: „*Umyjesz zęby?*”, tylko wydaj polecenie. Stanowczość nie oznacza jednak krzyku ani rozkazującego tonu. Lepiej powiedzieć: „*Czas myć ręczki*” z „*Natychmiast myj ręce!*”. Nikt nie lubi rozkazów, za to pomaga słowo „proszę”. Malec musi znać skutki nieposłuszeństwa. Najlepiej, gdy wynikają one z sytuacji (nie sprzątnie, więc nie zdąży na dobranoczkę).

### 7. Tłumacz. Nie zakazuj na zasadzie:

„*Nie, bo nie*”, „*Ma być tak, jak mówię i koniec*”. Tłumacz prostymi słowami („*Mów ciszej, bo tatę boli głowa*”), nie wdając się w zawiłe wyjaśnienia.

**8. Nazywaj swoje uczucia.** „*Jest mi przykro, gdy tak nieładnie do mnie się odzywasz*” **działa lepiej niż:** „*Jesteś złośliwy i niegrzeczny*”. I nie upokarza.

**9. Nie zaskakuj.** Dziecku bardzo trudno jest przerwać pasjonujące zajęcie. Dlatego, o ile chcesz, żeby maluch przyszedł na obiad, uprzedź go o tym nieco wcześniej („*Zaraz obiad. Kończ już zabawę i idź umyć ręce*”).

**10. Nagradzaj dobre zachowanie.** Niekoniecznie prezentem – najlepiej swoją uwagą i pochwałami. Często koncentrujemy się na dziecku dopiero wtedy, gdy narozrabia. To błąd, bo doceniając dobre zachowania, jasno pokazujemy, czego od malca oczekujemy. Dajemy mu naszą uwagę i czas.

**11. Trzymaj nerwy na wodzy.** Staraj się panować nad sobą – nerwy nic nie dadzą. Mogą jedynie pogorszyć sytuację.

**12. Nie traktuj wszystkiego ze śmiertelną powagą.** Mnóstwo codziennych problemów da się opanować za pomocą zabawnych komentarzy („*Ciekawe, czy buty same wejdą do szafki?*” *plus mrugnięcie okiem*) i sympatycznych rytuałów (np. zamiast zapędzać dziecko do kąpieli, można sprawić, by stała się ona dla niego przyjemnością – np. pozwolić mu zabrać zabawki, kąpać lalę itp).

**13. Kształtuj pożądane zachowania poprzez dawanie przykładu.** Ucz przeproszania. .

**14. Poświęćaj dziecku czas,** ale nie tylko w momencie gdy jest niegrzeczne, ponieważ uczysz go, że uwagę rodzica zdobywa się złym zachowaniem.

**15. Tłumacz, wyjaśniaj sytuację** – czasami dzieci w ferworze zabawy coś zepsują, choć nie miały takiej intencji. Nie należy wtedy posługiwać się karą, ale wytłumaczyć co się stało i dlaczego. Karanie nie odniesie tu żadnego skutku. Spowoduje jedynie, że następnym razem maluch w obawie przed karą, nie przyzna się, co przeskrobał.

**16. Nie bij** – nigdy, przenigdy nie reaguj na złe zachowanie szarpaniem, krzykiem lub co gorsza biciem. Takie postępowanie uczy dziecko jedynie siłowego rozwiązywania problemów “*słabszemu spuszcze łomot, bo mogę*” i powoduje strach przed rodzicem, który w następstwie niszczy relację między Wami.

**17. Nie wykorzystuj do karania miłości** – rodzicom zdarza się mówić “*nie kocham takiego niegrzecznego dziecka*”. Nie wolno tego robić! Dziecko musi wiedzieć, że bez względu na wszystko rodzice go kochają, że miłość najbliższych jest bezwarunkowa, że nie kochamy z jakiegoś powodu lub za coś.

## Chwal dziecko, byle mądrze.

**Już dawno udowodniono, że chwalenie jest w procesie wychowania dużo bardziej skuteczne niż karanie.**

Chwalenie wzmacnia zachowanie, jest dla dziecka sygnałem, że zauważamy to co robi dobrze, co jest pozytywne. Staje się dla niego dużą motywacją do działania i powtarzania pozytywnych zachowań. Ponadto chwaląc dzieci wzmacniamy ich poczucie własnej wartości, pomagamy budować pozytywną samoocenę.

- 1. Musi być wartościowa i motywować malca.** Powtarzana często wpływa na dziecko korzystnie, pobudza do działania, jest budująca.
- 2. Jest konkretna.** Dziecko musi wiedzieć za co je chwalimy i co doceniamy. Dlatego najlepiej, gdyby pochwała dotyczyła jego zachowania. **Przykład?** Zamiast powiedzieć: *Super* powiedzmy: *Fantastyczny obrazek. Doskonale dobrałeś kolory. Brawo.* Takie zdanie na pewno zachęci dziecko do dalszej pracy i rozwoju.
- 3. Chwal malca od razu po wykonaniu zadania.** Jeśli pięknie namalował obrazek i przyniósł ci go, by się nim pochwalić, nie czekaj z opinią do wieczora, aż tata wróci z pracy i będziecie mogli wspólnie się nim zachwycić. Dziecko potrzebuje informacji zwrotnej od razu.
- 4. Nie kłam.** Jeżeli uważasz, że dziecko mogłoby lepiej namalować domek, pomień ten element. Powiedz, że najbardziej podoba ci się krowa na łące lub niebo. Wybierz te elementy, które rzeczywiście cię zachwyciły. Malec potrafi wyczuć fałsz w twoim głosie, dlatego skup się na prawdziwych komunikatach.
- 5. Pochwała musi być w całości pozytywna.** Dlatego nie mów: *Piękne niebo, jednak nad domkiem mógłbyś jeszcze popracować.* Zamiast tego pochwal tylko niebo.
- 6. Nie próbuj pod przykrywką pochwały przemycać krytyki.** Unikaj więc sformułowania: *No proszę, jednak potrafisz malować nie wychodząc za linie.*
- 7. Skup się na dziecku.** Nawet jeżeli przychodzi pokazać ci obrazek, a właśnie jesteś w trakcie gotowania obiadu – przestań. Na chwilę oderwij się od tego co robisz, obejrzyj obrazek i pochwal dziecko patrząc mu w oczy.
- 8. Niech pochwała będzie proporcjonalna do wieku i umiejętności malca.** Nie zachwycaj się przez godzinę szkicem obrazka, bo to zupełnie nieadekwatne.
- 9. Pamiętaj, by doceniać nie tylko efekt końcowy, ale również pracę, jaką dziecko włożyło w jego osiągnięcie.** Zauważ postęp i pochwal również to, jak dziecko rozwinęło się od czasu ostatniej kolorowanki. Będzie wiedziało, że pamiętasz co namalowało poprzednio i że doceniasz jego wysiłki.

## Jak więc stworzyć taką prawdziwą pochwałę?

Warto chwalić dzieci gdyż tym sposobem budujemy ich samoocenę i zwiększamy ich pewność siebie oraz poczucie sprawczości. Dzieci chwalone są odważniejsze i bardziej przebojowe. Trzeba tylko wiedzieć jak chwalić - dużo bardziej wartościowa jest pochwała dobrym słowem niż kupowanie zabawek.

**Od dawna wiadomo, że na dzieci dużo skuteczniej działają wzmocnienia pozytywne (nagrody) niż kary!**

**Aby pochwalić bez oceniania:**

- ✓ **opisz, co widzisz (słyszysz):** „Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.”,
- ✓ **opisz, co czujesz:** „Miło jest wejść do takiego pokoju.”,
- ✓ **podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka:** „Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzielilesz płyty z muzyką, filmami i gramy. To się nazywa porządek.”.

**Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Lepiej zatem opisywać niż wychwalać.**

**Oto przykład:**

Czteroletni malec wrócił z przedszkola, postawił pod nosem mamy pogryzmołoną ołówkiem kartkę i spytał:

**„Podoba Ci się?”**

Pierwsza reakcja mamy była odruchowa: **„Bardzo ładny”**

wtedy zreflektowała się. **„Nie, najpierw muszę opisać, co widzę?”** – zastanowiła się, jak opisać te bazgroły.

- no tak – powiedziała – **A więc widzę, że zrobiłeś kółko, kółko, kółko, zygzak, zygzak, zygzak... tu kropka, kropka i krecha, krecha!bardzo mi się podoba niebo.**

- **Aha!** – pokiwał z entuzjazmem głową

- **jak to zdołałeś wymyślić?** – zapytała.

- Chwilę pomyślał : - **Bo ja jestem artystą** –powiedział.

Mama powiedziała: **Jestem z ciebie dumna i ty również powinieneś być z siebie dumny.**

*„To nadzwyczajny proces. Dorosły opisuje a dziecko rzeczywiście wystawia sobie ocenę”.  
Trzeba przyznać, że jest to wysiłek ze strony osób dorosłych. Dużo łatwiej skwitować coś słowem „świetny”,  
niż rzeczywiście zobaczyć to, przemyśleć i spisać w szczegółach.*

## **To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić.**

W każdym dziecku można dostrzec coś dobrego – trzeba tylko chcieć takie zachowania zauważyć i zareagować. Powinniśmy się starać, by „**przyłapać**” dziecko na dobrym zachowaniu w różnych momentach, nie tylko wtedy, kiedy o to prosimy (na dzieleniu się przyborami, opiece nad kolegą, przejawach odpowiedzialności itp). Są to sytuacje, które pozwalają chwalić dziecko i wyrażać się o nim dodatnio w obecności innych rówieśników. Zachęca to dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach.

### **7 rzeczy, które ułatwiają życie**

1. **Jasne zasady.** Dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie – czuje się wtedy bezpieczniej. Zasady nie mogą się zmieniać w zależności od twojego widzimisię czy samopoczucia. Jeśli nie wolno np. bić, kopać, to nie wolno i już.
2. **Plan dnia.** Czyli w miarę stałe pory posiłków, kąpieli, znajome rytuały (np. czytanie przed snem). Przedszkolaki wolą, gdy w ich życiu panuje porządek, bo w chaosie nie czują się bezpiecznie. Można, wzorem Superniani, spisać plan dnia na kartce lub tablicy.
3. **Umowa.** Jeśli malec regularnie ma z czymś problem, np. nie szanuje zabawek, można z nim spisać umowę. Obie strony muszą dotrzymać zobowiązań!
4. **Minutnik.** Dla przedszkolaka zdanie: „**Za pięć minut koniec kąpieli**” nic nie znaczy. Kuchenny minutnik pomoże mu zrozumieć upływ czasu.
5. **Liścik.** Nie mów po raz dziesiąty: „**Posprzątaj!**”. *Napisz list i przeczytaj go dziecku, jeśli samo nie umie: „Droga Zosiu, chcemy wrócić do swoich domów. Twoje lale”.*

6. **Zabawa.** Zamiast ponaglać: „Szybciej, bo spóźnimy się do przedszkola”, powiedz „*Kto pierwszy dotrze do drzewa?*”.
7. **Ignorowanie.** Gdy dziecko zachowuje się źle (np. wrzeszczy), by zwrócić na siebie uwagę, zignoruj to. Zobaczy, że nie tędy droga. Oczywiście nie da się ignorować wszystkiego (np. niszczenia przedmiotów).

#### 4 metody, które nigdy nie działają

1. **Zrządzenie.** Co ma się ochotę zrobić, słysząc ciągle: „*Czy ja zawsze muszę po was sprzątać? Traktujecie mnie jak służącą, zostawiacie wszędzie ubrania, a ja nic, tylko chodzę i zbieram, chodzę i zbieram, bla, bla, bla...*”? Najprościej jest „*wyłączyć fonię*”. Maluch dobrze wie, że mama sobie pogada, a potem i tak posprząta za niego.
2. **Krzyk.** Podniesiony głos sprawia, że dziecko przestaje myśleć i kompletnie nic do niego nie dociera. Czemu? Bo zwyczajnie się boi. Krzyk może również wzbudzić w nim przekorę.
3. **Klasy.** Bicie uczy jedynie tego, że silniejszy ma rację, a przemoc jest dobrym sposobem rozwiązywania konfliktów.
4. **Groźby bez pokrycia.** Mówisz pewnie czasem rzeczy w stylu: „*Jeśli nie zrobisz tego natychmiast, przez tydzień nie obejrzysz bajki*”. A potem? O wszystkim zapominasz. Dziecko szybko się orientuje, że może robić, co zechce, bo i tak skończy się na straszaniu.