

**Dzieci odmawiają nam nie dlatego, że są krnąbrne i niegrzeczne, tylko dlatego, że chcą mieć własne zdanie.**

**Całą sztuką polega na tym, by uszanować prawo dziecka do autonomii, a jednocześnie nie pozwolić, by nasze życie uległo dezorganizacji.** Kiedy dwulatek wchodzi w okres buntu, na nic zdają się nasze tłumaczenia czy apelowanie do zdrowego rozsądku (którego aktualnie dziecko nie ma)... Można mieć wiele zrozumienia dla trudnej i złożonej emocjonalnej sytuacji malca, który jednocześnie chce panować nad światem i w tej samej chwili czuje się mały i bezradny. Rzeczywistość jednak niesie ze sobą określone wymagania i czasami po prostu MUSIMY robić różne rzeczy mimo protestów dziecka. Jak to zrobić, by życie mogło toczyć się swoim torem, a jednocześnie, by nie ranić uczuć malucha i nie eskalować niepotrzebnie konfliktów? Oto kilka sytuacji, w których dzieci najczęściej się buntują. Może nasze podpowiedzi okażą się pomocne.

### **NIE siądę w foteliku!**

Trzeba zrozumieć, że dla dwu-, trzylatka siedzenie w foteliku samochodowym nie należy do przyjemności.

Dziecko może czuć się uwięzione, brak mu swobody ruchów. Jednak nawet maluch musi zrozumieć, że zasady dotyczące bezpieczeństwa nie podlegają dyskusji: jeździ się w foteliku, nie dotyka się kontaktów, nie głaszcze się obcych psów..

- Zawsze sama zapinaj pasy w aucie, by dać dziecku dobry przykład. Ono ma ochotę robić coś odwrotnego, ale twoja konsekwencja nastawi je ugodowo.

- Trzymaj w samochodzie zabawki i książeczki, które mogą pomóc odwrócić uwagę dziecka od newralgicznej sytuacji.

- Powiedz dziecku, że dopóki nie będzie zapięte, samochód nie ruszy z miejsca - jeśli na końcu podróży czeka was coś miłego, to może być decydujący argument.

- Doceniaj te momenty, kiedy dziecko posłusznie da się zapiąć. Nagradzaj je pochwałą. Życzliwość każdego motywuje.

- Zachęcaj - zaproponuj puszczenie ulubionej piosenki, kiedy dziecko się zapięnie, albo przejechanie obok fontanny, którą malec lubi. Pokazuj, że podróżowanie może być przyjemnością.

**NIE wyjdę!** Dziecko nie rozumie, na czym polegają nasze, dyktowane obowiązkami, dorosłe przymusy.

Chce robić to, na co ma ochotę, i nie rozumie, że w danym momencie trzeba przerwać czynność, która je absorbuje, i np. wyjść do przedszkola, na zakupy, na spacer czy

gdziekolwiek indziej.

- Na 15 minut przed wyjściem uprzedź dziecko, że będziecie wychodzić, i poproś, żeby powoli kończyło zabawę.
- Przygotuj niezbędne do wyjścia rzeczy - kurtkę, buty, przytulankę, by mieć to wszystko pod ręką.
- Na 10 i 5 minut przed wyjściem przypomnij dziecku, że powoli się zbieracie, pozwalając mu spokojnie zakończyć to, co robi.
- Jeśli nadal napotykasz opór, powiedz: „Rozumiem, że się dobrze bawisz i nie masz ochoty wychodzić, ja też chętnie bym tu została, ale muszę teraz wyjść i nie mogę cię tu zostawić samego”.
- Dwulatek lubi trzymać ster w swoich rękach, zaproponuj więc zabawę: „Ja liczę do dziesięciu i zobaczymy, czy w tym czasie włożysz kurtkę”. To neutralizuje potencjalnie wybuchową sytuację, wprowadzając zamiast napięcia - zabawę. Staraj się oczywiście liczyć powoli, ale uczciwie.
- Pokazuj zalety wyjścia z domu - „Po drodze zobaczymy, czy w parku bawi się znowu ten mały szczeniak z naprzeciwka, albo obejrzymy dźwig na budowie po drugiej stronie ulicy”. Pamiętaj jednak, by potem dotrzymać słowa.

### **NIE pójdę do przedszkola!**

Poranki nie należą do ulubionych pór dnia rodziców ani dzieci. Pośpiech, stres, obawa przed spóźnieniem wszystkim psują nastrój.

A już naprawdę beznadziejnie robi się, kiedy słyszymy, że dziecko odmawia pójścia do przedszkola, że chce zostać w domu tylko z mamą. Serce się rozdziera, a poczucie winy miesza się z irytacją... jak wyjść z tej nieprzyjemnej pułapki?

- Unikaj narzekania na pracę i na to, że musisz dziecko oddawać do przedszkola (lub żłobka). Twoje negatywne nastawienie pogłębia rozterki malca i nie ułatwia mu godzenia się z sytuacją.
- Uznaj, że kłopoty z rozłąką to coś normalnego i naturalnego. Nie spodziewaj się, że dziecko od razu będzie z radością się z wami żegnać. Dajcie sobie czas na oswojenie się z nową sytuacją. Zazwyczaj trwa to od tygodnia do trzech miesięcy.
- Postaraj się wstawać rano pół godziny wcześniej, by przy wychodzeniu uniknąć stresu i pośpiechu. To bardzo źli doradcy.
- Chwal dziecko za każdy przejaw współpracy: „Ale fajnie, że zakładasz sama spodnie! Jeszcze dwa tygodnie temu miałaś z tym duże kłopoty...”.
- Jeśli malec płacze i narzeka na przedszkole, twierdzi, że pani jest okropna, a dzieci złośliwe, obiecaj, że porozmawiasz z wychowawczynią i spróbujesz znaleźć rozwiązanie. Pokaż dziecku, że go słuchasz i że je rozumiesz, zamiast kłócić się z nim i udowadniać mu, że

nie ma racji.

- Poszukaj czegoś, co pocieszy dziecko, np. zaproponuj: „Może zabierzesz ze sobą dziś misia albo twój czarodziejski kamień?”. To zwykle pomaga.
- Pokaż, że w przyszłości zdarzy się także coś miłego: „Po przedszkolu pobawimy się na tym fajnym placu zabaw, na twojej ulubionej huśtawce”.

### **NIE ubiorę się!**

W tym wieku każdy powód jest dobry, by móc postawić na swoim. Poza tym powiedzmy sobie szczerze, ubieranie się jest czynnością dość nudną i nie łączy się z żadną przyjemnością

(chyba że szykujemy się na bal przebierańców!).

Dziecko nie rozumie naszych racji - dlaczego trzeba założyć długie spodnie, a nie można krótkich i dlaczego czysta koszula jest lepsza od tej brudnej, ale bardzo ulubionej? Dbajmy więc o to, by kupować dziecku takie ubrania, które łatwo się zakładają, by wokół ubierania było jak najmniej zamieszania. I nie przywiązujemy nadmiernej wagi do czystości. To w końcu rzecz względna, prawda?

- Wprowadź jasne zasady - do przedszkola chodzimy w dresie, NIE w piżamie, a jeśli na dworze jest zimno (pokaż na termometrze, co to znaczy), nogawki i rękawy muszą być długie.
- • Dawaj ubranie do wyboru, wtedy dziecko będzie miało poczucie, że ma wpływ na sytuację. Wybór nie powinien być jednak zbyt duży - wystarczą dwie pary spodni i dwie bluzy.
- Kupując ubrania maluchowi, staraj się kierować jego gustem, a nie swoim. Jeśli chętnie nosi dzinsy, nie upieraj się przy dresie. Jeśli woli kolor zielony, nie zmuszaj go do paradowania w czerwieni, której nie cierpi. Jeśli będzie lubił swoją garderobę, jest szansa, że przestanie tak protestować przy ubieraniu.
- Pokazuj, że wiesz, co czuje dziecko: „Wiem, że to jest twoja ukochana sukienka, ale dziś jest na nią za chłodno. Może załóż pod nią spodenki, a w przedszkolu je zdejmiesz i zostaniesz w samej sukience?”.
- Staraj się kupować ubrania tanie lub używane. Dziecko i tak błyskawicznie z nich wyrasta, prawda? Tani zakup pozwoli mieć do kwestii ubrań lżejszy stosunek. Nawet jeśli malec się pobrudzi - nie będziesz się tym tak przejmować.

### **NIE będę jeść!**

Walki nad talerzem są - wbrew pozorom - najczęściej inicjowane przez dorosłych, którzy boją się, że maluch zje za mało. Powstaje wtedy napięcie i presja, która działa na dziecko tak, że pojawia się "jadłowstręt".

Warto zaufać dziecięcemu instynktowi - medycyna nie zna sytuacji, w której dwulatek sam by siebie zagłodził. Jeśli pilnujemy, by dziecko nie podjadało między posiłkami, jeśli nie karmimy go słodyczami ani innymi zapychaczami (chrupki, chipsy, herbatniki itp.), to sama natura podyktuje mu, ile i co ma zjadać. Są dzieci, które żywią się wyłącznie kotletami, i są takie, które uwielbiają kluski. Dzisiejsze czasy są epoką grubasów, a nie głodomorów. Pozwólmy więc dziecku, by

jadło to, co chce, a większość problemów sama się rozwiąże.

- Pamiętaj, że to nie pusty talerz jest najważniejszy, ale to, by posiłek przebiegał w miłej atmosferze, a jedzenie było przyjemnością. Nie pozwól z obiadu zrobić pola bitwy.
- To, że twoje dziecko odmawia jedzenia, nie ma nic wspólnego z tym, jak gotujesz. Nie traktuj odmowy osobiście.
- Kiedy malec zaczyna się bawić jedzeniem, zabierz talerz i powiedz: „Widzę, że się już najadłeś, jak chcesz, możesz posiedzieć z nami przy stole albo pójść się bawić, co wolisz?”.
- Jeśli dziecko marudzi i nie chce jeść niczego, co jest na obiad, zamiast namawiać i wywierać presję, powiedz: „Przykro mi, że nic ci nie smakuje, mam nadzieję, że kolacja bardziej ci przypadnie do gustu. Zapraszam na wieczorny posiłek”.

### Sposoby na buntownika

- Nie nadużywaj „nie”. Nie zabraniaj dla zasady, jeśli nie jest to rzeczywiście konieczne albo nie ma znaczenia, czy dziecko cię posłucha, czy też nie.
- Zamień „nie” na „tak”. Zamiast: „Nie jedz ciastek przed obiadem”, możesz powiedzieć: „Tak, kochanie, jak tylko zjesz obiad, możesz zjeść ciastko”. To samo, ale brzmi lepiej.
- Unikaj pytań, na które usłyszysz odmowę. Zamiast pytać: „Idziesz do wanny?”, powiedz: „Chodź, napuścimy wody do wanny”. Które dziecko oprze się takiej propozycji?
- Pozwól decydować. Zapytaj: „Wolisz sok czy herbatę?”. Ty unikniesz kłótni, a maluch będzie szczęśliwy, że mógł podjąć decyzję.
- Przeczekaj. Nawet gwałtowny protest z czasem traci na sile. Zamiast się upierać, zajmij się czymś innym. Jest duża szansa, że za parę minut mały buntownik zmieni zdanie.
- Zwracaj większą uwagę na twierdzące odpowiedzi. Maluch szybko zorientuje się, że jego „tak” wywołuje twój uśmiech.
- Zastanów się nad przyczyną. Jeśli maluch codziennie odmawia założenia butów, warto rozważyć, czy aby na pewno są wygodne. Gwałtowny protest przeciwko zostaniu z nianią może oznaczać coś więcej niż niechęć do rozstania z mamą.
- Odwróć uwagę. Gdy maluch koniecznie chce jechać w wózku na stojąco, postaraj się go zagadać: „Spójrz na tę ciężarówkę. Ale ogromna!”, albo „Widziałeś? Ptaszek miał piórko w dziobie?”.
- Pozwól dziecku pomarzyć. Gdy na spacerze maluch siada na chodniku i oświadcza stanowczo, że dalej nie pójdzie, powiedz: „Ale byłoby super, gdybyśmy mieli samolot. Za pięć minut wylądowalibyśmy w naszym ogródku. Prawda?”, albo „Szkoda, że nie mam czarodziejskiej różdżki. Wyczarowałabym dla nas dwa konie, które zawiozłyby nas do domu”. Jeśli dziecko da się wciągnąć w marzenia, to nawet nie zauważy, kiedy dojdziecie do domu.
- Nie złość się. Pamiętaj, że okres „na nie” jest naturalnym etapem w rozwoju małego dziecka, które bada granice swojej władzy. Wkrótce minie.

**Źródło: [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl)**