

## ABC dyscypliny

Wielu rodziców boi się stanowczo wprowadzać reguły. Myślą bowiem, że zakazując czegoś dziecku, krzywdzą je. A ono właśnie potrzebuje jasno wyznaczonych granic!

Szczęśliwie modę na "wychowanie bezstresowe" mamy już za sobą. Odeszła w niepamięć teoria, że dziecku nie wolno niczego zabraniać czy nakazywać, bo ono najlepiej wie, co dla niego dobre. Wrócił zdrowy rozsądek. Wiadomo bowiem, że maluchy, którym nigdy nie stawiano granic są... nieszczęśliwe. Dlaczego? Pojawiając się na świecie, nic o nim nie wiedzą. Starają się go poznać - sprawdzają, na ile mogą sobie pozwolić. I często czują się zagubione. Granice stawiane przez rodziców są dla dzieci jak drogowskazy. Dzięki nim maluchy czują się bezpieczniej. Mają poczucie, że nawet jeśli same nie wiedzą, co robić, to na pewno wiedzą to dorośli. Dlatego warto poznać zasady mądrej dyscypliny.

Ustal stałe reguły panujące w waszym domu i powiedz o nich dziecku, np. "Zawsze trzeba myć ręczki przed jedzeniem", "Nie wolno bez pozwolenia bawić się rzeczami rodziców". Mówienie o regułach sprawi, że malec będzie wiedział, czego od niego oczekujesz. (Nie znaczy to jednak, że nie będzie sprawdzał, co się stanie, gdy przekroczy granicę.) zmieniaj ustalonych reguł, nim maluch się ich nie nauczy. Nawet jeśli byłoby ci na rękę chwilowe zrezygnowanie z jakiejś zasady - nie rób tego! W wychowaniu konieczna jest konsekwencja. Jeżeli powtarzasz dziecku, że ma sprzątać klocki, gdy skończy się bawić, nie rób tego za nie np. wtedy, gdy się spieszysz.

Wyjaśniaj dziecku, dlaczego mu czegoś zabraniasz - jeżeli możesz, podaj konkretną przyczynę, np. "Nie dam ci lodów, bo za chwilę będzie obiad. Jeśli będziesz miał na nie ochotę po zjedzeniu zupy i drugiego dania, dostaniesz je". Malec łatwiej dostosuje się do zakazu, jeśli pozna jego przyczynę i ją zrozumie.

Nie mów: "Masz umyć zęby, bo ja ci każę". Nie używaj swojej przewagi nad dzieckiem, by skłonić je do zrobienia czegoś. W ten sposób pokazujesz jedynie, że jesteś silniejsza i możesz mu "kazać". Ale to nie ma nic wspólnego z autorytetem rodzica.

Dawaj dziecku dobry przykład - zachowuj się tak, jak chciałabyś, by ono się zachowywało. Jeśli wymagasz, by składało swoje zabawki, nie rozrzucaj po mieszkaniu gazet i ubrań. Dzieci uczą się, obserwując rodziców.

Nie strofuj i nie upominaj stale malca. Stawianie dziecku granic i uczenie go dyscypliny nie może zamienić się przecież w wojskowy dryl. Ustalone reguły mają wam pomagać we wspólnym życiu, a nie je utrudniać.

Idź czasem na kompromis. Gdy dziecko poczuje, że starasz się z nim porozumieć, łatwiej zaakceptuje ustalone przez ciebie zasady. Jeśli np. ustaliłaś, że dziecko sprząta zabawki (i ono już nauczyło się to robić), ale widzisz, że malec jest zmęczony i śpiący, a jego pokój wygląda, jakby przeszedł przez niego huragan, zaproponuj układ: "Pomogę ci sprzątać. Ty ustawisz na półce misie, a ja pozbięram klocki, zgoda?".

Nie zamień się w tyrana. Jeśli dziecko już poznało zasady i ich przestrzega, nic się nie stanie, jeśli czasem odstępisz od reguły. Zaznacz jednak wyraźnie, że to święto, wyjątkowa sytuacja i nie będzie zdarzała się często: "Zrobmy dziś 'Dzień skakacza'. Możesz skakać po łóżku, ile chcesz. Ale wolno to robić tylko dzisiaj".

Jeśli możesz, daj dziecku jakąś alternatywę dla zakazu. Nikt przecież nie lubi sytuacji bez wyjścia. Dlatego jeżeli np. maluch gra w piłkę w domu, powiedz mu: "Nie wolno odbijać piłki w domu, bo coś może się stłuc, a u sąsiadki na dole jest straszny hałas. Jeśli tak bardzo chcesz grać w piłkę, pójdziemy na podwórko".

Nie dyskutuj z dzieckiem. To ty powinnaś stawiać warunki. Jeśli maluch marudzi, że chce zjeść batonik, a umówiliście się, że słodczyce je tylko w weekendy, powiedz stanowczo: "Marudzenie nie ma sensu. Przecież wiesz, że jemmy cukierki tylko w sobotę i niedzielę. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, dam ci banana".

Dostrzegaj uczucia dziecka, zaakceptuj je i skomentuj, by miało pewność, że rozumiesz, co właśnie przeżywa. Powiedz np. "Wiem, że chciałbyś jeszcze oglądać bajki - lubisz je. Pewnie rozzłościło cię to, że wyłączyłam telewizor, ale na dziś już dość".

Nie zgadzaj się na okazywanie uczuć w sposób, który przekracza ustalone granice. Jeżeli dziecko ze złości podarło książkę, zareaguj spokojnie, ale stanowczo: "Widzę, że jesteś wściekły, ale nie zgadzam się, byś niszczył książki. Nie wolno tego robić. Jeśli jesteś zły, możesz kopnąć materac".

Postaraj się zrozumieć, że coś może być dla dziecka ważne, choć dla ciebie jest drobiazgiem. Jeśli np. maluch układa samochodziki w misterny wzór, uszanuj to i nie przestawiaj ich, gdy sprzątasz. Pokazujesz w ten sposób, że szanujesz cudze zasady.

Nie ulegaj łzom. Jeśli maluch rozpacza, przytul go mocno, powiedz, że rozumiesz, że mu przykro i jeśli możesz, zaproponuj coś na pocieszenie. Jeżeli np. musicie już wracać do domu, a dziecko chce zostać na podwórku, powiedz: "Może polepimy z plasteliny?".

Chwal malucha, kiedy przestrzega ustalonych zasad, np.: "Dziękuję, że odniosłeś swój talerzyk - bardzo ładnie" lub "Szybciutko przebrałeś się w piżamkę, świetnie!".

Nie bój się wprowadzać kar. Aby była skuteczna, musi być zrozumiała dla dziecka, zastosowana zaraz po przewinieniu i powinna też trwać określony czas (dziecko musi wiedzieć, kiedy minie). Jeśli to możliwe, wymyśl karę, która jest związana z przewinieniem - malec nauczy się, że musi ponosić konsekwencje tego, co robi. Np. "Guzdrałeś się z obiadem, chociaż wiedziałeś, że tata spieszy się na basen. I tata jedzie sam. Trudno, pojedziesz z nim następnym razem".

*Maja Górską*

