

## Gdy dziecko nie słucha rodziców

Rodzice dzieci młodszych klas szkoły podstawowej często narzekają, że dzieci ich nie słuchają.

**Lista zachowań, które przeszkadzają rodzicom**, jest długa. Oto kilka przykładów. Dziecko:

- nie wykonuje poleceń;
- nie słucha, gdy do niego mówię / nie dociera do niego, co mówię;
- nie pamięta, że ma coś zrobić / muszę w nieskończoność czekać, aż to zrobi;
- nie stosuje się do moich zakazów;
- nie myje rąk/zębów;
- przerywa mi, kiedy z kimś rozmawiam;
- bez pozwolenia włącza telewizor/komputer;
- nie sprząta swoich zabawek;
- ciągle skacze/wrzeszczy.

### Jak pracuje mózg dziecka

Większość z wymienionych zachowań to nie przejaw złej woli dziecka, lecz charakterystyczne dla tego wieku zachowania. Przez cały czas odbieramy dużą ilość bodźców. My dorośli nauczyliśmy się je selekcjonować i potrafimy dłużej skupiać uwagę na jednej rzeczy. Mózg dziecka słabo sobie z tym radzi, stąd trudności z koncentracją na słowach dorosłych lub problemy z przetworzeniem usłyszanych informacji. Poza tym dorośli zwyczajnie za dużo mówią.

Obecnie ilość bodźców jest tak ogromna, że układ nerwowy dziecka jest permanentnie przeciążony. Dziecko musi to odreagować: wyłącza się i jest apatyczne lub staje się nadpobudliwe, hiperaktywne. To naturalny sposób na zresetowanie się. Niestety rodzice bywają niecierpliwi i oczekują od dzieci natychmiastowej reakcji na polecenia. Tymczasem potrzebują one więcej czasu, nawet 20–30 sekund, aby przetworzyć usłyszane informacje i na nie zareagować.

### Kiedy analizujemy zachowania „nieposłusznego” dziecka, okazuje się, że w rzeczywistości:

- jest pochłonięte zabawą i całkowicie się wyłącza;
- nie potrafi zbyt długo skupić uwagi na jednej osobie, czynności lub na dłuższej wypowiedzi;
- nie rozumie, czego od niego oczekujemy (nasze polecenia są zbyt ogólne lub mówimy o kilku rzeczach na raz);
- realizuje naturalną potrzebę autoekspresji poprzez ruch i głoś;
- jest wrażliwe na emocje dorosłych (np. złość);
- naśladuje zachowania dorosłych (np. krzyk, wyśmiewanie, dokuczanie, krytykowanie, ignorowanie).

### Jak sprawić, by dzieci nas słuchały

Dziecko słucha dorosłych, których szanuje i którym ufa. Szacunek i zaufanie muszą być obopólne. To oznacza, że obie strony przestrzegają określonych zasad. Są to:



- uważność – kiedy rozmawiamy, skupiamy uwagę na dziecku (czyli przerywamy inne czynności) i nawiązujemy z nim kontakt wzrokowy;
- przejrzystość – w domu obowiązują jasno określone zasady, które odnoszą się do wszystkich domowników;
- pozytywne nastawienie – zakładamy, że dziecko jest dobre, podkreślamy jego pozytywne cechy i umiejętności; często je chwalimy;
- zaufanie – wychodzimy z założenia, że dziecko ma dobre intencje; wierzymy mu;
- spójność – postawy obojga rodziców są spójne i zrównoważone;
- poczucie bezpieczeństwa – dziecko czuje się chciane, kochane i akceptowane;
- precyzyjność poleceń – polecenia są krótkie, konkretne, bezpośrednie i pojedyncze (nie wydajemy kilku poleceń jednocześnie);
- mądre zakazy – dziecko nie jest nadmiernie ograniczane; wie, dlaczego pewnych rzeczy nie wolno mu robić; o zakazach jest informowane spokojnie i z miłością;
- nagradzanie – dziecko jest doceniane i nagradzane za pożądane zachowania;
- konsekwencja – rodzice są konsekwentni w swoim postępowaniu, dotrzymują słowa (także jeśli chodzi o konsekwencje nieposłuszeństwa);
- dobry przykład – rodzice są dla dziecka wzorem, swoim zachowaniem pokazują mu, czego od niego oczekują.

**Polecenia muszą być dla dziecka zrozumiałe.**

Przykład: Zamiast „Posprzątaj swój pokój”, mówimy: „Ustaw wszystkie książki na półce. Schowaj czyste ubrania do szafy, a brudne wrzuć do kosza w łazience. Uprzątnij swoje rzeczy z biurka.”

**Po wydaniu polecenia:**

- czekamy około 25 sekund (możesz w myślach policzyć do 25);
- jeśli dziecko nie reaguje, powtarzamy polecenie spokojnie i krótko, najlepiej używając tych samych słów;
- jeśli nadal nie ma reakcji, badamy przyczynę: może dziecko jest zmęczone, nie słyszy nas (stoimy za daleko, gra telewizor, mówimy za cicho), jest czymś rozłoszczony, przebywa w innym wymiarze (w świecie zabawy, filmu), robi coś, co jest dla niego w tym momencie niezmiernie ważne;
- spokojnie przyciągamy uwagę dziecka: możesz podejść bliżej, lekko dotknąć jego ramienia i poczekać, aż na ciebie spojrzy;
- rozmawiamy o sytuacji i powtarzamy polecenie, motywując je językiem zrozumiałym dla dziecka;
- przypominamy o obowiązujących w domu zasadach i ewentualnych konsekwencjach (tylko jeśli to konieczne).

