

**O WYCHOWANIU**

Kolejne metody proponowane przez Amy McCready odnoszą się do sytuacji, w której dzieci używają jednej ze swych najskuteczniejszych broni, a więc „marudzenia”, negocjowania wymuszania, aby zyskać naszą uwagę lub uzyskać pozwolenie na coś, na co się nie zgadzasz.

**II METODA: NIE POŚWIĘCAJ ZBYTNIEJ UWAGI**

Gdy nasze dziecko funkcjonuje tak jakby było przekonane, że ma prawo do posiadania pełni uwagi dorosłego i wymusza ten przywilej np. płaczem, przerywaniem rozmów dorosłych, chodzeniem
za dorosłym krok w krok i marudzeniem, ta metoda może być bardzo pomocna. Nie chodzi
tu oczywiście o to, aby lekceważyć potrzeby swojego dziecka. Punktem wyjścia do zastosowania tych metod jest zaspokojenie potrzeb dziecka, w tym również potrzeb emocjonalnych (np. przez zastosowanie metody **Czas dla umysłu, ciała i duszy**. Jeżeli zastosujemy poniżej opisaną metodę, bez wcześniejszego zaspokojenia potrzeb emocjonalnych dziecka (potrzeby uwagi, poczucia własnej wartości) może wywołać nowe negatywne zachowania dziecka. Metoda ta nie ma na celu ukaranie dziecka, zdominowanie go. Służy ona uczeniu samodzielności i stawianiu rozsądnych granic.

**Zastosowanie:**

Zastanówmy się w jakich sytuacjach domaganie się natychmiastowej uwagi przez dzieci jest dla nas najbardziej uciążliwe, a następnie przemyślmy jakie zachowanie dzieci będzie właściwe. Zróbmy dzieciom krótkie szkolenie pokazując, jakiego zachowania od nich oczekujemy. Upewnijmy się, czy dziecko rozumie nasze oczekiwania np.: Kiedy rozmawiam przez telefon, proszę abyś mi nie przerywał. Wysłucham Cię, gdy skończę rozmowę. Jeżeli następnym razem będziesz mi przeszkadzać podczas rozmowy telefonicznej, nie będę zwracać na Ciebie uwagi dopóki jej nie skończę. Nie zamierzam wysłuchiwać marudzenia. Będę z Tobą rozmawiać, jeżeli użyjesz normalnego tonu.
W sklepie do koszyka wkładamy tylko produkty z listy zakupów. Cokolwiek chcemy kupić ustalamy
to wcześniej. Nie będę zwracała na ciebie uwagi, jeżeli będziesz domagał się zakupu dodatkowych słodyczy; itp.

 Wskazówki:

* Przedstaw dzieciom obrazowo różnicę pomiędzy normalnym tonem głosu, a marudzeniem. Możesz użyć zabawek jako rekwizytu.
* Ustal z dzieckiem, co oznacza nagły przypadek i kiedy mogą natychmiast domagać się Twojej uwagi np. skaleczenie, wypadek; a kiedy powinni poczekać, aż będziesz wolny np. zabawka wpadła pod kanapę, przejście do kolejnego poziomu gry.
* Możesz ustalić z dzieckiem jakiś znak, gest, który będzie wyraźnym sygnałem, że w danym momencie nie może Ci przerywać np. zakrycie dłonią ucha.
* Kiedy pierwszy raz po wprowadzeniu i objaśnieniu nowych reguł dziecko przerwie
Ci rozmowę albo zacznie marudzić, zrób powtórkę „szkolenia” z odpowiedniego zachowania
i używania spokojnego tonu głosu.
* Zwróć uwagę na to, że 5 - 10 minut rozmowy dla czterolatka wydaje się być całą wiecznością. Jeżeli Twoje dziecko czeka nie przerywając Ci, warto na chwilę przerwać wykonywaną czynność i upewnić się, czy nie chodzi o nagłe zdarzenie i poinformować dziecko, kiedy poświęcimy mu uwagę. Starsze dziecko, nastolatek, może spokojnie poczekać do końca Twojego zajęcia.
* Czasami przydać się może notes, w którym dziecko narysuje lub napisze o sprawie, z którą
do Ciebie przychodzi, wtedy nie zapomni o swoim „postulacie”, co pozwoli uniknąć pretensji w stylu: „Przez ciebie zapomniałem, co chciałem!!!”
* Ty również szanuj czas, kiedy dziecko jest czymś bardzo zajęte, np. zabawą, w czasie przeznaczonym na zabawę. Uważaj również na ton głosu, który u dorosłego może być także bardzo „marudny”.

**METODA III: ZAPYTANE – ODPOWIEDZIANE**

Metoda ta jest przydatna, gdy dzieci są przekonane, że mogą w nieskończoność negocjować lub zarzucać rodziców ciągle tymi samymi prośbami. Dzieci wierzą, że nasze początkowe „Nie” podlega negocjacjom, a rodzice mogą zmienić zdanie, jeśli wystarczająco długo będzie się ich nagabywało.

**Zastosowanie:**

Dziecko zadaje Ci pytanie, na które odpowiadasz Nie. Dziecko rozpoczyna rytuał negocjacji
i marudzenia. Zastosuj metodę **Zapytane – Odpowiedziane.**

1. **Krok pierwszy:** Zapytaj: Czy słyszałeś o metodzie Zapytane – Odpowiedziane. Dziecko
z pewnością popatrzy na Ciebie ze zdziwieniem.
2. **Krok drugi:** Zapytaj: Czy pytałeś mnie już o……… . Dziecko potwierdza.
3. **Krok trzeci:** Zapytaj: Czy odpowiedziałem/am na twoje pytanie? Dziecko z pewnością odpowie: tak, ale……. . Nie wchodź w dyskusję.
4. **Krok czwarty:** Zapytaj: Czy wyglądam na rodzica, który zmienia zdanie, bo powtarzasz
w nieskończoność to samo pytanie? Dziecko skrzywi się, zaprotestuje, wyjdzie z pokoju, zdziwi się.
5. **Krok piaty:** Jeśli po jakimś czasie dziecko wróci z tym samym pytaniem, odpowiedz spokojnym głosem „zapytane – odpowiedziane”. Nie wdawaj się żadne dyskusje i powtarzaj tę sentencję, za każdym razem, gdy córka, czy syn powtórzą pytanie.

**Wskazówki:**

* Jeśli dziecko wciąż powtarza tę samą prośbę, kwituj to tylko komentarzem „zapytane – odpowiedziane”.
* Nie wpadaj w pułapkę zbyt długich wyjaśnień.
* Jeśli dziecko pyta o sprawy, na które nie jesteś w stanie w danej chwili odpowiedzieć, daj sobie czas na podjęcie decyzji i powiedz dziecku np. „Teraz Ci nie odpowiem, wrócimy
do tego po obiedzie”.
* Ta metoda nie może być nadużywana, najlepiej działa stosowana okazjonalnie, na zmianę
z innymi metodami.
* Gdy dziecko przedstawi argument, który zmieni Twoją decyzję możesz ją zmienić, ale powiedz dziecku wyraźnie, dlaczego ją zmieniasz, aby wiedziało, że nie jest to kwestia ciągłego powtarzania pytania, bo wtedy z tej niezwykle skutecznej metody nigdy nie zrezygnuje.



*Karolina Emanowicz*

*Na podstawie: Epidemia egoizmu, Ami* McCreadi