

Co zrobić, gdy dziecko nie słucha poleceń rodzica?

Często rodzice są zaniepokojeni tym, że ich dziecko nie słucha poleceń, nie reaguje na polecenia lub nie wykonuje ich poleceń. Jakie mogą być przyczyny takiego zachowania? Czy są one związane z sytuacją, z samym dzieckiem, czy może wynikają z błędów w postępowaniu wychowawczym rodziców? Jak radzić sobie z przejawami takiego zachowania u dziecka?

Jeśli niespełnianie poleceń pojawia się u dziecka, które wcześniej uchodziło za grzeczne to można podejrzewać, że w jego życiu zdarzyło się coś, co określamy jako „sytuacja trudna”. Przykładem jest silny konflikt w rodzinie, rozwód rodziców, ciężka choroba lub śmierć członka rodziny, wyjazd rodzica, narodziny nowego dziecka. Każda z takich sytuacji wymaga rozmowy z dzieckiem i czasu na to, by dziecko uporało się ze zmianami w swoim życiu. Pomaga przystępne wyjaśnienie dziecku, co się stało; rozmowa o tym, dlaczego tak się czuje; danie mu przyzwolenia na przeżywanie emocji z tym związanych - smutku, złości, żalu, niezadowolenia; poinformowanie, że odczucia te są naturalne w takiej sytuacji. Niezbędne jest wysłuchanie dziecka i udzielenie mu szczerych odpowiedzi na jego pytania, językiem dla niego zrozumiałym, w takim zakresie, w jakim potrzebuje ono wiedzy od rodzica. Ważne jest okazanie zrozumienia i chęci pomocy. Z czasem niespełnianie poleceń nie powinno być problemem.

Inaczej jest w sytuacji, gdy dziecko nigdy nie było skore do realizowania poleceń rodziców. Prawdopodobnie jego opiekunowie słabo radzili sobie z wydawaniem poleceń oraz egzekwowaniem ich wykonania.

Dobre polecenie powinno być:

- podane w krótkiej formie, zrozumiałej dla dziecka,
- być dla niego jednoznaczne (wie, co ma zrobić, czego oczekuje dorosły).

Dziecko przede wszystkim musi usłyszeć polecenie. Może go nie usłyszeć, jeżeli jest w innym pokoju albo jest zaabsorbowane ciekawym dla niego zajęciem (skupia się na swoim działaniu tak bardzo, że nie docierają do niego informacje z zewnątrz). Należy więc wydawać polecenia blisko dziecka, patrząc na jego twarz, utrzymując z nim „kontakt wzrokowy”.

Jeżeli dziecko jest małe warto pochylić się lub przykucnąć przed nim, wziąć za rękę i popatrzeć w jego oczy, po czym wypowiedzieć polecenie. Polecenie wypowiadamy naturalnym głosem. Ton proszący czasami powoduje potraktowanie polecenia jako takiego, które dziecko może wykonać, ale nie

musi. Natomiast ton rozkazujący i podniesiony głos bywa, że wzbudza bunt i chęć odmowy.

Uzasadnienie polecenia (o ile rodzic potrzebuje swoje polecenie uzasadnić) powinno znaleźć się na początku jego wypowiedzi, przed samym poleceniem np. „Tata wróci z pracy o 17.00 i będzie mógł pójść z tobą na rower. Odrób lekcje do 17.00 to z nim wyjdiesz”.

- Polecenia należy formułować pozytywnie – mówimy dziecku, co ma zrobić a nie, czego nie powinno robić np. „*Siadaj przy biurku i napisz zadanie z polskiego*” zamiast „Przestań gapić się w telewizor/ włóczyć się po domu”.
- Polecenie powinno być precyzyjne, czyli zawierać informacje o tym, co dziecko ma zrobić np. zamiast polecenia „posprzątaj pokój” należy powiedzieć „*pościel swoje łóżko i odsłoń okno*”.
- Starajmy się wydawać tylko jedno polecenie naraz i wyłącznie wtedy, gdy mamy czas, aby dopilnować jego realizacji.

A. Kołakowski (2013) wskazuje na następujące etapy skutecznego wydawania poleceń:

- podejść do dziecka;
- zdobyć jego uwagę (dotknij jego ramienia, zawołaj po imieniu, nawiąż kontakt wzrokowy);
- sformułuj jedno dwu –, trzywyrazowe polecenie;
- poproś dziecko, by powtórzyło polecenie;
- powtórz polecenie raz, a następnie poproś, by dziecko je powtórzyło („powtórz, co masz zrobić”);
- dopilnuj wykonania polecenia (nie odchodź od dziecka, dopóki nie dokończy zadania).

Wielu rodziców nie sprawdza, czy dziecko wykonało ich polecenie. Dziecko uczy się wówczas, że poleceń dorosłego nie trzeba traktować poważnie.

Co oznacza określenie „wyegzekwowanie polecenia”? Najłatwiej można odpowiedzieć, że dorosły czeka cierpliwie na wykonanie polecenia i sprawdza, czy dziecko je zrealizowało. Rodzic docenia grzeczne zachowanie (chwali słownie, reaguje uśmiechem). Jeżeli pomimo przypomnienia dziecko lekceważy polecenie to rodzic stosuje konsekwencje za nieposłuszne zachowanie. Dziecko powinno być świadome ustalonych w rodzinie konsekwencji oraz ich nieuchronności. Właściwe konsekwencje to takie, które są nieprzyjemne dla dziecka, pojawiają się natychmiast po niepożądanym zachowaniu i są

doprowadzone do końca. Jeśli w domu obowiązuje zasada: „dzieci wykonują polecenia rodziców” to złamanie jej powoduje określoną konsekwencję, oczywiście adekwatną do przewinienia. W przypadku niewykonania polecenia rodzica zwykle stosuje się takie konsekwencje jak: zabranie przyjemności (zakaz oglądania wieczornej bajki, odebranie możliwości swobodnej zabawy zabawkami w swoim pokoju), odebranie przywileju (odebranie możliwości wyjścia z rodzicami na zakupy, wyjścia na podwórko do kolegów, otrzymania smakołyka). Inną, często stosowaną konsekwencją, jest odesłanie dziecka w „nudne miejsce” (np. odesłanie do pokoju pozbawionego ciekawych zabawek), w którym dziecko ma szansę przemyśleć swoje zachowanie i zdecydować się na zrealizowanie polecenia dorosłego. Ostatnia technika wychowawcza zakłada zabezpieczenie dłuższego czasu, bo jest kontynuowana do momentu wykonania przez dziecko polecenia.

Skuteczne wydawanie poleceń wymaga dużego zaangażowania rodzica, ale zapobiega pojawieniu się wielu trudnych sytuacji w przyszłości.

Dzieci, które uczą się słuchania i spełniania poleceń rodziców we wczesnym wieku zwykle lepiej radzą sobie z respektowaniem poleceń innych ważnych osób w swoim życiu np. nauczycieli.

Literatura wykorzystana:

A.Kołąkowski, E.Pisula (2013) Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

A.Kołąkowski. ADHD. Informacje dla rodziców. Janssen- Cilag Polska Sp. Z o. o. Warszawa.Akademickie Centrum Psychoterapii i Rozwoju przy SWPS. (2012). Jak być rodzicem ucznia.

Opracowała: Anna Sobocińska