



Potrafę się zatrzymać, biorę 3 głębokie oddechy, czuję, że jestem spokojniejsza...a potem nazywam swój stan i mówię o tym dziecku.

Adasiu, jestem bardzo zmęczona, miałam ciężki dzień. Chciałabym już pójść do domu.

Nieeee, ja jeszcze nie idę do domu!

Zastanawiam się, co czuje i czego potrzebuje synek.

Ciekawa jestem, jak ci minął dzień?

Super się bawiłem, ale teraz jestem zmęczony.

Nie chcesz wychodzić... Powiedz, czy oderwałam cię od ważnej zabawy?

Tak, mamy nowe klocki, cały dzień z nich budowałem. Musisz to zobaczyć, mamo!

Daję sobie czas na zobaczenie, czym się interesuje dziecko. Proponuję umowę i zachęcam do współpracy.

To zrobimy tak, że teraz pokażesz mi klocki, a potem razem pójdziemy do szatni. Możemy tak się umówić?

Po kilku minutach jesteśmy już w drodze do domu.

Umiejętność samokontroli, zatrzymania się zanim „zaleje Cię złość” spowoduje, że masz większy wpływ na własne zachowanie, a także na zachowanie dziecka.

Alicja: Jeśli zdarzyło Ci się dać dziecku klapsa, obwinianie się w niczym nie pomoże. Zastanów się, co możesz zmienić? Panowania nad sobą w trudnych sytuacjach musiałam się nauczyć. Poszłam na warsztaty dla rodziców organizowane w przedszkolu. Zmiana jest możliwa!



Marek, tata 5-letniej Julki:

Najtrudniejsze momenty są wtedy, gdy Julka się uprze, że czegoś chce, np. w sklepie lizaka czy batonik, i piszczy, płacze, wymusza. Momentalnie robię się wściekły, a jeszcze Ci ludzie wokół, którzy patrzą... Czuję się wtedy okropnie. Dać klapsa byłoby pewnie najprościej, ale powtarzam sobie w duchu: „To ja jestem dorosły, potrafię się zatrzymać”. Mówię wtedy Julce: „Rozumiem, że możesz być na mnie zła, bo nie chcę kupić lizaka, ale umówiliśmy się, że stodycze jemy tylko raz dziennie. A Ty zjadłaś lody na deser. Co ty na to, że lizaka kupimy jutro?”. Pewnie, trudno się przestawić i ta metoda nie zawsze działa od razu, ale warto próbować!

Jeśli zdarza Ci się myśleć, że jesteś złym rodzicem, często czujesz bezradność i nie wiesz, jak postępować z dzieckiem, aby Cię słuchało, możesz:

- ▶ zwrócić się o pomoc do psychologa,
- ▶ skorzystać z warsztatów dla rodziców,
- ▶ przeczytać o emocjach dorosłych i dzieci oraz konstruktywnych metodach wychowawczych na stronie rodzice.fdds.pl.

NIE DAJĘ KLAPSÓW

POTRAFIĘ SIĘ ZATRZYMAĆ

WYCHOWUJ BEZ KLAPSÓW  
WEJDŹ NA RODZICE.FDDS.PL



Kampania „Potrafię się zatrzymać” realizowana jest w ramach projektu „From policy to reality – shifting attitudes and practices from corporal punishment to safeguarding children” współfinansowanego przez Komisję Europejską. Materiały opublikowane w kampanii wyrażają stanowisko Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za ich treść.



Mam na imię Alicja, mam 30 lat i 4-letniego synka. Kiedy urodził się Adaś, poczułam, że jest dla mnie najcenniejszy na świecie. Obiecałam sobie, że będę dobrą mamą i dam mu dzieciństwo, o jakim ja mogłam tylko pomarzyć. Bycie rodzicem okazało się wspaniałym doświadczeniem, ale przyniosło też trudne chwile – zmęczenie, frustrację, poczucie, że wciąż się spieszę i mało rzeczy mnie cieszy. Bycie mamą, żoną i pracownicą to ciągła żonglerka!

Podobnie jak wielu innym rodzicom, zdarzyło mi się kilka razy dać dziecku klapsa. Tłumaczyłam się zdenerwowaniem, zmęczeniem, nieznośnym zachowaniem Adasia.

**Zdałam sobie sprawę, że dając synkowi klapsa, wyładowuję swoją złość, a nie go wychowuję.**

**Zazwyczaj przebiega to tak:**

**Zmęczona po pracy i obciążona dokumentami, które powinnam jeszcze przejrzeć wieczorem, chcę odebrać Adasia z przedszkola.**

**A on – cóż, kolejny raz nie chce się ubrać i wyjść!**

Jestem wykończona i zła. Chciałabym odpocząć, a tyle jeszcze do zrobienia w domu – obiad, pranie, powinnam dziś opłacić rachunki. On się nie chce ubrać, znowu ta makabra z wychodzeniem. To się nigdy nie skończy!

**Adasiu, ubieraj się raz, dwa, trzy i idziemy do domu!**

**Nieeee, ja jeszcze nie idę do domu!**



O, mama przyszła, już się nie mogłem doczekać. Super się dziś bawiłem w przedszkolu, ale jestem zmęczony, nie mam siły się ubierać. Chcę ci jeszcze coś pokazać fajnego w sali zabaw. Cały dzień radziłem sobie sam, teraz ty się mną zajmij, chcę być małą dzidzią. Skoro wiem, że mama już jest, mogę się dalej spokojnie bawić.

**Zmęczenie i bezsilność powodują, że narasta we mnie złość i zachowuję się wobec dziecka w sposób, którego potem żałuję.**



**Co robi Alicja?**

- ▶ Przerывam zabawę dziecka i wyciągam je z grupy.
- ▶ Mówię: „Gdy wrócimy do domu, to porozmawiamy, tutaj wszyscy na nas patrzą”.
- ▶ Ubieram dziecko na siłę.
- ▶ Nie wytrzymuję – daję klapsa.



**Co robi Adaś?**

- ▶ Krzyczy.
- ▶ Rzuca się na ziemię.
- ▶ Biję, pluje, wyzywa.
- ▶ Wyrывa się.
- ▶ Płacze.

**W wychowaniu nie ma miejsca na żadną formę przemocy. W trudnych rodzicielskich sytuacjach, możesz sobie radzić, zachowując szacunek dla dziecka, nawet wtedy, gdy jest nieposłuszne i wyprowadza Cię z równowagi. Zanim dasz klapsa możesz się zatrzymać.**

**Alicja: Ostatnio coraz częściej łatwo się irytuję i złościę. Chciałabym to zmienić.**



**A gdybym tak potrafiła się zatrzymać?**

**Co pomaga innym rodzicom?**

Pomaga mi, gdy mówię sobie: „To ja jestem tutaj dorosła”.

Biorę głęboki oddech i daję sobie 10 sekund na wyciszenie.

Powtarzam sobie w myślach, że gdy będę spokojny, łatwiej mi będzie zachęcić dziecko do współpracy.

Opuszczam na chwilę pomieszczenie, w którym jestem, aby się uspokoić.

Pomaga mi, gdy sobie mówię: „Moje zdenerwowanie nakręca moje dziecko”.

Pomaga mi, gdy sobie mówię: „Chcę zachować się inaczej, niż robili moi rodzice”.

Liczę do 10, 20 lub nawet do 100, najlepiej wspak lub na przykład co 3. To mi pomaga złapać dystans do sytuacji.

Myślę o czymś miłym, co zrobię dla siebie po powrocie do domu, na przykład kubku ulubionej herbaty.

Jeśli to możliwe, proszę partnera, żeby zajął się dzieckiem, a sama idę na spacer lub dzwonię do koleżanki, aby się wygadać.

W prosty sposób mówię dziecku, co czuję.

Powtarzam sobie w myślach: „On nie robi tego specjalnie”.

wpisz swój sposób na uspokojenie się

.....

.....

**Potrafię się zatrzymać.**

**Więcej na: rodzice.fdds.pl**

