

JAK KOCHAĆ I WYMAGAĆ PORADNIK DLA RODZICÓW

Wprowadzenie

Skuteczność oddziaływań wychowawczych zależy od jakości relacji rodzic – dziecko. Co więcej – jak wskazują liczne badania – więź emocjonalna jest najważniejszym czynnikiem chroniącym przed podejmowaniem przez dziecko zachowań ryzykownych (używanie substancji psychoaktywnych, agresja, łamanie prawa, przedwczesna inicjacja seksualna m.in.). Więż ponadto pozwala dziecku na osobową identyfikację z dorosłym przez co może on modelować pożądane zachowania dziecka.

Prawidłowa relacja powinna zawierać w sobie dwa aspekty:

1. Miłość, akceptację, szacunek
2. Granice, normy wymagania

I. Jak określać dziecku granice?

Nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą do jednego i drugiego dzieci mają prawo. Dopiero reakcja dorosłego może przyczynić się do tego, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo – wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno.

Życie dziecka jest jak droga. Jeśli droga jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel.

Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać.

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

NIE

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

TAK

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

NIE

Tylko nie wracaj zbyt późno!

TAK

Wróć na kolację o wpół do siódmej.

3. Dokładnie określaj konsekwencje.

NIE

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

TAK

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

Krok drugi: czyny

Popieraj słowa działaniem – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem” lub „Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Jak określać dziecku granice

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

1. Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach:
„Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza”.
2. Bądź bezpośredni i konkretny:
„Wróć na kolację o wpół do siódmej”.
3. Dokładnie określaj konsekwencje:
„Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu”.
4. Popieraj słowa działaniem:
„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem”.
5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

II. Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować – pewne działania należy ograniczać.

Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

- a) Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.
- b) Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.
- c) Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: „Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?”
- d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.
- e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

Aktywne słuchanie działa, gdy:

- ✓ masz ochotę i czas, by słuchać;
- ✓ rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;
- ✓ masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa, gdy:

- ✓ manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi,
- ✓ bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;
- ✓ „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną;
- ✓ usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;
- ✓ stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA (np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

- ✓ nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;
- ✓ ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;
- ✓ walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się upora z emocjami.
- ✓ zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

3. OKREŚL TE UCZUCIA

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:

- ✓ trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych.
- ✓ nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
- ✓ aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie język komunikacji;
- ✓ nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- ✓ nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- ✓ trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: „Wygląda na to, że...”, „Wydaje mi się...”, „Mam wrażenie...” niż: „Wiem, co czujesz”.
- ✓ nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć).
- ✓ zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

4. ZAMIEN PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiadyuje się, kim jest.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia. Jeśli dorosły akceptuje np. strach dziecka, to może ono zauważyć w lustrzanym odbiciu, że:

- ✓ uczucia są dobre, mają prawo istnieć;
- ✓ jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach;
- ✓ moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.

Jeśli dorosły nie akceptuje np. strachu dziecka, to może ono zauważyć w lustrze:

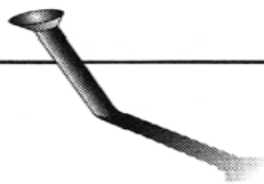
- ✓ strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie;
- ✓ nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym;
- ✓ moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje swojego odbicia w lustrze dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym.

Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się ja dziecka: „Takim się staję”.

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami:
„Och, mmmm, rozumiem”.
3. Określ te uczucia
„To frustrujące”.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję
„Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kisć bananów”.

*

Wszystkie uczucia można zaakceptować.
Pewne działania należy ograniczyć.
„Widzę, jak jesteś zły na brata.
Powiedz mi, co chcesz, słowami, nie pięściami”.

Uwaga: Może wygodne byłoby zrobienie kopii tego i innych przypomnień i umieszczenie ich w domu we wszystkich strategicznych miejscach.

III. Jak zachęcać dziecko do współpracy?

W porozumiewaniu się z dzieckiem najważniejszy jest sposób przekazywania mu poleceń, próśb, informacji. Jeśli zrobisz to właściwie, współpracę dziecka masz zapewnioną.

Abym zachęcić dziecko do współpracy:

- ✓ opisz, co widzisz, lub przedstaw problem – „Podłoga w kuchni jest brudna.”,
- ✓ udziel jak najkrótszej informacji – „Brud z podłogi przykleja się do kapci i roznosi po całym mieszkaniu.”,
- ✓ wyraż to jednym słowem lub gestem – „Podłoga.”,
- ✓ opisz, co czujesz, ale nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka – „Nie lubię, kiedy brud lepi mi się do kapci.”,
- ✓ daj dziecku wybór – „Wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatką czy unyć mopem?” ,
- ✓ napisz liścik – „Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Podłoga w kuchni.”,
- ✓ unikaj niejasnego, nieprecyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka, typu: „Szykuj się do spania.”, „Bądź grzeczny.”, „Weź się w garść.”, „Przestań.”, „Uspokój się.”.

Istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy z nami. Oto słowa-klucze:

Zależy mi...

Potrzebuję...

Oczekuję...

Chcąc zdyscyplinować dziecko, należy nie tylko uwzględnić jego uczucia, lecz także zrozumieć i zaakceptować niechęć do ograniczeń. Trudno się przecież spodziewać, żeby cieszyło się z zakazów. Tylko wtedy mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania i wyrobienie samodyscypliny.

Niestety, rodzice często stosują niekorzystne metody w celu nakłonienia dziecka do posłuszeństwa, np.:

- ✓ groźbę – „Jeśli tego nie zrobisz, to...” ,
- ✓ przekupstwo – „Jeśli to zrobisz, to...” (obietnica nagrody),
- ✓ obietnice – oznacza to tyle samo, co – bez obietnicy nie można ufać,

- ✓ krytykę, sarkazm – rodzice uważają, że wpłyną w ten sposób na ambicje dziecka,
- ✓ porównywanie,
- ✓ poniżanie.

Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców:

- ✓ zwracanie uwagi w czasie sprzeczki, w złości,
- ✓ restrykcje chaotyczne, obraźliwe i nieadekwatne,
- ✓ zapominanie, że w czasie przeżywania silnych uczuć dziecko nie jest w stanie słuchać,
- ✓ stosowanie słów, które bardziej wzmacniają opór niż skłaniają do porozumienia.

Aby dzieci cię słuchały i aby do ciebie mówiły, warto pamiętać o kilku zasadach:

- ✓ mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania drugiej osoby. Zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. „Złoszczę się...”, „Denerwuje mnie...”,
- ✓ mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka ona jest, np. „Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci.” zamiast „Jesteś bałaganiarzem.”,
- ✓ nie oceniaj i nie dawaj rad,
- ✓ unikaj uogólnień typu: „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”,
- ✓ mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ,
- ✓ mów stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym,
- ✓ nigdy nie trać cierpliwości – to ostatni klucz, który otwiera drzwi.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.
„Na łóżku leży mokry ręcznik”.
2. Udziel informacji.
„Ten ręcznik moczy mój koc”.
3. Powiedz to jednym słowem.
„Ręcznik”
4. Opisz, co czujesz.
„Nie lubię spać w mokrym łóżku”.
5. Napisz liścik.
(powyżej wieszaka na ręczniki)
„Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć.
Dziękuję!
Twój ręcznik!”

IV. Czy powinno się karać dzieci?

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły – jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają. Ta jasność buduje poczucie bezpieczeństwa: „Kocham cię i nie zgadzam się na to, co robisz.”, „Kocham cię i nie pozwalam na pewne zachowania.”, „Ciebie akceptuję bez zastrzeżeń, ale nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania.”.

W każdej rodzinie powinny istnieć zasady, których obie strony będą przestrzegać. Ich złamanie oznacza pewne konsekwencje. Zanim jednak je wyegzekwujesz:

- ✓ uprzedź dziecko o istnieniu zasady (umowy),
- ✓ bądź stanowczy w jej utrzymaniu i egzekwowaniu,
- ✓ pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji?

- ✓ szukania odwetu,
- ✓ karania samych siebie,
- ✓ nagradzania nieodpowiedniego zachowania,
- ✓ wygłaszania pogroźek i obietnic,
- ✓ zawstydzania,
- ✓ przywiązywania nadmiernej wagi do konsekwencji.

Przyczynami trudności w respektowaniu zasad stawianych dzieciom są:

- ✓ lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje,
- ✓ nieumiejętność jasnego określania swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania,
- ✓ niepoważne traktowanie przez rodzica stawianych dziecku wymagań lub stawianie zbyt wygórowanych i zbyt wielu wymagań.

Nie można pozwalać dzieciom w imię dobrego samopoczucia np. na okrucieństwo wobec zwierząt, wulgarne słowa, wyśmiewanie się ze słabszych. Nie można im bowiem w ten sposób przekazać pewnych wartości.

Musimy pamiętać, że jeśli podejmujemy działanie, które ma położyć kres niewłaściwemu zachowaniu dziecka, to wyświadczamy mu przysługę, czyli:

zamiast kary – właściwe działanie,

zamiast kary – właściwe konsekwencje.

To daje dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, daje szansę na zmianę i rozwój.

I pamiętajcie:

KARY RANIĄ – KONSEKWENCJE WYCHOWUJĄ

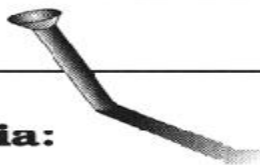
Karanie przynosi najlepsze efekty, gdy stosują je ci, którzy kochają, a nie ci, którzy kochają karać.

Przemoc jest zawsze okrutna, nawet jeśli słuszny jest jej powód.

Zamiast karania:

- ✓ wyraż swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka – „*Jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej srebrnej biżuterii!*”,
- ✓ określ swoje oczekiwania – „*Oczekuję, że będziesz mnie uprzedzała o pożyczeniu mojej biżuterii.*”,
- ✓ wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd – „*Miejsce biżuterii jest w szkatulce.*”,
- ✓ daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach) – „*Możesz zakładać swoją biżuterię albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj.*”,
- ✓ podejmij działanie – Dziecko: „*Dlaczego nie mogę znaleźć twojej biżuterii?*”, Rodzic: „*Ty mi powiedz, dlaczego.*”,
- ✓ rozwiąż problem – **6 kroków rozwiązywania problemów i konfliktów:**
 - rozpoznać konflikt i nazwać go,
 - zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby,
 - wspólnie poszukać możliwych rozwiązań,
 - krytycznie ocenić propozycje rozwiązań,
 - zdecydować się na najlepsze rozwiązanie,
 - wcielić w życie powziętą decyzję.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Zamiast karania:

1. Wyraż swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.
„*Jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała na deszczu.*”
2. Określ swoje oczekiwania.
„*Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich.*”
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło.
„*Piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju.*”
4. Zaproponuj wybór.
„*Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam.*”
5. Przejmij inicjatywę.
DZIECKO: Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?
OJCIEC: Ty mi powiedz dlaczego?
6. Wspólnie rozwiąż problem.
„*Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale ja chcę być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będą ich potrzebował.*”

V. Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

Właściwie wychowywać to zachowywać się tak, jak się zachowuje morze wobec kontynentów: usuwa się, aby umożliwić im wypłynięcie.

- ✓ pozwól dziecku dokonać wyboru: „Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw czy jeździ na rowerku?”
- ✓ okaż szacunek dla dziecięcych zmagania: „Aby ugotować makaron, należy go wrzucić na gotującą się wodę.”
- ✓ nie zadawaj zbyt wielu pytań: „Witaj, kochanie. Dobrze, że już jesteś.”
- ✓ nie śpiesz się z daniem odpowiedzi: „Ja też się nad tym zastanawiałem, a jakie jest twoje zdanie?”
- ✓ zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń: „Może pani w sklepie plastycznym coś ci doradzi.”
- ✓ nie odbieraj nadziei: „A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem. To wspaniale zobaczyć

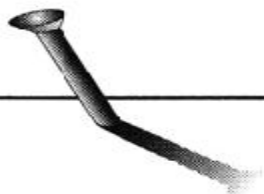
Skąd bierze się odwaga u dziecka?

Rodzice okazują dziecku zaufanie i szacunek. Rodzice dają dziecku szansę dokonania wyboru lub samodzielnego rozwiązania problemu. U dziecka rodzi się zaufanie i szacunek do siebie oraz wiara we własne możliwości i znajomość własnych ograniczeń. Dziecko ma odwagę podejmować coraz trudniejsze zadania. U rodziców wzmacnia się zaufanie i szacunek do dziecka.

Ważne uwagi o wychowaniu do samodzielności:

- ✓ kochać dziecko to pomóc mu żyć samodzielnie,
- ✓ obowiązkiem rodziców jest wychowanie dzieci w taki sposób, aby były one zdolne w odpowiednim momencie rozpocząć życie na własny rachunek. Dziecko, dorastając, staje się od nas coraz mniej zależne,
- ✓ wychowywać dziecko to znaczy pomóc mu stać się panem samego siebie,
- ✓ wychowywać to znaczy nie uzależniać,
- ✓ rodzice, zaraz potem, jak obdarowali swoje dziecko życiem, powinni mu dać prawo do swobodnego przeżywania go,
- ✓ miłość nie może być bojaźliwa. Rodzice często mają zwyczaj trzymania dziecka „pod kloszem” albo wyręczania go. Nie jest to jednak miłość, ale zwykła zaborczość i wstrzymywanie rozwoju. Czy tak ograniczone dziecko będzie umiało zmagać się z życiem, jeśli wcześniej nie nauczyło się pokonywania trudności. Nie uczyni tego, jeśli o wszystkim zawsze decydowali inni. Za każdym razem, kiedy wykonujemy coś za dziecko, odbieramy mu część jego życia. Prawdziwa miłość musi być mocna, skromna, wymagająca od siebie i od innych, ofiarna, a czasami nie pozbawiona bólu. Jedynie taka miłość czyni życie ludzkim,
- ✓ samodzielność dziecka można rozwijać lub tłumić. Zależnie od postępowania rodziców, mamy do czynienia z dwudziestolatkiem, który nie wie, jak załatwić najprostszą sprawę, lub z młodym człowiekiem, który w sposób odpowiedzialny potrafi podejmować decyzje, samodzielnie uporać się z wieloma problemami.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.
„Czy dzisiaj chcesz założyć szare lub czerwone spodnie?”
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania.
„Stój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się łyżką w wieczko”.
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
„Miło cię widzieć. Witaj w domu”.
4. Nie śpiesz się z daniem odpowiedzi.
„To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?”
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań.
„Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi”.
6. Nie odbieraj nadziei.
„A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich! To dopiero będzie doświadczenie”.

VI. Jak uwolnić dziecko od narzuconych mu ról?

By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.

U rodziców często działa wybiórczość spostrzegania. Zwracają uwagę na złe zachowanie dziecka, bo to ich boli, ale równocześnie staje się to dla nich bardzo ważne. Złe zachowanie potęguje się! A słowa działają nieświadomie jak nasiona zasiane w umyśle: nasiona, które wykiełkują i ukształtują w dziecku obraz samego siebie, obraz, który uzna ono za swój i będzie go realizowało.

Pamiętajcie, że dobre nasiona dają dobre owoce. To, co mówicie do dziecka, też wyda owoc. Będzie nim to, co dziecko o sobie myśli.

Musimy pamiętać, że dzięki pochwalie i zachęcie dziecko uwierzy w siebie, poczuje się docenione i zachęczone do robienia czegoś dobrego, słowem, ruszy przed siebie, zaczynając właściwą drogę.

Można zaryzykować stwierdzenie, że wychowanie to odkrywanie w dziecku tego, co dobre, i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

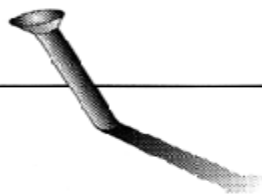
Typy nierozpoznania:

- ✓ brak definicji problemu: *Nie widzę jako matka smutku u dziecka,*
- ✓ ignorowanie bodźca: *Nic się nie dzieje,*
- ✓ ignorowanie możliwości rozwiązania, brak jakichkolwiek działań: *Jest ciężko, ale nie można nic na to poradzić.*

Poziomy nierozpoznanie:

- ✓ zablokowana świadomość istnienia sygnałów: *To niemożliwe, nic się nie działo, przecież byśmy to zauważyli,*
- ✓ problem uważany za nieistotny, brak wysiłku prowadzącego do jego rozwiązania: *To taki wiek, jeszcze z tego wyrośnie,*
- ✓ nierozpoznanie możliwości zmiany problemu, bezradność, nieefektywne wzorce reagowania: *Problem jest, ale nic nie można z tym zrobić,*
- ✓ nierozpoznanie własnych możliwości działania: *Tak, wiem, że inni jakoś sobie radzą, ale my na to nie mamy siły.*

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Aby uwolnić dziecko od grania określonych ról:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.
„Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia, a wygląda ona prawie jak nowa”.
2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
„Sara, mogłabyś wziąć śrubokręt i przymocować uchwyty do tej szuflady?”
3. Pozwól dziecku „podśłuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie.
„Trzymał rękę spokojnie, chociaż zastrzyk był bolesny”.
4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.
„Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratuluję!”
5. Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach.
„Pamiętam czas, gdy ty...”
6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub swoje oczekiwania.
„Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji nie zrobisz mi zawodu i potrafisz także przegrywać”.

VII. Jak mądrze chwalić dzieci?

Porównując siebie z innymi, zawsze możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.

Pochwały i zachęty:

- ✓ pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- ✓ dodają wiary we własne możliwości,
- ✓ pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- ✓ dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalącej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości. Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

Aby pochwalić bez oceniania:

- ✓ opisz, co widzisz (słyszysz): „*Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.*”
- ✓ opisz, co czujesz: „*Miło jest wejść do takiego pokoju.*”
- ✓ podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „*Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzielilesz płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek.*”

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- ✓ nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”,
- ✓ należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia,
- ✓ wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę,
- ✓ lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko,
- ✓ oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku. Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Pochwały i samoocena

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz.

„Widzę czystą podłogę, zrobione łóżko, książki równo ułożone na półce”.

2. Opisz, co czujesz.

„Przyjemnie wejść do takiego pokoju!”

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:

„Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek”.

Literatura:

1. A. Faber i E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992;
2. J. Sakowska, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, Warszawa 2008.