STAWIAJ GRANICE, UCZ - WYCHOWUJ

…czyli kilka słów o tym jak dogadać się z własnym dzieckiem.

mgr Agata Jankowska – pedagog, terapeuta środowiskowy

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

- Aby móc dziecku określać granice, trzeba najpierw poznać swoje granice, trzeba otworzyć się na prawdę o sobie.
- Nasze granice budują poczucie własności i odpowiedzialności. Kiedy wiem, jakie mam granice, wiem też, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie: jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych, ale nie jestem odpowiedzialny za myśli i uczucia innych.
- Dziecko dopiero uczy się ustawiania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem do innych dorosłych – by móc w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów w taki sposób, aby nie ranić siebie i innych.

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 wyjdziesz z psem*” lub „*Jeśli po sobie nieposprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni*”.

Aby 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.”*,
- wyraź 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 szmatą czy umyć 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...**
- **Ważne dla mnie jest…**
- **Chciałabym…**
- **Czy może tak być, że…**

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.

(H. Ginnot)

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.

(J. Sakowska)

- W takiej „rozmowie” obie strony nie słuchają się nawzajem.
- **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.

Zamiast karania:

- wyraź 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 szkatułce.”,*
- 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*.”,

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.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

- Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować– pewne działania należy ograniczać.
- Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję,
- co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

- pozwól dziecku dokonać wyboru: *„Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw czy jeździć*
- *na rowerku?”*,
- okaż szacunek dla dziecięcych zmagań: *„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 dawaniem 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 wspaniałe zobaczyć ziemię z góry.”*.

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.

Źródła materiałów:

- cykl książek **A. Faber i E. Mazlish** pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością", „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny", „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole", „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały" (Wydawnictwo Media Rodzina).

Pamiętaj o tym!

Jeśli czasem zadajesz sobie pytanie

„Czy jestem dobrym rodzicem?

To znaczy, że … JESTEŚ

Bo tylko dobry rodzic się nad tym zastanawia.

W razie potrzeby służę pomocą.

Mgr Agata Jankowska – pedagog

Tel: 576 390 101