

Współpraca z dzieckiem

Aby ograniczyć trudne zachowania u dziecka ważne jest doprowadzenie do właściwej współpracy z nim, skutecznej komunikacji oraz życia w przyjaźni. Dziecko kochane i rozumiane, którego prawa się szanuje stara się być dobrym dzieckiem i również dąży do porozumienia z rodzicami.

Zasada 1. Spróbujmy pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami.

Dzieci dobrze zachowują się wtedy, kiedy dobrze się czują. Rodzic może pomóc dziecku w tym, aby dobrze się czuło poprzez wyraźną akceptację uczuć dziecka. Rodzice często nie akceptują tych uczuć mówiąc, np.: „Na pewno nic ci nie jest.”, „Mówisz tak, bo jesteś zmęczony.”, „Nie masz powodu, aby tak się niepokoić.” Kategoryczne zaprzeczanie uczuciom dziecka wprawia je w zakłopotanie i doprowadza do wściekłości. Więcej korzyści dla obu stron przyniesie wczucia się w sytuację i w doznania. Konieczne jest zatem:

- zauważanie momentów, w których dziecko chce powiedzieć, co czuje, bardzo uważne słuchanie – dziecku dużo łatwiej jest się podzielić swoimi kłopotami czy emocjami z rodzicem, który autentycznie słucha, wówczas rodzic nie musi nawet nic mówić, często jego współczujące milczenie jest właśnie tym, czego oczekuje dziecko;
- zrezygnowanie z pytań, porad lub uwag, raczej zaakceptowanie uczuć dziecka słowami typu: „rozumiem”, „ach, więc”, „och” – takie słowa w połączeniu z wyteżoną uwagą zachęcają dziecko do wyrażania własnych uczuć i myśli oraz szukania rozwiązań;
- zamiast zaprzeczać uczuciom lepiej starać się określić uczucia dziecka odpowiednimi słowami: „więc jesteś zmęczona pomimo, że dopiero zaczęłaś odrabiać pracę domową”, „widzę, że nie zaciekał cię zbytnio ten program”, „wygląda na to, że jesteś wściekły”, „to musiało być dla ciebie przykre” – rodzice zwykle nie rozmawiają w ten sposób, gdyż boją się, że rozmowa o odczuciach dziecka może tylko pogorszyć sprawę; w rzeczywistości jest wręcz odwrotnie, dziecko słysząc słowa rodzica o tym, czego doświadczyło, jest w pełni zadowolone, chce opowiedzieć więcej o swoich przeżyciach;
- jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać dorośli zwykle logicznie tłumaczą, że tego nie mają a im usilniej tłumaczą tym dzieci mocniej protestują; zamiast przedstawiania dziecku wyjaśnień i uzasadnień korzystniej będzie zamienić pragnienia dziecka w fantazję: „gdybym mogła, wyczarowałabym dla ciebie...”, „chciałabym być

wróżką, która spełnia twoje życzenia” – wówczas rzeczywistość jest dla dziecka łatwiejsza do zniesienia.

Wszystkie uczucia dziecka można zaakceptować, jednak nie ma konieczności zgadzania się z nimi. Przykład:

Dziecko: „Nauczycielka powiedziała, że odwołuje przedstawienie klasowe. Ona jest wstrętna.”

Rodzic: „Po tych wszystkich przygotowaniach i próbach? Zgadzam się z tobą. Ona musi być wstrętna, jeżeli robi coś takiego.”

Lepiej będzie rozegrać tę rozmowę w następujący sposób:

Dziecko: „Nauczycielka powiedziała, że odwołuje przedstawienie klasowe. Ona jest wstrętna.”

Rodzic: „Musisz być bardzo rozczarowany. Oczekiwałeś go z dużą niecierpliwością.”

Dziecko: „To dlatego, że dzieciaki rozrabiały na próbie. To ich wina. Ona jest wściekła też dlatego, że nie nauczyliśmy się jeszcze ról.”

Rodzic: „Rozumiem.”

Tym, czego każdy człowiek (również dziecko) potrzebuje najbardziej, gdy ma kłopoty jest nie tyle zgodność z jego zdaniem, lecz zrozumienie jego uczuć i przeżytych doświadczeń. Kiedy zaakceptujemy dziecko i jego uczucia, kiedy zobaczy, że troszczymy się o jego uczucia, wtedy łatwiej zgadza się na ograniczenia, jakie mu stawiamy oraz reguły, jakie wyznaczamy podczas wychowywania.

Zasada 2: Zachęcajmy dziecko do współpracy.

Częstym powodem frustracji rodzica jest skłonienie dziecka do właściwych zachowań, dopasowania się do norm społecznych. Zazwyczaj im bardziej rodzic nalega, tym większy opór stawia dziecko. Kiedy ze strony rodzica padają słowa: „Nie krzycz tak.”, „Umyj ręce.”, „Nie kop w stół.”, „Nie skacz po kanapie.”, „Odrobiłeś lekcje?”, dzieci często przybierają postawę przeciwną – „zrobię, co będę chciał”. Aby skłonić dziecko do współdziałania rodzice stosują przeważnie następujące metody: obwinianie dziecka i oskarżanie, przezywanie, straszenie, rozkazy, wykłady i moralizowanie, ostrzeżenia, przybieranie postawy męczennika, porównywanie do innego dziecka. Osiągnięcie współdziałania z dziećmi bez naruszania ich poczucia godności można osiągnąć innymi metodami:

- zamiast oskarżać dziecko słowami: ”ciągle rzucasz ręcznik na łóżko, jesteś okropny” opisz dziecku, co widzisz lub przedstaw problem, np.: „na łóżku leży mokry ręcznik” lub „widzę leżące ogryzki pod biurkiem” – trudno jest robić to, co należy, kiedy jest się oskarżonym, dużo łatwiej skoncentrować się na problemie, kiedy ktoś go po prostu

przedstawi; kiedy dorosły przedstawia dziecku problem daje mu szansę zastanowienia się, co ma robić;

- udziel informacji: „ten ręcznik moczy koc” lub „ogryzki wrzuca się do kosza” – informacja jest dużo łatwiejsza do przyjęcia niż oskarżenie; kiedy dzieciom udziela się informacji zwykle same dochodzą do tego, co należy zrobić;
- powiedz to krótko, najlepiej jednym słowem; „Piotruś, ręcznik!” lub „Ogryzki!” – dzieci nie lubią słuchać wykładów i kazań, długich tłumaczeń, dla nich im krótsze przypomnienie, tym lepsze a rodzic może szybciej i bez większego wysiłku osiągnąć oczekiwany efekt;
- nie wypowiadaj się na temat charakteru czy osobowości dziecka: „jesteś niegrzeczny”, „zachowujesz się jak nieznośny dzieciak”, lepiej porozmawiaj o swoich uczuciach i przedstaw je dziecku: „nie lubię spać w mokrym łóżku” lub „przeszkadza mi ten bałagan pod twoim biurkiem” – przez opisywanie tego, co czujemy stajemy się dla dziecka wiarygodni i nie przynosi nam to ujmy;
- napisz liścik: nad wieszakiem na ręczniki „Proszę odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć. Dziękuję.” lub „Najlepiej czujemy się w koszu na śmieci. Ogryzki.” – czasami nic nie przyniesie takiego efektu, jak słowo pisane, dla dziecka jest to ciekawa forma komunikowania się z rodzicami, rodzice natomiast unikają okazji do bezpośredniego okazywania negatywnych uczuć wobec dziecka, na przykład poprzez krzyk czy wyzwiska; napisanie listu to szybka i łatwa droga dotarcia do dziecka, zwykle pozostawiająca miłą atmosferę.

Zasada 3: Spróbujmy zrezygnować z karania.

Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. Problem stosowania kar polega na tym, iż często kara po prostu nie skutkuje. Powoduje u dziecka rozterkę duchową i dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło oraz myślenia nad tym, jak to naprawić, oddaje się całkowicie myślom o zemście, odwecie na rodzicach. Kara często daje ten efekt, że dziecko uczy się zachowywać dokładnie odwrotnie, niż byśmy chcieli, pomaga dziecku rozwinąć z większą siłą opór i nieposłuszeństwo. Stosowanie kar, zwłaszcza fizycznych, nie powstrzymuje agresji, a nawet do niej zachęca. Dlatego zamiast karania można zastosować inne metody:

- zamiast karcenia za to, że dziecko robi coś niewłaściwego wskaż, w czym mogłoby ci pomóc, np.: „Bardzo byś mi pomógł, gdybyś przyniósł z piwnicy kilka słoików z przetworami.”

- wyraż ostry sprzeciw nie atakując charakteru dziecka, np.: „Nie lubię tego, co robisz. To przeszkadza mi w gotowaniu obiadu.” Lub „Jestem wściekła, że moja kurtka, którą ode mnie pożyczyłaś jest poplamiona i ja nic o tym nie wiem. Potrzebuję jej teraz.”
- wyraż swoje uczucia i oczekiwania: „Oczekuję od ciebie, że kiedy pożyczasz jakieś ubranie będziesz je zwracała w dobrym stanie, a jeśli coś się wydarzy powiesz mi o tym od razu.”
- pokaż dziecku, jak może naprawić szkodę: „Kurtka potrzebuje odplamiacza i porządnego prania.”
- w sytuacji, kiedy dziecko nadal pożycza ubranie i zwraca je ubrudzone nie informując cię o tym zaproponuj wybór: „Możesz pożyczać moją kurtkę, ale staraj się zwracać ją czystą lub od razu upierz. Inaczej nie będziesz mogła z niej korzystać. Zdecyduj sama.”
- jeżeli nadal dziecko postępuje tak samo przejmij inicjatywę i daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania:
Dziecko: „Mamo, szafa jest zamknięta.”
Rodzic: „To dobrze, bo muszę wiedzieć, że moja kurtka jest czysta i mogę w każdej chwili ją nałożyć.”

Dla wielu dzieci takie podejście do sprawy będzie wystarczające, aby zachęcić je do bardziej odpowiedzialnych zachowań. Są jednak problemy, których rozwiązanie okazuje się trudniejsze niż się na początku wydawało. Rozwiązywanie trudnych konfliktów między rodzicami a dzieckiem może przebiegać w następujący sposób:

- * porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach: „Myślałam o tym, że pewnie niełatwo ci opuszczać kolegów kiedy dobrze się bawicie.” – postaraj się wsłuchać i zrozumieć uczucia twego dziecka;
- * porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach: „Z drugiej strony martwię się, kiedy się spóźniasz.” – niech ta rozmowa będzie krótka i jasna, dziecku trudno jest słuchać rodzica, który długo mówi o swoich obawach, złości czy urazach;
- * wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem korzystnego rozwiązania: „Zastanówmy się razem i zobaczymy, czy uda nam się znaleźć jakiś pomysł dobry dla nas obojga.” – jeśli to możliwe pozwól dziecku przedstawić jako pierwsze jego pomysły;
- * wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich, bez komentowania i z góry zakładania, że jakiś pomysł jest z góry skazany na niepowodzenie;
- * zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który możesz wprowadzić w życie: „A teraz spójrzmy na naszą listę i zobaczymy, co chcemy skreślić, a co zostawić.” –

zastanówcie się wspólnie, jakie kroki musicie podjąć, aby zrealizować wasz plan, kto za co będzie odpowiedzialny.

Rodzic powinien przestać myśleć o dziecku, jak o problemie, który wymaga korekty. Trzeba również zrezygnować z przekonania, że ponieważ jesteśmy dorośli zawsze i bezwzględnie mamy rację. Wówczas, kiedy zaistnieje konflikt między rodzicem a dzieckiem rodzic nie trzeba mobilizować sił jeden przeciwko drugiemu i martwić się, kto okaże się pokonanym a kto zwycięzcą. Zamiast tego całą energię można wykorzystać na poszukiwanie sposobów rozwiązań, które uwzględniają nasze indywidualne potrzeby. Uczymy nasze dzieci, że nie muszą być naszymi wrogami lub ofiarami.

Zasada 4: Zachęcajmy dziecko do samodzielności.

Jednym z ważnych celów dobrego wychowania jest uczynić dziecko niezależnym człowiekiem, zdolnym do samodzielnego życia. Z jednej strony dzieci są wyraźnie zależne od rodziców, z drugiej strony fakt ich zależności od rodzica wzbudza w nich frustrację, wrogość, złość. Trzeba zatem spróbować zminimalizować u dziecka poczucie zależności, wykorzystać sposoby, które pomogą nauczyć się polegać na sobie niż na rodzicach. Trzeba nauczyć dziecko odpowiedzialności za różne szczegóły ich życia. Metody:

- pozwól dokonać wyboru: „Co ci bardziej odpowiada - odrabianie lekcji przed czy po południu?”, „Czy masz ochotę włożyć dzisiaj szare czy czerwone spodnie?” – te możliwości (ograniczonego jednak) wyboru dają dziecku korzystną sposobność podejmowania decyzji;
- okaż szacunek dla dziecięcych zmagania: „Dodawanie ułamków jest skomplikowane. Nie jest łatwo znaleźć wspólny mianownik.” – kiedy dziecięce wysiłki są doceniane zbiera ono w sobie odwagę do samodzielnego pokonywania przeszkód;
- nie zadawaj zbyt wielu pytań, może być to potraktowane jako próba wtargnięcia w życie osobiste; dziecko będzie mówiło samo to, co chce powiedzieć i o czym chce;
- nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi, kiedy dzieci zadają pytania należy dać im szansę, aby najpierw same znalazły odpowiedź mówiąc: „To interesujące pytanie, jak myślisz?”
- zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń: „Spytajmy dentystę, co myśli o żuciu gumy.” lub „Co byś powiedziała, gdybym poprosił nauczyciela o korepetycje dla ciebie?” – dziecko powinno wiedzieć, że nie jest zależne wyłącznie od rodziców, że świat poza domem także może pomóc przy rozwiązywaniu problemów;
- nie odbieraj nadziei: „A więc myślisz, że mogłabyś pracować jako opiekunka? Opowiedz mi o tym.” lub „Zamierzasz wystąpić w głównej roli. To dopiero przygoda!” – zamiast

przygotowywać dziecko na możliwość porażki pozwól mu na własne poszukiwania i doświadczenia, próbując zabezpieczyć dziecko przed porażką, pozbawiamy je nadziei na marzenia i realizację planów.

Zasada 5: Udzielajmy pochwał.

O prawidłowym rozwoju psychicznym dziecka, procesie myślenia, emocjach, pragnieniach, wartościach, które preferuje w dużej mierze decyduje dobra samoocena. Samoocena jest jednym z najważniejszych czynników kształtujących zachowanie. Rodzice mają znaczny wpływ na samoocenę dziecka. Za każdym razem, kiedy okazują szacunek jego uczuciom, gdy oferują szansę dokonania wyboru lub rozwiązania jakiegoś problemu, kiedy udzielają pochwał rośnie w dziecku zaufanie i szacunek do samego siebie. Dobra pochwała składa się z dwóch części:

- dorosły opisuje z uznaniem, co widzi lub czuje, np.: „Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki równo ułożone na półce. Przyjemnie wejść do takiego pokoju.” lub „Uporządkowałaś kredki, ołówki, pióra, ułożyłaś je w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek!” – dzień po dniu z naszych opisów dziecko poznaje swoje własne możliwości, odkrywa, że mając bałagan w pokoju jest w stanie zaprowadzić porządek, że potrafi bez problemu poukładać przedmioty na swoje miejsca itd.; wszystko to podwyższa samoocenę dziecka, pozwala myśleć o sobie jak o kimś wartościowym;
- dziecko po wysłuchaniu opinii rodzica potrafi pochwalić się samo, dostrzec swój wysiłek i osiągnięcia.

Zasada 6: Uwalniajmy dzieci od grania ról.

Rodzice często mają tendencję do stosowania wobec dziecka różnych określeń lub przyczepiania dziecku etykietki. Mówią: „Jesteś uparty.”, „Ale z ciebie półgłówek.”, „Jesteś fajtłapą, każdy może cię wykorzystać.”, „Mój najstarszy syn to trudne dziecko.” itp. Jeśli określasz dziecko mianem półgłówka zacznie ono tak właśnie o sobie myśleć. Jeśli twierdzisz, że jest uparte lub złośliwe istnieje szansa, że zechce ci pokazać, jak bardzo potrafi być uparte i złośliwe. Trzeba za wszelką cenę unikać przyczepiania dziecku etykietki. Aby uwolnić dziecko od grania określonych ról:

- wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa: zamiast nazywać je marudą użyj słów „Podoba mi się sposób, w jaki to powiedziałeś. Przedstawiłeś swoje życzenie i nie miałaś pretensji.” lub zamiast wytykać dziecku niefrasobliwość powiedz „Mając tyle na głowie wróciłaś i znalazłaś rękawiczkę. To dopiero odpowiedzialność.”;

- stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej: zamiast zwracać uwagę, że jest łakome powiedz „Proszę, podziel czekoladę tak, by każdy otrzymał równą część.” lub zamiast nazywać dziecko nieobowiązkowym wyraż swoje oczekiwanie „Dzisiaj po południu nie będzie mnie w domu. Zobowiązuję cię do nakarmienia psa i wyprowadzenia go na spacer.”;
- pozwól dziecku „podsłuchać”, kiedy mówi się o nim pozytywnie do drugiej osoby;
- zademonstruj zachowanie godne naśladowania: jeśli dziecko nie umie przegrywać podczas zabawy powiedz „Myślałam, że wygram z tobą. Nie jest przyjemnie przegrywać. No cóż, muszę się z tym pogodzić. Gratulacje.” lub jeśli dziecko nie umie się zorganizować możesz powiedzieć „Aż się boję zabrać do sprzątanania, taki bałagan! Już wiem, zamiast wykonać całą pracę od razu, zrobię to partiami.”
- kiedy dziecko postępuje według starych nawyków wyraż swoje uczucia lub oczekiwania: „Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji nie zawiedziesz mnie i będziesz potrafiła także przegrać.” lub „Nie lubię tego tonu. Możesz poprosić mnie w inny sposób?”.

Zasada 7: Wytyczajmy dziecku granice.

Dzieci chcą i potrzebują rozumieć reguły rządzące ich światem. Chcą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, jak daleko mogą się posunąć oraz co się dzieje, kiedy posuną się za daleko. Granice odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się i odkrywania świata, jednak w tym poznawaniu należy wytyczyć dziecku granice, określić zakres jego działań. Ponadto potrzebuje ono od rodzica jasnych komunikatów na temat zasad i oczekiwań, aby nauczyć się powszechnie akceptowanych zachowań, aby tworzyć zdrowe związki z ludźmi i czuć się bezpiecznie. Ważne jest pozwolenie dziecku na zachowanie pewnej dozy swobody, kontroli nad własnym życiem, dlatego wytyczane granice powinny być dość szerokie, ale i restrykcyjne dla zapewnienia dziecku bezpieczeństwa i nauki odpowiedzialności. Wytyczanie granic zmienia się wraz z rozwojem dziecka, wraz z jego dorastaniem. Wymaga to od rodziców takiego wyznaczania granic, które są dość mocne, aby ukierunkować zdrowe testowanie i odkrywanie otoczenia a jednocześnie dość elastyczne, by pozwalać na rozwój dziecka. Granice oparte na nadmiernej, niedostatecznej lub zmiennej kontroli ograniczają zdrowe odkrywanie, zmniejszają możliwości uczenia się oraz prowadzą do nadmiernego, niewłaściwego poznawania świata i do buntu. Natomiast granice, które równoważą wolność i kontrolę stwarzają najlepsze warunki dla prawidłowego rozwoju.