

JAK KOCHAĆ I WYMAGAĆ

**PORADNIK
DLA RODZICÓW**

Joanna Sakowska



ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



JAK KOCHAĆ I WYMAGAĆ

**PORADNIK
DLA RODZICÓW**

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2016

© Joanna Sakowska



Książka *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców* została napisana na podstawie programu realizowanego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* i opublikowana za zgodą Autorki.

Redaktor prowadzący
Maria Talar

Redaktor merytoryczny
Anna Zajic

Redakcja językowa i korekta
Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki i rysunki
Aneta Witecka

Layout, redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2016
Wydanie II poprawione

ISBN 978-83-65450-47-0

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Spis treści

Od wydawcy	7
Wprowadzenie	9
1. Jak określać dziecku granice?	11
2. Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?	17
3. Jak zachęcać dziecko do współpracy?	35
4. Czy powinno się karać dzieci?	46
5. Jak zachęcić dziecko do samodzielności?	52
6. Jak uwolnić dziecko od narzuconych mu ról?	60
7. Jak mądrze chwalić dzieci?	70
Literatura polecana rodzicom	78

Od wydawcy

Przekazujemy Państwu nowe, poprawione i odświeżone graficznie, wydanie poradnika edukacyjnego dla rodziców *Jak kochać i wymagać*. Publikacja od lat cieszy się niesłabnącą popularnością wśród wszystkich zainteresowanych opanowaniem sztuki skutecznej komunikacji i prawidłowymi relacjami z dziećmi. Zdobyła uznanie wychowawców, nauczycieli, psychologów i pedagogów, wspierających rodziców w ich działaniach wychowawczych, i nadal otrzymuje pozytywne recenzje.

Aby zrozumieć dziecko, trzeba postawić się na jego miejscu, a najlepiej znajdować się w dwóch miejscach na raz – wejść w rolę dziecka i jednocześnie pozostać rodzicem. Ponieważ jednak wszyscy popełniamy błędy i co więcej, często nie zdajemy sobie z tego sprawy, powinniśmy w sprawowaniu tych ról odwoływać się do autorytetów i sprawdzonych metod postępowania, korzystając z inspirujących doświadczeń rodziców i specjalistów – ich życzliwych praktycznych porad i fachowych wskazówek.

Właśnie to w swojej książce proponuje Autorka, doświadczony psycholog i wieloletni edukator w dziedzinie rozwiązywania problemów między dziećmi a rodzicami. Przekonana o celowości korygujących oddziaływań rodziców, którzy chcą lepiej i mądrzej kochać swoje dzieci, uczy wrażliwości i uczuciowego utożsamiania się z drugim człowiekiem, reagowania na komunikaty młodych rozmówców, wyrozumiałości i tolerancji dla nich. Podpowiada rodzicom, jak mogą modyfikować swoje zachowania, aby zmieniały niepożądane postawy dzieci, jak mają budować nieraniące relacje z nimi i jak im pomagać, nie wyrządzając szkody.

Poradnik niezmiennie jest szansą dla wszystkich odbiorców poszukujących efektywnych rozwiązań wychowawczych, zainteresowanych umiejętnym stawianiem dzieciom granic i zachęcaniem do współdziałania. Skłania do refleksji, pomaga zrozumieć, współpracować i współistnieć. Jego wartościowe treści trzeba poznawać i wdrażać.

Wprowadzenie

Więź emocjonalna z rodzicami jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Jak wskazują liczne doświadczenia dorosłych i badania naukowe, nieistnienie lub zanikanie pozytywnych relacji między rodzicami a dziećmi ma poważny wpływ na późniejsze przyjmowanie przez młodych ludzi negatywnych postaw. Rodzice dowiadują się o używaniu przez dzieci substancji psychoaktywnych, dopuszczaniu się aktów agresji, łamaniu prawa czy przedwczesnej inicjacji seksualnej.

Jakość relacji rodzic – dziecko decyduje o skuteczności oddziaływań wychowawczych, a w efekcie – sukcesie lub porażce rodziców w niwelowaniu problemów rodzinnych, nierzadko wynikających też ze stosowania nieprawidłowych metod reagowania na niepożądane zachowania dzieci.

Więź emocjonalna pozwala na osobową identyfikację dziecka z dorosłym, dzięki czemu może on modelować oczekiwane zachowania dziecka.

Prawidłowa relacja między dorosłym a dzieckiem powinna łączyć w sobie dwa aspekty: miłość, akceptację, szacunek oraz granice, normy, wymagania.

Rodzice mają najlepsze intencje, a mimo to czasami ich działania nie przynoszą spodziewanego rezultatu. Czy można nauczyć się budowania prawidłowych relacji? Na pewno koniecznie trzeba się tego uczyć, i to nie tylko w stosunku do dziecka!

Konkretną ofertą w tym zakresie, sprawdzoną w ciągu wielu lat realizacji, jest program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*. Zasady wychowawcze proponowane uczestnikom programu podczas zajęć opierają się na dialogu i wykorzystują wiedzę z psychologii rozwojowej i psychologii komunikacji.

Choć w swej istocie proste, czasami okazują się trudne do praktycznego stosowania. Wymagają zmiany utwalonych nawyków i przyzwyczajeń, a te trudniej jest rozbijać i zmieniać, niż kształtować nowe.

Poradnik zawiera najważniejsze wskazania, praktyczne podpowiedzi zachowań oraz ćwiczenia do autorefleksji. Mam nadzieję, że po latach sprawdzonego wdrażania programu *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* publikacja nadal będzie zachętą do udziału w zajęciach.

Informacje o programie można znaleźć na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl). Składają się na nie m.in.: ogólne dane o programie, tytuły przydatnych pozycji książkowych oraz bank realizatorów – osób prowadzących warsztaty dla rodziców i wychowawców. Tam też należy szukać kontaktu i informacji o możliwości uczestniczenia w zajęciach.

Joanna Sakowska

1. Jak określać dziecku granice?

Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe.

R. Coles, 1997

Czasem słyszy się stwierdzenie: *To przekracza wszelkie granice...* W następstwie takiej wypowiedzi szybko padają pytania: *O co chodzi? O jakie granice? Co zostało przekroczone?*

Otóż życie pokazuje, że w wychowaniu codziennością są sytuacje, w których rodzice i wychowawcy zmierzają się z pragnieniami czy kaprysami dzieci, ich dobrym bądź uciążliwym czy wręcz nieznośnym zachowaniem. Oto kilka przykładów:

- ✓ *Nie będę tego jadł! To jest niedobre!*
- ✓ *Kup mi grę! Aaaaaaaaaaaaaa...!!!* (wrzask na cały sklep).
- ✓ *Pani w szkole jest głupia i wstrętna! Nie pójdę tam więcej!*
- ✓ *Nie zostawiaj mnie w przedszkolu! Nie kochasz mnie!*
- ✓ *Co się pani czepia? Zawsze tylko mnie pani widzi!*

Nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą do jednego i drugiego dzieci mają prawo. Dopiero reakcja dorosłego może spowodować, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno. Życie dziecka jest więc jak droga, a jeśli droga ta jest dobrze oznakowana – dziecko bezpiecznie osiągnie cel.

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

Istnienie zasad zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzięki zasadom wiemy, czego się spodziewać, mogą one również pomóc w takim porozumiewaniu się ludzi, by nie ranili siebie nawzajem.

Jeśli chcemy określać granice dziecku, najpierw powinniśmy wytyczyć je sobie. Musimy otworzyć się na prawdę o sobie samym i mieć świadomość progów budowanych przez poczucie własności i odpowiedzialności. Jeśli wiemy, jakie obowiązują nas ograniczenia, wiemy też, za co jesteśmy odpowiedzialni, a za co nie. Pamiętajmy, że odpowiedzialność ponosimy za siebie i w stosunku do innych, ale nie możemy jej brać za myśli i uczucia innych.

Dziecko dopiero uczy się określania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od rodziców, potem od innych dorosłych, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc siebie i innych.

Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: SŁOWA

Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka

Skoncentruj się na zachowaniu dziecka, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach:

NIE <i>Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?</i>	TAK <i>Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.</i>
--	--

Bądź bezpośredni i konkretny

Powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

NIE <i>Tylko nie wracaj zbyt późno!</i>	TAK <i>Wróć na kolację o wpół do siódmej.</i>
---	---

Dokładnie określaj konsekwencje

NIE <i>Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!</i>	TAK <i>Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.</i>
---	--

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 działania. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np.:

<i>Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem. lub Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni.</i>

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Poniżej podano sposoby, które stosują rodzice przy określaniu dziecku granic. Każdy z nich stwarza inne warunki dla rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat określonych zasad i reguł. Przeczytaj uważnie opisy kilku sytuacji. Zastanów się i zakreśl te wypowiedzi, które są ci najbliższe:

- Jeśli spóźnię się na obiad, mama mi go odgrzeje i poda.
- Jeśli mam po sobie posprzątać, to zwlekam i głośno marudzę, a wtedy mama sprząta za mnie.
- Jeśli nie wstanę na czas, rodzice zawsze podwożą mnie do szkoły.
- Jeśli spóźnię się na obiad, nie dostanę go wcale.
- Jeśli nie chcę sprzątać po sobie, mama krzyczy i zabiera mi zabawki.
- Jeśli nie wstanę na czas, w domu jest okropna awantura.
- Jeśli spóźnię się na obiad, muszę odgrzać go sobie sam lub zrobić kanapkę.
- Jeśli nie posprzątam po sobie, mama stanowczo mi mówi, jakie będą tego konsekwencje (i dotrzymuje słowa).
- Jeśli nie wstanę na czas, rodzice nie czekają, aby mnie podwieźć do szkoły.

Ćwiczenie 2

Które z poniższych zdań jasno określa granice?

- Czy nie powinieneś już iść do łóżka?

- Chcę, abyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu.
- Niestety, dzisiaj masz szlaban na komputer!
- Sto razy mówiłam, żebyś tego nie ruszał!
- Kiedy zamierzasz posprzątać swój pokój?
- Mleko służy do picia, a nie do zabawy!
- Jeśli chcesz jeździć na rowerze, załóż kask! Inaczej nie ma jazdy!
- Weźmiesz się wreszcie do lekcji, czy nie!
- Następnym razem oddasz resztę, prawda?
- Możesz wyjść na dwór, jeśli najpierw wywiążesz się z dyżuru przy zmywaniu.
- Nie pozwalam na niszczenie ściany! Do malowania służą kartki!
- Chcesz wstać już teraz czy za 5 minut?

Ćwiczenie 3

Zastanów się i odpowiedz:

- Kiedy trudno jest ci stawiać dzieciom jasne granice?
- Co robisz, gdy dzieci testują twoje zasady?
- Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat otrzymują dzieci na temat twoich zasad – jednoznaczny czy sprzeczny?
- Czy wysyłany przez ciebie komunikat pomaga dzieciom uczyć się określonych zachowań i postaw?

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.
W przeciwnym razie 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.

2. 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 warunkiem 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.

J. Sakowska, 1999

**Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować.
Pewne działania należy ograniczać.**

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy uniknąć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć.

Pozwalanie oznacza mówienie sobie: mogę przyznać się do tych uczuć, a następnie – branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie jest jednak przyzwoleniem na wyładowanie ich na innych. Oznacza kontrolowanie naszych stanów i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymyślanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczać do sytuacji,

*gdy włączane do wewnątrz, pękają, wydostaną się na zewnątrz
i zdominują nasze działania.
W. Nash, 1995*

**Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję,
co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.**

*Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować,
możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich
bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne powinno nam służyć
i dostarczać energii do podejmowanych działań.
J. Sakowska, 1999*

Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami?

Krok pierwszy: SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą, oznacza przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety czy wyłączenie telewizora.

Dobre słuchanie nigdy nie daje pewności, co powie druga osoba. Jedną z przyczyn zamknięcia się w sobie rozmówcy jest przypisywanie mu czegoś, czego tak naprawdę nie miał na myśli.

Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami zrozumianego komunikatu: *Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem – czy dobrze zrozumiałam?*

Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć 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 ma kluczowe znaczenie w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

Dobre słuchanie oznacza akceptację i niewyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości własnej i może definitywnie udaremnić porozumienie z dzieckiem.

Aktywne słuchanie działa:

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

Aktywne słuchanie nie działa:

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

Krok drugi: ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA (wyraż to np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

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

Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie. Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci, filozofując, za-

przecząc, udzielając im rad czy zadając pytania, także broniąc drugiej osoby lub wyrażając żal albo bawiąc się w psychoanalizę.

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

Trudności towarzyszące akceptowaniu uczuć dziecka:

- ✓ Nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, jeśli nie akceptujemy swoich własnych.
- ✓ Ważniejsze wydaje się nam zachowanie dziecka, niż to, co ono przeżywa.
- ✓ Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu uporać się z emocjami.
- ✓ Zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

Krok trzeci: OKREŚL UCZUCIA DZIECKA

Jeśli chcemy pomóc dziecku w rozpoznaniu i określeniu jego emocji, musimy pamiętać o następujących zasadach:

- ✓ Trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, jeśli nie staramy się rozpoznać własnych.
- ✓ Nie należy ingerować na siłę, jeśli dziecko nie chce rozmawiać.
- ✓ Aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji.
- ✓ Nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- ✓ Nie należy angażować się bardziej, niż wymaga tego sytuacja.
- ✓ Nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- ✓ Ważne są odpowiednio dobrane słowa – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że... Wydaje mi się, że... Mam wrażenie, że...*, niż: *Wiem, co czujesz...*
- ✓ Nie należy obawiać się zerwania kontaktu z dzieckiem w razie nieprawidłowego określenia jego stanu emocjonalnego – ono samo sprostuje

je naszą mylną ocenę, jeśli oczywiście nie stwierdzamy autorytarnie, że wiemy, co dziecko czuje albo co powinno czuć.

- ✓ Zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszej chwili zareagujemy nieprawidłowo, zaprzeczając uczuciom lub ignorując je.

Krok czwarty: ZMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

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

J. Sakowska, 1999

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec i ocenić swoje możliwości i uczucia. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Dzięki obserwacji swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest. Kiedy odczuwa np. głęboki smutek, początkowo nie jest go świadome. Smutek jednak jest, istnieje, mimo że dziecko nie potrafi go sobie uświadomić. Dziecko nie wie, że jest on jego własnym uczuciem, że stanowi część niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w „lustrze”, dziecko przyjmie go i uzna za swój, a wniosek, jaki wyciągnie w swojej psychice, będzie brzmiał: *Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym.*

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie tego uczucia przez rodziców. Jeśli rodzice widzą jego smutek i akceptują go, dziecko otrzymuje od nich niejako przyzwolenie na ten stan, który odtąd stanie się częścią życia dziecka. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanego stosunku do tego rodzaju emocji, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. „Lustro” będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć na jego pytanie”), co się z nim dzieje, co odczuwa. A każde „lustro” powinno wiedzieć, że dziecko ogląda w nim wszystkie swoje uczucia.

Jeśli dorosły akceptuje np. strach dziecka, to może ono zauważyć w „lustrzanym odbiciu” i stwierdzić:

- ✓ *Uczucia są dobre, mają prawo istnieć.*
- ✓ *Mogę zaakceptować swój strach, ponieważ jestem akceptowany przez rodziców, gdy się boję.*

- ✓ *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” i stwierdzić:

- ✓ *Strach nie jest czymś dobrym, co można by uznać za część siebie.*
- ✓ *Muszę nauczyć 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 za 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.

T. Hellsten, 2005

Kiedy stosować powyższe umiejętności?

- ✓ Gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia.
- ✓ Gdy jest czas na słuchanie.
- ✓ Gdy dziecko ma ochotę na rozmowę.
- ✓ Gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka.
- ✓ Gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

Jeszcze o uczuciach...

Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju i podkreślana przez różnice mówiące o indywidualności, np.: *Twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty lubisz banany.*

Więcej niż dwa sprzeczne uczucia mogą współistnieć, np.: *Jeśli jedna twoja część chce jechać na obóz, a inna woli zostać w domu – masz trudny wybór.*

Jeżeli dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, bo ona sama okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czujemy tego, co ono czuje, eliminujemy jego naturalny instynkt 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 oraz umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład gniewamy się, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Osobowość dziecka jest jak mokry cement, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.

Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzewało – a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed takimi uczuciami, trzeba nauczyć je, jak ma sobie z nimi radzić.

Materiały do autorefleksji

Ćwiczenie 1

Co stanowi bezpośredni, a co pośredni wyraz uczuć?

Poniższe wypowiedzi są przykładami różnego sposobu wyrażania własnych uczuć.

Spróbuj wybrać te zdania, które bezpośrednio wyrażają uczucia mówiącego, i postaw przy nich literę **B**.

Wzór

Zostaw to!

Przestań mnie denerwować!

Tak się nie robi!

Nie lubię, gdy to robisz! **B**

Przykład 1

Razi mnie, gdy tak obchodzisz się z ludźmi.

Zachowujesz się jak słoń w składzie porcelany!

Inni ludzie nic cię nie obchodzą?

Mógłbyś przynajmniej zachować zasady uprzejmości!

Przykład 2

Nie śmieję się tak!

Czuję się niespokojna, gdy się tak śmiejesz.

Jesteś niemożliwy.

Czy naprawdę wydaje ci się to takie śmieszne?

Przykład 3

Ależ ja jestem głupia.

Widzę, że popełniłam wielki błąd.

Jestem z siebie niezadowolona.

Przykład 4

Widzę, że chcesz mnie sobie podporządkować.
Twoje zachowanie mnie oburza.
Czuję się przy tobie przegrana.

Przykład 5

Musiałam czekać całą godzinę!
No, nareszcie!
Jestem zirytowana, że dopiero teraz przychodzisz.
Zupełnie przemarzłam.

Przykład 6

Czy to ćwiczenie będzie bardzo trudne?
Znowu coś, nad czym trzeba się pogłowić.
Pani chce nas tu zamęczyć.
Trochę się boję tego ćwiczenia.

Przykład 7

To nie był dobry dzień.
Pech prześladowuje mnie od samego rana.
Wszyscy się na mnie dzisiaj uwzięli!
Jestem zmęczona po całym dniu.

Przykład 8

Nigdy nie dotrzymujesz słowa.
Jestem zawiedziona, że nie załatwiłeś tego, co obiecałeś.
Nie liczysz się ze mną!
Lekceważysz moje potrzeby!

Przykład 9

Jesteś bezwzględny i bez serca!
Życie z tobą to jedno pasmo udręki.
Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.
Powinnam uważniej słuchać przestroóg mojej matki.

Przykład 10

Jesteś cudowny!

Kto ci powiedział, że o czymś takim marzyłam?

Naprawdę cieszę się z twojego prezentu.

 **Ćwiczenie 2**

Zapoznaj się z proponowanym podziałem uczuć. Nie jest on wartościujący. Pozwala natomiast nazwać reakcje emocjonalne, nie budząc wewnętrznych oporów powstających wtedy, kiedy mamy przyznać się (przed sobą!) do uczuć, które uważamy za złe albo za które byliśmy karani w dzieciństwie.

- ✓ Do każdej z poniższych grup dopisz niewymienione jeszcze rodzaje uczuć.
- ✓ Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych ważnych dla ciebie osób.
- ✓ Za każdym razem wymień trzy rodzaje uczuć.
- ✓ Pamiętaj, że najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, a czasem nawet przeciwstawne.

Uczucia gniewne: zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość...

.....
.....
.....
.....

Uczucia lękowe: niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, speszenie, zagubienie, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie...

.....
.....
.....
.....

Uczucia smutku: zdeprimowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, poczucie utraty, znudzenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, poczucie niedoceny, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędzy, poczucie grzeszności...

.....

.....

.....

.....

Uczucia pogodne: dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, rozczarowanie, zachwyt, entuzjazm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność...

.....

.....

.....

.....

Uczucia więzi: sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawanie pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, związanie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw...

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Określ swoje uczucia towarzyszące ci w sytuacjach jak poniżej:

Sytuacja A

Wyobraź sobie, że jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna pragnąłeś być. Podróż przebiega sprawnie.

Twoje uczucia:

.....
.....
.....

Sytuacja B

Wiesz, że jesteś oczekiwany. Wyobraź sobie osobę oczekującą.

Twoje uczucia:

.....
.....
.....

Sytuacja C

W podróży występuje niespodziewana przeszkoda. Już wiesz, że nie dojeżdżesz na czas.

Wszystko się komplikuje.

Twoje uczucia:

.....
.....
.....

 **Ćwiczenie 4**

Spróbuj odpowiedzieć na pytanie:

Co znaczy dla ciebie zmagać się z uczuciem?

.....
.....
.....

Przypomnij sobie taką sytuację i napisz, co ci wtedy pomogło:

.....
.....
.....

○ Ćwiczenie 5

Sytuacja A

Wyobraź sobie zdarzenie, które miało miejsce w pracy: Masz bardzo dobrą pracę, w miarę samodzielne stanowisko i przyjaźnie nastawionych współpracowników. Rozwijasz się i w pełni realizujesz. Twoje zarobki są także satysfakcjonujące. Pewnego dnia do waszego pokoju przychodzi szef i ogłasza, że wygraliście bardzo ważny przetarg, więc teraz trzeba się sprężyć i wykonać dodatkowe obliczenia i przygotować podsumowanie. Chce, żeby wszystko było gotowe pod koniec dnia. Oczywiście zabierasz się do tego z ochotą, wykonując jednocześnie swoją bieżącą pracę.

Niemają trudu i wysiłku kosztowało cię to, aby zdążyć ze wszystkim. Pod koniec dnia oddajesz szefowi wymaganą dokumentację. Zbierasz się do domu, składasz swoje rzeczy i masz zamiar już wyjść, kiedy sekretarka szefa prosi cię do jego gabinetu. Wchodzisz, widzisz jakichś ludzi, a szef, nie zważając na ich obecność, krzyczy: *Świetnie, że raczyłaś przyjść. To, co mi tu przyniosłaś, nie nadaje się nawet do kosza. Zastanawiam się, za co ci płacę!* – *Ależ...* Chcesz wejść szefowi w słowo, on jednak nie dopuszcza cię do głosu i jeszcze głośniej krzyczy: *Nie mamy o czym rozmawiać! Zastanów się, czy chcesz u mnie pracować, bo ja zastanawiam się, czy chcę mieć takiego pracownika!* Kiedy znowu chcesz coś powiedzieć, szef ucina szorstko: *Już skończyłem! Do widzenia!*

Jak się czujesz w tej sytuacji?

.....
.....
.....
.....

Sytuacja B

Twoi współpracownicy udają, że nic nie słyszeli. Kończysz zbierać swoje rzeczy i opuszczasz biuro. Nie ukrywasz zdenerwowania i w drodze do domu opowiadasz ośmiu różnym osobom o tym, co cię spotkało w pracy.

Osoby, którym relacjonujesz zdarzenie, reagują w różny sposób. Po usłyszeniu każdej wypowiedzi krótko zapisz swoją wewnętrzną reakcję – to, co pomyśla-

leś i poczułeś, a nie to, co faktycznie odpowiedziałbyś. Nie zastanawiaj się, co powinieneś poczuć. Ważne jest to, co naprawdę czujesz. Znakiem „+” lub „-” zaznacz swoją chęć lub niechęć do kontynuowania rozmowy w danym momencie i na ten temat z konkretną osobą.

Osoba 1

Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic takiego się nie stało. Robisz z igły widły, bo jesteś przewrażliwiona. No, głowa do góry!

.....
.....
.....

Osoba 2

No cóż, takie jest życie. Widzisz, jak to jest – raz się jest na wozie, raz pod wozem. Niestety, życie nie jest usłane różami. Musisz się z tym pogodzić.

.....
.....
.....

Osoba 3

Posłuchaj, powiem ci, co masz zrobić. Weź tę pracę do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to i jutro z samego rana idź do szefa. Przeprós go, pokaż, co zrobiłaś, i obiecaj, że więcej taka sytuacja się nie powtórzy.

.....
.....
.....

Osoba 4

Opowiedz mi dokładnie, jak to było. Co to były za sprawy niecierpiące zwłoki, które przeszkodziły ci wykonać specjalne polecenie szefa? Czy nie było oczywiste, że będzie zły, jeżeli nie wykonasz tego natychmiast? Czy wcześniej zdarzyło ci się coś podobnego? Dlaczego nie przyszło ci do głowy, by pójść za nim i zaraz mu wszystko wyjaśnić?

.....
.....
.....

Osoba 5

Naprawdę rozumiem twój szefa. Wiesz, on przecież za wszystko odpowiada. Przejmuje się bardzo swoją pracą i chce, żeby było jak najlepiej. Najprawdopodobniej żyje w ogromnym stresie. No i widać, że puściły mu nerwy.

.....

.....

.....

Osoba 6

Tak mi cię strasznie żal, moje biedactwo. Ależ masz pecha! Takie poświęcenie, i co! Taka zapłata! Inni to mają dobrze – nic nie robią, a awansują. A ty zawsze musisz mieć jakieś kłody pod nogami. Bardzo mi cię żal.

.....

.....

.....

Osoba 7

Słuchaj, znam cię już tyle czasu i uważam, że to zupełnie inny problem. Ty po prostu masz trudności w relacjach z facetami. Może to wynika z urazów z dzieciństwa? Trzeba by się przyjrzeć, jakie były twoje relacje z ojcem.

.....

.....

.....

Osoba 8

Wygląda na to, że było to dla cię bardzo przykre i trudne doświadczenie. Zaatakowana w obecności innych, i to bez możliwości wyjaśnienia... Całe to zdarzenie chyba mocno wytrąciło cię z równowagi...

.....

.....

.....

○ Ćwiczenie 6

Opisz kilka wydarzeń, które miały miejsce w twoim życiu w tym tygodniu. Jakie uczucia towarzyszyły ci w tych sytuacjach?

SYTUACJE	UCZUCIA

Pomyśl o przedstawionych zdarzeniach i napisz, czy i jak wyrażałeś przeżywane uczucia.

Czy kiedykolwiek pod wpływem uczuć wywołałeś sytuację, która spowodowała konsekwencje dla osób z twojego otoczenia?

.....

.....

.....

.....

Jakie refleksje towarzyszą ci po wykonaniu tego ćwiczenia?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zapisz kilka dialogów z dzieckiem, w których udało ci się zastosować nowy język porozumiewania się, tzn. reagować empatycznie, nazywać uczucia dziecka, słuchać z uwagą wypowiedzi dziecka itd.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami?

Dzieci potrzebują, 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. Zmień pragnienia dziecka w fantazję:
Pragnę wyczarować dla ciebie całą kiść bananów.
5. Wszystkie uczucia można zaakceptować.
Pewne działania należy ograniczyć:
*Widzę, jak jesteś zły na brata.
Powiedz mu, co chcesz, słowami,
nie pięściami.*

3. Jak zachęcać dziecko do współpracy?

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

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.
- ✓ 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 szmatą, czy umyć mopem?
- ✓ Napisz liścik:
Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Dziękuję! Twoja 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.**

**Służą temu słowa klucze:
Zależy mi... Potrzebuję... Oczekuję...**

Aby zdyscyplinować dziecko, należy nie tylko dostrzec jego uczucia, trzeba także zrozumieć i uwzględnić jego niechęć do ograniczeń. Trudno się przecież spodziewać, żeby dziecko cieszyło się z zakazów. Jeśli weźmiemy pod uwagę stan emocjonalny dziecka i jego ocenę sytuacji, mamy szansę na dobrowolne zaakceptowanie przez dziecko zmiany zachowania i wyrobienie samodyscypliny.

**Zachęcanie dziecka do współpracy wiąże się
ze stosowaniem wobec niego ograniczeń.**

Ustawienie ograniczeń w sposób, który chroni szacunek do samych siebie – zarówno rodziców, jak i dzieci – pozwala dzieciom na identyfikowanie się z rodzicami i wartościami, które oni wyznają, oraz zdefiniowanie wewnętrznych form zachowań.

J. Sakowska, 1999

Niestety, rodzice, chcąc nakłonić dziecko do posłuszeństwa, często stosują niekorzystne metody. Są to np.:

- ✓ *groźba:*
Jeśli tego nie zrobisz, to...;
- ✓ *przekupstwo (obietnica nagrody):*
Jeśli to zrobisz, to...;
- ✓ *obietnice, które oznaczają tyle, że bez obietnicy nie można ufać;*
- ✓ *krytyka, sarkazm, które mają wpłynąć na ambicję dziecka;*
- ✓ *porównywanie;*
- ✓ *poniżanie.*

H. Ginott, 1998

Rodzice najczęściej popełniają błędy, kiedy:

- ✓ zwracają dziecku uwagę w czasie sprzeczki lub w złości;
- ✓ stosują chaotyczne, obraźliwe i nieadekwatne restrykcje;
- ✓ zapominają, że przeżywając silne uczucia, dziecko nie jest w stanie słuchać;
- ✓ używają słów, które bardziej wzmacniają opór, niż skłaniają do porozumienia.

J. Sakowska, 1999

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

**Jeśli chcesz, żeby dziecko cię słuchało i aby do ciebie mówiło,
pamiętaj o zasadach, które powinny obowiązywać
w rozmowie rodzica z dzieckiem.**

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem:

- ✓ Mów, jakie odczucia wywołują w tobie zachowania rozmówcy, i zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach, np. *Złoszczę się... Denerwuje mnie...*
- ✓ Mów o konkretnych zachowaniach dziecka, a nie o tym, jakie ono jest, np.: *Złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci, zamiast: Jesteś bałaganiarzem.*
- ✓ Nie oceniasz 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.

Materiały do autorefleksji

○ Ćwiczenie 1

Wyobraź sobie, że wracasz z pracy i wchodząc do domu, widzisz na podłodze w przedpokoju mokry ręcznik, strój kąpielowy, klapki i porozrzucane książki, a w kuchni – górę brudnych naczyń. Twoje dziecko wróciło z basenu przed twoim przyjściem i gra na komputerze.

Napisz zdania, które mogłyby być wypowiedziane do dziecka, ale nie byłyby pomocne w tej sytuacji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz pomyśl, na czym ci zależy i czego oczekujesz. Zapisz to poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie refleksje ci towarzyszą, kiedy czytasz obie wypowiedzi? Znajdując się w tej samej sytuacji, spróbuj wykorzystać każdą z poznanych umiejętności, aby zachęcić dziecko do współpracy.

Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Udziel jak najkrótszej informacji:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Powiedz to jednym słowem:

.....

Powiedz o swoich uczuciach:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Daj dziecku wybór:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Napisz liścik:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 2

Oto sytuacje pokazujące różne zachowania dzieci. Stosując poznane zasady, spróbuj zachęcić swoje dziecko do współpracy.

Sytuacja A

Chcesz przyszyć guzik i nie możesz znaleźć igły. Twoje dziecko ostatnio wyjęło całe pudełko z przyborami do szycia, ale nie odłożyło go na miejsce.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Sytuacja B

Dziecko nie oddało reszty z zakupów.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Sytuacja C

Dziecko nie wyszło z psem o ustalonej porze.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Sytuacja D

Rano, wychodząc do pracy, zostawiasz w mieszkaniu porządek. Po przyjsciu okazuje się, że łazienka jest zalana i pełno w niej błota, a w domu panuje ogólny nieład. Twoje dziecko bawi się z kolegami.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Sytuacja E

Dziecko chce pobawić się na dworze, ale nie sprzątnęło swoich rzeczy w pokoju.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Sytuacja F

Twoje dziecko zaprasza do domu kolegów. Dzieci bawią się w całym mieszkaniu.

Twoja reakcja:

.....
.....
.....
.....

Reakcja, która zachęci dziecko do współpracy:

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 3

Wymień kilka sytuacji, kiedy chcesz, aby dziecko coś robiło lub czegoś nie robiło:

.....
.....
.....
.....

Do wyżej wymienionych sytuacji zastosuj poznany sposób oddziaływania, który może zachęcić dziecko do współpracy. Wybierz tę umiejętność, która według ciebie da najlepszy efekt:

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 4

Wypisz słowa, których udało ci się nie powiedzieć (czasem to, czego nie powiesz, może być tak samo pomocne jak to, co powiesz).

Sytuacja:

.....
.....
.....
.....
.....

Słowa:

.....
.....
.....
.....
.....

Które pomysły na zachęcenie dziecka do współpracy udało ci się zrealizować?
Jaka była reakcja dziecka?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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. Opisz, co czujesz:

Nie lubię spać w mokrym łóżku.

4. Napisz liścik i umieść go
powyżej wieszaka na ręczniki:
*Proszę, odwieś mnie na miejsce,
abym mógł wyschnąć.*

*Dziękuję!
Twój ręcznik*

4. Czy powinno się karać dzieci?

Dzieciom potrzebne są jasne i przejrzyste reguły dotyczące zachowań, które akceptujemy, oraz postaw, które nam się nie podobają. Klarowna sytuacja jest bardzo istotna, ponieważ buduje poczucie bezpieczeństwa dziecka:

- ✓ *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 obowiązywać zasady, których przestrzegają obie strony. Złamanie tych zasad musi wywoływać pewne konsekwencje.

Zanim jednak wyegzekwujesz zasady:

- ✓ Uprzedź dziecko o obowiązywaniu zasady (umowy).
- ✓ Bądź stanowczy w jej przestrzeganiu i egzekwowaniu.
- ✓ Pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.

Czego unikać przy ustalaniu konsekwencji nieprzestrzegania zasad:

- ✓ Nie szukaj odwetu.
- ✓ Nie karz samego siebie.
- ✓ Nie nagradzaj nieodpowiedniego zachowania.
- ✓ Nie wygłaszaj pogroźek i nie składaj obietnic.
- ✓ Nie zawstydzaj.
- ✓ Nie przywiązuj nadmiernej wagi do konsekwencji.

Przyczyny trudności rodziców w przestrzeganiu i egzekwowaniu zasad:

- ✓ Lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje.
- ✓ Nieumiejętność sprecyzowania swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania.
- ✓ Niepoważne traktowanie oczekiwań wobec dziecka lub stawianie mu zbyt wielu i nazbyt wygórowanych wymagań.

Nie można pozwalać dzieciom, w imię ich dobrego samopoczucia, np. na okrucieństwo wobec zwierząt, wulgarne słowa czy wyśmiewanie się ze słabszych. Nie wolno przekazywać im w ten sposób złych wzorów zachowania.

Musimy pamiętać, że jeśli podejmujemy działanie, które ma położyć kres niewłaściwej postawie dziecka, to wyświadczamy mu przysługę.

**Wdrażaj właściwe działanie, zamiast stosować karę!
Wskazuj właściwe konsekwencje, zamiast wymierzać karę!
Kary ranią! Konsekwencje wychowują!**

Takie postępowanie rodziców daje dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, stwarza mu szansę na zmianę i rozwój.

*Najlepszym miejscem pod słońcem jest dom, w którym żyją ludzie
ofiarowujący sobie w najtrudniejszych chwilach tak rzadki dar,
jak wybaczenie.*
G. Mac Donald, 1994

*Karanie przynosi najlepsze efekty, gdy stosują je ci, którzy kochają,
a nie ci, którzy kochają karać.*
P. Callway, 1996

Przemoc jest zawsze okrutna, nawet jeśli słuszny jest jej powód.
F. Schiller, „Zbójcy”, 1956

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 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...*
- ✓ Rozwiąż problem, stosując 6 kroków, które ci w tym pomogą:
 - rozpoznaj konflikt i nazwij go;
 - zrozum dziecko, jego uczucia i potrzeby;
 - wspólnie z dzieckiem poszukaj możliwych rozwiązań;
 - krytycznie oceń propozycje rozwiązań;
 - zdecyduj się na najlepsze rozwiązanie;
 - wciel w życie powziętą decyzję.

Materiały do autorefleksji

○ Ćwiczenie 1

Bartek ma dziesięć lat. Po szkole lubi chodzić do swojego kolegi Antka. Chłopcy wspólnie grają w piłkę i oglądają filmy. Mama umówiła się z Bartkiem, że będzie wracał do domu o 15.30. Ale Bartek zajęty zabawą zapomina o tym. Wczoraj znów się spóźnił. Mama była na niego bardzo zła. Dzisiaj, będąc u kolegi, pamiętał co prawda, by się nie spóźnić, ale znów zapomniał spytać o godzinę.

Gdy dowiedział się, jak jest późno, pobiegł najszybciej jak mógł do domu. Nie chciał, żeby mama znowu na niego krzyczała. Wpadł bez tchu i od razu zaczął tłumaczyć mamie, że pamiętał, o której ma być. Kiedy okazało się, że jest już tak późno, całą drogę do domu biegł.

Pierwsza odpowiedź matki:

Mam dosyć twoich tłumaczeń! Teraz wiem, że nie można ci ufać! Poczekaj, aż wróci ojciec! W przyszłym tygodniu codziennie po szkole będziesz siedział w domu. I nie myśl sobie, że bez przerwy będziesz oglądał telewizję i grał na komputerze. Koniec z kolegami! I nie licz na żadne kieszonkowe! A teraz możesz iść do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie! Może to cię wreszcie czegoś nauczy!

Co Bartek pomyśli sobie w takiej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Druga odpowiedź matki:

Ojej, cały jesteś spocony, tak się zmęczyłeś! Po co tak biegleś, chodź, wytrę ci twarz. Obiecuj mi, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Jestem przez ciebie kłębkiem nerwów, do grobu mnie wpędzisz. Idź teraz umyć ręce. Mamusia odgrzeje ci obiad, ale pośpiesz się, bo znów będzie zimny.

Co Bartek mógłby sobie pomyśleć w takiej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trzecia odpowiedź matki:

Mówisz mi, że starałeś się zdążyć na czas, i to mnie cieszy. Nie chcę jednak zamartwiać się z powodu twoich spóźnień. Oczekuję, że kiedy powiesz: „Będę w domu o 15:30”, to dotrzymasz słowa. Już jedliśmy, odgrzej sobie obiad w mikrofali albo w piecyku.

Co Bartek mógłby sobie pomyśleć w takiej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **Ćwiczenie 2**

Zamiast wymierzać karę, zastosuj w nadchodzącym tygodniu inną metodę.

Opisz, jaki alternatywny sposób oddziaływania udało ci się zastosować? Jaka była reakcja dziecka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Zamiast karania:

1. Wyraź 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, kiedy skorzystasz z nich.*
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, bo utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam!*
5. Przejmij inicjatywę:
Dziecko: *Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?*
Ojciec: *Ty mi powiedz, dlaczego?*
6. Wspólnie rozwiążcie problem:
Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale chcę mieć pewność, że będą na swoim miejscu, kiedy zechcę z nich skorzystać.

5. Jak zachęcić dziecko do samodzielności?

*Pragnąłem mleka matki, a dostałem butelkę z mlekiem.
Pragnąłem Rodziców, a dano mi zabawkę.
Pragnąłem rozmowy, a dano mi książkę.
Pragnąłem się uczyć, a wystawiono mi świadectwo.
Pragnąłem myśleć, a otrzymałem wiadomości.
Pragnąłem mieć szerokie spojrzenie, a otrzymałem krótkie informacje.
Pragnąłem szczęścia, a dano mi pieniądze.
Pragnąłem sensu, a umożliwiono mi karierę.
Pragnąłem nadziei, a dostałem niepewność.
Pragnąłem się zmienić, a obdarowano mnie współczuciem.
Pragnąłem żyć....
Anonimowy nastolatek, 1999*

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

- ✓ Pozwól dziecku na dokonanie wyboru:
Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw, czy jeździć na rowerku?
- ✓ Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań:
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 doradzić?
- ✓ Nie odbieraj nadziei:
*A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem...
To wspaniale zobaczyć ziemię z góry!*

Samodzielność może być »funkcjonalna« – kształtowana od najmłodszych lat, np. Trzeba nakryć do stołu... Są talerze do wytarcia..., lub polegać na umiejętności podejmowania decyzji. [Jako] bardzo ważna, może być doświadczeniem dziecka, jeśli rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko.

J. Sakowska, 1999

Skąd bierze się odwaga dziecka?

- ✓ *Rodzice okazują dziecku zaufanie i szacunek.*
- ✓ *Rodzice dają dziecku szansę na dokonanie 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.*

J. Basistowa, 1998

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 niepozbawiona 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.*

P. Pellegrino, 1995

Materiały do autorefleksji

○ Ćwiczenie 1

Przekształć zdania na zachęcające do samodzielności, stosując poniższe sposoby oddziaływania:

Sposób 1

Zaproponuj wybór

Teraz posprzątaj w pokoju!

.....
.....
.....
.....

Sposób 2

Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ

Dlaczego tak grubo i długo obierasz ziemniaki? Daj ten nóż, sama zrobię to lepiej!

.....
.....
.....
.....

Sposób 3

Nie zadawaj zbyt wielu pytañ

Co robiłaś dzisiaj w domu? Czy zjadłaś śniadanie? Jak długo siedziałaś przy komputerze? Czy przeczytałaś już lekturę? Czy skończyłaś rysunek do szkoły?

.....
.....
.....
.....

Sposób 4

Nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi

Dziecko: *Dlaczego muszę myć zęby po każdym posiłku?*

Rodzice: *Dlatego, że resztki pokarmu zostają na zębach i wtedy zęby się psują.*

.....

.....

.....

.....

Sposób 5

Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń

Chcę upiec ciasteczka – powiedz, jak mam to zrobić.

.....

.....

.....

.....

Sposób 6

Nie odbieraj dziecku nadziei

Dziecko: *Chcę mieć domek z ogródkiem.*

Rodzic: *Nie licz na to. Aby mieć dom, trzeba być bogatym lub mieć bogatych rodziców, a my nie mamy pieniędzy.*

.....

.....

.....

.....

○ Ćwiczenie 2

Opowiedz na pytania:

Pytanie 1

Co robisz za swoje dziecko, choć wiesz, że nie powinieneś?

.....
.....
.....
.....

Pytanie 2

Co robisz za dziecko, ponieważ w twojej ocenie:

- ✓ czynność jest dla niego za trudna;
- ✓ jeszcze się w życiu napracuje;
- ✓ nie możesz się nim wysługiwać;
- ✓ sam wykonasz czynność szybciej, lepiej, ładniej itd.?

.....
.....
.....
.....

Co robisz za dziecko, bo czujesz się winny?

.....
.....
.....
.....

Czy wyręczasz dziecko, jeśli mówi do ciebie:

- ✓ *Ale ja się wstydzę.*
- ✓ *Boję się.*
- ✓ *Nie umiem.*
- ✓ *Nie dam sobie rady itp.*

.....
.....
.....

○ Ćwiczenie 3

Odpowiedz na pytania:

Pytanie 1

Co twoje dziecko mogłoby zacząć robić samo, bez twojej pomocy?

.....
.....
.....
.....

Pytanie 2

Jak mógłbyś sprawić, by twoje dziecko czuło się odpowiedzialne za wykonanie pewnych prac, ale nie poczuło się przytłoczone odpowiedzialnością? Pamiętaj, że większość dzieci nie reaguje dobrze na stwierdzenia typu:

Jesteś już dużym chłopcem/dziewczynką... Możesz już samodzielnie się ubierać, jeść, przygotować sobie kąpiel, odrobić lekcje, wysprzątać własny pokój, zrobić sobie kolację...

.....
.....
.....
.....

○ Ćwiczenie 4

Zastosuj w praktyce przynajmniej dwa sposoby/działania zachęcające twoje dziecko do postrzegania samego siebie jako odrębnej osoby, która sama potrafi zrobić wiele rzeczy i na której można polegać.

Jakie sposoby/działania zastosowałeś? Jaka była reakcja dziecka?

.....
.....
.....
.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru:
Czy dzisiaj chcesz założyć szare czy czerwone spodnie?

2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ:
*Słój trudno otworzyć. Czasem wystarczy,
gdy postuka się łyżką w wieczko.*

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ:
Miło cię widzieć. Witaj w domu.

4. Nie spiesz się z dawaniem 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!*

6. Jak uwolnić dziecko od narzuconych mu ról?

By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie uwierzy.
S.F. Garczyński, 1998

**Uwolnij dziecko od grania ról, w które wchodzi,
gdy przyklejasz mu negatywne etykiety!**

Jak to zrobić?

- ✓ Wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:
Ten tydzień był chyba dla ciebie bardzo trudny. Mimo nawału pracy i obowiązków zrealizowałeś jednak wszystko, co sobie zaplanowałeś.
- ✓ Stwórz okazję, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:
Kasiu, dzisiaj będę bardzo zajęta, dlatego twoim zadaniem będzie zrobienie wieczorem kolacji dla naszej rodziny.
- ✓ Pozwól „podśluchiwać” dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie:
Magda wkłada tyle wysiłku, aby nauczyć się płynnie czytać. Poproś ją, to może przeczyta ci coś na dobranoc.
- ✓ Zademonstruj (zamodeluj) zachowanie godne naśladowania:
Teraz jestem tak zdenerwowana, że mogłabym krzyczeć, ale nie chcę tego robić. Gdy się uspokoję, przyjdę do twojego pokoju i porozmawiamy.
- ✓ W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:
Dziecko: *Pan od plastyki nie jest zadowolony z moich rysunków. Nigdy nie zachwyił się żadnym z nich;*

Rodzik: *Uważam, że już od najmłodszych lat wkładasz dużo wysiłku w swoje prace plastyczne. Gdy chodziłaś do przedszkola, wykonywałaś mnóstwo rysunków. Były dopracowane i pokazywały twoją bogatą wyobraźnię. Chcesz, to ci je pokażę, bo większość z nich trzymam na pamiątkę.*

- ✓ Kiedy widzisz, że dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania:

Rodzik: *Jestem niezadowolona, kiedy nie przychodzisz na czas.*

Oczekuję, że będziesz punktualnie.

Rodziców czasami cechuje wybiórczość spostrzegania. Zwracają dziecku uwagę na jego złe zachowanie, ponieważ boli ich postawa dziecka. Równocześnie bardzo ważne staje się dla nich korygowanie tego zachowania. Niestety, złe zachowanie potęguje się! A słowa rodziców, nieświadomych sytuacji, działają jak nasiona zasiane w umyśle dziecka – nasiona, które wykiełkują i ukształtują w dziecku obraz samego siebie. Obraz ten uzna ono za swój i będzie go realizowało!

Pamiętaj, że dobre nasiona dają dobre owoce!
**To, co mówisz do dziecka, też wyda owoc. Będzie nim to,
co dziecko o sobie myśli!**

Za każdym razem, gdy powtarzamy pewne zwroty i wyrażenia, docieramy do podświadomości naszych dzieci i programujemy je, chociaż nie mamy takiego zamiaru. Nawet stwierdzenie zaczynające się od: *Jesteś* działa zarówno na poziomie świadomości, jak i podświadomości. Dzieci uczą się kierować sobą i organizować swoje zachowanie w sposób, w jaki my, dorośli, kierujemy dziećmi i organizujemy ich zachowania za pomocą słów.

Musimy pamiętać, że dziecko uwierzy w siebie dzięki pochwie i zachęce. Wtedy czuje się docenione i zmotywowane do robienia czegoś dobrego, słowem: ruszy przed siebie, obierając właściwą drogę. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że wychowanie to odkrywanie w dziecku tego, co dobre, i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

Dlaczego zatem uporczywie trzymamy się starych i nieefektywnych zachowań?! Jednym z istotniejszych powodów jest tzw. mechanizm nierozpoznania. Działanie tego mechanizmu polega na nieświadomym ignorowaniu informacji wiążącej się z rozwiązaniem problemu, zaś konsekwencją ignorowania, a potem nierozpoznania, jest nierozwiązanie sytuacji problemowej.

Podmioty, których dotyczą nierozpoznane problemy:

- ✓ Osoba (ja) – brak analizy własnych możliwości.
- ✓ Inne osoby – ignorowanie nowych sygnałów, innych niż te, które już do nich dotarły.
- ✓ Sytuacje – przypisywanie zdarzeniom właściwości, które się do nich nie odnoszą, niedostrzeganie zmian.

Typy nierozpoznania:

- ✓ Brak definicji problemu:
Jako matka nie widzę smutku u dziecka.
- ✓ Ignorowanie bodźca:
Nic się nie dzieje.
- ✓ Ignorowanie możliwości rozwiązania i brak jakichkolwiek działań:
Jest ciężko, ale nie można nic na to poradzić.

Poziomy nierozpoznania:

- ✓ Zablockowana świadomość istnienia sygnałów:
To niemożliwe, nic się nie dzieło, przecież byśmy to zauważyli.
- ✓ Problem uważany za nieistotny – niepodejmowanie wysiłku prowadzącego do jego rozwiązania:
To taki wiek, jeszcze z tego wyrośnie.
- ✓ Nierozpoznanie możliwości zniwelowania problemu – bezradność, nieefektywne wzorce reagowania:
Problem jest, ale nic nie można z nim zrobić.
- ✓ Nierozpoznanie własnych możliwości działania:
Tak, wiem, że inni jakoś sobie radzą, ale my na to nie mamy siły.

Jeśli chcemy wdrażać nowe efektywne zachowania:

- ✓ Spróbujmy uwierzyć, że nasze dzieci to nie utrapienie (żaby), ale nierozpoznany potencjał (księżniczki).
- ✓ Przekonajmy się, że nie ma samolubnego dziecka – jest tylko dziecko, które musi rozpoznać radość płynącą z dzielenia się. **Stwórzmy okazję!**
- ✓ Uwierzy, że nie ma leniwego dziecka – jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś, kto uwierzy, że ono umie ciężko pracować, jeśli jemu i komuś na tym zależy. **Wykorzystajmy okazję! Pozwólmy „podслуchać”!**
- ✓ Pokażmy, że nie ma dziecka niezdarnego. Jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało i którego sposób poruszania się trzeba zaakceptować. **Znajdźmy „grudkę złota”!**

Materiały do autorefleksji

○ Ćwiczenie 1

Poczuj się znowu dzieckiem. Wróć myślami do szkolnych lat i przypomnij sobie, czy twoi rodzice, nauczyciele lub rówieśnicy przyklejali ci jakieś etykiety. Aby nie koncentrować się na uczuciach, które mogą się pojawić wraz z tymi wspomnieniami, spróbuj zastanowić się, czy w twoim otoczeniu były też osoby, które myślały o tobie inaczej (uwalniały cię od przypisanej roli). Co te osoby robiły, co mówiły o tobie i do ciebie? Wypisz wszystkie komunikaty, które pomagały ci być sobą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

○ Ćwiczenie 2

Pomóż dziecku pozbyć się etykiety „leniwe”.

Wykorzystaj okazję i pokaż mu, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....

.....

.....

.....

Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....

.....

.....

.....

Pozwól dziecku „podstuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....
.....
.....
.....

Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....
.....
.....
.....

W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....
.....
.....
.....

Wyraź swoje uczucia lub oczekiwania, kiedy dziecko postępuje według starych nawyków:

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 3

Zastanów się, czy jest jakaś rola, w której twoje dziecko funkcjonuje w domu, szkole, w stosunku do przyjaciół czy dalszej rodziny. Na czym polega ta rola?

.....
.....
.....
.....

Czy możesz zauważyć coś pozytywnego w tej roli, np. spostrzegawczość u „papli”, śmianie się z siebie u „niezgrabny”:

.....
.....
.....
.....

Jakie według ciebie miałyby być twoje dziecko? Jak ma postępować i myśleć o sobie, np. jest spokojne, pracowite itp.:

.....
.....
.....
.....

A teraz spójrz na niżej zaproponowane sposoby postępowania i wypisz właściwe słowa, których można użyć, aby pomóc dziecku być sobą:

Sposób 1

Wykorzystaj okazję do pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

.....
.....
.....
.....

Sposób 2

Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

.....
.....
.....
.....

Sposób 3

Pozwól dziecku „podstuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie:

.....
.....
.....
.....

Sposób 4

Zademonstruj zachowanie godne naśladowania:

.....
.....
.....
.....

Sposób 5

W szczególnych okolicznościach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy:

.....
.....
.....
.....

Sposób 6

Wyraź swoje uczucia lub oczekiwania, kiedy dziecko postępuje według starych nawyków:

.....
.....
.....
.....

Czy są jakieś inne sposoby, które według ciebie mogłyby być pomocne?

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 4

Zastosuj jeden z poznanych sposobów uwalniania dzieci od grania ról. Pomocne mogą się okazać poniższe działania:

Działanie 1

Wybierz trzy cechy charakteru lub trzy pożądane zachowania, o których myślisz, że dziecko powinno je w sobie wypracowywać, np. cierpliwość, pracowitość, dbałość o porządek:

.....
.....
.....
.....

Działanie 2

Spośród tych trzech cech charakteru wybierz jedną, na której będziesz się koncentrować przez dłuższy czas:

.....
.....
.....
.....

Działanie 3

Za każdym razem, kiedy dziecko zachowa się tak, jak tego oczekujesz, podkreśl to poznanyymi sposobami:

.....
.....
.....
.....

Opisz reakcję dziecka:

.....
.....
.....
.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Aby uwolnić dziecko od grania określonych ról:

1. Wykorzystaj okazję, by pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa: *Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia, a wygląda 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 „podслуchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie: *Trzymał rękę spokojnie, chociaż zastrzyk był bolesny.*
4. Zademnustruj zachowanie godne naśladowania: *Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratuluję!*
5. Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach: *Pamiętam czasy, kiedy ty...*
6. Jeśli dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania: *Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji nie zrobisz mi zawodu i pokażesz, że potrafisz także przegrywać.*

7. Jak mądrze chwalić dzieci?

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

M. Ehrmann, 2005

Człowiek dorosły może się nie doceniać lub przeceniać, może nie czuć się atrakcyjny lub jego samoocena przewyższa możliwości – czyli obiektywnie postawa tego człowieka wymaga korekty. Podobnie dziecko, aby odnaleźć się w najbliższym otoczeniu i zaakceptować samo siebie, potrzebuje bodźców motywujących. Właściwe przekonanie o swojej wartości może powziąć, jeśli odczuje mądre, budujące wsparcie rodziców. Dla dziecka bardzo ważnym instrumentem, którym dysponują rodzice, jest pochwała.

Pochwały i zachęty:

- ✓ Pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny.
- ✓ Dodają wiary we własne możliwości.
- ✓ Ułatwiają radzenie sobie z problemami.
- ✓ Dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki my, rodzice, chwalimy dzieci, nie jest obojętny. Pochwała źle sformułowana i nieodpowiednio zaadresowana może rodzić w dziecku różnego rodzaju niepożądane reakcje – wywoływać napięcia, prowokować niewłaściwe zachowania, np. okazywanie pychy, czy stwarzać nierealny obraz samego siebie.

Nie każda pochwała jest dobra, nie każda daje oczekiwany przez nas rezultat. Skutki bywają różne i często się zdarza, że w następstwie pochwały występują: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalałej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizacja czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobrą pochwałą są nasze słowa opisujące to, co widzimy i czujemy, a potem wnioski dziecka, które potrafi pochwalić samo siebie. Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się uczucia takie jak: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalałej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulację.

Aby pochwalić bez oceniania:

- ✓ Opisz, co widzisz lub słyszysz:
Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.
- ✓ Opisz, co czujesz:
Miło jest wejść do takiego pokoju.
- ✓ Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka:
Ułożyła książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliła płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek!

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- ✓ Nasze dzieci i my sami przyzwyczajamy się do ocen i etykietek.
- ✓ Należy unikać pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia.
- ✓ Wyraz „ale” rujnuje nawet najlepszą pochwałę.
- ✓ Lepiej unikać komunikatów, w których dajemy wyraz bardziej 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 zauważyć coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec te „grudki
złota”, chociaż czasem są one posypane kurzem lub zabrudzone błotem.
Każdy z nas może nauczyć się widzieć 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.*

J. Sakowska, 1999

Materiały do autorefleksji

○ Ćwiczenie 1

W poniższych przykładach znajdziesz opisy sytuacji, w których ktoś cię chwali. Przeczytaj każdy opis i zanotuj swoją reakcję – to, co czujesz i myślisz.

Przykład 1

Rano dowiedziałaś się, że po południu odwiedzą cię teściowie. Po drodze do domu kupujesz gotowe ciasto na deser. Twoi goście mówią: *Pieczesz świetne ciasta!*

.....
.....
.....
.....

Przykład 2

Po tygodniu niesprzątania w domu zrobiłaś wreszcie porządek. Przypadkowo wpada do ciebie koleżanka i mówi: *W twoim domu jest zawsze tak czysto i porządnie. Nie to, co u mnie.*

.....
.....
.....
.....

Przykład 3

Uczestniczysz w konferencji warsztatowej. Po żywej dyskusji z twoim udziałem ktoś podchodzi do ciebie i mówi: *Świetnie umiesz uzasadnić swoje argumenty.*

.....
.....
.....
.....

Przykład 4

Od dwóch tygodni uczysz się pływać. Szybko się męczysz, boisz się dużej głębokości i nadal nie czujesz się bezpiecznie w wodzie. Nowy ratownik mówi do ciebie: *Świetnie pływasz!*

.....
.....
.....
.....

 **Ćwiczenie 2**

W poniższych przykładach zastosuj pochwałę opisową. Przeczytaj uważnie każdy tekst.

Wyobraź sobie, co dziecko zrobiło, a następnie opisz w szczegółach, co widzisz i co czujesz.

Przykład 1

Małe dziecko po raz pierwszy samodzielnie nakryło do stołu. Z niecierpliwością patrzy na ciebie, oczekując tego, co powiesz.

.....
.....
.....
.....

Przykład 2

Oglądasz mecz piłki siatkowej. W jednej z drużyn gra twoje dziecko. W czasie przerwy podbiega do ciebie i pyta: *Jak ci się podoba moja gra?*

.....
.....
.....
.....

Przykład 3

W ostatnim tygodniu twoje dziecko solidnie przykładło się do nauki. Odrabiało wszystkie prace domowe, systematycznie uczyło się słówek z angielskiego, przygotowało dodatkowe rysunki na plastykę.

.....

.....

.....

.....

Przykład 4

Szef zlecił ci dziś dodatkowo przygotowanie materiałów potrzebnych na następny dzień. Musisz mieć spokój, żeby szybko uporać się z tym zadaniem. Kiedy wracasz do domu, dziecko wręcza ci laurkę i wyczekująco na ciebie patrzy.

.....

.....

.....

.....

Przykład 5

Twoje dziecko chciało ci pomóc posprzątać ze stołu. Niestety, niechcący wylało kawę na dywan.

.....

.....

.....

.....

 **Ćwiczenie 3**

Cechy, które najbardziej lubię w swoim dziecku:

.....

.....

.....

.....

Jak pochwalić dziecko w sposób opisowy:

.....
.....
.....
.....

Za co nigdy nie podziękowałem:

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 4

Specyficzna praca domowa: Napisz list z podziękowaniami do każdego z domowników. Niech list zaczyna się np. od słów: *Uświadomiłem sobie, że dotychczas nigdy nie podziękowałem Ci za to, że...* Zastosuj pochwałę opisową, dotyczącą konkretnych faktów i zachowań.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dla szybkiego przypomnienia...

Pochwały i samoocena

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz: *Widzę czystą podłogę,
zaścielone 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 polecana rodzicom

1. Faber A., Mazlish E., (1992), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań: Media Rodzina.
2. Sakowska J., (2008), *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*, część I, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.

Źródła cytatów

1. Basistowa J., (1998), *Szkoła dla rodziców*, maszynopis autorski.
2. Callaway P., (1996), *Kochanie, zamoczyłem dzieciaki*, Warszawa: Vocatio.
3. Coles R., (1997), *Inteligencja moralna dzieci*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
4. Ehrmann M., (2005), *Dezyderata*, Poznań: Media Rodzina.
5. Garczyński S.F., [w:] Nowak K. wybór, (1998), *Leksykon złotych myśli*, Warszawa: Książka i Wiedza.
6. Ginott H., (1998), *Między rodzicami a dziećmi*, Poznań: Media Rodzina.
7. Hellsten T., (2005), *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Łódź: Ravi.
8. Mac Donald G., (1994), *Najlepsze miejsce pod słońcem*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
9. Nash W., (1995), *Jak opanować stres? W stronę pełni*, Kraków: Wydawnictwo M.
10. Pellegrino P., (1995), *Mali dzisiaj, dorośli jutro*, Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie.

11. *Pragnąłem i otrzymałem...*, wiersz anonimowego nastolatka, Warszawa: Ministerstwo Edukacji Narodowej, (1999), Biblioteczka Reformy nr 13, *MEN o wychowaniu w szkole*.
12. Sakowska J., (1999), *Szkoła dla rodziców i wychowawców. Materiały pomocnicze dla prowadzących zajęcia*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
13. Schiller F., (1956), *Zbójcy*, Wrocław: Ossolineum, seria Biblioteka Narodowa.

Joanna Sakowska

Psycholog i doświadczony edukator, wiele lat związana z oświatą. Autorka i realizatorka programów profilaktycznych i wychowawczych dla dzieci i młodzieży, m.in. *Profilaktyka uzależnień w szkole humanistycznej*, *Drugi elementarz, czyli program siedmiu kroków*. Opracowała *Szkołę dla Rodziców i Wychowawców – program zajęć warsztatowych*, który opublikowała i kierowała jego realizacją jako koordynator krajowy.

W poradniku *Jak kochać i wymagać* wskazuje pozytywne wzory relacji między rodzicami a dziećmi – zarówno w teoretycznej warstwie publikacji, jak i praktycznej. Podpowiada rodzicom, jak mogą modyfikować swoje zachowania, aby zmieniały niepożądane postawy dzieci, jak mogą im i sobie pomagać w budowaniu wzajemnych odniesień w duchu dialogu.

T U J E S T E Ś M Y

Ośrodek
Rozwoju Edukacji
Al. Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax: 22 345 37 70

Ośrodek
Rozwoju Edukacji
ul. Polna 46a
00-644 Warszawa
tel. 22 570 83 00
fax: 22 825 23 67

Centrum Szkoleniowe
w Sulejówku
ul. Paderewskiego 77
05-070 Sulejówek
tel. 22 783 37 85