

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?

Jak być dobrą mamą lub tatą? Co znaczy “dobrą”? Jak nie popełnić błędów naszych rodziców i dziadków? Co zrobić, aby nie powtarzać utrwalonych od pokoleń schematów? Gdzie i kiedy mówić dziecku “nie”? Gdzie stawiać granice?

Wiele z powyższych pytań zadają sobie rodzice, ale nie wiedzą gdzie szukać odpowiedzi. “Coraz częściej spotykam się w swojej pracy z osobami, które chcą lepiej rozumieć swoje dzieci, chcą mądrze kochać, słuchać i skutecznie się z nimi komunikować, chcą być po prostu bardziej świadomymi rodzicami – mówi Agnieszka Młodzikowska, psycholog i terapeuta z Perfect In Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości – Najważniejsze jest dostrzeżenie i wyeliminowanie starych wzorców zaczerpniętych od naszych rodzin pochodzenia, a także zastąpienie intuicyjnych działań świadomym zachowaniem”

Uczucia

“Ważne, żebyśmy zdawali sobie sprawę z pewnych zależności – radzi Agnieszka Młodzikowska – np. pomiędzy dziecięcymi uczuciami i ich zachowaniem. Kiedy dzieci czują się dobrze, dobrze się zachowują. Problem w tym, że rodzice zwykle nie akceptują odczuć swoich dzieci, nieprawidłowo reagują na ich zachowania; przede wszystkim zaprzeczają uczuciom dziecka („Nie ma się co martwić i tak się przejmować”, “Nic się przecież nie stało”, “To przecież nie boli”, “Jak zwykle przesadzasz i dramatyzujesz”) lub udzielanie odpowiedzi “filozoficznych”, mało konkretnych, “zbywających” („No cóż, takie jest życie”, “Tak musi być”).

Takie właśnie sposoby reagowania niewiele wnoszą do wzajemnych kontaktów i mogą spowodować irytację i gniew dziecka. A nie o to nam przecież chodzi.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

- ✦ słuchać spokojnie i z uwagą (empatia)
- ✦ zaakceptować jego uczucia (nie znaczy to, że wszystkie działania i zachowania, tylko uczucia)
- ✦ pomóż nazwać uczucia (“To musi być frustrujące”, “Jesteś rozalona, zagniewana”)

Zachowania

Jak skutecznie skłonić dzieci do zachowań akceptowanych przez nas i społeczeństwo bez agresji i krzyku? “Należy koniecznie zrezygnować z rozkazywania, moralizowania, obwiniania, straszenia i przekupstwa – mówi Agnieszka Młodzikowska Perfect In – jeśli chcemy uczyć nasze dzieci metod opartych na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i tolerancji – sami musimy je stosować”.

Co możemy zrobić, by dziecko nas słuchało, by wykonywało swoje obowiązki?

- ✦ opisz co widzisz, opisz problem (“Na podłodze leży papier”, “Światło się pali w łazience”, “W łazience leży mokry ręcznik na podłodze”)
- ✦ udziel “suchej” informacji (“Kiedy światło się świeci a nikogo nie ma w pomieszczeniu – marnuje się prąd”)
- ✦ jedno słowo – jeśli po zastosowaniu powyższych sposobów nadal nie uzyskałaś efektu, powiedz dobitnie, ale nie krzykiem “Ręcznik”, “Światło”.
- ✦ napisz liścik i przyklej w widocznym miejscu (“Proszę odwieść mnie na miejsce nie lubię leżeć na podłodze. Twój Ręcznik.”)

Kary

Kolejną przyczyną porażek wychowawczych jest nieumiejętne stosowanie kar. “Przestrzegam przede wszystkim przed stosowaniem sarkazmu, „kazań”, wyzwisk i gróźb. Przypomnijmy sobie, co sami czuliśmy jako dzieci, gdy byliśmy karani w taki właśnie sposób? Z pewnością w uczuciach pojawiała się nienawiść, opór, chęć odwetu, poczucie winy i bezwartościowości” - radzi psycholog.

Co możemy zrobić?

- ✦ wyraż swoje uczucia w związku z występkiem dziecka (“Jestem wściekła kiedy ty...”, “Jest mi bardzo smutno, gdy zachowujesz się w ten sposób”)
- ✦ opisz swoje oczekiwania (“oczekuję, że moje kosmetyki nie będą pożyczane bez pytania”)
- ✦ zaproponuj możliwości naprawienia sytuacji (“potrzebna będzie zmiotka i odkurzacz”)
- ✦ daj możliwość wyboru (“możesz zapraszać koleżanki, ale chcę by po zabawie rzeczy były na swoim miejscu”)

Dziecko powinno odczuć konsekwencje swego złego postępowania, ale bez atakowania jego charakteru, jego osoby.

Pamiętaj:

Stosowanie kar fizycznych zachęca dziecko do stosowania agresji wobec innych.

Pochwały

Umiejętne i mądre stosowanie pochwał jest bardzo ważne dla samooceny dziecka. Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak duża siła tkwi w uznaniu i pochwie, czyli w największej nagrodzie jaką my rodzice dysponujemy.

Proces udzielania pochwał nie jest jednak prosty: może przynieść nieoczekiwane ujemne skutki, np. wywołać uczucia mieszane, prowadzić do natychmiastowego zaprzeczenia, wywołać obawę, niepokój, manipulację.

Zamisł słów: “pięknie, wspaniale, ślicznie, super, ekstra, o to chodziło, jestem z ciebie dumna...”

- ♣ opisz, co widzisz np: “Widzę dużo kolorów na Twoim rysunku, żółte słońeczko, zieloną trawę”, “Widzę pościelone łóżko i książki na półce”
- ♣ opisz co czujesz “Bardzo mi przyjemnie, gdy widzę...”, “Cieszę się, kiedy ty...”

Ogólna zasada jest taka: kiedy okazujemy szacunek uczuciom dziecka, gdy dajemy mu szansę dokonania wyboru lub rozwiązywania jakiegoś problemu, jesteśmy wrażliwi na odczucia dziecka i swoje własne – mamy szansę na świadome rodzicielstwo pełne miłości, ciepła, zaufania i szacunku.