

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY?

Nie ma niestety gotowych recept na to, by dzieci nas słuchały i chciały z nami współpracować – zależy to od wielu czynników (atmosfery w domu, więzi między członkami rodziny, temperamentu dziecka i rodziców, wpływu rówieśników, szkoły, przedszkola itp.). Podstawą jednak skutecznego wychowania - zawsze i wszędzie - jest fakt ścisłej zależności między naszym – jako rodziców – zachowaniem a zachowaniem naszych pociech. My dorośli jesteśmy modelami do naśladowania dla naszych dzieci i drogowskazem ich rozwoju. Tak więc:

- Jeśli chcemy, by dzieci nas słuchały, to my najpierw musimy nauczyć się ich słuchać. Zbyt często bowiem jesteśmy zajęci swoimi sprawami tłumacząc się natłokiem pracy i zmęczeniem. A jeśli już próbujemy rozmawiać, to nieraz czekamy tylko aż dziecko skończy mówić, byśmy sami mogli powiedzieć to, co chcieliśmy. Nie udawajmy, że słuchamy dziecka, kiedy jednocześnie zmywamy naczynia, czytamy gazetę, czy oglądamy TV. Nie usłyszymy wówczas tego, co naprawdę chce nam powiedzieć. Słuchanie to otwarcie się na dziecko: bez oceniania, krytykowania, czy prawienia kazań. Nie narzucamy dziecku swoich myśli, rozwiązań, dajmy możliwość znalezienia własnych i wyrażenia tego, co czuje. Czasem wystarczy tylko jedno nieopatrznie wypowiedziane słowo, by zamknąć kontakt z dzieckiem i zniechęcić je do rozmowy. Nauczmy się milczeć – to niezbędne w opanowaniu umiejętności słuchania, nie grozi nam wtedy „zagadanie” dziecka i przypisywanie mu czegoś, czego nie miało na myśli.
- Zadbajmy również, by dziecko samo czuło się ze sobą dobrze, a w konsekwencji dobrze się zachowywało – akceptujmy więc jego uczucia i potrzeby, stawiajmy jednak granice określonym zachowaniom. Spróbujmy zidentyfikować uczucia naszej pociechy i nazwać je, bo to pomoże dziecku w ich wyrażeniu i upewni go, że jest przez nas rozumiane („Musiało być ci przykro, gdy Marek ci dokuczał”). Pamiętajmy o tym, by rozgraniczać zachowanie od osoby – akceptując osobę określimy to, co nie podoba nam się w jej zachowaniu („Nie akceptuję twoich brudnych rąk podczas obiadu” zamiast „jesteś brudasem”). Zawsze, gdy wyraża się sprzeciw wobec nieakceptowanego zachowania nie wolno atakować charakteru dziecka.
- Jeśli chcemy zachęcić dziecko do współpracy i skłonić do zachowań akceptowanych przez nas - musimy nauczyć się wyrażać i swoje negatywne emocje. Wiemy z doświadczenia, że im bardziej nalegamy na jakieś określone zachowanie dziecka, tym większy ono stawia opór. Jak często powtarzamy: „odrób zadanie”, „umyj ręce”, „nie skacz po kanapie”, „idź spać” itd. Do tego dochodzi nieraz krzyk, grożenie, obwinianie, porównywanie, moralizowanie. W takiej atmosferze ciągłego „gderania” trudno o dobre chęci dziecka. Co więc zrobić? Przede wszystkim krótko opisać problem i nie bać się stanowczo określić swoich oczekiwań. Unikać jednak prawienia kazań typu: „Tyle razy ci mówiłam”. Dobrze jest także wspomnieć o swoich uczuciach w związku z daną

sytuacją („Nie lubię, gdy zabawki leżą na podłodze, bo to mi przeszkadza”), gdyż łatwiej wtedy nasza prośba dotrze do dziecka. Warto skorzystać również z własnej wyobraźni i w sposób niekonwencjonalny zachęcić dziecko do współpracy (np. żartobliwy liścik, przypominający rysunek itp.).

- Pamiętajmy również o chwaleniu swoich pociech. Zastanówmy się, jak często słyszą od nas coś miłego? Nic tak nie motywuje, jak pochwała i zauważenie przez kogoś włożonego wysiłku!
- Na zakończenie pamiętajmy, by być łagodnym, lecz konsekwentnym rodzicem - daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa i pewność, że nasze zachowanie i nasze reakcje nie będą przypadkowe, ale zawsze takie same wobec określonych nieakceptowanych i pożądanых zachowań.

Opr. Barbara Jerominek-Tofiliska
psycholog