

„Kochaj i wymagaj”

Dziecko potrzebuje dorosłego, z którym łączy je mocna więź uczuciowa, który ustali reguły, powie jak należy się zachować a jak nie można, ustali granice i nie będzie pozwalał na ich przekroczenie. Stawianie granic i ustalenie reguł jest niezbędne gdyż porządkuje świat dziecka i sprawia, że staje się on przewidywalny.

Aby zrozumieć dziecko, czasami trzeba przyjąć jego punkt widzenia. Tak naprawdę musimy uświadomić sobie fakt, że wszyscy popełniamy błędy, co więcej często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dlatego. musimy poszukiwać autorytetów i sprawdzonych metod postępowania korzystając z inspirujących doświadczeń specjalistów lub innych rodziców, ich życzliwych i praktycznych porad oraz fachowych wskazówek.

Przecież każdy Rodzic pragnie lepiej i mądrzej kochać swoje dzieci, pragnie uczyć ich wrażliwości, wyrozumiałości i tolerancji oraz uczuciowego komunikowania się z drugim człowiekiem.

Musimy modyfikować swoje zachowania, aby zmieniały się niepożądane postawy dziecka, tak aby nauczyć je budowania nikogo nieraniącej relacji. **Wspierać**- nie wyrządzając szkody.

Więź emocjonalna z rodzicami jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Jakość relacji rodzic- dziecko decyduje o skuteczności oddziaływań wychowawczych czyli o sukcesie lub porażce rodziców. Prawidłowa relacja między dorosłym i dzieckiem powinna łączyć ze sobą dwa aspekty: **miłość, akceptację, szacunek** oraz **granice, normy i wymagania**.

W procesie wychowania codziennością są sytuacje, w których rodzice zmierzają się z pragnieniami i kapryсами dzieci, ich właściwym czy wręcz niezdolnym zachowaniem. Nie jest łatwo odróżnić kapryсы dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Sprawą kluczową jest tutaj **reakcja dorosłego**, która może spowodować, że dziecko **samo spostrzeże różnice i wyciągnie wnioski** albo wprost przeciwnie- utwierdzi się w przekonaniu, że **wszystko mu wolno**. Można powiedzieć obrazowo, że życie dziecka jest drogą i jeśli ta droga jest właściwie oznakowana- dziecko bezpiecznie dotrze do celu.

Istnienie zasad daje poczucie bezpieczeństwa. Dzięki zasadom dziecko wie, czego się spodziewać. Zasady są także bardzo pomocne w takim porozumiewaniu się, aby ludzie nie ranili się nawzajem.

Jeżeli chcemy ustalić dziecku granice, w pierwszej kolejności powinniśmy wytoczyć je sobie. Musimy uświadomić sobie, jakie ograniczenia obowiązują nas, za co jesteśmy tak naprawdę odpowiedzialni. Nie wolno nam zapominać że odpowiedzialność ponosimy za siebie i w stosunku do innych ale nie bierzemy na siebie odpowiedzialności za myśli i uczucia innych.

Dziecko dopiero uczy się określania granic, respektowania zasad i norm najpierw od rodziców, potem od innych dorosłych. Wszystko po to, aby w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc przy tym siebie i innych.

Dziecko potrzebuje jasno wyznaczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między tym co dobre a tym co złe. Aby ustalić dziecku granice należy:

- rozmawiać z dzieckiem o jego **zachowaniu**, nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach
- w kontaktach z dzieckiem być konkretnym i bezpośrednim
- dokładnie określać konsekwencje
- popierać swoje słowa działaniem i mową ciała
- zwracać się do dziecka w sposób stanowczy, ale bez podnoszenia głosu

Warto w tym miejscu poświęcić trochę uwagi uczuciom dziecka, bowiem **wszystkie stany emocjonalne można akceptować** natomiast ważne jest, aby **niepożądane działania ograniczać**.

Aby pomóc dziecku radzić sobie z jego uczuciami należy:

- słuchać dziecka **bardzo uważnie**, spokojnie i z uwagą
- dać mu odczuć, że **akceptujemy jego uczucia**
- wspólnie z dzieckiem określić jego uczucia
- starać się rozładować sytuację np. zmieniając pragnienia dziecka w fantazję

Dziecko, które będzie czuło, że jest kochane i akceptowane łatwiej podejmie współpracę. Ważny jest sposób przekazywania poleceń, próśb oraz informacji. Jeśli dorosły zrobi to we właściwy sposób, zrealizuje swój cel i osiągnie sukces.

Niezwykle istotne są właściwie sformułowane komunikaty, którymi chcemy zachęcić dziecko do współpracy.

Aby zachęcić dziecko do współpracy

- opisz co widzisz i przedstaw problem (Co widzę/)
- powiedz dziecku co czujesz w tej sytuacji (Co czuję ?)
- określ potrzebę, udziel konkretnej informacji (Czego potrzebuję?)
- powiedz o co prosisz? (O co proszę?)
- napisz lub narysuj liścik- przypominajkę !

Dzieciom potrzebne są jasne i przejrzyste reguły dotyczące zachowań, które akceptujemy oraz tych, na które nie możemy udzielić przyzwolenia. Jasna i przejrzysta sytuacja jest bardzo istotna, ponieważ buduje poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Pamiętajmy, że dziecko musi mieć świadomość obowiązywania zasad przestrzeganych przez wszystkie strony. Należy uświadomić dziecku, że złamanie tych zasad musi wywołać określone konsekwencje.

Pamiętajmy przy tym aby zamiast stosować kary, wdrażać właściwe zachowania. Wskazywać konsekwencje, zamiast wymierzać karę. Kary bowiem ranią. **Konsekwencje wychowują!**

Zamiast karania

- wyraż swoje uczucia, nie atakując dziecka
- określ swoje oczekiwania
- wskaż dziecku jak może naprawić zło
- zaproponuj wybór
- czasami przejmij inicjatywę
- gdy występują trudności wspieraj dziecko czasem wspólnie z dzieckiem rozwiąż problem

W sytuacjach napadu złości u dziecka należy wykazać konsekwencję, życzliwość i cierpliwość. Czasami warto powiedzieć dziecku..

”chciałabym Ci pomóc ale nie mogę –jak się uspokoisz przyjdź do mnie „ i dać dziecku czas aby samo się wyciszyło (najlepiej wtedy czymś się zająć i pozornie nie zwracać na dziecko uwagi). Gdy dziecko się wyciszy należy go przytulić i porozmawiać z nim o trudnej sytuacji, omówić, wyjaśnić. Pamiętajmy, że im bardziej będziemy konsekwentni w naszym postępowaniu, im życzliwiej i spokojniej będziemy się zachowywać, tym szybciej dziecko przestanie walczyć i zaakceptuje istniejące granice. Jeżeli będziemy się złościć na dziecko nauczymy je takich sposobów reagowania.

W naszych relacjach z dziećmi pamiętajmy...

Twoje dziecko nie zmieni się w bardziej wartościowszego człowieka powodu stanu twojego konta, domu, w którym mieszkasz ani samochodu, który posiadasz, ale może zmienić Je fakt, że byłeś ... uważnym, kochającym i wymagającym Rodzicem ”.

Opracowała na podstawie poradnika „Jak kochać i wymagać”

mgr Elżbieta Skalska