

JAK BUDOWAĆ U DZIECKA POZYTYWNY OBRAZ SAMEGO SIEBIE

Czy zastanawialiście się Państwo jaki wpływ macie na to jakie „role” pełni Wasze dziecko? Często już od narodzin, a nawet od poczęcia dziecka wiążemy z Nim określone plany, marzenia. Jest to naturalna czynność wybiegania w przyszłość.

Jednak aby nasze marzenia się spełniały „wtłaczamy” dziecko w różne role. Nieświadomie narzucamy Mu jakie ma być, a raczej jakie być nie powinno. I choć robimy to w dobrej wierze, z miłości i troski – nasze komentarze (czy to bezpośrednio do dziecka, czy w rozmowie z innymi) sprawiają, że osiągamy efekt zupełnie odwrotny od zamierzonego.

Rodzice są lustrem, w którym przegląda się dziecko .

Pomyślcie teraz przez chwilę – jak często używacie takich lub tym podobnych zwrotów :

„ale z ciebie bałaganiarz”, „straszna z ciebie złośnica”, „zostaw, bo znowu wylejesz”, „czy ty zawsze musisz myśleć tylko o sobie?”, „czy nigdy nie możesz po sobie posprzątać”, „chcesz być takim samolubem?” „nie umiesz, daj, ja ci zawiążę”, „nie noś, bo znów coś upuścisz” itp. itd.

Choć celem rodzica jest niesienie dziecku pomocy, przestrzeganie przed konsekwencjami to tak naprawdę tego typu komunikaty nie dają dziecku żadnej wskazówki. Są „etykietkami”, „rolami” które im przypisujemy. Sprawiają, że tak właśnie dziecko myśli o sobie : jestem bałaganiarzem, jestem złośnicą, jestem niezdara; jestem samolubem; nie umiem: posprzątać/ubrać/wiązać butów... itd.

Na bazie tego, co rodzice myślą, mówią, przekazują dziecku w bezpośrednim kontakcie z nim - maluch buduje obraz samego siebie i poczucie własnej wartości. Zaczyna w określony sposób myśleć o sobie, wyobrażać sobie siebie.

Jeśli do tego rodzaju określeń dochodzą sformułowania : „ty nigdy” czy „ty zawsze”, to dziecku bardzo trudno jest wyjść z roli, jaka została mu przypisana, a co za tym idzie, zaczyna zachowywać się w sposób zgodny z przypisaną mu etykietką.

Dziecko zaczyna się zachowywać zgodnie z rolą, jaką się mu przypisuje dlatego, że wierzy w to, co słyszy na swój temat.

Ponadto, jeśli będziemy dziecku co rusz „wytykać” i „przypominać” o jego zachowaniach to tym samym będziemy go utwierdzać w „ przypisywanej mu roli”. (Np. jeśli bałaganiarzowi będziemy wytykać jego bałaganiarstwo, a pomijać zachowania temu przeczące, to utwierdzimy go w przekonaniu, że nie warto podejmować wysiłków, bo są one niezauważane). Dlatego tak ważne jest, by skupiać się na tym, co pozytywne.

Czemu trudniej nam dostrzegać pozytyw? Na początku z łatwością chwalimy dziecko za każde „osiągnięcie”: uśmiech, nowe słowo, ułożone klocki, ładny rysunek... Dziecko z chęcią podejmuje nowe wyzwania i powtarza zachowania, które wywołują taką reakcję. Im dziecko

starsze, tym więcej oczekujemy. Wiele „osiągnięć” uznajemy za „standard”. Rzadziej doceniamy jego codzienne, drobne przejawy dobrego zachowania. Czasem jest to odłożony na półkę miś, czasem zgodna zabawa z dziećmi w piaskownicy, a czasem spokojne czekanie, aż rodzic załatwi ważną sprawę. Często traktujemy „te” zachowania jako normę. Tak powinno być – dziecko powinno sprzątać po sobie, zgodnie bawić się z innymi, nie przeszkadzać, gdy rodzic jest bardzo zajęty. Zdarza się, że ignorujemy przejawy dobrego zachowania, traktując je jako coś, co powinno być oczywiste dla dziecka. Na palcach przechodzimy, gdy grzecznie się bawi, żeby nie zburzyć spokoju. Reagujemy, gdy zaczynają się kłopoty – dziecko zaczyna się zachowywać w sposób, który jest dla nas nie do przyjęcia. W ten sposób uczymy je, że dostaje czas i nasze zainteresowanie wcale nie wtedy, gdy jest grzeczne, ale wtedy, gdy robi coś nie tak. To, co warto robić, by nie wpisywać dziecka w negatywne role to **skupiać się na „dobrych”, „oczekiwanych” zachowaniach dziecka**.
Uważajmy, by nie zachwiać poczucia własnej wartości dziecka.

PRAKTYCZNE RADY – CZYLI JAK POMÓC DZIECKU

W BUDOWANIU SWOJEGO POZYTYWNEGO OBRAZU

1. Wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

- do „bałaganiarza” powiedz: *„widzę, że posprzątałeś swoje ubranka, włożyłeś w to dużo pracy”*.

2. Stwórz okazję, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej:

- do „leniuszka” powiedz: *„potrzebuję twoich rączek do przytrzymania tego małego supetka, moje dłonie są za duże”*.

3. Pozwól „podstuchać” dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie:

- np. do babci: *„wiesz, Michaś posprzątał dzisiaj wszystkie swoje autka, cieszę się, że to zrobił”*

4. Zademonstruj dziecku zachowanie godne naśladowania:

- do „krzykacza” powiedz: *„złości mnie kiedy tak krzyczysz, też mam ochotę to zrobić, ale idę do pokoju, aby się uspokoić”*.

5. W szczególnych momentach bądź dla dziecka pomocnikiem – np. odwołaj się do wcześniejszych doświadczeń dziecka:

- do „samoluba” : *„a pamiętasz, jak wczoraj podzieliłaś się z Kasią cukierkami, było wam wtedy bardzo miło/ byłam z ciebie taka dumna”*.

6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania:

- do „zapominalskiego” – *„denerwuję się, kiedy nie przynosisz mi rzeczy, o które prosiłam przed 5 minutami, ponieważ potrzebuję ich teraz”*.

Sposoby te mogą pomóc dziecku odkryć swój potencjał. Nie oczekujemy jednak, że raz zastosowane przyniosą spektakularne efekty - **na zmianę potrzeba czasu i konsekwencji w postępowaniu.**

Na początek zmienmy swoje nastawienie – spróbujmy pomyśleć, że: nie ma samolubnego dziecka – jest takie, które jeszcze nie poznało radości z dzielenia się; nie ma dziecka niezdary - jest takie, któremu trzeba pokazać, jak może rozwijać swoją sprawność; nie ma leniucha – tylko dziecko, któremu brak motywacji i bardzo potrzebuje osoby, która uwierzy, że potrafi ono ciężko pracować, gdy mu na tym zależy.

Zmiana naszego myślenia pomoże dziecku zmienić myślenie na swój temat. Ono potrzebuje czasu, by na nowo uwierzyć w swoje możliwości. Najbardziej pomoże mu w tym rodzic, który wierzy w niego, w jego dobroć i potencjał.

Nieustannie stwarzaj okazje, aby Twoje dziecko rozwijało swój potencjał i budowało poczucie własnej wartości :)

Życzę Państwu – wytrwałości i konsekwencji w podejmowanych wyzwaniach, bo WARTO ! A na koniec cytat :

„ Wychowanie to jakby przesiewanie piasku by znaleźć grudkę złota. Na 99% piasku grudka trafia się w 1%. Trzeba pominąć te 99%, by zdobyć fortunę”.

Opracowanie : Agnieszka Trzcianowska