

Wskazówki do postępowania z dziećmi. Skrót z prelekcji psychologicznej Edyty Piłat podczas zebrania ogólnego rodziców we wrześniu 2013

Ważne wskazówki do postępowania z dziećmi:

1. Granice
2. Zachęcanie dziecka do współpracy
3. Kary
4. Uczucia

Ad. 1 Granice

Jak określać dziecku stałe granice?

KROK I: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka: koncentracja na zachowaniu a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka.

NIE	TAK
Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?	Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny: powiedz jasno i krótko czego od dziecka oczekujesz oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie.

NIE	TAK
Tylko przyjdź do mnie niedługo.	Oczekuję, że przyjdiesz do mnie kiedy skończy się bajka.

3. Mów stanowczo ale nie podnoś głosu, nie bądź szorstki.

4. Dokładnie określaj konsekwencje.

NIE	TAK
Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod auto!	Rowerem możesz jeździć po chodniku lub po podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

KROK II: czyny

1. Popieraj słowa działaniem. Słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania!
2. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków. Np. nie ma zabawy dopóki nie wykona jakiegoś powierzonego obowiązku; zabranie dziecku na kilka dni klocków, jeśli nie sprząta po sobie.

Ad 2. Zachęcanie dziecka do współpracy

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. **Opisz, co widzisz lub przedstaw swój problem** - bez wskazywania winnego. Forma Ty wywołuje poczucie winy i zachęca do reagowania bronieniem się.
Czyli: *nie mogę zagrać z Tobą w grę, ponieważ pionki są rozrzucone po podłodze*
Zamiast: *znów nie pozbiierałeś gry*

2. **Udziel informacji** (jak najkrócej)
Czyli: *kanapa nie jest do skakania- możesz to robić na podłodze*
Zamiast: *natychmiast przestań skakać po kanapie*

3. **Wyraź to jednym słowem lub gestem.** Reakcja na jedno słowo jest inna niż na „kazanie”
Czyli: *światło*
Zamiast: *ciekaw, kto będzie płacił rachunek za światło - jak zwykle zostawiasz w łazience zapalone.*

4 **Opisz, co czujesz** - nie wypowiadaj się na temat charakteru dziecka, nie oskarżaj go
Czyli: *nie lubię, gdy odzywasz się niegrzecznie do siostry*
Zamiast: *przestań tak mówić, jesteś okropny.*

5. **Daj dziecku wybór**
Czyli: *wolisz wytrzeć podłogę mokrą szmatą czy umyć mopem?*

6. Napisz liścik:

- słowo pisane nie podnosi głosu
- można pisać „ w imieniu” rzeczy, np. „*lubię być sucha*” (na desce sedesowej) lub „*Jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki. Podłoga w kuchni.*”

Aby dzieci Cię słuchały i aby do Ciebie mówiły, warto pamiętać o kilku zasadach:

1. Mów, jakie odczucia wywołują w Tobie zachowania drugiej osoby. Zaczynaj wypowiedź od informacji o swoich uczuciach. (*Złoszczą się..*)
2. Mów o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym, jaka one jest. (*„złoszczę się, kiedy nie wyrzucasz papierków do kosza na śmieci” zamiast „jesteś bałaganiarzem”*)
3. Nie oceniaj i nie dawaj rad.
4. Unikaj uogólnień typu „*zawsze*” , „*każdy*” , „*wszyscy*”
5. Mów tylko o sprawach, na które rozmówca ma wpływ.

Ad.3 Kary

NIE KARA - a właściwe DZIAŁANIE

NIE KARA - a właściwe KONSEKWENCJE

To daje dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, daje szansę na zmianę i rozwój. Kary ranią a konsekwencje wychowują.

Kiedy rodzic chce stworzyć nową konsekwencję regulaminową (zmienić sposób postępowania) powinien:

- uprzedzić dziecko o zmianie, np. „*Od jutra , jeśli nie będziesz zbierał zabawek zabiorę Ci je*”
- utrzymywać stanowczo nową politykę, ponieważ dziecko będzie próbowało sprawdzić na ile rodzic jest konsekwentny i zdecydowany wprowadzić w czyn swoje postanowienie, np. dziecko nie pozbierało klocków, należy je zabrać i schować.
- w konsekwencji należy ograniczyć słowa do minimum a robić to, co jest przewidziane. Minimum słów, maksimum czynów, np. mama zabierze klocki, a nie będzie używała komunikatów typu „*Ty nigdy nie sprzątasz*”

Kara w tradycyjnym rozumieniu (krzyk, bicie) oprócz tego, że prowadzi do nikąd, pociąga za sobą niepożądany skutek uboczny, gdyż przeszkadza w rozwoju sumienia dziecka. Kiedy karzemy dziecko, odbieramy mu szansę przyjrzenia się sobie samemu. Tak zastosowana kara zbyt łatwo uwalnia od poczucia winy- dziecko czuje, że „zapłaciło” już za swój występki, wyrok został wykonany.

Ad 4. Uczucia

Pamiętaj!:

- każdy ma prawo przeżywać różne emocje, także złość, ważne jest tylko co zrobi się z daną emocją. Należy swoją postawą uczuć jak radzić sobie z emocjami. Osoby dorosłe są lustrem dla dzieci;
- mów dziecku o swoich uczuciach, o tym , że je kochasz, że jest dla Ciebie ważne, że cieszysz się, że znów jesteście razem
- jeśli dziecko zrobi coś złego, mów mu, że jest Ci przykro, że Cię zezłościło jego zachowanie, ale nie On sam („zdenerwowało mnie to, że uderzyłeś młodszego brata”, a nie : „, jak zwykle mnie wkurzyłeś”)
- zwracaj uwagę na sukcesy dziecka, a nie tylko na porażki, chwal go;
- rozmawiaj o jego problemach, nawet gdy są błahe i śmieszne
- miej poszanowanie dla dziecka- jeśli dziecko ogląda bajkę, nie zasłaniaj mu ekranu.