

ZACHĘCANIE DZIECKA DO WSPÓŁPRACY

Nie trać nigdy cierpliwości. To jest ostatni klucz, który otwiera drzwi.

A. de Saint-Exupery

Niejednokrotnie odczuwamy zniechęcenie, złość czy zmęczenie codziennym powtarzaniem naszym dzieciom tych samych uwag i bezskutecznym przypominaniem o obowiązkach. Aby nakłonić je do robienia tego, co chcemy lub żeby zachowywały się tak, jak tego oczekujemy, niejednokrotnie też uciekamy się do metod, które oparte są na wymuszeniu zewnętrznego posłuszeństwa, a nie na przekonaniu dziecka do słuszności tego, co miałoby zrobić. Repertuar takich działań jest dość bogaty: są to groźby, rozkazy, przekupstwo, obietnice, krytyka, sarkazm, poniżanie, porównywanie z innymi, „prawienie kazań”, krzyk, obrażanie się....

Ważne będzie, aby pamiętać, że często problem wynika z niezgodności potrzeb. To nam, dorosłym, przeszkadza bałagan w pokoju, hałas, nie umyte zęby, nadużywanie telefonu czy komputera, natomiast dzieciom (małym i dużym) – wcale. Celem będzie zmiana nastawienia dziecka, ale chodzi tu o jego dobrowolną zgodę na podjęcie oczekiwanego działania. Nie przybliży nas do tego celu stosowanie presji, czy innych metod, które tak naprawdę godzą w godność dziecka. Chcąc zachęcić dziecko do współdziałania należy uwzględnić jego uczucia, czyli również zrozumieć i zaakceptować niechęć do ograniczeń (trudno, żeby cieszyły kogokolwiek zakazy).

Co zatem może pomóc w zachęcaniu dziecka do współpracy? Oto kilka propozycji komunikatów, które otwierają na współdziałanie:

- **OPISZ, CO WIDZISZ LUB PRZEDSTAW PROBLEM** – bez wskazywania winnego. Forma „ty” wywołuje poczucie winy i zachęca do reagowania broniem się, czyli: np. **„nie mogę przygotować obiadu, kiedy zlew jest pełen naczyń do mycia”*, zamiast: *„znów nie pozmywałaś naczyń”*;
* *„widzę, że pies chodzi nerwowo koło drzwi”*, zamiast: *„cały dzień nie wyprowadziłaś psa; nie zasługujesz na to, aby go mieć”*;
* *„zostawiłaś światło w łazience”*, zamiast: *„ile razy muszę ci mówić, abyś zgasił światło w łazience”*;
Kiedy dorośli przedstawiają problem, dają dziecku szansę zastanowienia się, co robić.

- **UDZIEL INFORMACJI** (jak najkrócej), czyli: np. **„kanapa nie jest do skakania – możesz to robić na podłodze”*, zamiast: *„natychmiast przestań skakać po kanapie”*;
* *„ogryzki wrzuca się do kosza”*, zamiast: *„to obrzydliwe, co ten ogryzek robi na twoim łóżku? Mieszkasz jak świnka”*;
* *„dzieci, mleko kwaśnieje, gdy nie jest w lodówce”*, zamiast: *„kto pił mleko i zostawił butelkę na wierzchu”*;
* *„bardzo byś mi pomogła, gdybyś przygotowała stół do obiadu”*, zamiast: *„nigdy nie przyjdzie ci do głowy, żeby pomóc mi w pracach domowych”*.
Kiedy dzieciom udziela się informacji, zwykle same dochodzą do tego, co należy zrobić.

• **WYRAŻ TO JEDNYM SŁOWEM LUB GESTEM** Reakcja na pojedyncze słowo jest inna niż na „kazanie”, czyli: np. * „pies” zamiast: „znów udajesz, że nie słyszysz, jak pies domaga się wyprowadzenia”, * „szklanki”, zamiast: „trzeba zawsze po sobie sprzątać – te szklanki to chyba zarosną pleśnią”; * „światło” zamiast: „kto będzie płacił rachunek za światło – jak zwykle zostawiasz w łazience zapalone”.

W tym przypadku „mniej” znaczy „więcej” 😊 Dzieci nie lubią słuchać wykładów i kazań, długich tłumaczeń. Dla nich im krótsze przypomnienie, tym lepsze.

• **OPISZ, CO CZUJESZ** – nie wypowiadaj się na temat charakteru czy osobowości dziecka, czyli: np. * „nie lubię, gdy odzywasz się niegrzecznie do siostry”, zamiast: „przestań tak mówić, jesteś ordynarny”; * „nie lubię, kiedy mnie ciągniesz za rękaw”, zamiast: „przestań! Jesteś taki natrętny!”; „jestem taka sfrustrowana, gdy zaczynam coś mówić i nie mogę skończyć”, zamiast: „jesteś niegrzeczny, zawsze mi przerywasz”; * „przeszkadza mi, kiedy zostawiasz drzwi otwarte, nie będę ciągle krążyła, aby je zamknąć”, zamiast: „co się z tobą dzieje, zawsze zostawiasz otwarte drzwi”; „martwię się, jak nie chcesz myć zębów, mogą się popsuć i boleć”.

Dzieci są przygotowane na słuchanie szczerych wypowiedzi rodziców. Przez opisywanie tego, co czujemy, jesteśmy wiarygodni i nie przynosi nam to ujmy. Jest zupełnie możliwa współpraca z kimś, kto wykazuje irytację lub złość tak długo, dopóki nie atakuje ciebie.

• **NAPISZ LIŚCIK** • słowo pisane nie podnosi głosu, • można pisać „w imieniu” rzeczy, np.: „lubię być sucha” /na desce klozetowej/; • im bardziej humorystycznie, tym lepiej, np. „usycham z pragnienia” /przy kwiatku/; „usycham z tęsknoty za dotykiem twoich dłoni – twoje mydło”, „ratunku! Włosy w umywalce sprawiają mi ból, gul... gul... twoja zapchana umywalka” itp.

• dodaj coś miłego na koniec, np.: „kocham cię”, „życzę miłego dnia”.

• **DAJ WYBÓR** „Potrzebuję 10 minut ciszy. Wolisz cicho rysować w domu, czy pójdziesz na podwórko?”, „O 15.30 zaczynamy odrabianie lekcji – wolisz, żebym ci przypomniela 5 minut wcześniej, czy nastawić zegarek?”, „Farba na podłodze... możecie to wyczyścić mokrym mopem albo wilgotną gąbką”.

• **WYKORZYSTAJ ELEMENT ZABAWY** (np. mów innym głosem, z innym akcentem, wciel się w jakąś rolę) „Oj, niemyte zęby pachną jak paszcza smoka. Nie będę mogła dawać ci buziaków... Uciekam przed smokiem!!!”, „Hej, chłopcy, jak wielki szeryf zobaczy farbę na podłodze, będzie z wami krucho! Bierzcie ściery i do roboty, bo inaczej, marny wasz los...”

Ważne też, by pamiętać, że część problemów wynika z niejasnego formułowania naszych poleceń, np. „szykuj się do spania”, „bądź grzeczny”, „posprzątaj”, „przestań”, „weź się w garść”...itd. Istotne więc będzie, by JASNO i PRECYZYJNIE określić, o co mi chodzi, np. „chciałabym, by książki leżały na półce, a klocki - w pudełku; kredki wracają do pojemnika, nieświeże ubrania wędrują do kosza na pranie” itp.

Unikać należy uogólnień typu „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”, „każdy”.

••• Prawidłowo sformułowany komunikat do dziecka, w którym określamy nasze oczekiwania powinien być również komunikatem typu „ja”, dobrze, gdy zawiera słowa:

OCZEKUJĘ OD CIEBIE... ZALEŻY MI... POTRZEBUJĘ...

Gdy dzieci mówią „**zaraz**”, warto wtedy **uściślić** – „czyli **kiedy**? Dla mnie ważne jest, żeby wiedzieć, kiedy to zrobisz... Ważne dla mnie jest, by móc na tobie polegać.”

Polecam:

- Adele Faber, Elaine Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Wyd. Media Rodzina
- Małgorzata Musiał, Dobra relacja, skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny, Wyd. mamania
- Jesper Juul, Twoje kompetentne dziecko, Wyd. MiND
- Elżbieta Chlebowska, Wychowanie. Najtrudniejsza ze sztuk pięknych, Wyd. sensus

Pozdrawiam 😊 – Karina Kamińska, psycholog PPP