

## Jak z szacunkiem i godnością wyznaczyć dziecku granice?

**Zamiast klapsów** – w wielu domach są dość powszechną „metodą wychowawczą”. O co chodzi z tymi klapsami? Czy sprawiają dzieciom aż taki ból, zostawiają ślady? Fizyczne może i nie, jednakże dziecko, które dostaje klapsy uczy się, że w sytuacjach konfliktowych należy reagować agresją. Może uznać przemoc za naturalną formę rozwiązywania trudnych zachowań międzyludzkich i stosować ją wobec swoich kolegów, koleżanek, zwierząt domowych, a w przyszłości – własnych dzieci. Dodatkowo czuje się upokorzone, złe, zawstydzone. Zmuszone jest też do tego, aby podnieść swoją poranioną samoocenę, robi to w różnoraki sposób – bijąc słabszych od siebie, czy robiąc rodzicom na złość; w konsekwencji tworzy się błędne koło, a relacje między dzieckiem i rodzicem pogarszają się.

Uderzone dziecko faktycznie na chwilę przestaje zachowywać się niegrzecznie, jednak powodem jest strach, a nie chęć zmiany, dalej natomiast nie zna właściwej drogi postępowania, bo nie dostaje od rodzica żadnej wskazówki-->REGUŁY UŁATWIAJĄ ŻYCIE: są to drogowskazy, które dają poczucie bezpieczeństwa, porządkują życie i organizują dzień. Im lepszą dziecko ma orientację w domowych zwyczajach, regułach, tym bardziej czuje się kompetentne i pewniejsze w funkcjonowaniu w środowisku domowym. Przykłady:

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> Ustal porę snu, oglądania bajek, odrabiania lekcji itd. Bądź konsekwentny: jeżeli mówisz, że wyłączysz telewizor po skończonej bajce, zrób to i nie ulegaj błaganiom: „jeszcze jedna, jeszcze tylko ostatnia”. Tylko wtedy Twoje nie będzie silne i poważane przez dziecko

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> Stosując reguły, wymagaj ich przestrzegania także od siebie

<sup>35</sup>/<sub>17</sub> Stosuj zasadę: najpierw obowiązki, potem przyjemności np. najpierw sprzątanie pokoju, odrabianie lekcji, potem oglądanie TV

*Pamiętaj, że: dzieci najskuteczniej uczą się nowych wzorców zachowań, gdy osobiście ponoszą konsekwencje własnych działań i biorą za nie odpowiedzialność.*

Strategie, które możesz zastosować zamiast klapsów:

- oddychaj głęboko

- policz do (co najmniej) 10-ciu

- wypij szklanke wody

- wyobraź, przypomnij sobie kojące dla Ciebie miejsce bądź osobę

- poproś innego domownika, aby pobył chwilę z dzieckiem, bo Ty musisz się uspokoić- gdy się uspokoisz – podejdź do dziecka i powiedz, że jest Ci przykro, że byłeś dla niego surowy i przeproś – w ten sposób nauczysz zachowań społecznie aprobowanych i zbliżysz się do niego

reaguj szybciej – nie wtedy, gdy wpadasz w szal i czujesz, że się gotujesz, ale staraj się rozwiązywać na bieżąco i szybko sytuacje konfliktowe, zduszać je w zarodku, łagodzić, żeby nie doszło do frustracji i eskalacji konfliktu

**Współpracuj z dzieckiem, ufaj mu** - dziecko ma prawo do doświadczania szacunku w takim samym stopniu jak dorośli – nigdy nie zaakceptowalibyśmy sytuacji, w której nasz pracodawca wymierza nam „lekkiego klapsa” za źle wykonaną pracę, w miejscu pracy szczególnie dbamy o to, aby nad sobą panować, okazywać szacunek współpracownikom, nawet w sytuacjach konfliktu. Traktujmy nasze dzieci z równym szacunkiem jak osoby z naszej pracy, sąsiadów, znajomych, innych dorosłych. W ten sposób ułatwimy im start w dorosłość, szybciej nauczymy reguł panujących w realnym świecie. Pamiętajmy, że nasze pociechy grają z nami w jednej drużynie, a nie w przeciwnej. To oczywiste, że wychowując dzieci doświadczamy nierzadko bardzo silnych i negatywnych emocji, jednakże bardzo ważne jest to, aby nie kierowały one naszym zachowaniem.

*Jeżeli dzieci mają poczucie, że ich potrzeby są traktowane ze zrozumieniem i szacunkiem, ale jednocześnie istnieją granice, których się nie przekracza, to nabywają nową, cenną wiedzę: że w przypadku konfliktu interesów należy znaleźć kompromis.*

Komunikacja: mów do dziecka w pierwszej osobie o tym, co sam/a czujesz (np. „Złości mnie, gdy...”, „Sprawia mi przykrość, kiedy..”) i jak postrzegasz daną sytuację (opowiedz dziecku o skutkach niewłaściwego zachowania, wytłumacz, dlaczego jego zachowanie –ale nie dziecko! postrzegasz jako problematyczne, trudne, niebezpieczne) z jednoczesnym akceptującym zrozumieniem (np. „Rozumiem, że to jest dla ciebie ważne”, „Rozumiem, że to lubisz, ale...”)

Stosuj pozytywne wypowiedzi – przekształcaj zdanie tak, aby dziecko słyszało *tak* zamiast *nie* np. powiedz „Zrób to w ten sposób” zamiast „Nie rób tak”. Okazujesz dziecku wtedy większy szacunek i zaufanie do jego możliwości

Tylko dziecko, które ma wsparcie ze strony rodziców, czuje się zrozumiane i akceptowane oraz zna zasady gry i oczekiwania wobec niego, może nauczyć się samokontroli.

Tylko rodzic, który potrafi zachować dystans, nie traci panowania nad sobą (choć to bywa trudne chwilami) zapewnia dziecku prawidłowy rozwój i naukę, że pomimo różnic – można zbudować relacje oparte na poszanowaniu drugiego człowieka.

**Plan dnia** – zaplanuj formy, aktywności, które będziesz realizować razem ze swoją pociechą, jak i czas dla siebie. Dobra organizacja uchroni Cię przed niewłaściwym postępowaniem z dzieckiem:

Dbaj o siebie – wygospodaruj trochę czasu w ciągu dnia tylko dla siebie – w ten sposób będziesz bardziej wypoczęty/a i wyposażony/a w większą samokontrolę. Często zajmując się dzieckiem jesteśmy zmęczeni pracą, problemami, zestresowani – wtedy łatwo o konflikt

Spędzaj z dzieckiem czas każdego dnia - wyznacz czas, który spędzasz z dzieckiem, bawisz się z nim, wykonujesz jakąś aktywność itd. Bądź wtedy tylko dla dziecka i poświęcaj mu 100% uwagi

Chwal dziecko – nie szczędź mu pochwał i gratulacji, nic nie motywuje tak bardzo jak sukces – a Twoje ciepłe, troskliwe słowa i zadowolenie są dla niego największym sukcesem.

Rozmawiaj – pytaj o jego sprawy, wykaż zainteresowanie najlepszymi koleżankami/kolegami, ulubioną zabawą, tym, jak minął dzień, pokaż, że się o niego troszczysz, a jego sprawy są dla Ciebie bardzo ważne, bądź powiernikiem, przyjacielem dla swojego dziecka.

Tłumacz – mów dziecku, czego dokładnie od niego oczekujesz, aby Twój komunikat był jasny, czytelny, zrozumiały. Nie krzycz do dziecka z drugiego pokoju, gdy chcesz wyjaśnić, wytłumaczyć, określić oczekiwania – lecz przyjdź do niego i patrz na nie,

gdy się wypowiadasz – naucz synka/córkę cech dobrego kontaktu i płynnej komunikacji

Bądź wyrozumiały/a – każdemu może zdarzyć się zbić szklanę, wylać sok, czy wypowiedzieć „brzydkie” słowo – przyjmij to spokojnie, tłumacz, nie krzycz.

