

„Jak podnieść swoje kompetencje wychowawcze – szkoła dla rodziców”.

ASERTYWNOŚĆ.

Osoba asertywna to ktoś, kto ma głęboki szacunek dla innych, ale i przede wszystkim dla siebie. W związku z tym taka osoba posiada określone umiejętności, które pozwalają jej zadbać o siebie: proszenia o pomoc czy przysługę, przyjmowania zarówno komplementów, jak i krytyki, pełnego wyrażania własnych myśli, emocji i przekonań bez narzucania ich innym, egzekwowania i bronięcia swoich praw, mówienia „nie”, ale też pójścia na kompromis, wreszcie – umiejętność przyznania się do błędu.

Kiedy mamy gorszy dzień, denerwuje nas dosłownie wszystko, w przedpokoju potykamy się o leżącą w poprzek budowlę z klocków, wybuchamy gniewem i zaczynamy krzyczeć na dziecko, choć jeszcze chwilę temu opowiadało nam z przejęciem o wspaniałej tamie, którą wybudowało w przedpokoju, i prosiło, abyśmy przyszli ją zobaczyć. Kiedy nam o tym przypomni, przyznajmy mu rację i przeprośmy za nasz wybuch, jednocześnie tłumacząc, że mamy bardzo kiepski dzień i stąd nasze zachowanie.

Dawanie sobie prawa do gorszego samopoczucia – ale jednocześnie szczerze informowanie dziecka o tym, dlaczego nie jesteśmy skłonni do zabawy. Uczenie dziecka, że nie tylko ono, ale i my mamy prawo do swoich rozrywek i przyjemności. Jednocześnie jednak przyznawanie się do błędów i porażek i przeproszanie za nie.

Jaka zaś jest największa korzyść z asertywnych zachowań rodziców wobec dzieci?

Modelujemy zachowania asertywne, które dzieci wkrótce nauczą się naśladować, co na pewno bardzo pomoże im w życiu dorosłym. My zaś, jako rodzice, powinniśmy takie zachowania wspierać, co nie zawsze jest łatwe. Kiedy bowiem nasz dziesięcioletek na prośbę o opróżnienie zmywarki odpowie: „Wybacz mamó, w tej chwili jestem naprawdę bardzo zajęty, ale chętnie zajmę się tym za pół godziny”, trzeba sporego hartu ducha i zimnej krwi, aby nie wrzasnąć, by zrobił to natychmiast. Ale ponieważ jest to odpowiedź doskonale zgodna z zasadami asertywności, pozostaje nam cieszyć się, że dziecko tak świetnie sobie z nią radzi i... poczekać pół godziny.

U źródeł asertywności leży szacunek, który jest absolutną podstawą dobrej relacji, asertywność zaś to narzędzie, forma komunikacji, bez której żadna relacja nie może się udać.

GRANICE I ZASADY.

Życie dziecka jest jak droga. Jeśli droga jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel. Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można się bezpiecznie poruszać. Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa – dzięki nim wiesz, czego się spodziewać. Mogą pomóc w takim porozumiewaniu się z ludźmi, aby nie ranić siebie nawzajem. Aby móc określać granice dziecku, trzeba poznać swoje, trzeba się otworzyć na prawdę o sobie. Pamiętajmy, aby nasze słowa były zawsze poparte czynami.

Komunikaty powinny:

- Dotyczyć zachowania dziecka, a nie postawy, uczuć lub jego wartości,
- Być bezpośrednie i konkretne, wyrażaj swoje oczekiwania oraz to, kiedy i jak wykonać określone zadanie,

- Należy być stanowczym, ale nie szorstkim, dokładnie określać konsekwencje.

Czyny:

- Popieraj słowa czynami,
- Reaguj natychmiast, kiedy dziecko zajmuje się przyjemnościami, a nie wypełniło swoich obowiązków.

UCZUCIA.

Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z uczuciami?

1. Słuchaj dziecka bardzo uważnie. Nie można jednocześnie słuchać i oglądać telewizję lub czytać gazetę.
2. Zaakceptuj jego uczucia mówiąc np. „rozumiem”, aktywnie słuchaj.
3. Nazwij te uczucia: „wygląda na to, że czujesz złość, widzę, że cię to irytuje, rozumiem, że jesteś usatysfakcjonowany.”
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję: „chciałbyś być już dorosły...”, „gdybym mogła wyczarować dla ciebie...”.

„Istnieje ogromna różnica pomiędzy przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem”.

Powyższe umiejętności można zastosować, gdy:

- dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia,
- gdy jest czas na słuchanie,
- dziecko ma ochotę na rozmowę,
- rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka,
- rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

„Jednym z najbardziej dojrzałych sposobów zmniejszania napięcia emocjonalnego, jest podzielenie się swoimi emocjami czy uczuciami z drugą osobą”.

UCZUCIA – EMPATIA.

Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?

- Utrzymuj kontakt wzrokowy,
- Nie zakładaj, że wiesz, co powie dziecko,
- Zadawaj pytania wyjaśniające, ale nie zasypuj pytaniami,
- Wstrzymaj się od podejmowania natychmiastowych działań,
- Akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co powie dziecko.

Dobrze jest używać zwrotów wspomagających np. „wiem jak się czujesz, też przez to przechodziłam, wyobrażam sobie, jak musi ci być ciężko, gdybym była na twoim miejscu, pewnie zrobiłabym tak samo”.

ZACHECANIE DO WSPÓŁPRACY.

Kiedy rodzic ma problem, a jego potrzeby zostały naruszone przez zachowanie dziecka, gdy chce zmotywować dziecko do działania na zasadach wzajemnego szacunku lub gdy dziecko narusza zasady zgodnego współżycia między ludźmi, należy mówić stanowczo, ale łagodnie, w trybie oznajmującym, a nie rozkazującym. Ważne jest, by nigdy nie tracić cierpliwości, gdyż to ostatni klucz, który otwiera drzwi.

- Opisz co widzisz /w kuchni jest brudna podłoga/.
- Udziel informacji / do kapci przykleja się brud i roznosi po całym mieszkaniu/.
- Powiedz to jednym słowem lub gestem / np. podłoga/.
- Opisz co czujesz / nie lubię kiedy brud lepi mi się do kapci/.
- Daj dziecku wybór / wolisz wytrzeć podłogę szmatą czy mopem?/.
- Napisz liścik / np. jestem brudna i cała się kleję. Pragnę wody i ścierki – podłoga w kuchni/.

KARY I KONSEKWENCJE.

Kary ranią – konsekwencje wychowują.

Najlepszym miejscem pod słońcem jest dom, w którym żyją ludzie, oferujący sobie w najtrudniejszych chwilach tak rzadki dar, jak wybaczenie. Konsekwencja powinna być ściśle powiązana z danym zachowaniem. Jeśli dziecko spóźni się na obiad, niech samo odgrzeje go sobie i je samo. Jeśli przyjdzie do domu o godzinę za późno, następnym razem każ mu wrócić godzinę przedzej.

Zamiast karania:

- Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka – „jestem wściekła, gdy rano nie mogę znaleźć swojej biżuterii”.
- Określ swoje oczekiwania – „oczekuję, że następnym razem uprzedzisz mnie o pożyczeniu mojej biżuterii”.
- Wskaż dziecku jak może naprawić swój błąd – „miejsce biżuterii jest w szkatułce”.
- Daj dziecku wybór / informując je o konsekwencjach/ - „możesz zakładać swoją biżuterię albo pożyczać moją i odkładać ją na miejsce. Sama decyduj”.
- Podejmij działanie – kiedy dziecko pyta dlaczego nie może znaleźć swojej biżuterii, odpowiedz: „Ty mi powiedz, dlaczego”.
- Rozwiąż problem – nazwij konflikt, zrozum dziecko, poszukajcie rozwiązań, krytycznie oceńcie propozycje, wybierzcie najlepszą i zdrożcie ją.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I KONFLIKTÓW.

Debata rodzinna powinna opierać się na zasadach:

Spotkania dobrze jest przeprowadzać raz w tygodniu, w ustalonym dniu i ostatej porze. Dobrze jest założyć listę spraw, zeszyt rodzinny, kartki na lodówkę lub tablicę informacyjną. Każdy może wpisać na nią swój problem i podpisać się pod nim. Decyzje odnośnie rozwiązania problemu powinny być podejmowane jednogłośnie. Spotkanie dobrze jest zorganizować przy pustym stole, aby się nie rozpraszać. Należy omawiać plany poszczególnych członków rodziny na kolejny tydzień, nie można też zapominać o rozrywce.

Przebieg spotkania:

Wybór sekretarza, który przestrzega reguł i dba o porządek spotkania.

Komplementy i wyrazy uznania. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara, każda osoba wypowiada się pozytywnie o każdym członku rodziny. Ważne, by dotyczyło to spraw aktualnych, było prawdziwe i szczere np. „podziwiam cię za... , cenie w tobie ..., gratuluje ci...”.

Przedstawienie z listy spraw do omówienia wg kolejności ich zapisywania.

Rozwiązywanie problemu, krótkie i dokładne nazwanie go przez osobę zainteresowaną, powiedzenie o swoich niezaspokojonych bądź naruszonych potrzebach, o uczuciach i oczekiwaniach.

Na zakończenie – przyjemność np. wspólna gra lub deser.

ZACHĘCANIE DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI.

Właściwie wychowywać, to zachowywać się tak, jak się zachowuje morze z kontynentami, usuwa się, aby umożliwić im wypłynięcie na wierzch. A zatem:

Pozwól dziecku dokonać wyboru – „wolisz pomóc posprzątać łazienkę czy skosić trawę?”.

Okaz szacunek dla jego zmagania – „aby ta kurtka się dobrze uprała należy ustawić pralkę na 60 stopni”.

Nie zadawaj zbyt wielu pytań – „ Witaj kochanie, dobrze, że już jesteś”.

Nie spiesz się z daniem odpowiedzi – „też o tym myślałam, a jakie jest twoje zdanie?”.

Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń – „może pani w sklepie coś ci doradzi”.

Nie odbieraj nadziei – „a więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem. To wspaniałe zobaczyć Ziemię z góry”.

Zastosuj co najmniej dwie metody zachęcające dziecko do postrzegania samego siebie, jako odrębnej osoby, która sama potrafi zrobić wiele rzeczy i na której można polegać.

UWALNIANIE DZIECKA OD ETYKIETEK

Aby pomóc dziecku być sobą:

1. Znajdź okazję, by pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa:

„Trudny tydzień za tobą. Mimo nawału pracy zrealizowałeś wszystko, co sobie zaplanowałeś”.

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

„Maćku, dziś będę bardzo zajęta, dlatego Twoje zadanie, to zrobienie kolacji dla całej naszej rodziny”.

3. Pozwól dziecku „podstuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie

„Michał wkłada tyle wysiłku, by nauczyć się płynnie czytać. Poproś go, to może przeczyta ci coś na dobranoc”.

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania

„Teraz jestem bardzo zdenerwowana i chce mi się krzyczeć, ale nie chcę tego robić. Kiedy się uspokoję, przyjdę do twojego pokoju i porozmawiamy”.

5. W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy

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

„Nie lubię kiedy nie przychodzisz na czas. Oczekuję, że będziesz punktualnie”.

To, co mówisz do dziecka, kiedyś da efekty w postaci tego, co ono o tobie myśli.

POMOCNA POCHWAŁA I ZACHĘTA

Zawsze jest okazja do tego, by dziecko za coś pochwalić. Chwalmy za co tylko można. Unikajmy przy tym oceny.

Najpierw opisz, co widzisz, potem co czujesz i podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka. Przykład:

„ Widzę odkurzony dywan i ułożone ubrania. Miło wejść do takiego pokoju. Posegregowałeś osobno książki i płyty z filmami. To się nazywa porządek”.

Warto zastanowić się, za co nigdy nie podziękowałeś swojemu dziecku oraz które cechy najbardziej w nim lubisz i jak je pochwalić w sposób opisowy.

Emilia Lewandowska

Referat opracowany na podstawie materiałów z warsztatów dla rodziców, organizowanych przez CIK w Bytomiu oraz ZE strony internetowej <http://www.primopsyche.pl/asertywnosc-rodzicielska>