

Drogi Rodzicu! Czas na kolejną część artykułu na temat „Jesteś zły”, „Co za niedobre dziecko” – o różnicy między nazywaniem dziecka a nazywaniem jego zachowania

Oczekiwania kontra etapy rozwojowe dziecka

Przede wszystkim warto zweryfikować swoje oczekiwania wobec dziecka z perspektywy etapów rozwojowych. Oczekując od dziecka dojrzałego sposobu myślenia i zachowywania się, zanim ono będzie do tego gotowe, podważamy jego poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego – niezbędne dla harmonijnego rozwoju i osiągnięcia kolejnych etapów. Niemożność spełniania rodzicielskich oczekiwań będzie rodzić frustracje i pogłębiać poczucie niezrozumienia i braku akceptacji.

Etapy rozwojowe przeżywają nie tylko małe dzieci, ale i nastolatki, które potrzebują dużo uznania i szacunku wobec zmagających, przed którymi stoją.

Zamiana ról

Dobrym zwyczajem jest zadawanie sobie pytań:

- Jak bym się czuł, gdybym usłyszał taką uwagę, którą dziś skierowałem do mojego dziecka?
- Czy te słowa wyrażały bezwarunkową miłość?
- Czy to, co właśnie mu zrobiłem (coś zabrałem, czegoś zabroniłem), szanowało jego granice?

Kiedy zmienimy się rolami, niejednokrotnie nie tylko poczujemy opór wobec tego, co słyszymy o sobie, ale bywa, że możemy być tym autentycznie wstrząśnięci i przerażeni. Zresztą, aby poczuć się jak dziecko, wystarczy przypomnieć sobie słowa szefa, który oskarża nas o to, że nie przyłożyliśmy się do projektu, choć dobrze wiemy, że daliśmy z siebie wszystko; uwagę koleżanki, że myślimy tylko o sobie, kiedy odmawiamy jej jakiejś przysługi, bo chcemy zatroszczyć się o swoje zdrowie lub odpoczynek; albo słowa partnera o tym, że rozpieszczamy dzieci, podczas gdy my z szacunkiem chcemy traktować ich potrzeby i uczucia.

- Czy w tych słowach zawarta jest prawda o nas?
- Czy w słowach, które kierujemy do dzieci, wyrażamy miłość i akceptację?

Kocham cię bez żadnego “ale”

Im starsze dzieci, tym więcej pojawia się prób, którym poddawane są rodzicielska cierpliwość, wyrozumiałość i bezwarunkowa miłość. Dzieciom nie wystarczy powiedzieć raz, że je kochamy i akceptujemy, zwłaszcza w przyjaznej i sielskiej atmosferze, bo tego akurat dnia nie wydarzyło się nic trudnego. Dzieciom trzeba wciąż dawać do zrozumienia, że przyjmujemy je takimi, jakimi są. Niektórzy rodzice, nawet psychologowie, uważają, że klarowne i wzmacniające jest mówienie dzieciom zdań typu:

„Kochamy i akceptujemy cię, ale nie akceptujemy tego, co robisz”, „Ty jesteś w porządku, ale twoje zachowanie nie”.

Są i tacy, którzy się z tym nie zgadzają. Niech jako przykład posłuży autentyczna sytuacja.

Kasia i Jaś bawią się w berka – dobrze im ze sobą, lubią się. W pewnej chwili Kasia bierze bluzę i zaczyna nią machać, a Jaś stara się uniknąć zetknięcia z bluzą. Dzieci mają przy tym dużo frajdy. Nagle Jaś policzkiem otarł się o suwak bluzy – zabolalo go to, rozplakał się. Podeszła jego mama i zaczęła mu tłumaczyć, że Kasia nie chciała go uderzyć. Powtarzała to kilka razy.

I tu zaczyna płakać Kasia.

Dlaczego? Dlatego, że nie uniosła ciężaru słowa „uderzyć”, zupełnie nie taką miała intencję, nawet przez głowę jej nie przeszło, że mogłaby chcieć to zrobić.

To my, dorośli, nadajemy znaczenie dziecięcym zachowaniom i reakcjom, to my przedwcześnie kwalifikujemy je jako negatywne, złośliwe i złe. I nie chodzi o sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci.

Thomas Gordon zauważył, że *“rodzice, którzy uznają za nie do przyjęcia wiele rzeczy, które mówią lub robią ich dzieci, nieuchronnie zaszczepią w tych dzieciach głębokie przekonanie, że także one same są nie do przyjęcia”.*

Ograniczanie krytyki

Może czasem warto ugryźć się w język – zbyt dużo krytyki może wpędzić dziecko w kompleksy. Zastanówmy się, co dokładnie nam się nie podoba, i wyrażajmy się precyzyjnie, zamiast uogólniać: *Chcę, żebyś odkładała zabawki na półki* (zamiast: Jesteś bałaganiarą).

Znaczenie ma także intensywność naszej krytyki – dzieci są głęboko dotknięte agresywnym tonem, bolesnymi określeniami nawet wtedy, gdy tego nie okazują. Łagodność i życzliwość będą skuteczniej wspierać nasze rodzicielskie zamierzenia.

Język osobisty

Zamiast ocen, etykietek, wartościujących opisów zastosujmy język osobisty, który będzie wyrażał nasze odczucia i to, na czym nam zależy. Dziecku wtedy łatwiej zrozumieć, dlaczego na coś się nie zgadzamy:

- *Chcę, żebyś nie machał łopatką nad głową brata; obawiam się, że jest zbyt blisko i może to go zboleć, gdybyś dotknął nią jego buzi (zamiast: Nie wolno!).*
- *Mam prośbę, zostawiaj jedzenie na talerzu, jeśli ci nie smakuje, nie rzucaj nim na podłogę – bardzo nie lubię tego sprzątać. A jeśli chcesz po prostu porzucać, to znajźmy coś innego (zamiast: Przestań natychmiast! Co ty wyprawiasz?).*

W następnym miesiącu poznamy kolejne narzędzia, które pomogą Państwu wyrażać siebie bez naruszania granic dziecka.

Pozdrawiam

Ewa Paschke