

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

Cztery kroki

To kolejne narzędzie, które pomaga rodzicom wyrażać siebie bez naruszania granic dziecka.

1. Nazywamy to, co jest:

Widziałam dziś po śniadaniu, że zamknęłaś nagle drzwi do pokoju, gdy twoja siostra próbowała wejść (zamiast: Za każdym razem, gdy twoja siostra chce wejść do pokoju, zatrząskujesz jej drzwi przed nosem).

2. Wyrażamy swoje uczucia:

Martwi mnie to/Niepokoi/Nie podoba mi się... (zamiast: Denerwujesz mnie i siostrę takim zachowaniem).

3. Mówimy o potrzebach:

...bo chciałabym, żebyście spędzały czas na wspólnej zabawie (potrzeba komfortu, więzi, rozwoju),

...bo boję się, że twoja siostra włoży palce między drzwi a futrynę, a ty tego nie zauważysz (potrzeba bezpieczeństwa),

...bo chcę wiedzieć, co takiego się dzieje, że chcesz być w pokoju sama (potrzeba jasności) (zamiast: dobrze wychowane dzieci tak się nie zachowują).

4. Formułujemy prośbę:

Powiedz mi, o co chodzi? Dlaczego to robisz? Chcę się z tobą zastanowić, jak możesz inaczej pokazywać, że chcesz w pokoju być sama, co ty na to? (zamiast: Nie życzę sobie więcej takiego trząskania drzwiami w tym domu – zrozumiałaś?).

Dostrzeganie skutków postępowania

Zbyt łatwo przychodzi rodzicom reakcja: „Rozczarowałaś mnie”, „Nie tego cię uczę”, „ Tak się nie robi”.

Może pozwólmy dzieciom dostrzec to, co ich działanie spowodowało:
– *Zrzuciłaś szklankę ze stołu – na podłodze jest szkło, nie jest teraz bezpiecznie. Muszę je pozbierać, a wolalabym zrobić coś przyjemniejszego.*

– *Wzięłaś z rąk siostry lalkę, którą się bawiła – spójrz na jej minę. Jaka jest? Płacze? Chciała się jeszcze bawić?*

– Wysypałeś mąkę na podłogę – nie mam teraz z czego zrobić naleśników, a mieliśmy na nie wielką ochotę.

Słowa mają wielką moc. Mogą być murem, który będziemy wznosić każdego dnia z cegieł krytyki, oskarżeń, etykiet, oddalając się od siebie nawzajem, a mogą być też oknem, które będziemy otwierać za każdym razem, gdy nawiążemy szczery, pełen szacunku i uważności kontakt z drugim człowiekiem, zwłaszcza tym małym.