

Posłuszny 6-latek? To zależy od ciebie

Każde, choćby najgrzeczniejsze dziecko, wielokrotnie wystawiło na próbę wytrzymałość nerwową swojego opiekuna.

– *Nie chcę! Nie będę! Nie zrobię nie zrobięęę!!!* – krzyczy jak opętane.

– *Nieeeeeeeee!!!* – wrzeszczy, leżąc na podłodze i wierzgając nogami.

Każdy rodzic przeżył choć raz taką lub podobną scenę. Wychowanie pełne jest zaskakujących sytuacji, do których nie przygotowują nas żadne poradniki. Wiele zależy od osobowości dorosłego: jego doświadczeń, poczucia własnej wartości, stanu emocji. Każdy z nas jest inny, dlatego różnie reagujemy.

Z pozycji siły: „Zrobisz tak, bo ja ci każę. Zaraz wrócę i wtedy inaczej porozmawiamy”.

Łatwo wpadamy w złość, karzemy i ciało, i „niepokorną duszę” dziecka. Postawa agresywna to w istocie rzeczy narzucanie swojego zdania i swoich przekonań, brak zainteresowania przeżyciami innych, odrzucanie potrzeby i sensu słuchania rozmówcy. Taka postawa wynika z małej odporności na krytykę i niskiego poczucia własnej wartości, które opiera się wyłącznie na wygranych.

Z uległością: „Mamusia zrobi to dzisiaj za ciebie. Ty sobie popatrzysz i pomożesz mamusi następnym razem, dobrze?”.

Taka postawa to zapomnienie o należnym nam szacunku. Pozwalamy dziecku na przejęcie sterów: ono stawia warunki, ono wytycza granice. Postawa uległa nie narzuca żadnych ograniczeń, brak w niej zasad i jasnych drogowskazów. Niestety, brak w niej także poczucia bezpieczeństwa, wynikającego z tego, co wolno, a czego nie wolno. Dziecko cieszy się pozorną swobodą, ale w równej mierze zmagą się z poczuciem osamotnienia. Nikt nie karci i nikt nie chwali. Nikt nie zwraca uwagi i nikomu nie zależy.

Konsekwencje takich postaw

Dziecko reaguje tak, jak je nauczono. Albo jest wycofane, albo agresywne. Nadmiernie wyciszone, zamknięte w sobie albo kapryśne, płaczliwe, histeryczne. Manipulowane albo manipulujące. Nie mówi, o co naprawdę chodzi albo atakuje, zanim inni otworzą usta. Towarzyszy mu poczucie izolacji albo niesprawiedliwości. Nie satysfakcjonują go kontakty z rówieśnikami albo jest wręcz odrzucane. Nie lubi innych, nie lubi samego siebie. Albo co gorsza i jedno, i drugie.

Asertywnie: „Nie przyjmuję Twojego sprzeciwu. Bo umawialiśmy się, że zrobisz to właśnie dzisiaj. Ale potem chętnie porozmawiam o tym, co cię tak zdenerwowało. Widzę, że jest ci bardzo przykro”.

Konsekwentnie i stanowczo, pamiętając o własnym komforcie psychicznym, wychodzimy naprzeciw emocjom i potrzebom małego człowieka. Asertywność to taki sposób reagowania, który polega na byciu w zgodzie z samym sobą i otoczeniem. Wiąże się z szacunkiem i uczciwością wobec siebie i innych. Charakteryzuje się jasnym wypowiedaniem uczuć, opinii i poglądów.

Asertywność to także umiejętność wyrażania i przyjmowania krytyki, ocen i pochwał. Odmawianie w sposób nieuległy i nieraniący innych. To autentyczność, elastyczność zachowania, świadomość własnych zalet i wad. To wrażliwość, ale także stanowczość i konsekwencja.

Asertywność to umiejętność nabyta. Nie jest stale powtarzanym, jednakowym wzorcem reagowania, ale wynikiem stałej zmiany w kontaktach z ludźmi.

Czy asertywny rodzic może zareagować agresywnie? Może okazać zniecierpliwienie i irytację? Oczywiście, ale popełnianym błędem towarzyszy świadomość, że należy je możliwie szybko naprawić.

– Tato, chciałbym... – mówi dziecko

– Daj mi teraz spokój, nie mam czasu – niegrzecznie odburkuje rodzic.

Jednak po chwili rozmawia z dzieckiem:

– Przepraszam za moje zachowanie. Wiem, że sprawiłem ci przykrość. Jestem zniecierpliwiony, bo mam jeszcze dużo pracy. Ale jutro znajdę chwilę i zagramy razem w piłkę.

To wystarczy, żeby dziecko nie czuło się odsunięte i zranione.

Asertywny rodzic wobec problemów szkolnych:

1)

– Nie chcę tego czytać. Nie umiem, nic mi nie wychodzi.

– *Nie możesz zrezygnować z nauki czytania, bo nie poznasz treści wielu wspaniałych książek. I tego e-maila od taty. Ale rozumiem, co czujesz. Sama miałam podobne kłopoty.*

– Naprawdę? Opowiesz, jakie?

– *Chętnie, ale potem razem poczytamy.*

2)

– *Dlaczego dostałeś uwagę?*

– Kopnąłem Marcina. Zabrał mój długopis i nie chciał oddać. To go kopnąłem.

– *Rozumiem, że byłeś zły, kiedy zabrał twój długopis. Nikt nie lubi, gdy się zabiera jego rzeczy. Ale nie zgadzam się, żebyś sam wymierzał sprawiedliwość. Bo kopanie to przemoc. Nic nie usprawiedliwia przemocy! Następnym razem poproś panią o pomoc. A jutro przeproś Marcina. I powiedz mu, co to znaczy: pożyczyć coś od kogoś.*

3)

– Nie napiszę tego zadania, bo mnie boli ręka i nie chce mi się.

– *Rozumiem, że jesteś zmęczony i nie chce ci się pisać. Miałeś dziś dużo pracy domowej. Ale musisz ją skończyć, bo to twój obowiązek. Wszyscy ludzie mają jakieś obowiązki. I chociaż nie zawsze się chce, to trzeba je wykonywać. Gdyby ci się udało szybko skończyć, to będziemy mieli dość czasu, żeby pojeździć na rowerach/ zrobić twój ulubiony budyń/posłuchać muzyki. Co ty na to?*

Przyzwyczajaliśmy się do asertywności w kontaktach zawodowych. W rozmowach z przełożonym, z podwładnym, z petentem. Warto pamiętać o niej także w codziennych kontaktach z własnym dzieckiem. Asertywność pomaga w rozwiązywaniu problemów, łagodzi konflikty, wycisza nieporozumienia. Zmusza do zastanowienia, do pomyślenia o najbliższych. Czyni podmiotowymi wspólne relacje. Jest metodą na monotonię i rutynę w wychowaniu.

Kształtując nasze kontakty z dzieckiem, pamiętajmy, że asertywność i empatia to podstawowe umiejętności wchodzące w skład inteligencji emocjonalnej.

Joanna Pluta

www.świerszczyk.pl