



## DOBRY UKŁAD RODZIC – DZIECKO. JAK TWORZYĆ WIĘZ POPRZEZ

Dzieci to istoty niezwykle. Mają niezwykle dar pobudzania w nas skrajnych emocji, których nawet nie znaliśmy! Od euforii po histerię, od śmiechu po wyrywanie włosów lub siwienie w ciągu godziny. Tylko my tak czujemy? Nie, nasze dzieci tak samo postrzegają nas. W jednym momencie jesteśmy ukochani a za chwilę już nie-kochani. Te małe istoty także mają swoje nerwy, mają swoje słabsze i lepsze dni. Pokażmy im jak swoje emocje kontrolować, jak być zdecydowanym i konkretnym altruistą a nie sfrustrowanym i zmęczonym życiem despotą.

Każde z nich codziennie pokazuje zupełnie inne aspekty swojego temperamentu. Jest jednak jedna rzecz, która ich wszystkich łączy. Nie potrafią komunikować swoich uczuć i potrzeb emocjonalnych. Problem widać szczególnie w relacjach pomiędzy nimi, w relacjach społecznych. Rodzice bardzo często odgadują potrzeby swoich dzieci i wyręczają je w mówieniu o nich. Nie jest to oczywiście zarzut, sami często nie wiemy co w danej sytuacji zrobić, coś nam podszeptują „doświadczone”: teściowa, ciocia, koleżanka, mama... Przykład z ostatniego dnia: sklep spożywczy, mama z dzieckiem 3letnim robi zakupy (dużo Mam westchnie: „o Jezu zakupy z dzieckiem...”- która z nas nie pamięta naszego dziecka jęczącego o tik taki, kinder bueno czy jajko z niespodzianką...). Dziecko - Jaś sterczy (inaczej tego nazwać nie można...) przy półce z płatkami śniadaniowymi i jęczy pokazując coś palcem: - yyy yyy yyy YYY YYYY TO TO TO!!!!!!! Mama: - co Jasiu, chcesz płatki? Jaś: - YYYYY YYYY YYYYY!!!! Mama (biorąc do ręki paczkę płatków): - te płatki? Jaś: - NIEEEEE!!! YYYYYY!!!!!!! Mama: - te? Jaś (coraz bardziej poirytowany, spocony, bo jak to zimą bywa, ubrany jest w gruby kombinezon): - NIEEEEEEEEE, NIIEEEEEEEE, NIEEEEEEE - i dalej coś namiętnie pokazuje paluszkami. W związku z tym, iż jest coraz głośniejszy i skupia na sobie uwagę szerszego grona zakupowiczów, mama również zaczyna być konkretnie już poirytowana. Odzywa się więc tonem nie znoszącym sprzeciwu, tzw. syczącym miłością: -

Jasiu, które płatki chcesz?!!!! Pokaż mamusi palcem!!!! Jaś oczywiście jest już konkretnie zdenerwowany, sam już prawdopodobnie nie wie, które płatki na początku chciał, rozbiło go to, że MAMUSIA NIE ZGADŁA, KTÓRE PŁATKI ON CHCE... Nie zgadła, bo nie jest jasnowidzem przecież. Do tej pory coś tam się udawało i mama zawsze jakoś trafiła i Jasiu nie musiał kończyć zdania a czasem nawet zaczynać zdania, a jedynie wskazać paluchem. Cała sytuacja kończy się tak: zdenerwowana Mama zostawia przy półce z płatkami Jasia i każe mu wziąć sobie samemu płatki, które wybrał. Jaś rozżłoszczony i kompletnie rozbity idzie za Mamą, bez płatków... Oboje są zdenerwowani, Mama zasypuje lawiną komentarzy: „zawsze musisz coś odstawić”, „mam już Cię dosyć”, „działasz mi na nerwy tym swoim zachowaniem”, „masz szlaban na bajki”...itp., itd... Po co tyle złych emocji? To nie Jasia wina, że przyzwyczał się do odgadywania Jego potrzeb. Komunikuje się tak, jak został przyzwyczajony: minimum słów, minimum gestów.

Dajmy naszym dzieciom możliwość uczenia radzenia sobie w każdej sytuacji, dajmy im maksimum samodzielności w podejmowaniu decyzji (piszę tu o samodzielności a nie o wolności), nie wyręczajmy naszych dzieci w mówieniu o swoich potrzebach. Przedstawię to na przykładzie poprzednim jak to mogłoby wyglądać. Jaś z Mamą wchodzi do sklepu (podam tu przykład Mamy zapracowanej, spieszącej się). Mama: - Jasiu musimy kupić mleko, jajka, mąkę, chleb i ser żółty. Pamiętasz gdzie jest mleko? Pamiętasz gdzie są jajka? itd...(angażujemy naszego malucha w zakupy, będzie bardzo dumny, jeśli pozwolimy mu to mleko czy jajka wybrać. Sam fakt, że pytamy go gdzie może być mleko czy jajka już podnosi jego samoocenę i wymagamy od niego komunikacji z nami, my pytamy, więc ono musi odpowiadać.

Dajmy naszym dzieciom możliwość uczenia radzenia sobie w każdej sytuacji, dajmy im maksimum samodzielności w podejmowaniu decyzji (piszę tu o samodzielności a nie o wolności), nie wyręczajmy naszych dzieci w mówieniu o swoich potrzebach. Przedstawię to na przykładzie poprzednim jak to mogłoby wyglądać. Jaś z Mamą wchodzi do sklepu (podam tu przykład Mamy zapracowanej, spieszącej się). Mama: - Jasiu musimy kupić mleko, jajka, mąkę, chleb i ser żółty. Pamiętasz gdzie jest mleko?... Pamiętasz gdzie są jajka? itd...(angażujemy naszego malucha w zakupy, będzie bardzo dumny, jeśli pozwolimy mu to mleko czy jajka wybrać. Sam fakt, że pytamy go gdzie może być mleko czy jajka już podnosi jego samoocenę i wymagamy od niego komunikacji z nami, my pytamy, więc ono musi odpowiadać.

Czasem dziecko w wieku 3 lat słabo mówi, taka zabawa pomoże mu w łączeniu nazw, które słyszy z konkretnymi - wyraz „mleko” z tym, konkretnym mlekiem) starsze dzieci możemy zaangażować w liczenie listy zakupów (na moją 7letnią córkę najlepiej np. działa kartka z zakupami, ma swój ołówek i odhacza każdy zakup, który najczęściej sama wkłada do koszyka, liczy też rzeczy zakupione, robi zbiory, itp, itd..) Zatrzymajmy się jednak na momencie, kiedy Jasiu zatrzymał się już przy półce z płatkami śniadaniowymi (jeżeli nie możemy ich kupić, konkretnie bez proszącego tonu, czy pytającego tonu - bo to też częste: „mogę ci dziś tego nie kupić?...”, mówimy dziecku, że mamy dziś za mało pieniędzy na to i umówmy się, że następnym razem kupimy, lub, że w domu są jeszcze płatki, lub, że możemy kupić coś mniejszego, np. wafelek tańszy, guma rozpuszczalna. Mówimy do dziecka spokojnym, ale zdystansowanym głosem. Dziecko oczywiście może się upierać przy płatkach, ale wtedy odchodzimy od półki dając alternatywę: wafelek albo nic.

Jasiu woła Mamę i mówi do niej: - YYYYY YYY yyyyy - i pokazuje palcem płatki.

1) Mama mówi: - Jasiu, co chciałeś? Jasiu: - Chciałbym płatki. Mama: - to wybierz synku, które chcesz i włóż do koszyka. Jasiu wybiera i wkłada. Rozmowa nie musi skończyć się na tym, Mama powinna pytać dalej: - Jaki smak wybrałeś? Jaś: - cynamonowe / te, co reklamę oglądaliśmy / takie jak miał w przedszkolu Karolek... Mama może ciągnąć rozmowę dalej tak, aby Jaś opisywał używając jak największej ilości słów.

2) Mama mówi: - Jasiu, co chciałeś? Jaś: - O, to chcę. Mama: - chciałbyś TO? A co to jest? Jaś: - noo, płatki..

Mama: - to włóż do koszyczka płatki. I rozmowa dalej może toczyć się wokół płatków, jaki smak, dlaczego taki smak, czy jadł już inne smaki, wspominać smaki płatków, itp., itd...

Ta sytuacja oczywiście równie dobrze mogła przydarzyć się tatusiowi, babci, dziadkowi czy cioci i wujkowi. Każdy z nas powinien mieć na tyle cierpliwości, aby dziecko uczyć każdego dnia, w każdym przypadku komunikowania się z otoczeniem. Żyjemy w świecie między ludźmi i nic nie zastąpi prawidłowej komunikacji, w szczególności o swoich uczuciach. Pokazując swojemu dziecku naszą cierpliwość i prawidłową komunikację wychowujemy je na naszego przyszłego rozmówcę, takie dziecko będzie nam opowiadało o swoich uczuciach, o problemach i radościach. To inwestycja w komunikację, inwestycja w przyszłość naszego dziecka. Taka mała osoba nie będzie miała problemów z nawiązywaniem, a przede wszystkim z utrzymaniem relacji międzyludzkich.

W przedszkolu dzieci dość szybko nawiązują relacje, ale mają problem z utrzymaniem ich i dlatego odpowiednia komunikacja w domu i dostosowane zajęcia w przedszkolu pomogą mu dorastać w świadomości rozmowy jako narzędzia porozumiewania się i wyrażania własnych emocji. Zaczniemy rozmawiać z dziećmi o wszystkim, o naszym dniu, o ich dniu, o tym, co nas cieszy i również o tym, co nas martwi. Mówmy dziecku o naszych uczuciach: „Przykro mi, że zachowałeś się w ten sposób”, „Jestem dumna z Ciebie, jest mi miło, że tak zrobiłeś”. Pytajmy dzieci o ich uczucia i pomóżmy im je nazywać. W sytuacjach konfliktowych nie uogólniajcie swojej oceny, nie mówcie dziecku, gdy nie odrobi lekcji, nie sprzątnie zabawek itd.: „Jesteś leniem, bałaganierzem” itp. Najgorszą rzeczą, jaką może zrobić rodzic/nauczyciel to przypinać dziecku etykiety na całe życie. Jesteśmy odpowiedzialni za ich przyszłość, to my kształtujemy ich charakter. To trudne zadanie przed każdym z nas, kto choć po części jest odpowiedzialny za rozwój dziecka. Warto podjąć wyzwanie i po krótkim czasie zobaczyć efekty. Powodzenia!

*Patrycja Leciej*

