

Jak zachęcać dziecko do współpracy?

Rodzicom zależy na tym, by ich dzieci były posłuszne, czyli – w powszechnym przekonaniu - wykonywały ich polecenia, zachowywały się w określony sposób. Żeby odpowiedzieć sobie na pytanie, jak zachęcać dzieci do współpracy, powinniśmy sobie na początku zdać sprawę z tego, że nasze potrzeby bardzo często nie pokrywają się z potrzebami dzieci. To nam dorosłym przeszkadza bałagan. To my mamy potrzebę porządkowania przestrzeni wokół siebie. Potrzeba sprzątnięcia u dziecka natomiast pojawia się dopiero ok. 13. roku życia, gdy zaczyna mu zależeć na opinii rówieśników, którzy odwiedzają je w domu. Małe dzieci sprzątaj, bo naśladują swoich rodziców – bawią się w dorosłych. Na tym etapie warto stworzyć im możliwość współuczestniczenia w obowiązkach domowych. Wspólne sprzątnięcie przerodzi się w przyszłości w ich naturalną potrzebę.

Uświadamiając sobie niezgodność potrzeb naszych i dzieci, możemy zastanowić się, jak postępować, by jednak osiągnąć nasz cel. Czasem rodzice stosują różne sposoby, by "zmusić" dziecko do wykonywania poleceń – stosują metody oparte na sile i władzy: krzyczą, rozkazują, przekupują, prawią morały, porównują z innymi, "grzeczniejszymi" dziećmi itp. Metody te, choć w danym momencie okazują się bardzo często skuteczne, w dłuższej perspektywie przynoszą więcej szkody niż pożytku. Przede wszystkim pokazują dziecku, że jako "słabsze" przegrywa, że rodziców do sukcesu prowadzą metody oparte na sile i nie liczeniu się z uczuciami drugiej strony. W dziecku, mimo że będzie wykonywało polecenie, narastać może bunt i wewnętrzna niechęć do wykonywania konkretnej czynności. Przypilnowane przez rodzica wykona zadanie, ale "spuszczone z oka" z dużym prawdopodobieństwem "zapomni" o nakazach. Jeśli celem rodzica jest więc sprawienie, by dziecko zrozumiało, że warto coś robić, bo to jest również dla jego dobra, to cel ten nie jest możliwy do osiągnięcia tymi metodami.

Zadaniem rodzica jest przekonanie dziecka, zachęcenie do współpracy, aby w konsekwencji mogło ono zrozumieć i w przyszłości przyjąć konkretne zasady jako własne, których chce przestrzegać, a nie tylko musi, bo grozi mu kara, krzyki bądź inne formy przymusu. Bardzo często rodzice wybierają właśnie tę drogę. Tłumaczą i przekonują swoje dzieci różnymi sposobami. Czasem się udaje. Czasem jednak te próby okazują się nieskuteczne. Zastanówmy się, co może być tego przyczyną i jak można to zmienić.

Wychowywanie i uczenie dziecka zasad i pożądanых zachowań nie odbywa się w specjalnie do tego wyznaczonym czasie i miejscu, ale codziennie, w każdej minucie kontaktu z dzieckiem, poprzez każdy gest, zachowanie czy słowo. Rodzice są dla dzieci przede wszystkim wzorem do naśladowania, warto o tym pamiętać. Jeśli chcemy nauczyć dziecko, że przed jedzeniem myje się ręczki, sami pokażmy mu, że przestrzegamy tej zasady. Niech wspólne mycie rąk stanie się początkiem budowania wewnętrznej zasady dla dziecka.

Popelniany czasem błąd to próby przekonywanie dziecka do wykonania naszego polecenia w sytuacji, gdy już narósł konflikt. Jeśli w trakcie sprzeczki będziemy próbować je zachęcić do współdziałania, z dużym prawdopodobieństwem skazujemy się na porażkę. Dziecko w silnych emocjach nie jest w stanie słuchać naszych argumentów, nawet tych najbardziej trafnych i przekonujących. Widząc własną bezsilność, my również możemy zacząć się złościć, a co za tym idzie, możemy zacząć stosować metody, które raczej będą wzmagać opór dziecka niż go przełamywać np. podniesiemy głos, zmienimy wyraz twarzy. Wzmaga to nerwową atmosferę i sprawia, że obu stronom trudno się porozumieć, bo nie są w stanie nawzajem się słuchać. Warto uświadomić sobie i zaakceptować fakt, że nasze nakazy lub zakazy mogą powodować w dziecku niechęć, złość. My dorośli przecież też nie lubimy ograniczeń, które są nam stawiane w różnych sytuacjach. Dzieciom jest trudniej, bo one dopiero uczą się radzić sobie z przeżywanymi uczuciami.

Inną przyczyną trudności w zachęcaniu dziecka do współpracy mogą być niejasne lub nieprecyzyjne komunikaty dotyczące naszych oczekiwań, które kierujemy do dziecka. Mówimy np.

"zrób porządek" lub "bądź grzeczna". Co to znaczy? Kierując taki komunikat, mamy wyobrażenie tego, jak powinno być wykonane nasze polecenie. Dziecko tego nie wie. Ono dopiero uczy się, co to znaczy robić porządek lub być grzecznym – pomóżmy mu w tym. Mówiąc o naszych oczekiwaniach, warto używać słów – kluczy, takich jak:

- oczekuję, że...
- zależy mi na tym, żebyś...
- potrzebuję twojej pomocy w...
- chcę, żebyś...

Właściwie formułowane komunikaty pomagają dzieciom robić to, czego od nich oczekujemy. Dzięki nim wiedzą, jakie zachowania są pożądane, a jakie nie. Jeśli zależy nam, by dziecko posprzątało w swoim pokoiku, powiedzmy mu konkretnie, czego oczekujemy np. "zależy mi na tym, żebyś wszystkie klocki powrzucał do pudełka, a misie posadził na półeczce". Podobnie w przypadku oczekiwania "bądź grzeczny" powiedzmy o konkretach np. "chcę, żebyś w przedszkolu słuchał pani i wykonywał jej polecenia".

Często zastanawiamy się, jak powinna wyglądać skuteczna komunikacja, szczególnie w odniesieniu do dzieci. Oto kilka wskazówek, na co warto zwrócić uwagę:

- **Czas**

Gdy rozmawiasz z dzieckiem, koncentruj się tylko na tym. Nie angażuj się w inne zajęcia, ale też przerwij te aktualnie wykonywane.

- **Kontakt wzrokowy**

Schyl się do poziomu małego dziecka lub kucnij, patrz w jego oczy zarówno, gdy do niego mówisz, jak również wtedy, gdy ono mówi do Ciebie.

- **Bliski kontakt**

Zwróć się całym ciałem w kierunku dziecka – odwróć się do niego, podejdź bliżej, usiądź obok.

- **Komunikaty werbalne**

To, co mówisz do dziecka, musi być dostosowane do jego wieku (zrozumiały język, zarówno pod względem doboru słów, jak i stylu), a ton Twojego głosu powinien być adekwatny do przekazywanego komunikatu.

- **Komunikaty niewerbalne**

Wyrażające się poprzez gesty (akceptujące, dezaprobuje), wyraz twarzy, miny, uśmiechy, marszczenie brwi, postawę ciała. Zadbaj, by to, co mówisz, było zgodne z tym, jak wyglądasz, przekazując ten komunikat. Jeśli mówisz do dziecka: "prześnij mnie bić" to postaraj się, by Twoja mina przy tym była poważna, stanowcza, a postawa ciała raczej sugerowała, że nie masz ochoty na kontakt dopóki maluch nie przestanie np. odsunąć się z zasięgu jego ciosów.

- **Komunikat "ja"**

To sposób przekazywania informacji o tym, jak odbierasz zachowanie dziecka. Komunikat ten oddaje odczucia w stosunku do konkretnych zachowań, nie stanowi jednak oceny osoby, jest więc mniej zagrażający, a więc bardziej możliwy do przyjęcia. Składa się z trzech części:

Ja czuję (jestem).....

Kiedy ty.....(wskazujemy na konkretne zachowanie drugiej osoby)

Ponieważ..... (opisujemy, jaki wpływ ma to na nas, dlaczego wywołuje takie emocje).

Np. Złoszczę się, kiedy mnie ciągniesz za włosy, ponieważ mnie to boli.

- **Unikanie słowa "nie", gdy chcemy, aby dziecko zaprzestało aktualnej aktywności.**

Stosując pozytywny dobór słów, pomagamy dzieciom myśleć, działać pozytywnie i radzić sobie w wielu sytuacjach, ponieważ będą wiedziały, co mają robić, a nie drżeć ze strachu przed tym, czego robić NIE MAJĄ. Jeśli więc powiemy dziecku "nie spadnij z drzewa", wówczas na pewno pomyśli o dwóch sprawach "nie" i "spadnij z drzewa". Słowa te automatycznie kreują obraz. Dziecko, które wyobraża sobie upadek z drzewa, z dużym prawdopodobieństwem faktycznie do niego doprowadzi. A zatem lepiej na przykład powiedzieć: "ostrożnie stawiaj kroki" lub "trzymaj się mocno gałęzi".

- **Zadawanie pytań**

Jeśli nie masz jasności, czy dziecko zrozumiało Twój komunikat, dopytuj, sprawdzaj, czy rozumie. Jeśli chcesz sprawdzić, czy Ty dobrze rozumiałaś/zrozumiałeś komunikat dziecka, możesz powtarzać innymi słowami to, co powie do Ciebie maluch i zaczekać, czy potwierdzi.

- **Akceptacja**

Traktuj poważnie, to co mówi do Ciebie dziecko, nie wyśmiewaj go, nigdy nie bagatelizuj jego problemu. Pokazujesz mu w ten sposób, że szanujesz to, co do Ciebie mówi i uczysz go w ten sposób, żeby szanowało to, co Ty do niego mówisz.

- **Uważne słuchanie - bez przerywania i dopowiadania**

- **Akceptowanie uczuć dziecka**

Łatwo jest zaakceptować przyjemne uczucia, ale na pewno dziecko będzie wyrażać także takie, które mogą być dla Ciebie trudne do przyjęcia lub wywołujące złość. To, co sprawia, że dzieci lepiej się czują ze swoimi uczuciami, to "przychylnie ucho", które ich posłucha, i okazane im zrozumienie. Nieakceptowanie – "na pewno ci nic nie jest", "mówisz tak, bo jesteś zmęczony", "nic się nie stało" – powoduje u dziecka zakłopotanie, potęguje wściekłość, sprawia, że dziecko nie potrafi ocenić swoich uczuć i odnieść się do nich.

- **Określanie uczuć dziecka**

Nazywaj dziecku uczucia, które aktualnie przeżywa. Możesz powiedzieć: "widzę, że złości cię, że każę ci posprzątać klocki, zanim pójdziemy na plac zabaw". Pomagasz dziecku w ten sposób radzić sobie z uczuciami, które przeżywa w związku z ograniczeniami, jakie na nie nakładasz.

- **Unikanie poniżania, raniących słów, przykrych wyrażen**

Określenia będące oceną, etykietką takie jak: "jesteś bałaganiarzem", "ty złościco", "samolubie" i wiele podobnych odnoszących się do osoby dziecka sprawiają, że zaczyna ono w taki właśnie sposób myśleć o sobie i tak się zachowywać. Nie pomaga to w zachęcaniu dziecka do współpracy, a raczej powoduje nasilenie niechcianych zachowań.

- **Konsekwencja**

Trzeba być uważnym, jakiego komunikatu używa się do dziecka – jeśli mówisz „to Twój pokój” – to dajesz dziecku informację, że będziesz ingerować dopiero wtedy, gdy coś będzie wpływało na funkcjonowanie całego domu. Dziecko dostanie sprzeczne komunikaty, jeśli pewnego dnia każesz mu posprzątać klocki z dywanu w „jego” pokoju. Ale możesz też powiedzieć "To jest Twoje biurko, łóżko, ale mieszkamy razem, wobec czego oczekuję, życzę sobie, żebyś...".

Kilka podpowiedzi, jak zachęcić dziecko do współdziałania:

- **Opisz, co widzisz lub przedstaw problem (bez wskazywania winnego)**

zamiast: "znowu nie posprzątałeś kredek ze stołu"

powiedz: "nie mogę podać obiadu, dopóki kredki są porzucane na stole"

- **Udziel informacji**

zamiast: "nie skacz po kanapie"

powiedz: "kanapa nie jest od skakania, możesz skakać na podłodze"

• **Wyraź oczekiwanie jednym słowem albo gestem**

zamiast: "znowu nie założyłaś kapci"

powiedz: "kapcie!"

• **Opisz, co czujesz (nie mów o charakterze dziecka)**

zamiast: "jesteś strasznym bałaganiarzem"

powiedz: "nie lubię, gdy zapominasz o pozbieraniu klocków do pudełka"

• **Napisz liścik (dla młodszych dzieci może być rysunkowy) – warto, żeby był humorystyczny**

zamiast: "znowu nie umyłaś rączek"

liścik przy mydelniczce: "uwielbiam Twój dotyk! - Twoje mydło:)"

• **Wykorzystaj zabawę**

zamiast: "masz natychmiast pozbierać zabawki do pudełka"

powiedz: "zobacz, Twoje misie bawią się na placu zabaw, ale chyba zbliża się burza – pomóż misiom dotrzeć do domku, ratuj je szybko, bo strasznie zmokną – wrzuć szybko wszystkie do pudełka! Brawo – uratowałeś wszystkie misie!"

Pamiętajmy również o tym, by doceniać każdy przejaw dobrego zachowania dziecka i wykonanie polecenia. Dzieci lubią robić te rzeczy, które sprawiają przyjemność ich rodzicom. Okazujmy im zatem naszą radość z powodu konkretnego zachowania czy osiągnięcia. Pochwały mają nieocenioną moc w zachęcaniu dzieci do współpracy.