

Drodzy Rodzice!

Zachęcam do odwiedzania strony internetowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Sosnowcu i zapoznania się z dyżurami pedagogów i psychologów oraz artykułami zamieszczonymi w zakładce CZYTEL尼亚.

WYCHOWANIE BEZ PORAŻEK

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie jak w dzisiejszym świecie wychować dzieci. Wiadome jest przecież, że to na nich ciąży największa odpowiedzialność, choć wpływ mają również inne osoby z otoczenia. Każda rodzina jest inna i każdy z rodziców ma różne metody wychowawcze. Pamiętać jednak należy, że rodzina to ludzie, każdy człowiek to odrębna jednostka a układ rodzic-dziecko jest bardzo specyficzny. Z drugiej strony jest to jedna z najbliższych więzi uczuciowych, a w ludzkim życiu i powinna ona dawać ciepło, poczucie bezpieczeństwa choć czasem przynosi napięcie i złość. Błędy komunikacyjne, bo o nich tu mowa, uniemożliwiają trwałą i skuteczną wychowawczo więź z dzieckiem. Przyzwyczajeni jesteśmy do tego, że w walce tej, jaką jest wychowanie ktoś musi zwyciężyć, a ktoś ponieść porażkę. To rodzic używając najczęściej swego „autorytetu” wygrywa, wymagając od dziecka, aby zachowywało się w określony sposób. Posługując się konkretnymi środkami (stanowiącymi jego fałszywy, krótkotrwały i płytki autorytet) np. wstrzymując kieszonkowe, zarządzając areszt domowy, zakazując siedzenia przed komputerem, wymagają na dziecku posłuszeństwo. Dziecko w miarę dorastania staje się jednak coraz bardziej samodzielne, niedługo samo będzie mogło w pełni decydować, czy i ile siedzi przed komputerem itd. Autorytet w tym momencie znika i pozostawia po sobie niesmak związany wręcz z „psychiczną przemocą” a nie konstruktywnym rozwiązaniem problemów.. Dużo lepsza w znaczeniu wychowawczym i rozwojowym jest metoda „bez porażek” Thomas’a Gordona’a. Przedstawia on dziecko, jako silną, samodzielną osobowość z prawem do własnego zdania. Autor podkreśla również, że dziecko powinno być w pełni odpowiedzialne za samodzielne rozwiązywanie konfliktów. Thomas Gordon przedstawiając swoją metodę „bez porażek” skupia się na kilku niezbędnych elementach relacji dziecko-rodzic.

Podstawą wszystkich stosunków i relacji międzyludzkich jest komunikowanie się, często w celu porozumienia. Wymaga ona świadomej kontroli tego, co i jak przekazujemy, oraz sprawdzenia, jak nasz komunikat jest rozumiany przez odbiorcę. Rozwiązywanie konfliktów dzięki wzajemnemu porozumiewaniu się przenosi ciężar odpowiedzialności na obie strony i nie narzuca rozwiązań. Układ rodzic-dziecko, aby był zdrowy i przyniósł „dobre owoce” musi angażować obie strony w rozwiązywanie nieporozumień. I rodzice i dzieci powinni być wobec siebie szczerzy i zdobyć się na to, aby wyrażać swoje uczucia. Rodzice nie zyskują wiele zaufania i autorytetu poświęcając się stale dziecku i będąc wciąż władczy, niezniszczalnymi. Każdy człowiek, w tym rodzic i dziecko mają prawo realizować własne potrzeby, być zmęczonym, zdenerwowanym, smutnym, mają też prawo do odpoczynku, rozrywki, mają również swoje obowiązki.

Ważnym elementem wychowawczym jest akceptacja własnych dzieci przez rodziców mowa o wadach, a nie dzięki zaletom i uzdolnieniom. Niektórym jednak ciężko jest osiągnąć taką akceptację, ponieważ nie akceptują oni sami siebie. A wiemy, że aby lubić, kochać akceptować kogoś, trzeba w taki sam sposób odnosić się do samego siebie. Nie należy udawać wobec dziecka swych uczuć, czy też silić się na zachowania niezgodne z naszymi wewnętrznymi uczuciami, czy systemem wartości.. Więc jeśli jako rodzice nie akceptujemy

wewnętrznie zachowania swojego dziecka, a mimo to oficjalnie mu prezentujemy postawę aprobowaną, dziecko gubi się, ponieważ otrzymuje sprzeczne ze sobą, mieszane komunikaty. Jest to zwykle wprowadzenie dziecka w niepewność. Fałszywa akceptacja to brak prawdziwej, konstruktywnej komunikacji, a jej wynikiem jest brak zaufania dziecka do rodzica. Brak prawdziwej akceptacji stanowi jedną z największych barier komunikacyjnych. Pamiętać jednak należy, że brak akceptacji zachowania dziecka jest dla niego równoznaczne z brakiem akceptacji jego osoby.. Jest to kolejna ważna przeszkoda w prawidłowej komunikacji interpersonalnej. Dzieci często stają się takimi, jak wmawiają im rodzice. Prawdziwa i pełna akceptacja pomaga i umożliwia drugiemu człowiekowi rozwój i dalsze przemiany. Brak akceptacji zamyka drzwi do zmian lepsze i blokuje proces budowania poczucia własnej wartości. Prawdziwym aktem miłości wobec dziecka jest przyjąć go takim jakim jest. Taką akceptację musimy dziecku okazywać, tak, aby stała się skutecznym środkiem wpływu. Komunikacja z dziećmi powinna wywierać działanie terapeutyczne, pomagać w wyrażaniu własnych uczuć, rozwijać poczucie własnej wartości. Akceptację dziecku możemy okazywać słownie lub poprzez pozostawienie dziecku „wolnej ręki” w podejmowaniu pewnych decyzji, czy zadań. Wtrącanie się, poprawianie dziecka stanowi dla niego jasny komunikat: robisz źle, to nie tak, jesteś beznadziejny.

Kolejną bariera komunikacyjną jest brak czasu na aktywne wysłuchanie dziecka. Należy pozwolić dziecku wypowiedzieć się do końca, pobudzając je od czasu do czasu wysyłaniem informacji zwrotnej, która zawiera w sobie nasze rozumienie słów dziecka. Warto nauczyć się tak rozmawiać z dzieckiem, aby nasze wypowiedzi nie zawierały żadnych osobistych sądów, myśli i odczuć. Ważnym elementem komunikacji jest zachęcanie rozmówcy poprzez proste „hm”, „interesujące”. Jako aktywny słuchacz należy również wysyłać do rozmówcy zwrotną wiadomość czyli nic innego jak formułowanie własnego zrozumienia wypowiedzi nadawcy. Aktywne słuchanie polega na zrozumieniu i wczuciu się w przeżycia drugiej osoby. Rozmowa z dzieckiem ma często charakter „rozwijania kłębka”. Okazuje się bowiem, że prawdziwy problem jest na samym końcu sznurka i tylko rozmowa, gdzie słuchacz jest aktywny, wyjawia nam prawdziwe rozterki nadawcy. Często dziecko opowiadając o swoim problemie dochodzi do wniosku, w jaki sposób powinno rozwiązać swój problem.

Barierę komunikacyjną stanowią także wypowiedzi TY: TY robisz to źle, to Twoja wina, Tobie nie można ufać itp. Ważnym elementem naszych rozmów z dziećmi powinny być wypowiedzi JA. Komunikujemy w nich nasze odczucia, emocje, przeżycia. Wypowiedzi JA np. to boli mamę, jak kopiesz ją po brzuchu; nie mogę założyć Ci bucików jeśli się tak wierzysz, pomagają dziecku przejąć odpowiedzialność za własne zachowanie.

Konflikty między rodzicami a dziećmi są nieuniknione. Ważne jest jednak to, czy ich rozwiązanie zaowocuje uczuciami negatywnymi, czy też wzmocni zażyłość między członkami rodziny. Według TThomas'a Gordona'a konflikty można rozwiązać „bez porażek”. Obie strony wygrywają, ponieważ rozwiązanie jest zadawalające dla wszystkich. Konflikty rozwiązywane wspólnie silniej motywują dzieci do przestrzegania ustalonych zasad, niż przestrzeganie reguł narzuconych. Dzieci mają poczucie, że wspólnie ustalone rozwiązanie jest przecież też ich własnym rozwiązaniem. Dziecko czuje też wtedy, że rodzic ma do niego zaufanie. Metoda wspólnego rozwiązywania konfliktów rozwija też sprawność myślenia u dzieci, nie wymaga też wielu wzmocnień i przekonywania, nie ma konieczności stosowania siły. W tym wypadku rodzice i dzieci nie walczą przeciw sobie, zamiast tego współpracują ze sobą nad wykonaniem wspólnego zadania, jakim jest rozwiązanie konfliktu. Metode rozwiązywania konfliktów i nieporozumień bez porażek można podzielić na sześć etapów:

1. Rozpoznać i nazwać konflikt, wyraźnie pokazać, że chcemy, aby dzieci wraz z nami podjęły poszukiwanie wyjścia, które byłoby akceptowane przez obydwie strony

2. Rozwinąć możliwości rozwiązań, dzieci mogą podać jako pierwsze swoje rozwiązania, rodzice ich nie oceniają
3. Wspólnie krytycznie ocenić propozycje rozwiązań
4. Zdecydować się na jak najlepsze rozwiązanie
5. Wykonać powziętą decyzję
6. Ocena krytyczna powziętych decyzji

Metoda ta wymaga współdziałania, a więc warunkiem jej powodzenia jest efektywna komunikacja interpersonalna. Istotnym elementem jest tu aktywne słuchanie rozmówcy, zrozumienie przeżyć i uczuć swoich dzieci. Powzięte decyzje powinny mimo ustępstw obu stron zadowolić je obie. W przypadku tej metody trzeba być również konsekwentnym, nie wracać do starych metod, ponieważ dzieci będą się czuły zdezorientowane. Dzięki tej metodzie rodzice budują swój prawdziwy autorytet. Jeśli rodzicom zależy na określonym zachowaniu swych dzieci sami powinni swoim zachowaniem dawać im przykład. Istotnym elementem jest również akceptacja nie tylko dziecka, ale również samego siebie, mając poczucie własnej wartości łatwiej jest akceptować zachowania i drogi życiowe własnych dzieci.

