

Słowa, które dają dzieciom super moc!

Uda Ci się! Wierzę w Ciebie! Kocham Cię! - te proste słowa mogą sprawić, że dziecko, gdy dorośnie, stanie się odważnym, pogodnym dorosłym. Ważne też, by za słowami szły czyny, by zachowania rodziców nie były sprzeczne ze słowami, które kierują do dziecka.

Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Dzieci szczególnie! Bardzo potrzebują zainteresowania ze strony rodziców i tego, by ci aktywnie uczestniczyli w ich życiu i doceniali codzienne wysiłki. Pamiętajmy o tym, że relacja dziecka z rodzicem jest najważniejszym fundamentem, na którym dziecko będzie budowało wszystkie swoje późniejsze doświadczenia. Wszystko, co mówią do niego mama czy tata zostawia w nim ślad. Dbajmy o to, by jak najczęściej słyszało od nas pochwały i zachęty.

Rodzice często nie doceniają znaczenia pozytywnych komunikatów w wychowaniu dziecka, albo wręcz uważają tę metodę za coś szkodliwego, co sprawi, że dziecko będzie zarozumiałe i zbyt pewne siebie. Chwalenie jest sygnałem, że zauważamy pozytywne zachowania dziecka. Działa na nie motywująco. Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć".

Pozytywne wzmocnienia, które dziecko słyszy od najbliższych mu osób powodują, że będzie się ono starać jeszcze bardziej. Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć" mówiąc mu, że świetnie sobie z czymś poradziło, że jest dla nas najważniejsze i kochane. Dziecko, które słyszy słowa wsparcia od opiekunów czuje w sobie spokój i wiarę we własne możliwości. Wie, że cokolwiek zrobi, cokolwiek się stanie - rodzic będzie przy nim. Czuje, że może zaufać innym. Dzięki temu będzie mu łatwiej budować pozytywne i silne relacje z ludźmi w dorosłym życiu. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, nie zwracamy na to uwagi. Myślimy tak: grzecznie się bawi, nie będę mu przeszkadzać i zajmujemy się swoimi sprawami. Dopiero kiedy dziecko zaczyna marudzić albo stale daje się nam we znaki, kierujemy na nie swoją uwagę. W ten sposób, często wbrew naszym intencjom, utrwalamy złe zachowanie dziecka. Dzieci reagują bowiem według zasady: "lepiej być skrzyuczonym, niż zignorowanym". Dla dziecka taka sytuacja jest często oczywista - rodzice poświęcają mu swoją uwagę tylko wtedy, kiedy "nabroi" lub zachowuje się nie tak, jak tego oczekiwano. Będzie więc powtarzać czynność, za którą zostało skarcone, by znaleźć się w centrum naszej uwagi. Bardzo łatwo zmienić ten schemat. Reagujmy na to, co i w jaki sposób robi nasza pociecha w sposób pozytywny, szukajmy okazji, by chwalić, wspierać i zachęcać do dalszego rozwoju. Kiedy bawi się spokojnie w swoim pokoju przyjdźmy tam i powiedzmy: Ułożyłaś bardzo wysoką wieżę z klocków! Cieszę się, że tak dobrze się sama bawisz, ja wtedy mogę odpocząć, a bardzo tego potrzebuję.

Chwalić trzeba umieć

Chwalić jednak też trzeba rozsądnie i uważnie. Niedobre jest etykietowanie dziecka, używanie słów, które odnoszą się do niego samego, a nie do działania. Ważne jest to, żeby opisać sytuację, która spowodowała pozytywną reakcję oraz uczucia, które w nas wywołała np. "To, że pomogłeś bratu posprzątać pokój jest dla mnie bardzo ważne. W ten sposób pomogłeś też mi, dziękuję!". Taka komunikacja sprawia, że dzieci stają się bardziej świadome tego, co potrafią i jakie pozytywne skutki mają ich czyny. Należy też unikać zwrotów: "wreszcie", "ten jeden raz" czy "ale". Taka pochwała nie działa wzmacniająco, a służy wytknięciu poprzednich niepowodzeń, daje poczucie tego, że sukces był jednorazowy, że to coś wyjątkowego, co się nie powtórzy. Nie mówmy więc: "Wreszcie udało Ci się porządnie pozmywać" lub "Ten jeden raz się postarałeś i zobacz, jakie są efekty!" Taki komunikat wskazuje na jednorazowość, ośmiesza i powoduje obniżenie poczucia własnej wartości, a więc odwrotność tego, co powinny dawać pochwały. Bądźmy też kreatywni i wkładajmy serce w wypowiedziane komunikaty. Te same słowa powtarzane przy każdej okazji, mechaniczne "Wierzę w Ciebie" wypowiedziane znad gazety, nie przyniesie efektu.

Pamiętajmy, słowa dają moc!

Polecane książki:

- „Wychowanie bez porażek” Thomas Gordon
- "Twoje kompetentne dziecko" Jesper Jull
- "Dziecko z bliska" Agnieszka Stein
- "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" Faber Adele, Mazlish Elaine
- "Najszczęśliwsze dziecko w okolicy" Harvey Karp
- "Mądrzy rodzice" Margot Sunderland
- "W świecie porozumienia bez przemocy" Marshall B. Rosenberg
- "Rodzicielstwo przez zabawę" Cohen Lawrence
- "W sercu emocji dziecka. Jak rozumieć i wspierać swoje dziecko", Isabelle Filliozat