

Podstawowe błędy w wychowywaniu dziecka

Wychowanie dziecka to długi proces. Większość rodziców chce zrobić to jak najlepiej, nie chce zaniedbać wychowania swojego dziecka. Jednak praca, duża liczba obowiązków sprawia, że często, wychowanie schodzi na dalszy plan. Usprawiedliwiane jest to słowami, że zarabiamy na wychowanie dziecka, że przecież po pracy spędzamy z nim parę godzin, a że są to najczęściej godziny spędzone przed telewizorem, a dziecko bawi się gdzieś w tle – o tym zapominamy. Jak już wspomniałam wychowanie to proces, który wymaga przede wszystkim od nas zaangażowania i aktywności. A czego, jakich zachowań należy w tym procesie unikać?

1. Przekazywanie dzieciom swoich negatywnych przekonań.

Każdy z nas żyje z pewnego rodzaju przekonaniem o sobie, o świecie, o innych ludziach. Część z nich kieruje naszym życiem i wpływa na nie w pozytywny sposób, ale niektóre z nich utrudniają nasze życie. Wiara w nie obniża nasze samopoczucie, poczucie własnej wartości. Często wiara w nie jest tak silna, że przekazuje je dzieciom i chcemy, aby one żyły według tych przekonań.

Do przekonań tego typu należą

- wszystko muszę robić dobrze – takie przekonanie najczęściej zaszczepiają rodzice, którzy wymagają, aby dziecko robiło coś co je nie interesuje lub nie akceptują niczego co nie sięga ideału. Spójrzcie na to obiektywnie. Czy jest człowiek, który wszystko wykonuje dobrze? Nie ma takich ludzi i nie ma takich dzieci. U dziecka, które jest ganiłone nawet za najmniejsze uchybienie spada wiara w swoje możliwości i w siebie. Jak temu zapowiedz? Powinniście dawać dziecku szansę na podejmowanie różnorodnych działań, rozwój zainteresowań, które być może nie są zgodne z waszymi wyobrażeniami, ale są interesujące dla dziecka oraz docenianie wysiłków podejmowanych przez waszą pociechę, a nie osiągnięć.
- ja to moje osiągnięcia, znaczą tyle, co moje osiągnięcia – jest to przekonanie bliskie pierwszemu. Dziecko rozumie to tak, iż jeżeli coś mu się uda to zasługuje na miłość rodzica, a jeśli nie wyjdzie mu to rodzic je odtrąci. Takie rozumienie miłości przez dziecko to wynik

działań rodzica, który przytula, cieszy się z bycia z dzieckiem i dzieckiem tylko wtedy, gdy wszystko jest o.k. A miłość do dziecka powinna być bezwarunkowa. Możemy nie akceptować pewnych zachowań dziecka, ale to nie powinno warunkować naszej miłości do niego.

- istnieją złe uczucia – w zakresie uczuć istnieje wiele stereotypów. Jeden z nich dotyczy podziału uczuć na uczucia przeznaczone dla mężczyzn i uczucia przeznaczone dla kobiet. Od najmłodszych lat są one wpajane dzieciom. Chłopcom nie wolno płakać i wstydić się, dziewczynkom nie wolno się złościć. Z takimi przekonaniami wchodzi oni w dorosłe życie i przekazują je kolejnemu pokoleniu. Są też rodziny, które nie pozwalają na przeżywanie niektórych z uczuć. Moi pacjenci często mówią u mnie w domu nie wolno było okazywać złości, albo u nas w domu nie można było się cieszyć, być zadowolonym. Takie osoby jako rodzic często (jeszcze przed terapią) zakorzeniają taki sposób myślenia swoim dzieciom. Powinniście uświadamiać waszym dzieciom, że nie ma uczuć złych, wszystkie są dozwolone. Ważne jest natomiast sposób w jaki zostaną wyrażone.

- wszyscy muszą mnie lubić – niestety w rzeczywistym świecie nie jest to możliwe. Musicie pokazać waszym dzieciom, że w życiu pojawiają się także konflikty, że mogą spotykać na swojej drodze osoby, które nie będą do końca z nimi się zgadzać, ale to nie oznacza, że z nimi jest coś nie w porządku tylko znaczy, że ktoś ma inny punkt widzenia.

- nie wolno popełniać błędów – popełnianie błędów jest ludzkie. Każdemu z nas się zdarza. Jednak niektórzy z nas nie dopuszczają tego do siebie i to przekazują dzieciom. Natomiast dzieci, które słyszą od rodzica nie udało mi się, zdarza się, rozumieją i czują, że im też tak może się zdarzyć, a niepowodzenie traktują jako dodatkowe doświadczenie, a nie katastrofę.

2. Prowokowanie złego zachowania

Wszystkie dzieci pragną być zauważane przez swoich rodziców. Niestety często zdarza się tak, iż są zauważane lub rodzice poświęcają im więcej uwagi, są bardziej zaangażowani tylko wtedy, gdy dziecko zrobi coś źle, zachowa się niezgodnie z ich oczekiwaniami. W związku z tym dziecko uczy cię – jak zrobię coś źle

to mamusia albo tatuś będą mieli dla mnie czas i coraz częściej sięga po zachowania z tej grupy.

Aby tego uniknąć rodzic musi zauważać sytuacje i chwalić czas, gdy negatywne zachowanie dziecka nie pojawiło się. Chwalić konkretne zachowania dziecka, a nie stosować pochwały ogólne. Nie mów, ale dobrze się zachowałeś tylko powiedz konkret. Zauważ nawet najmniejszy krok, który zbliża twoje dziecko do pożądanego zachowania, możesz czasami nagrodzić takie zachowanie.

3. Brak konsekwencji

Brak konsekwencji to najczęściej popełniany błąd przez rodziców. Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Jeśli ustalisz jakąś zasadę i mówisz dziecku jakie będą konsekwencje jej nieprzestrzegania to musisz postępować zgodnie z tym co powiedziałeś. Dziecko, gdy zauważy, że wycofujesz się z tego, co powiedziałeś w pozostałych sytuacjach też będzie chciało sprawdzać czy uda mu się przekroczyć ustalone granice. Jasne zasady dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, potrafią przewidzieć co może się wydarzyć i potem potrafią przenieść te zasady w życie poza domem. Trzeba pamiętać o tym, iż zasady powinny być wprowadzane przez oboje rodziców i oboje powinni się z nimi zgadzać.

4. Pułapki komunikacji

Umiejętność komunikowania się w rodzinie to bardzo ważna umiejętność, która sprawia, iż dziecko ma poczucie, że jest słuchane, że może porozmawiać z rodzicem o tym co się dzieje, a to wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa.

Komunikacja z dzieckiem może mieć charakter otwarty lub zamknięty. Oczywiście jest, że więcej korzyści przynosi komunikacja otwarta. Komunikacja zamknięta to najczęściej krytyka, porady ze strony rodzica i stosują je osoby, które wchodzą w rolę rodzica autorytarnego, pouczającego, obwiniającego lub bagatelizującego.

Natomiast otwarta komunikacja wymaga aktywnego słuchania ze strony rodzica. Początek stanowi tutaj stworzenie w dziecku przekonania, iż rodzic jest po to, aby go wysłuchać. Następnie słuchanie to należy uczynić uważnym, czyli zauważamy to co dzieje się na poziomie treści, ale także na poziomie uczuć i odzwierciedleniu tych uczuć – po prostu powiedzeniu co zauważasz, sprawdzeniu czy to, co ty zauważasz jest zgodne z tym, co czuje Twoje dziecko.

Należy pamiętać także o tym, że oprócz komunikacji werbalnej istnieje również komunikacja niewerbalna i jest ona nośnikiem wielu istotnych informacji.

5. Wyręczanie dziecka

Niezależnie od tego jakim jesteś rodzicem, Twoje dziecko w życie będzie trafiało na trudności, problemy, które trzeba rozwiązać. Niektórzy widząc swoje dziecko w takiej sytuacji, chce ją rozwiązać za nie. Takie działanie pozbawia dziecko możliwości uczenia się, popełniania błędów, uzależnia od rodzica, czasami, szczególnie u nastolatków, wzbudza niechęć do rodzica.

Oczywiście są sytuacje, w których udział rodzica jest niezbędny, ale wtedy w działanie te powinno być zaangażowane także dziecko. Takie podejście uczy dziecko współpracy oraz zwiększa jego poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne życie.

6. Wprowadzanie dyscypliny pod wpływem emocji

Podstawowym błędem jest wprowadzanie dyscypliny w momencie zdenerwowania. Lepiej jest odczekać, pozwolić opaść emocjom i wtedy zastanowić się co mogłoby poprawić sytuację. W sytuacjach zdenerwowania strony bardziej zajmują się atakiem, prowadzeniem bitwy, osiągnięciem zwycięstwa niż chęcią rozwiązania problemu. Oprócz tego, w takich sytuacjach używamy słów, których potem żałujemy, np. wyzwisk, przekleństw. Pod wpływem emocji rodzice często sięgają po kary, których nie są w stanie wyegzekwować. To obniża ich autorytet, a w dziecku buduje się przekonanie, że to, co mówisz to nieprawda, że tylko tak sobie gadasz. Pamiętać należy o tym, że dyscyplina nie jest wprowadzana po to, aby udowodnić kto ma rację, ale po to, aby dać dziecku informacje zwrotne o jego zachowaniu i nauczyć je czegoś.

7. Wymaganie od dziecka, aby robiło to, co mówimy, a nie to, co robimy

Pamiętaj o tym, że dziecko uczy się głównie poprzez naśladowanie i to nasze działania docierają do niego szybciej niż nasze słowa. A my czasami robimy rzeczy niezgodne z tym, co przekazujemy dziecku i chcemy, aby dziecko nadal zachowywało się zgodnie z naszymi słowami. Pamiętam ze swojego doświadczenia, jak ustaliłam ze swoim synem, że jak gra na komputerze to nie może oglądać telewizji. Któregoś dnia sprzeciwił się temu, a ja

przypomniałam mu o zasadzie. On wtedy odpowiedział, ale ty piszesz na komputerze i oglądasz telewizję.

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta
Artykuł z portalu uczdziecko.pl