

## Ty leniuchu! – czyli o wpisywaniu i uwalnianiu dziecka od grania ról



Zastanówmy się, jak często, zwracając się do dziecka, używamy zwrotów typu: „ale z ciebie bałaganiarz”, „straszna z ciebie złośnica”, „zostaw, bo znowu wylejesz”, „czy ty zawsze musisz myśleć tylko o sobie?”, „czy nigdy nie mogę na ciebie liczyć?”. Prawdopodobnie cel, jaki nam wtedy przyświeca, to pokazanie dziecku, że pewnych jego zachowań nie akceptujemy i zależy nam na tym, by się to zachowanie zmieniło. Czy jednak ten cel udaje nam się zrealizować w taki sposób? Czy sformułowanie „jesteś złośnicą” odnosi się do zachowania? Czy określenie „ty bałaganiarzu” pokazuje rzeczywiście dziecku, czego od niego oczekujemy i odnosi się jedynie do jego postępowania? Na pierwszy rzut oka widać, że określenia te w znikomym stopniu odnoszą się do konkretnych zachowań, natomiast na pewno są etykietkami, które odnoszą się do osoby dziecka. Są oceną dziecka, informacją o nim samym, odzwierciedleniem obrazu dziecka, jaki mamy w sobie.

Rodzice są dla dzieci najważniejszymi dorosłymi – to od nich maluchy uczą się, jakimi prawami rządzi się świat, są dla dziecka nauczycielami, towarzyszami, opiekunami. Na bazie tego, co rodzice myślą, mówią, przekazują dziecku w bezpośrednim kontakcie z nim, maluch buduje obraz samego siebie i poczucie własnej wartości – zaczyna w określony sposób myśleć o sobie, wyobrażać sobie siebie. Usłyszane etykietki na swój temat stają się podstawą do myślenia o sobie samym. Jeśli do tego rodzaju określeń dochodzą sformułowania typu: „ty nigdy”, „ty zawsze”, to dziecku bardzo trudno jest wyjść z roli, jaka została mu przypisana, a co za tym idzie, zaczyna zachowywać się w sposób zgodny z przypisaną mu etykietką.

Jeśli powtarzamy dziecku „jesteś utrapieniem”, może ono poczuć się odrzucone. By zapewnić sobie więcej uwagi i uczucia rodziców, może zacząć zachowywać się w sposób, który będzie odbierany jako natarczywy, dokuczliwy. Koło się zamyka, ponieważ prawdopodobnie ponownie usłyszy, że jest postrzegany jako ktoś, kto przeszkadza i męczy swoim zachowaniem. Podobnie rzecz się będzie miała z „niezdarą”. Dziecko, słysząc takie komunikaty na swój temat, zaczyna w taki właśnie sposób o sobie myśleć. Dodatkowo rodzic pewnie w dobrej wierze kieruje do niego komunikaty typu: „uważaj, bo znowu wylejesz”, „nie rozsyp ciasteczek” lub znane wszystkim „nie przewróć się”. Dziecko, które zaczyna myśleć o sobie „jestem niezdarą” całą swoją energię i koncentrację będzie starało się wkładać w to, by „nie wylać”, „nie przewrócić się” itd. Przewidywanie nieuchronnej porażki jest dodatkowym stresem dla niego – kreując w swojej wyobraźni rozlane picie czy rozsypane ciastka, z dużym prawdopodobieństwem doprowadzi właśnie do tego, że „znowu się nie uda”, a tym samym potwierdzi swoje i otoczenia przekonanie o własnej niezdarności.

Dziecko zaczyna się zachowywać zgodnie z rolą, jaką się mu przypisuje dlatego, że zaczyna wierzyć w to, co słyszy na swój temat. Jest jeszcze jeden ważny powód, dla którego dziecko „wchodzi w przypisywaną mu rolę”. Jeśli bałaganiarzowi będziemy wytykać tylko przejawy jego bałaganiarstwa, a pomijając będziemy przejawy zachowania, które by mogły temu przeczyć, to utwierdzimy go w przekonaniu, że nie warto podejmować wysiłków, bo są one niezauważane i niedoceniane. Dlatego tak ważne jest, by skupiać się na tym, co pozytywne, a nie wyłącznie na tym, co nam przeszkadza.

Czemu tak się dzieje, że trudniej nam dostrzegać pozytywwy? Przecież do pewnego momentu z łatwością przychodzi nam wzmacnianie i docenianie nowych osiągnięć dziecka – pierwsze słowo, pierwszy krok, pierwszy rysunek powodują w nas radość i wyzwalają falę zachwyków całej rodziny. Dziecko z chęcią podejmuje nowe wyzwania i powtarza zachowania, które wywołują taką reakcję. Im dziecko starsze, tym – zdaje się – rzadziej doceniamy jego codzienne, drobne przejawy dobrego zachowania. To już nie są tak spektakularne osiągnięcia jak pierwszy raz powiedziane słowo mama lub tata. Czasem jest to odłożony na półkę miś, czasem zgodna zabawa z dziećmi w piaskownicy, a czasem spokojne czekanie, aż rodzic przygotuje posiłek. Czy doceniamy takie osiągnięcia dziecka? Często traktujemy „te” zachowania jako normę. Tak powinno być – dziecko powinno sprzątać po sobie, zgodnie bawić się z innymi, nie przeszkadzać, gdy rodzic jest bardzo zajęty. Zdarza się, że ignorujemy przejawy dobrego zachowania, traktując je jako coś, co powinno być oczywiste dla dziecka. Na palcach przechodzimy, gdy grzecznie się bawi, żeby nie zburzyć spokoju. Reagujemy, gdy zaczynają się kłopoty – dziecko zaczyna się zachowywać w sposób, który jest dla nas nie do przyjęcia. Dziecko w ten sposób uczy się, że dostaje czas i zainteresowanie wcale nie wtedy, gdy jest grzeczne, ale wtedy, gdy robi coś nie tak.

To, co warto robić, by nie wpisywać dziecka w negatywne role to skupiać się na pozytywnych zachowaniach dziecka. Doceniać to, co w nim dobre i stwarzać mu takie warunki by mogło rozwijać swoje pozytywne. (link do tekstu: pochwały mają moc)

Wychowanie to jakby przesiewanie piasku by znaleźć grudkę złota. Na 99% piasku grudka trafia się w 1%. Trzeba pominąć te 99%, by zdobyć fortunę.

Temat wpisywania dziecka w rolę z nową siłą pojawiać się może również w momencie pójścia dziecka do żłobka, przedszkola. Czasem jest to jeden z powodów niechęci maluchów do chodzenia do miejsca, które do tej pory było przez nie lubiane i do którego chodziło z ochotą. Jeśli słyszą o sobie „niezdara – nie umie biegać”, „ty zawsze na końcu”, „nigdy nie zjesz obiadu, żeby się nie wybrudzić”, to ich poczucie własnej wartości może się poważnie zachwiać. Warto więc zastanowić się, co może pomóc w uwalnianiu dziecka od granych ról.

Sposoby pomagające dziecku budować pozytywny obraz siebie samego i pozwalające mu uwolnić się od grania ról:

- Wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.  
  
– do „leniucha” powiedz: „widzę, że posprzątałeś swoje ubranka, to duży wysiłek”.
- Stwórz okazję, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.  
  
– do „niechętnego do pomocy” powiedz: „potrzebuję twoich małych rączek do przytrzymania tego małego supetka, moje dłonie są za duże”.
- Pozwól „podśluchiwać” dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie.  
  
– o „bałaganiarzu” – do babci: „wiesz, Michaś posprzątał dzisiaj wszystkie swoje samochodziki z podłogi, cieszę się, że to zrobił”
- Zademonstruj (zamodeluj) zachowanie godne naśladowania.  
  
– do „krzykacza” powiedz: „złości mnie kiedy tak krzyczysz, też mam ochotę to zrobić, idę do pokoju, aby się uspokoić”.
- W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy, odwołaj się do wcześniejszych doświadczeń dziecka.

– do „samoluba” powiedz: „a pamiętasz, jak wczoraj podzieliłaś się z Kasią cukierkami, było wam wtedy bardzo miło”.

- Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.

– do „zapominalskiego” – „denerwuję się, kiedy nie przynosisz mi rzeczy, o które prosiłam przed 5 minutami, ponieważ potrzebuję ich teraz”.

Sposoby te mogą pomóc dziecku odkryć swój potencjał. Nie oczekujemy jednak, że raz zastosowane przyniosą spektakularne efekty. Na zmianę potrzeba czasu i naszej konsekwencji w postępowaniu. Na początek zmienmy swoje nastawienie – spróbujmy pomyśleć, że nie ma samolubnego dziecka – jest takie, które jeszcze nie poznało radości z dzielenia się, że nie ma dziecka – niezdary, jest takie, któremu trzeba pokazać, jak może rozwijać swoją sprawność i ile może mieć z tego przyjemności, a leniuch, to dziecko, któremu po prostu brak motywacji, bardzo potrzebujące osoby, która uwierzy, że potrafi ono ciężko pracować, gdy mu na tym zależy. Zmiana naszego myślenia pomoże dziecku zmienić myślenie na swój temat. Ono potrzebuje czasu, by na nowo uwierzyć w swoje możliwości. Najbardziej pomoże mu w tym rodzic, który wierzy w niego, w jego dobroć i potencjał. Stwarzaj zatem okazje, aby Twoje dziecko rozwijało swój potencjał i budowało poczucie własnej wartości.

Autorka: Aneta Kwaśny

Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk