

JAK WYDAWAĆ POLECENIA, ŻEBY OSIĄGNAĆ POŻĄDANY SKUTEK?



Czymś naturalnym dla dziecka jest testowanie dorosłych, bo w ten sposób określa ono swoje granice i zdobywa poczucie autonomii. Słowo „nie” daje dziecku magiczną moc samostanowienia, której trudno nie ulec. Zadaniem dorosłych jest pokazać dziecku, o czym i kiedy może ono decydować, a w jakich sytuacjach i dlaczego musi się podporządkować. Kluczowe jest to, czy potrafimy wydawać polecenia. Jeśli nie opanowaliśmy tej sztuki, łatwo możemy nauczyć nasze dzieci nieposłuszeństwa. Dzieci są na ogół posłuszne do czasu aż przekonują się, że nieposłuszeństwo uchodzi im płazem.

Jednym z podstawowych błędów popełnianym przez wielu rodziców jest wydawanie zbyt wielu poleceń oraz niedopilnowywanie, by dziecko je wykonało. Czasem wydajemy tyle poleceń, że sami zapominamy, o co prosiliśmy dziecko i trudno nam jest zweryfikować, co zostało wykonane, a co nie. Rodzice często są rozgoryczeni nieposłuszeństwem dziecka i zgłaszają wiążące się z tym poczucie bezsilności. Mówią o tym, że „nie mają już siły”, że nie mają wpływu na swoje dzieci i że nie czują się przez nich poważani. I faktycznie często trafnie diagnozują sytuację porażki wychowawczej, jaką ponieśli. Starając się odbudować autorytet rodzicielski, usiłują być bardziej wymagający, bardziej restrykcyjni, ale wciąż popełniają te same błędy. Wyobraźmy sobie taką sytuację: rodzic wchodzi do pokoju nastolatka i widząc panujący tam bałagan oraz własne dziecko leżące ze słuchawkami na uszach w ubraniu w pościeli i mówi: „Nie można tak funkcjonować – siedzisz w ubraniu w pościeli, w której potem śpisz – to jest niehigieniczne! Poza tym, całe łóżko jest w okruszkach od jedzenia – weź te talerze i wynieś je stąd! A w ogóle to pościel łóżko i posprzątaj tu, bo masz straszny bałagan. No i wynieś śmieci, bo już wczoraj miałeś to zrobić”. Po 15 minutach rodzic przychodzi i dostrzega, że sytuacja absolutnie nie uległa zmianie, więc zirytowany powtarza litanię o tym co dziecko miało zrobić i że „nie słucha, co się do niego mówi”. Emocje rosną, dziecko czuje się krytykowane, więc zaczyna coś odburkiwać i kłótnia gotowa. Rodzic w końcu zirytowany wychodzi z pokoju dziecka. Chce mu się płakać z bezsilności i złości na dziecko. Nastolatek czuje się nieakceptowany, a zamiast wziąć się za sprzątanie pisze do

kumpla, że „Stary znów się czepia”. Możemy wyobrazić sobie też inną sytuację: mama prosi synka, żeby posprzątał zabawki. Chłopiec jest akurat czymś zajęty w swoim pokoju, więc nie reaguje na polecenie. Mama ponownie krzyczy z salonu, że syn ma wziąć klocki. Po kolejnych 10 minutach potyka się o jeden z nich i wypowiadając w myślach niecenzuralne zwroty sama wrzuca klocki do pudełka. Następnego dnia prosi dziecko, by się ubrało, wraca po 15 minutach, a ono nadal bawi się, siedząc w piżamie, więc powtarza, że miało się ubrać. Dziecko zaczyna biegać po pokoju i mówić, że nie będzie się ubierać. Mama próbuje dogonić chłopca (co stanowi dla niego całkiem przyjemną zabawę), a gdy już to robi, ubiera go na siłę. Dziecko drze się wniebogłosy, a matka zastanawia się, „czy to już jest przemoc...? Czy może po prostu stara się być konsekwentna...?”. Ponieważ tego typu dylematy często zgłaszają mi rodzice przychodzący po poradę, od razu zaznaczę, że nie wolno mylić „konsekwencji” ze „stawianiem na swoim za wszelką cenę”. Jeśli chcemy być rodzicami „konsekwentnymi”, musimy zawsze mieć w zanadru pomysł na to, jakie „konsekwencje” poniesie dziecko za niewykonanie polecenia, ostrzec dziecko i gdy to nie zadziała – zrealizować zapowiedzianą „karę”.

Co zrobić, by wydawane przez nas polecenia „działały” na nasze dzieci?

Bardzo ważne jest, by wydawać **tylko takie polecenia, których wykonanie jesteśmy w stanie skontrolować i wyegzekwować** (nie mówimy dziecku o wszystkim, co teoretycznie powinno być zrobione). W przeciwnym razie dziecko nauczy się, że taty, mamy lub określonego nauczyciela nie trzeba słuchać – że muszą sobie pogadać, a potem i tak nic z tego nie wynika i że zawsze można powiedzieć „potem” (żeby rodzic się odczepił) a „potem” nic nie zrobić. Każda taka sytuacja bardzo osłabia autorytet dorosłego w oczach dziecka oraz uczy je nieposłuszeństwa. **Nigdy nie wolno wycofywać poleceń**, dlatego muszą one być bardzo dobrze przemyślane. Jeśli wiemy, że nie będziemy w stanie skłonić małego Jasia do posprzątania swoich zabawek, lepiej nie wydawać takiego polecenia niż wydać je i okazać swoją bezsilność w jego wyegzekwowaniu. W kwestii wydawania poleceń ilość nie przechodzi w jakość, a wręcz czasami ją wyklucza. Prośmy dzieci tylko o to, co jest dla nas w danym momencie naprawdę ważne. Sami nie lubimy przecież, gdy ktoś oczekuje od nas robienia jednocześnie kilku rzeczy naraz.

Jeśli podejmiemy decyzję o tym, że chcemy wydać polecenie, najlepiej **zastosować zasadę 6 kroków**:

1. **Podejdź do dziecka.** Nigdy nie wydawaj poleceń krzycząc do dziecka z odległego pomieszczenia. Wówczas nie masz pojęcia, czy do dziecka dochodzi w ogóle, że coś mówisz, a i samo dziecko – nawet jeśli słyszy – często nie czuje się w obowiązku zareagować. Pamiętaj, możesz wydać tylko **jedno polecenie na raz!**
2. **Zdobądź jego uwagę** (schyl się, jeśli to potrzebne, by nawiązać kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu, dotknij ramienia, przytrzymaj za rękę lub za barki)

3. **Sformułuj jednoznaczne 2-3-wyrazowe polecenie.** Powinno być ono krótkie np. „Pościel łóżko”, „Wrzuć klocki do pudełka” i neutralne emocjonalnie – tzn. nie powinno sugerować, że już na wstępie mamy o coś pretensje (np.: „Wyrzuć śmieci”, a nie „Może z łaski swojej wyrzuciłbyś śmieci?” ani że o coś „prosimy” (bo każdy ma prawo odmówić, gdy jest o coś „proszony”). Za wszelką cenę unikajmy też prawienia **kazań**, bo powodują, że dziecko już na wstępie czuje się pouczane, atakowane, zamyka się na nasze argumenty i uruchamia zachowania opozycyjne.
4. **Powtórz dziecko, by powtórzyło polecenie.** Tylko wtedy masz pewność, że dziecko przetworzyło poznawczo zadanie do wykonania.
5. **Powtórz polecenie jeszcze raz.** W przypadku niektórych dzieci (zwłaszcza dzieci z ADHD, z zesp. Aspergera) niezbędne jest także ponowne powtórzenie polecenia przez dziecko.
6. **Dopilnuj wykonania polecenia.** Oczywiście są sytuacje, w których nie musimy wymagać wykonania polecenia od razu, ale wtedy konieczne jest zapytanie dziecka „**kiedy?**” i umówienie się na konkretną godzinę czy porę oraz na konkretne konsekwencje, jeśli do tej pory polecenia nie zostanie wykonane (np. jeśli do obiadu nie opróżni zmywarki, będzie musiało dodatkowo wyprowadzić psa). W przypadku młodszych dzieci konieczne jest pozostanie w z nimi i dopilnowanie, by wykonało daną czynność w tym konkretnym momencie.

Jeśli w odpowiedzi na przeprowadzoną w ten sposób procedurę wydawania polecenia dziecko nadal reaguje buntem i odmową, **konieczne jest wyciągnięcie konsekwencji za niewykonanie polecenia.**

Jasne zasady!

Bardzo ważną zasadą jest to, że **konsekwencje możemy wyciągać tylko po wcześniejszym ostrzeżeniu o nich dziecka.** W przeciwnym razie stajemy się dla dzieci nieprzewidywalni. Musimy więc w danej chwili zapowiedzieć, z czym wiąże się zignorowanie polecenia lub ustalić wcześniej pewne zasady dotyczące postępowania w określonych sytuacjach. Sami nie chcielibyśmy, by za niewysłanie raportu na czas szef niespodziewanie obniżył nam pensję - taka kwestia powinna zostać ujęta wcześniej w umowie. Podobnie jest z karą, której dziecko się nie spodziewało. Wzbudza ona poczucie niesprawiedliwości i będzie uruchamiać mechanizmy obronne. Dziecko straci poczucie kontroli nad sytuacją, a tego nikt z nas nie lubi. Gdy świat wymyka nam się spod kontroli stajemy się podejrzliwi, wrogo nastawieni i za wszelką cenę bronimy swoich racji. Nie myślimy wówczas: „Źle, że nie wysłałem tego raport. Powinienem być tego dopilnować.”, ale raczej: „Wredny szef! Tyle kasy przez niego straciłem!”. A przecież naszym celem jest wzbudzenie refleksji i motywowanie do tego, by nasze dziecko w przyszłości postępowało prawidłowo.

Zasady muszą być dobrze znane obydwu stronom ale także **stałe przypominane** – najlepiej przed pojawieniem się niewłaściwego zachowania lub zaraz po pojawieniu się

(zanim dojdzie do eskalacji emocji). Dobrym sposobem na przypomnienie zasady jest zapytanie o nią dziecka, np.: „Olu, jaka obowiązuje zasada dotycząca zachowania ciszy kiedy usypiam twojego braciszka?” (np. gdy zasada brzmi: jeśli Ola hałasuje, nie może przebywać w salonie tylko musi iść do swojego pokoju). Jeśli po przypomnieniu zasady dziecko poprawia swoje zachowanie - nagradzamy je pochwałą. Jeśli dziecko nie współpracuje i nadal wykazuje trudne zachowanie, przypominamy zasadę i w sytuacji niedostosowania się do niej – wyciągamy zgodne z nią konsekwencje.

Bardzo ważne, by **mieć w zanadrzu przygotowaną listę konsekwencji**, których zawsze możemy użyć w sytuacji gdy dziecko wykazuje określonego typu zachowania (np. jeśli zaczyna w złości rzucać przedmiotami). Powinny one stanowić odebranie części jakiegoś przywileju (skrócenie czasu gdy na komputerze o 10 minut, obniżenie kieszonkowego o 5-10 zł, niemożność oglądania bajki przy kolacji itd. – musi to być coś, na czym dziecku na pewno zależy). Improvizowanie w zakresie wymyślania konsekwencji jest niebezpieczne, bo **pod wpływem silnych emocji możemy zagrozić karą, która jest nieadekwatna** do przewinienia lub **niemożliwa do zrealizowania**. Wyobraźmy sobie sytuację, w której 5-letni Staś w czasie pobytu na basenie robi awanturę, bo rodzice nie chcą kupić mu batonika. Tata zawstydzony zachowaniem syna w nerwach mówi: „Już nigdy nie zabierzemy cię na basen!”. Potem, gdy sam ochłonie, widzi bezsens tego typu kary i albo wycofuje ją (dając dziecku do zrozumienia, że nie należy specjalnie przejmować się tym, co mówi tatuś pod wpływem emocji) albo dotrzymuje słowa, a biedne dziecko doczeka się dorosłości nie potrafiąc pływać.

Oczywiście wyciąganie konsekwencji nie jest przyjemne ani dla dzieci ani dla rodziców. Po pierwsze - kochamy nasze dzieci i nie lubimy, gdy coś sprawia im przykrość. Po drugie – musimy się liczyć z negatywnymi emocjami dzieci, jakie będą towarzyszyć wyciąganiu konsekwencji. Co więc zrobić, by zminimalizować ilość sytuacji, w których faktycznie trzeba sięgnąć do realizacji ostrzeżeń?

1,2,3...

Bardzo skuteczną techniką ostrzegania o mogących zaraz nastąpić konsekwencjach jest **liczenie do 3**. Dziecko musi zostać wcześniej zapoznane zasadami - musi rozumieć, że jeśli rodzic zaczyna liczyć, to znaczy, że powinno zaprzestać określonego zachowania, bo po doliczeniu do 3 zostaną wyciągnięte określone konsekwencje. Możemy je zapowiadać dziecku w określonej sytuacji – np. „Gdy doliczę do 3, będziemy musieli wyjść stąd i wrócić do domu”. Można też wcześniej umówić się na konkretne konsekwencje następujące zawsze po doliczeniu do 3, które powinny być ograniczeniem jakichś stałych przywilejów, np. 10 minut mniej czasu przy komputerze, brak ulubionej bajki rano itd. Technika odliczania sprawdza się zwłaszcza, kiedy dzieci zaczynają dokuczać, wymuszać, dąsać się lub dyskutować. Pamiętajmy jednak, że nawet jedno odstępstwo (niezrealizowanie konsekwencji) czy wdanie się w dyskusje i negocjacje będzie w przyszłości prowadzić do łamania zasad.

Pamiętajmy, że jak każda umiejętność – skuteczne wydawanie poleceń i bycie konsekwentnym rodzicem także wymagają czasu i ćwiczenia. Nie rodzimy się z tego typu zdolnościami, a przecież nie zawsze mamy prawidłowe wzorce wychowania z naszych własnych rodzin. Nie warto zrażać się, jeśli nie od razu osiągniemy taką skuteczność, jakiej byśmy sobie życzyli. Pokazanie naszemu dziecku, na czym polega konsekwencja może nie być łatwe dla dzieci i dla nas samych, ale warto mieć na względzie, że w dłuższej perspektywie czasowej damy w ten sposób naszemu dziecku coś bardzo ważnego – poczucie przewidywalności, które pozwala mu polegać na tym, co mówi rodzic lub nauczyciel. A to właśnie jest warunkiem poczucia bezpieczeństwa, które stanowi jedną z najważniejszych potrzeb psychicznych i warunkuje prawidłowy rozwój emocjonalny każdego człowieka.

Artykuł napisany w oparciu o własne doświadczenie zawodowe i rodzicielskie oraz literaturę:

Pisula i A. Kołakowski „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”

N. Laniado „Gdy przestają być grzeczne”