

Mówię NIE, nie dlatego, że cię nie kocham, ale właśnie dlatego, że kocham cię tak bardzo....

I Rodzic musi czasem powiedzieć słowo "NIE"...I Dziecko musi nauczyć się mówić "NIE" -to fakt.

Ale...jak tu się "spotkać"? Jak nauczyć się tworzyć relacje, która akceptuje potrzeby innych a równocześnie świadomie wyraża swoje? Na początku, ważne jest, że relacje się buduje, tworzy. To wymaga czasu, to wymaga błędów. Czemu o tym wspominam? Bo żyjemy w świecie, który pragnie jak najszybszych i najskuteczniejszych rozwiązań.

Z wychowaniem, zawsze będzie jednak inaczej. Nie da się pewnych rzeczy przyspieszyć, jeśli nie zaczniemy ich praktykować. Dlatego pamiętaj, jeśli chcesz coś zmienić w wychowaniu swojego malca, DAJ SOBIE CZAS!

Skoro już mamy czas na zmianę to spróbujmy uczyć nasze pociechy granic. Celowo NIE pisze nauczymy się wytyczać, czy stawiać granice, bo już w tych słowach jest zawarta pewna postawa- ja się bronię, ja dbam o swoje, jak wiem lepiej, a ty się dostosuj. Niby tylko słowa, a jednak...Ja zachęcam, aby pomyśleć o granicach jak o elemencie relacji, jakie tworzymy. Ich celem przestaje być wtedy „dbanie o swoje”, a staje „dbanie o nasze”. Mówiąc inaczej, zależy nam na tym, aby jak najlepiej czuć się w swoim towarzystwie, tworzyć atmosferę zaufania i akceptacji.

Brzmi miło prawda?

Ale od razu pojawia się pytanie, jak to jednak, do diaska zrobić!

Oto kilka sposobów.

1. Zastanów się na jakich wartościach, zasadach, postawach zależy Ci, a które znasz „bo tak wypada, tak zawsze się uważało”.

Oto przykład. Są domy, w których przy posiłku się nie rozprasza, a więc i nie rozmawia zbyt wiele, są takie, gdzie wspólny obiad to miejsce iście włoskich dyskusji. Zastanów się jakie zasady będą obowiązywać w Twoim domu. Podziel je na kategorie -np. dom- wspólne wyjścia- wolny czas- sposób mówienia do siebie- obowiązki domowe. Zastanów się jakie wartości są ci naprawdę bliskie.

2. Daj Wskazówkę! Mów, jakie zachowania są akceptowane, oczekiwane. Można mówić- nie siadaj na stole albo „stół jest do jedzenia. Chcesz usiąść wyżej, połóżmy wyższe poduszki na krzesło, próbujemy”; Można powiedzieć „nie krzycz sklepie! Patrz na innych” lub " sklepie mówimy ciszej, tak aby inni też się słyszeli". Mówiąc, co robimy, jak się zachowujemy w określonych sytuacjach, wskazujemy nie tylko na oczekiwania zachowania (dziecko, wie jak postąpić), ale też od razu nakreślamy granice, o które będziemy dbać.

3.Zrób spotkanie rodzinne. Już maluszki w wieku 3-4 lat są w stanie zrozumieć działanie według wspólnych zasad. Zróbcie sobie coś pysznego do jedzenia i picia i zaczniecie rozmawiać na jeden temat: np. Zależy nam, aby każdy z domowników miał pół godziny do własnej dyspozycji, kiedy inni mu nie przeszkadzają (wiem! 30 min szczególnie przy maluszkach, brzmi niekiedy jak marzenie-ale zakładamy optymistyczną wersję .

Zaczniemy od planu. Porozmawiajcie, co byście zrobili ze swoim wolnym czasem? Może poczytalibyście książkę? Może zerknęli na aukcje internetowe? Może wyszli pobiegać? Hmm? A Wasz smyk? Może chciałby najbardziej pobawić się w chowanego? Może ma ochotę na wygibasy, czy wyjście na plac zabaw? Każda czynność- przyjemność- i ta dziecka i ta dorosłego jest tak samo ważna. Jeśli na spotkaniu rodzinnym ustalimy, że mama bawi się ze smykiem, a tata w tej chwili idzie

pobiegać czy odwrotnie, tata zabiera malca na plac zabaw, a mama wychodzi do ogrodu na pyszną popołudniową kawę trzeba to uszanować i nie przeszkadzać, to budujemy przestrzeń rodzinną, gdzie każdy ma swój czas i inni są zobligowani do dbania o jego spokój. Podczas spotkań rodzinnych, można na prawdę wiele spraw omówić i to z zaskakująco pozytywnymi skutkami (ale o tym w jutrzejszym poście

4. Uczymy odpowiedzialności

nasze dzieciaki bardzo szybko odkrywają w sobie poczucie sprawstwa. Gdy mają już nieco powyżej roczku, uczą się jak to cudownie mieć "moc", która sprawia, że mogą wyrzucać ulubioną zabawkę z łóżka czy wózeczka. Uwielbiają tę zabawę! Odkrycie siły własnych działań jest fascynujące i...napędza motywację do działania.

Możemy oczywiście pouczać, rozkazywać czy pilnować, ale nic nie działa tak skutecznie, jak poczucie konsekwencji swoich działań i bycie aktywnym uczestnikiem tego, co się dzieje (oczywiście wyuczamy tu sytuacje, gdzie w grę wchodzi bezpieczeństwo maluchów- te należy zabezpieczyć przez inne metody np. Zasady). Zamiast mówić "natychmiast umyj ręce!" powiedz, "czy wiesz, co trzeba zrobić po przyjściu z dworu?"

Zamiast biec z bluzą z kapturem za dzieckiem, dodając "Jasiek a bluza! czy ja muszę o wszystkim pamiętać?" zapytaj "zaraz chyba spadnie deszcz, weźmiesz parasol czy bluzę z kapturem?"

5. Bezpieczeństwo zawsze na 1 miejscu! Dziecko potrzebuje zasad, aby czuć się bezpiecznie w otaczającym go świecie, ale nade wszystko potrzebuje dojrzałego dorosłego, który pomoże mu je w pełni zrozumieć. Jeśli widzimy niebezpieczeństwo działamy, tak samo, jak widzimy, że działania naszych smyków mogą sprawić przykrość innym-działamy. Np.

Nie mogę pozwolić ci na sypanie piaskiem w kolebę. Chcesz usiąść w innym miejscu?

To tylko kilka wskazówek, bo temat granic w wychowaniu jest bardzo istotny i...znacznie dłuższy. Rozmawiajmy o granicach, dbajmy o swoje granice, uczmy dzieci gdzie leżą granice...i powiedzmy czasem NIE z miłości, z życzliwą stanowczością..

Wychowujmy dojrzałe Wychowujmy pozytywnie

Kamila Olga- psycholog