

UCZENIE UMIEJĘTNOŚCI



"W czasie kiedy – jak powszechnie się uważa – dzieci są dla swoich rodziców najbardziej kłopotliwe, w rzeczywistości są one dla nich najbardziej wartościowe – bo w sposób kompetentny wyrażają – werbalnie i niewerbalnie – naturę emocjonalnych i egzystencjonalnych dylematów przeżywanych przez swoich rodziców"

Jesper Jull

Naszym zadaniem jako dorosłych jest pomagać dzieciom wykształcać umiejętności, których ci potrzebują, by nie powtarzać niewłaściwego zachowania.

Oznacza to uczenie ich:

- w jaki sposób nie działać pod wpływem emocji
- zastanawiać się nad konsekwencjami
- robić rzeczy, na które nie ma się ochoty

1. Najpierw zadawaj pytania.

Często dorośli skupiają się na zachowaniu negatywnym bardziej, niż na tym, czego dziecko powinno się nauczyć, bądź zrobić. Ważne jest, by dowiedzieć się, jakie umiejętności dziecko powinno zdobyć, by jego zachowanie poprawiło się, zadawanie pytań to pierwszy krok...

Gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie, zadawane pytania wskażą na te umiejętności, których dziecko powinno się nauczyć.

Na przykład, gdy pytamy dziecko, co robi, a odpowiedź ciągle brzmi „*Biję się z innymi*”, dziecko musi nauczyć się, jak rozwiązać konflikt bez użycia siły. Niektórzy z nas zakładają, że dziecko dokładnie wie, czego się od niego oczekuje. Sama wiedza, że nie należy wdawać się w bójki nie oznacza jeszcze, że dziecko wie, w jaki sposób uspokoić się w takich sytuacjach. Dziecko nie posiada jeszcze odpowiednich umiejętności, by unikać konfliktów. Takich umiejętności trzeba dziecko nauczyć, czasem poprzez nieustanne powtarzanie. Dziecko będzie musiało ćwiczyć, co należy zrobić w danej sytuacji i przyzwyczaić się do nowego podejścia. Dzieci powtarzają te same błędy, gdyż **nie przychodzi im do głowy, że istnieją alternatywne metody potraktowania problemu.** Dobrym sposobem uczenia dyscypliny jest pokazywanie im, że istnieją inne możliwości. Nawet gdy poniesienie konsekwencji jest konieczne, ważne jest zasugerowanie nowej metody radzenia sobie z emocjami. Umiejętności związane z samokontrolą można podzielić na dwie kategorie: umiejętności radzenia sobie z emocjami i umiejętności społeczne.

Umiejętności radzenia sobie z emocjami uczą dziecko, w jaki sposób:

- uspokoić się, gdy jesteś zdenerwowany albo zły
- do wyrażania emocji stosować słowa, a nie czyny
- przestrzegać zasad, których się nie lubi albo z którymi się nie zgadza
- zwracać uwagę na uczucia
- zwracać uwagę na przestrzeń osobistą innych
- przestać robić coś, co ma się ochotę kontynuować
- zmuszać do zrobienia czegoś, na co nie ma się ochoty
- radzić sobie z uczuciem frustracji i rozczarowaniem
- radzić sobie z sukcesami

Umiejętności społeczne uczą dziecko, w jaki sposób:

- szanować autorytety
- współpracować z innymi
- czekać na swoją kolej
- szanować innych i być w stosunku do nich uprzejmym □
- mówić „nie” rówieśnikom
- prosić o pomoc gdy się jej potrzebuje



2. Dzieci uczą się podczas zabawy.

Dzieci uczą się radzenia sobie z emocjami również podczas zabawy. Dowiadują się, że jeśli nie powstrzymają swoich emocji, nikt nie będzie chciał się z nimi więcej bawić. W dzisiejszych czasach dzieci często spędzają większość czasu samotnie i w sposób bierny, np. oglądając telewizję, grając w gry komputerowe, surfując po Internecie. Dzieciom nie tak łatwo nauczyć się dziś współpracy w grupie, gdyż nie mają z tą grupą aż tak wiele kontaktu. Nawet prosta umiejętność, taka jak czekanie na swoją kolej, jest do nauczenia tylko poprzez interakcję z innymi.

3. Dawaj dobry przykład.

Bardzo utrudnione jest nauczenie dziecka samokontroli, gdy samemu się jej nie posiada. Uczymy się jej przez obserwowanie otaczających nas ludzi. Właśnie w taki sposób poznajemy, jak radzić sobie z emocjami i rozwiązywać problemy. Oczywiście możliwe jest, że rodzice odznaczający się samokontrolą nie będą potrafili z łatwością nauczyć swoich dzieci, gdyż uczenie innych bywa często trudniejsze od opanowywania danej umiejętności samemu, szczególnie gdy wiele czynników wpływa na proces nauki. Dorośli, którzy sami nie potrafią kontrolować swoich emocji i zachowania będą mieli trudności z nauczeniem dzieci tych umiejętności.

4. Omawiaj z dzieckiem niewłaściwe zachowanie.

W naturze dziecka leży popełnianie błędów. Całe dzieciństwo to jeden wielki proces uczenia się, zatem oczekiwanie od dzieci, by nie popełniali żadnych błędów jest nierealne. Same dzieci powinny wiedzieć, że nikt nie oczekuje od nich, by były idealne, ale że powinny być mądre na tyle, by potrafić uczyć się na własnych błędach. Dlatego też tak ważne jest omawianie tych błędów z dziećmi. **Omawianie błędów to nie to samo co krytykowanie za nie dziecka – takie zachowanie nie przynosi korzyści, jedynie powoduje, że dziecku jest przykro albo czuje się niemądre.** Celem dobrej dyscypliny jest sprawienie, że dziecko będzie *myśleć*, by nie czuło się odizolowane zatrzymując

się jedynie na etapie *uczuć*. Rozmawianie o niewłaściwym zachowaniu to czas na zastanowienie się nad tym, w jaki sposób dochodzi do popełnienia błędu. Musimy pomóc dzieciom dojść do tego, co mogą zrobić, by w przyszłości nie popełnić tego samego błędu.

Proces zastanawiania się nad popełnionymi błędami zakłada zadawanie dzieciom pytań odnośnie tego, co wydarzyło się *przed* popełnieniem błędu i *co* ich do niego doprowadziło. Gdy dzieci niewłaściwie się zachowują, a w szczególności, gdy takie zachowanie często się powtarza, poprośmy je, by zastanowiły się nad swoim zachowaniem. Musimy rozpoznać, co takiego doprowadziło je do popełnienia błędu. Zadawajmy pytania i starajmy się za szybko nie wyciągać wniosków. Naszym celem jest dowiedzenie się, co spowodowało takie a nie inne zachowanie, a nie tylko, co dziecko źle zrobiło.

Zadawajmy różne rodzaje pytań:

- Jak myślisz, jak do tego doszło?
- Co czułeś *zanim* to się stało?
- Co *myślałeś* w tym momencie?
- Jak czułeś się po fakcie? Mądry, głupi, silny, pokonany?
- Gdzie byłeś gdy doszło do tego wydarzenia?
- Kiedy wszystko wydawało się w porządku?

Teraz skupmy się na sekwencji zdarzeń:

- Co wydarzyło się pomiędzy czasem, gdy wszystko było w porządku, a tym incydentem?
- Czy wiesz, co mogłeś zrobić inaczej?
- Jak myślisz, co możesz zrobić następnym razem, gdy ogarnie cię podobne uczucie?

Odpowiedzi na te pytania pomogą nam stwierdzić, jakich umiejętności dziecko potrzebuje się nauczyć, np. gdy dziecko nie wie, jak i dlaczego doszło do tego wydarzenia, będzie potrzebowało omówić kolejne etapy tego procesu. W ten sposób nauczy się na przyszłość, jak wiązać ze sobą poszczególne fakty.

Można nauczyć dzieci samoobserwacji po fakcie. Uświadomienie sobie

poszczególnych etapów procesu, który wpędził je w kłopoty właśnie do tego służy.

Sytuacja I – po bójce z kolegą

Dorosły: *Jak myślisz, jak do tego doszło?*

Dziecko: *Nie wiem.*

Dorosły: *Co czuleś zanim wywiązała się bójka?*

Dziecko: *Byłem zły. On mnie popchnął.*

Dorosły: *Co myślałeś?*

Dziecko: *Nie wiem.*

Dorosły: *Jak czuleś się po bójce?*

Dziecko: *Balem się. Wiedziałem, że będę ukarany.*

Dorosły: *Oprócz strachu – czuleś się mądry, głupi, mocny, słaby?*

Dziecko: *On mnie wkurza.*

Dorosły: *Gdzie byłeś gdy doszło do bójki?*

Dziecko: *Na korytarzu.*

Dorosły: *A wcześniej, w klasie, dobrze się czuleś?*

Dziecko: *Tak.*

Dorosły: *Do kiedy wszystko było w porządku?*

Dziecko: *Aż zadzwonił dzwonek.*

Teraz skupiamy się na sekwencji wydarzeń:

Dorosły: *Co wydarzyło się pomiędzy początkiem przerwy a bójką? Co się działo zanim wdałeś się w bójkę?*

Dorosły: *Jak myślisz, co możesz zrobić następnym razem?*

Dorosły: *Może po prostu powiedz komuś, że jesteś zły. Nie musisz pokazywać innym, jak bardzo jesteś zły. Wystarczy, że powiesz im i poczujesz się mniej zły i nie będziesz miał ochoty kogoś uderzyć. Jak myślisz, możesz spróbować to zrobić następnym razem?*

Dziecko: *Chyba tak. Mogę iść porozmawiać z naszą wychowawczynią.*

Gdyby skupić się jedynie na bójkę, chłopiec nie miałby okazji, by nauczyć się, jak w lepszy sposób rozładować emocje, gdy jest na kogoś zły.



Celem zadawania pytań jest dokładne dowiedzenie się, czego dziecko powinno się nauczyć.

Gdy dziecko wpada w kłopoty przez:	Powinno nauczyć się:
Wpadanie na innych.	W jaki sposób rozpoznawać przestrzeń osobistą innych.
Złoszczenie się, gdy musi czekać na swoją kolej.	Jak uspokoić się i poczekać.

Bicie się.	Jak wyrażać uczucia za pomocą słów, a nie czynów .
Wyśmiewanie się z kogoś.	Jak zwracać uwagę na uczucia innych.

Jakikolwiek by to nie był problem, dziecko musi nauczyć się odpowiedniej, związanej z nim umiejętności, by w przyszłości taka sytuacja nie powtórzyła się. Problem w tym, że rozmowa z dzieckiem często kończy się właśnie w tym miejscu – tylko na omówieniu zdarzenia i co w nim nastąpiło źle.

6. W jaki sposób uczyć dziecko nowych umiejętności?

Aby nauczyć dziecko jakiejś umiejętności, wystarczy wyjaśnić mu, w jaki sposób posługiwać się daną umiejętnością. Następnie wyjaśnijmy mu, że chcemy, by posłużył się nią następnym razem w podobnej sytuacji.

Przekonajmy dziecko, by ćwiczyło tę umiejętność. Jeśli uczymy je jak uspokoić się przez głębokie oddechy albo przemawianie po cichu do siebie, **zademonstrujmy, na czym to polega.** Pokażmy mu, co zrobilibyśmy sami, aby się uspokoić. Potem poprośmy, by dziecko powtórzyło razem z nami. Zakończmy rozmowę obopólną zgodą, że następnym razem dziecko będzie używać właśnie tej umiejętności.



Sytuacja II

Dorosły: *No dobrze, straciłeś panowanie nad sobą, bo tamten chłopiec cię popchnął.*

Dziecko: *Tak. Nie miał prawa mnie dotykać.*

Dorosły: *Prawda. Ale możesz mu przecież powiedzieć, że nie ma prawa cię dotykać bez konieczności oddawania mu. Następnym razem w takiej sytuacji chcę, byś zrobił następującą rzecz. Powiedz mu grzecznie, głośno (ale nie musisz krzyzczeć) i dobitnie, że ma cię nie dotykać i że nie ma do tego prawa. Wyrażaj swoje odczucia słowami. Nie możesz przecież bić każdego, kto cię potrąci. Broń się bez uciekania się do przemocy. Poćwiczmy to. Udawaj, że właśnie cię popchnięto. Powiedz, co zaproponowałem i postaraj się być przekonujący.*

Dziecko: *Nie dotykaj mnie, nie masz prawa mnie dotykać.*

Dorosły: *Jeszcze raz, głośniej.*

Dziecko: *Nie masz prawa mnie dotykać!*

Dorosły: *Bardzo dobrze. Umawiamy się, że właśnie tak zrobisz następnym razem?*

Dziecko: *A co, jeśli on mnie znowu popchnie?*

Dorosły: *Powtórzysz to, co powiedziałaś i się wycofasz. Nie musisz sprawiać wrażenia wystraszonego, a jeśli tamten nie przestanie – po prostu odejść.*

Dziecko: *Ale on pójdzie za mną.*

Dorosły: *Powiedz mu wtedy, żeby przestał. Pewnie będziesz miał ochotę go uderzyć, ale zastanów się, jeśli go pobijesz będzie on kontrolował sytuację, bo właśnie tego od ciebie oczekuje – żebyś wpadał w kłopoty przez bójkę z nim. Przecież nie muszą ci uwierzyć, że to ty zacząłeś. Nie chcę, żebyś był karany za to, że tamten chłopak szuka kłopotów. Pamiętaj, za każdym razem, gdy ktoś wyprowadzi cię z równowagi, ma on nad tobą kontrolę. Myśl zanim przejdziesz do działania. Wierzę, że sobie poradzisz.*

Za pierwszym razem dziecko może tego nie zrozumieć, ale powinniśmy rozmawiać z nimi o tym, co się stało i co powinno się stać.

**Główne źródło informacji stanowiła książka pt. „*Dyscyplina krok po kroku*”
Joyce Divinyi.**

Przygotowały

Martyna Ozych
Karolina Rosa-Krupińska