

„Wypowiedzi pozytywne”

Kiedy zależy nam na tym, by dziecko zaprzestało jakiegoś zachowania to zazwyczaj mówimy: „Nie biegaj”, „Nie wchodź tam”, „Nie krzycz”. Tymczasem budując wypowiedzi w ten sposób nie wskazujemy dziecku, jakiego zachowania oczekujemy, jakie chcemy w jego wykonaniu zobaczyć. Jeśli chcemy mieć szansę, że uzyskamy pożądane działanie, komunikat „nie” należy zastąpić pozytywnym wypowiedzeniem. Skuteczniejszym zamiast „Nie biegaj” wydaje się być „Zatrzymaj się”; zamiast: „Nie maluj farbami po ścianach” lepiej powiedzieć „Farbami malujemy po czystej kartce papieru”. Dodatkowo często stosujemy komunikaty, które są niezgodne z tym, co właśnie robimy. Nasze czyny przeczą naszym słowom. Doskonałym przykładem jest mówienie do dziecka „Nie krzycz” w momencie, gdy sami mamy podniesiony głos i jesteśmy zirytowani. Ważne jest pokazanie, nauczanie, wyćwiczenie tego zachowania, jakiego oczekujemy. Jeśli chcemy zatem, by nasze dziecko przestało krzyczeć sami musimy być opanowani i mówić spokojnym tonem. Jednocześnie należy również uświadomić dziecku, jakie konsekwencje niesie za sobą jego zachowanie.

Kolejnym elementem korygowania poczynań dziecka jest stosowanie przez dorosłych długich, nic nie znaczących dla dziecka wykładów. Zamiast zwrócić uwagę jednym pozytywnym, krótkim wypowiedzeniem, rodzice często, w opinii dzieci, marudzą, zrzędzą i czepiają się. Na przykład: dziecko odniosło talerza do zlewu. Rodzic zazwyczaj w takiej sytuacji mówi: „Jak zwykle po sobie nie sprzątnąłeś. Wszystko muszę za ciebie robić. Tak trudno zanieść ten talerz? Na gry i zabawy zawsze masz czas i chęć, ale żeby pomóc mi posprzątać to już nie. Najlepiej poczekać, aż ktoś za ciebie zrobi. Jak ty masz zamiar dać sobie radę w dorosłym życiu, jak teraz odniesienie talerza do zlewu to dla ciebie problem?” Co tak naprawdę można zapamiętać z takiej wypowiedzi? Nic. Czy nie lepiej brzmiałoby po prostu: „Mateusz, odnieś talerz do zlewu”? Taki prosty, konkretny komunikat jest jasny i daje większe szanse na skorygowanie zachowania.

Warto się więc zastanowić nad tym, ile razy dziennie nasze dziecko słyszy od nas „nie” lub jak często robimy mu „wykłady” i popracować nad tym, by zmienić nasze podejście. Uzyskamy wówczas bardziej sprzyjające warunki, by poprawić zachowanie u dziecka i uzyskać oczekiwane rezultaty. Powodzenia!