

Bo ja tak każę

Rodzice wydając polecenia swoim pociechom, nawet w sprawach tak błahych i oczywistych jak posprzątanie zabawek czy kąpiel, bywają wytrąceni z równowagi przez swe dzieci, domagające się uzasadnienia, dlaczego mają to zrobić, a zwłaszcza dlaczego właśnie w tej chwili. Opiekunowie odbierają to często jako ukrytą walkę lub podkopywanie ich autorytetu. Przecież powinno wystarczyć „smarkaczowi”, że jak mu to każę zrobić. Nie wymagam od niego niczego szczególnego, kieruję się tylko jego dobrem.

Wielu takich sytuacji konfliktowych, można by było uniknąć, gdybyśmy przestrzegali prostego schematu zwracania dziecku uwagi.

Po pierwsze powinny to być wypowiedzi od siebie mówiące o uczuciach. Uczucia nie podlegają dyskusji. My sami najlepiej wiemy co czujemy.

Po drugie powinno być uwzględnione z jaką sytuacją jest uwzględniona nasza emocja, np. „jestem wściekła gdy widzę bałagan w twoim pokoju”.

Trzecim, niezbędnym elementem tego przekazu powinno być uzasadnienie, np. „denerwuję się tym bałaganem, bo wczoraj tyle wspólnej pracy włożyliśmy w wysprzątanie tego pokoju, a mam wrażenie, że cała ta robota poszła na marne”.

Komunikat tego typu nie jest bezpośrednim zaatakowaniem dziecka, np. „ty brudasio co zrobiłeś z tego pokoju!”. Nie wyzwala więcej agresji i chęci udowodnienia nam, że to my nie mamy racji. Jako rodzice stwierdzamy po prostu fakty, które wywołały nasze wzburzenie i logicznie je uzasadniamy. Dziecko potraktowane w ten sposób ma większą szansę, by przejąć odpowiedzialność za swoje czyny, bo nie musi bronić swej godności i poczucia własnej wartości przed naszymi atakami. Uczy się również rozpoznawania i wczuwania się w siebie i w innych. To nie uczucia są złe, tylko to co z nimi robimy, często je tłumiac.

My w takiej sytuacji mamy szansę zwerbalizowania naszych emocji, co również ułatwia nam ich zrozumienie. Wchodzimy na drogę logiki, co zapobiega np. niekontrolowanym wybuchom wściekłości agresji. Pokazuje nam również, że np. nie denerwuje nas chwilowy bałagan w pokoju dziecka. Być może powodem zdenerwowania jest coś zupełnie innego. Logiczne uzasadnienie wymusza analizę uczuć i ułatwia nam zrozumienie nas samych, jak również otaczającego nas świata.