



Kochaj odpowiedzialnie

Autor: Mgr. Stanislava Tílešová-Rychlewska, PhD.

Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”

Kampania dofinansowana przez Gminę Bełchatów 2023





Kim jestem

Zawodowo jestem psycholożką, pedagożką, psychoterapeutką i hipoterapeutką z 25-letnim stażem, prezes Stowarzyszenia „Strapate Ranczo”.

Współpracuję ze specjalistami z całego świata. Nieustannie się rozwijam i staram się swoją pracę wykonywać jak najlepiej. Doktorat obroniłam z pracy terapeutycznej z dziećmi z zaburzeniami zachowania.

Prywatnie jestem mamą już dorosłej córki, w szczęśliwym małżeństwie. Razem z mężem prowadzimy ośrodek terapeutyczno-szkoleniowy. Kocham naturę, szczególnie konie i góry. Piszę książki z zakresu mojego kierunku zawodowego, walczę o prawa osób z niepełnosprawnościami. Sama jestem jedną z nich.

Skąd takie nazwisko? Pochodzę ze Słowacji i przeprowadziłam się do Polski wychodząc za mąż.

Kontakt: stanatilesova@wp.pl

Telefon: 510810178



Czy można zmienić podejście wychowawcze? Postrzeganie procesu wychowywania z „pewniaka” na metody „niepewne”, nie szybkie? Czy można zrezygnować z kar i nagród? Przynajmniej je ograniczyć?

„Tak, można. Jestem tego żywym dowodem. To co było kiedyś dla mnie „święte”, z najlepszymi chęciami, dziś jest dla mnie obce dzięki temu, że mogłam poznać najnowsze postrzeganie rodzicielstwa opartego na bezwarunkowej miłości i akceptacji bazując na badaniach neurobiopsychologicznych.

Dziękuję każdemu, kto przysłużył się temu, że mogłam zmienić zdanie oraz że teraz mogę promować najnowsze trendy psychopedagogiczne, unikając każdej przemocy, najzwyczajniej dla nas nieświadomej w naszych relacjach dziecko – opiekun. Dokładnie tak, nieświadomej, tym bardziej, że nas uczono, że tak jest idealnie. Kiedy zaczniesz zapoznawać się z „nowościami” (nie chodzi o bezstresowe wychowanie, coś takiego nie istnieje), możesz przeżywać dramatyczne wyrzuty sumienia, poczucie winy i rezygnację, że tak postępowałaś/eś. Jednak, zdając sobie sprawę, że postępowałaś/eś do tej pory z najlepszą wiedzą i chęciami i że nauka cały czas się rozwija i zaskakuje nieustannie, najlepiej pogodzić się z rzeczywistością, być wdzięcznym, że się mogło to rozpoznać i naprawić, jak tylko można. Chociażby porozmawiasz z dzieckiem i przeprosisz je. To bardzo trudny proces wewnętrzny. U mnie trwał kilka lat. Po ciężkich walkach samej ze sobą wybaczyłam sobie i jestem wdzięczna, że mogę w tym kierunku dla innych coś zrobić. Jednak pamiętajcie, że warto podjąć się tej drogi. Trzymam za Was kciuki, cieszcie się wspólnymi chwilami z dziećmi polegającymi na wzajemności, szacunku. Bądźcie wytrwali, bo „upadki” są nieodzowną częścią naszego życia. Zwyczajnie, tak to się odbywa. Nie jesteśmy doskonali, to nie istnieje.”

Stana, autorka prezentacji

Do kogo jest skierowana niniejsza prezentacja

- Prezentacja ta jest dedykowana wszystkim rodzicom oraz opiekunom (od nauczycieli po instruktorów sportu, osób mających styczność z dziećmi) dzieci zdrowych i tych z trudnościami w rozwoju.

Czym jest kampania „KOCHAJ ODPOWIEDZIALNIE”

- To w co kiedy wierzyliśmy i uczono nas na studiach, dziś jest już coraz częściej postrzegane jako podejście oparte na przemocy i manipulowaniu dziećmi.
- Celem kampanii jest promowanie i upowszechnianie najnowszego podejścia psychopedagogicznego w rodzicielstwie opartego na szacunku do dzieci, unikając przemocy i manipulowania w relacjach dzieci i dorosłych, które pojawiają się wciąż w tzw. „białych rękawiczkach”.
- Zatem prezentacja ta ma też na celu rozpoznawanie wczesnych sygnałów występowania problemów wychowawczych oraz jest profilaktyką powstawiania trudności psychologicznej natury u dzieci.
- Kampania ta polega na misji psychoedukacyjnej. Nie skupiamy się tylko na rozpowszechnianiu wiedzy. Zapraszamy także do podjęcia się pracy nad sobą. W materiałach znajdziesz liczne ćwiczenia, pytania, które warto samemu przepracować.

Co znaczy „kochać odpowiedzialnie”?

- Chodzi o przekazywanie wartości, które są fundamentami dla zdrowego rozwoju dziecka i kształtowania zdrowych relacji z opiekunami.

Czy coś Ci potrzebne, by przechodzić proces pracy wspólnie z niniejszą kampanią?

Tak. Twoja chęć podjęcia się pracy, czas potrzebny na szczerze zajęcie się sobą i tematem oraz notatnik poświęcony temu procesowi.

Język prezentacji

Drodzy,

język, którym posługuję się w prezentacji jest językiem „rodzicielskiej rzeczywistości”. Często jest on potoczny, nieraz emocjonalny. Przede wszystkim chodzi mi o bezpośredni i naturalny kontakt z Wami – Czytelnikami. Pragnę dotrzeć z przekazem do jak największej liczby odbiorców, starając się o zrozumienie tematu przez Was.

Przyjemnej podróży, korzystajcie jak najczęściej 😊.

Moduł 1 w naszej wspólnej pracy psychoedukacyjnej.
Czyli skok na głęboką wodę 😊.

- Pomyśl o swoim dziecku, jak bardzo je kochasz. Zabierz tę myśl ze sobą i chodź z nami na ścieżkę refleksji o nim, o Tobie i jego wychowywaniu. O Waszej relacji.

Teraz zadaj sobie kilka pytań. Pomyślmy o nich razem.

- Wokół nas jest tyle teorii i prądów w praktyce wychowawczej dzieci. Tyle różnic w ich przekazie. Jak wybierać? Czym się kierować?

- Jedni mówią: „Kary są skuteczne i ważne”. Inni mówią: „Kary są szkodliwe.”
Gdzie więc jest granica konstruktywnego środka wychowawczego i szkodliwego podejścia? Jak ją rozpoznać? Jak rozpoznać, co będzie dla Twojego dziecka/podopiecznego rozwojowe a co podcina mu skrzydła?

- Czy można nauczyć się rodzicielstwa? Jak być dobrym rodzicem? Tyle pytań. Jesteśmy pomiędzy „erą surowych konsekwencji i kar” a „erą nowych psychologicznych odkryć” - tylko nie wiadomo, „jak to działa i jak to robić, jak się za to zabrać”. Nauka odkryła ogrom nowości o rozwoju mózgu dzieci. Kiedy dowiesz się o tych faktach, może zmienić się całe Twoje postrzeganie wychowywania dzieci. I ich rozumienia.

- Jeśli jesteś wysokowrażliwa/y, bądź dla siebie empatyczna/y. Uważaj na pułapki niekończących się, sięgających zenitu wyrzutów sumienia i poczucia winy, że popełniłaś/eś błędy wychowawcze. Nadal będą się one zdarzać i jest to nieunikniona część rodzicielstwa. Co możesz zrobić? Zaakceptować ten fakt. Ale jest jeszcze druga rzecz, którą możesz zrobić. Poszerzać świadomość osobistą oraz rodzicielską a tym samym uczyć się także nowych technik radzenia sobie z własnymi trudnościami i trudnościami wychowawczymi.

- Zachęcam Cię teraz do refleksji, żeby przejść przez proces odkrywania tego, co dla Was i Waszych pociech najlepsze. U każdego będzie ten proces przebiegać inaczej. Spisuj sobie notatki i stwórz dla siebie przestrzeń w zadawaniu pytań.
- Przygotuj sobie notatnik, który przeznaczyłaś/łeś na spokojne i głębsze zajęcie się tematem ujętym w niniejszym projekcie.

- Rozpoczynamy proces naszej pracy pierwszym pytaniem: „Co dla Ciebie znaczy bycie dobrym rodzicem? Co chcesz zapewnić dziecku swoim byciem jako jego opiekun?”
- Drugie pytanie: „Kim chcesz, żeby dla siebie samego było Twoje dziecko za kilka lat oraz, kiedy będzie dorosłe? Co chcesz mu przekazać, w co wyposażyć, żeby było w stanie dać to światu i funkcjonować w nim?”
- Trzecie pytanie: „Co dla Ciebie znaczy/co rozumiesz pod określeniem zdrowy rozwój dziecka i zdrowe relacje?”

- Czy pojawiły się jakieś wnioski z Twoich odpowiedzi? Co zabierasz z tej refleksji?
- Króciutko, ale konkretnie możesz sobie odpowiedzieć na każde z pytań i wyciągnąć wnioski.
- Czy coś jest dla Ciebie nowe, zaskakujące, odkrywcze?
- Jakie potrzeby teraz odczuwasz w stosunku do własnego rodzicielstwa i dziecka?
- Jakie potrzeby odczuwasz w stosunku do siebie samego?
- Kim chcesz być dla dziecka?
- Do czego chcesz go przygotować?

MODUŁ 2

Kontynuując proces refleksji Twoich potrzeb jako rodzica i także tych Twojego dziecka, wypłynemy razem na jeszcze głębsze wody.

Relacja rodzic-dziecko

1. Zaczniemy od pytania:

„Gdyby dziecko miało opisać mnie jako rodzica, co napisałoby o mnie?”

Daj sobie czas i zapisz odpowiedzi do notatnika przeznaczonego do niniejszego projektu. Kiedy będziesz potrzebować przerwy, skorzystaj z niej.

Czy coś Cię zaskoczyło? Zachęcam Cię do kolejnych pytań.

2. Dokończ zdania z perspektywy Twojego dziecka, jak ono widzi Ciebie:

- Moja mama....
- Mój tata...
- Moja mama jest...
- Mój tata jest....
- Moja mama chce, żebym...
- Mój tata chce, żebym...
- Moja mama wie, że ja potrzebuję...
- Mój tata wie, że ja potrzebuję...
- Moi rodzice.....
- Moja mama pomaga mi z
- Mój tata pomaga mi z
- Moja mama nie lubi, kiedy ja....
- Mój tata nie lubi, kiedy ja
- Moi rodzice zmuszają mnie
- Moi rodzice doceniają u mnie
- Moim rodzicom przeszkadza, że ...
- Moi rodzice rozumieją, że ja potrzebuję...
- Moi rodzice starają się zadbać, żebym się rozwijał w
- Moi rodzice najbardziej ucieszyliby się, gdybym
- Moi rodzice nie rozumieją, że ja ...
- Empatia i dobre relacje w wychowywaniu według moich rodziców

3. Określ jednym zdaniem swoje podejście wychowawcze zgodnie z uzupełnionymi przez Ciebie zdaniem z punktu widzenia dziecka...

4. Zadaj sobie teraz pytanie:

„Czego potrzebuje moje dziecko?

Jakie ma pragnienia, pasje, potencjał, doceniam go, pomagam mu je realizować?”

„Jakie pragnienia mam ja jako rodzic?”

Kontynuuj z refleksjami:

Czy akceptuje potrzeby dziecka? Czy zdania, które uzupełniłam/em pokrywają się z potrzebami mojego dziecka? Czy daję mu przestrzeń?

Jaki jest mój styl wychowawczy? Czy biorę pod uwagę potrzeby i możliwości dziecka, a także te moje?

KIM JESTEM DLA MOJEGO DZIECKA? JAK WIDZI MNIE MOJE DZIECKO? CZY JESTEM W STANIE ZOBACZYĆ SPRAWY Z JEGO PERSPEKTYWY? CZY POWINNAM SIĘ NAD CZYMŚ ZASTANOWIĆ? JAK WYGLĄDA NASZA RELACJA? CZY MOJE DZIECKO MI UFA?

Czy to co robię w stosunku do mojego dziecka jest konstruktywne/przynosi efekty/rozwija dziecko zgodnie z jego potrzebami?

Czy powinnam nad czymś popracować/doradzić się/skonsultować ze specjalistą?

5. TERAZ, KIERUJĄC SIĘ TĄ ANALIZĄ, OKREŚL W TRZECZ SŁOWACH SWOJE
PODEJŚCIE DO DZIECKA I JEGO POTRZEB ROZWOJOWYCH

6. Co zabierasz z Twojego dzisiejszego spotkania z sobą jako rodzicem?

Co mówi Twoja refleksja, jakie są wnioski i co podpowiada Ci intuicja w Twoim podejściu do dziecka?

Co i jak dalej? Czy wymagana jest zmiana z Twojej strony?

CO ROBISZ DOBRZE? Co warto podtrzymać? GDZIE SĄ TWOJE MOCNE STRONY JAKO RODZICA
I W TWOJEJ RELACJI Z DZIECKIEM?

Czego dziecko potrzebuje od Ciebie więcej? Czego mniej?

Zapisz te refleksje i wnioski. Masz jakieś pytania? Też je zapisz i daj sobie czas na rozważenie ich.

7. Uzupełnij zdanie ze swojej perspektywy:

„Jestem rodzicem, który potrzebuje.... oraz który potrafi....”

MUSISZ BARDZO KOCHAĆ SWOJE DZIECKO, JEŚLI PODJĘŁAŚ/PODJAŁEŚ SIĘ TEJ PRACY.

Czy coś Cię zaskoczyło, odkryłeś jakieś nieuświadomione do tej pory potrzeby/możliwości w Twojej relacji z dzieckiem?

Jakie zdania od Ciebie potrzebuje usłyszeć Twoje dziecko, żeby je wzmocnić?

Co potrzebujesz usłyszeć Ty od bliskich/otoczenia jako rodzic?

MODUŁ 3

Teraz zadajmy sobie pytanie, kto może być rodzicem, co to znaczy być rodzicem.

Usiądź wygodnie. Połóż się. Zależy od Ciebie, co będzie dla Ciebie wygodniejsze.
Weź notatnik do własnych refleksji i pobądź w skupieniu z poruszonym tematem.

Poszukajmy razem odpowiedzi na pytania:

„Czym jest rodzina?” „Kim jest rodzic?” „Kto może być rodzicem?”

Zapisz sobie odpowiedzi w notatniku.

Teraz przyjrzyjmy się mitowi, którego specjaliści najczęściej boją się poruszać. Wymaga on nie tylko wiedzy, dużych doświadczeń i ogromnego wyczucia, ale także nadzwyczajnej odwagi.

Tak więc pytanie:

„Czy rodzic adopcyjny jest w pełni rodzicem?”

„Czy to jedynie rodzice biologiczni mogą autentycznie kochać dziecko?”

O matko! Ale zagwozdka! Nic bardziej mylnego 😊 . To żadna zagwozdka.

To proste pytanie z prostą odpowiedzią.

Tak, rodzice adopcyjni kochają tak samo jak i rodzice biologiczni.

Zdarza się też, że nawet bardziej. No ba.

I od czego to zależy? Nie od więzi krwi, materiału genetycznego, DNA, lecz od inteligencji emocjonalnej rodzica. Od jego rozwoju emocjonalno-społecznego. Od poziomu jego rozwoju osobistego.

Od jego osobowości, sposobu na bycie: „Jestem, więc kocham.”

Niestety, zdarza się często, że słyszymy przekonania w stylu:

„Ja mam trzy medale! Jeden syn, drugi i trzeci!”

A co jeśli jest to duma rodzica z patologicznymi przekonaniem i zachowaniami?

Przerażające, prawda? To ... okrutne, ale prawdziwe. Czyż nie jest tak, że powielanie patologicznych wzorców zachowań nie jest żadną zasługą?

Obalamy mit.

Nie, bycie biologicznym rodzicem nie znaczy kochać bardziej, autentycznie, kochać i wychowywać zgodnie z wyższymi wartościami.

Nie, bycie adopcyjnym rodzicem nie znaczy bycie kimś mniej niż prawdziwym rodzicem.

Tak, wszystko zależy od osobowości, wartości rodzica.

Tak, rodzice adopcyjni są PRZYNAJMNIEJ tyle warci, co rodzice biologiczni.

Tak, rodzice biologiczni popełniają PRZYNAJMNIEJ tyle samo błędów wychowawczych, co rodzice adopcyjni.

Nie raz jeszcze gorszych.

Jeśli jesteś rodzicem adopcyjnym, bądź dumny, kochaj i dawaj z siebie co najlepsze.

Jeśli zaś jesteś rodzicem biologicznym, możesz być dumny, ale nie znaczy to, że jesteś kimś więcej i że wychowujesz dziecko w zgodzie z wyższymi wartościami tak, żeby ten świat wzbogacać i rozwijać, pomnażać dobro.

Po prostu kochaj odpowiedzialnie 😊 . Jeśli wychowujesz dziecko w zgodzie z wyższymi wartościami, rób tak dalej i bądź dumny.

MODUŁ 4

Samoakceptacja i akceptacja w rodzicielstwie

Oto pora na kolejne refleksje w temacie samoakceptacji i akceptacji w rodzicielstwie

Czy akceptujesz siebie samego?

Jaki związek ma to z Twoim dzieckiem i Tobą jako rodzicem?

Czy może mieć to wpływ na samopoczucie i funkcjonowanie Twojego dziecka?
Jego zdrowie?

Patrząc w lustro mówisz do siebie ...”Czuję do Ciebie...”

- ✓ Czy kiedykolwiek patrząc w lustro, odpowiedziała/eś sobie na pytanie: „Co czuję, kiedy patrzę na siebie?” „Jak się do siebie zwracam?”
- ✓ Czy patrząc w nie, usłyszałaś/eś kiedykolwiek od siebie: „Cześć. Kocham Cię. Co u Ciebie?” ...
- ✓ ”Akceptuję Ciebie taką/im, jaka/i jesteś.” ...”Jesteś dobrą mamą/dobrym tatą.”

Czy wiesz, że chcąc rozwijać u dziecka samoakceptację, samoregulację, empatię, asertywność, zrozumienie, właśnie Ty jako rodzic możesz mu dać fundamenty i ugruntowanie tych wartości, umiejętności poprzez to, że sam będziesz to okazywać?

Praktykować... być tym...żyć tak ze sobą samym, czuć tak siebie samego.

Czy popatrzyłaś/eś kiedykolwiek na siebie z łagodnością, akceptując, kim
jesteś, a tym samym otwierając się
na bycie akceptującym, nieoceniającym rodzicem?

Że co? Że jeśli ja patrzę na siebie z bezwarunkową akceptacją, to wtedy dopiero jestem w stanie patrzeć na innych z autentyczną akceptacją bez oceniania?

Hm. Tak właśnie jest. Czy wiesz, że patrząc na siebie w lustrze, możesz zobaczyć swoją postawę wobec własnego dziecka? Wobec innych?

Jak to? Czy to możliwe? O co w tym chodzi?

Chodzi o to, że potrafimy innym dać tylko to, co potrafimy dać sobie samemu. To psychologiczna zależność, o której doświadczeni specjaliści mówią od lat.

Pierwszym ważnym krokiem (choćby akceptowanie potrzeb dziecka, jego marzeń a nie marzeń i ambicji naszych) jest to, że sami „żywemy” tymi wartościami.

Czy popełniamy błędy?

Czy można być doskonałym rodzicem?

Czy miewasz poczucie winy?

No ba! Tak było, jest i będzie, bo ocenianie „mamy we krwi”, ale można się nauczyć z nim sobie radzić.

Jak?

Mamy do dyspozycji współczucie dla siebie samego, samoakceptację, zrozumienie.

Nasze emocje, to nasi bliscy przyjaciele. One mają swój sens. Nie odwracamy się od nich. Zaprzyjaźnijmy się z nimi i wtedy też nasze relacje, samopoczucie i funkcjonowanie zaczną się poprawiać.

Od czego więc zacząć?

- A. Rozpoznaj własne emocje, własne postawy.
- B. Nazwij je.
- C. Zaakceptuj je.

To będzie na początek dużo pracy, ale wartej do przepracowania. To milowy krok, który udzieli się Twojemu samopoczuciu i funkcjonowaniu, a tym samym Twoim dzieciom. A one będą mogły rosnąć na Twoich oczach na ludzi szczęśliwych.

To pomoże Twojemu dziecku w rozpoznawaniu własnych emocji, radzeniu sobie z nimi, samoakceptacji i wierze w siebie, we własne możliwości, nie poddawaniu się, walce o lepsze życie.

Może Cię to zdziwić, ale takie „proste” spojrzenie w lustro może otworzyć drzwi do lepszego zdrowszego życia.

Więc stań przed lustrem i zadaj sobie pytania:

1. Czy akceptujesz siebie bezwarunkowo? Tylko tak, z racji istnienia siebie samego?
2. Czy pozwalasz sobie marzyć? Być sobą?
3. Czy potrafisz uwierzyć w siebie?

Tak jest! Uwierz w siebie! Dasz radę! Zaczynaj teraz i patrz w lustro codziennie i powiedz do siebie, co jest w Tobie dobrego, co Ci się udało. Zadbaj o własne skrzydła. Już teraz.

Jakie masz wnioski?
Co jest dla Ciebie ważne?

Pamiętaj, sama świadomość własnych emocji, potrzeb, tego kim chcesz być, Twoich oczekiwań, pomaga zrozumieć siebie samego i stawiać odpowiednie kroki, by czuć się lepiej i żyć lepiej. A tym samym dać te możliwości własnym dzieciom.

Jeśli nie rozumiesz tego – nie szkodzi. Nasz rozwój zależy od licznych czynników. Nikt nie może Cię zmusić do podejmowania kroków, na które nie jesteś gotowa/gotów. Znaczy to, że sam nie masz aktualnie zasobów do podejmowania takiej pracy. Pomyśl jednak, jak może czuć się Twoje dziecko i że może to wywierać na nie mocny wpływ. Najczęściej nieuświadomiony dla obu stron.

Świadomość tego faktu wystarczy na początek, by podjąć się pracy nad samoakceptacją i akceptacją 😊.

MODUŁ 5:

Kolejnym krokiem do lepszych relacji z dziećmi i otoczeniem jest
zaprzyjaźnienie się
z tematem doskonałości rodzicielskiej.

DOSKONAŁOŚĆ RODZICIELSKA

Znasz to - zaczynasz nowy dzień słowami: "Dzisiaj będzie piękny dzień. Będę dla dzieci pozytywna, konstruktywna, będę oazą spokoju."

A tu znów nic z tego - bardzo szybko zaczynasz się denerwować, zamiast zauważyć u dziecka dobre chęci, obwiniasz go. Potem obwiniasz siebie i katujesz się.

Teraz zrób głęboki wdech i wydech. Tak ze trzy razy.

Skup się na odczuwaniu podłoża pod stopami.

Następnie zamknij oczy i odpowiedz sobie na pytanie:

„Jaki obraz widzisz, wyobrażając sobie idealnego rodzica?”

Zastanówmy się. Czy istnieje coś takiego jak doskonały rodzic? Czy jesteśmy w stanie osiągnąć doskonałość?

Czy mamy ideały, dla których staramy się pracować nad sobą?
Czy dążenie do tych ideałów daje nam satysfakcję czy katujemy się poprzez coraz to wyższe wymagania wobec siebie jako rodzica?

Jeśli nie jest możliwe osiągnięcie ideału, doskonałości w dosłownym znaczeniu słowa, to w takim razie co możemy uznać za osiągnięcie rodzicielskiej doskonałości?

Jaki wpływ będzie mieć na dziecko nasza postawa wobec siebie jako rodzica?

Tych i wiele innych pytań możemy zadawać sobie w nieskończoność.
Tyle mówi się o „osiąganiu doskonałości”. Gdzieś w religii,
gdzie indziej w „byciu rodzicem, czy partnerem”.

A może zadajmy sobie pytanie: „Kiedy jako rodzic mam nieustanne wątpliwości wobec siebie i mojego wychowywania dziecka, czy aby tylko postępuję dobrze, odpowiednio, konstruktywnie; kiedy patrzę na siebie surowo, co wtedy widzi moje dziecko, obserwując mnie i jakie wnioski wyciąga?

Kiedy nasza postawa wobec siebie samego jest nieprzyjazna, nie potrafimy do naszego odbicia w lustrze powiedzieć „Kocham Cię. Robisz, co możesz, jesteś najlepszą wersją siebie.”, najprawdopodobniej nie potrafimy tak popatrzeć na innych. Dziecko zwyczajnie uwierzy, że nie jest dosyć dobre, uczy się wątpić w siebie a tym samym jego własny potencjał i odczuwanie szczęścia, radości powoli są zakłócone.

Wyobraź sobie, że patrzysz na Twoje śpiące dziecko. Czy wystarczy, że jest/istnieje,
czy też MUSI spełniać Twoje oczekiwania?

Z ery kar i nagród jesteśmy w erze surowości wobec siebie jako rodziców i często pobłażliwości wobec dziecka. Ani jedna skrajność nie jest dobra. Z jednej strony naciskamy na siebie i jesteśmy wobec siebie surowi, bardzo krytyczni, z drugiej strony zaś chcemy dzieciom dać to, czego sami nie dostaliśmy.

Często sami siebie jako rodziców karzemy, i to bardzo skutecznie. Poprzez katowanie się wyrzutami sumienia, poczuciem winy.

Jest tyle teorii, prądów wychowywania, tyle nacisku na własne kompetencje rodzicielskie, na świadome rodzicielstwo.

Kiedy wiemy, że postępujemy kompetentnie?

Po pierwsze nie szkodzić, nie krzywdzić. Po drugie szanować i po trzecie wspierać potencjał.

O czym jest więc doskonałość rodzica?

Czym w ogóle jest doskonałość rodzicielska?

Ona istnieje a jednocześnie nie istnieje – zależy od punktu spojrzenia.

Powiedzmy, że popełniłeś błąd – nakrzyczałeś na dziecko. Uf, no i zawałiłeś. Co teraz? Czy są rodzice, którzy nigdy w życiu nie nakrzyczeli na dziecko? Nie popełnili błędu? No tak, popełniłeś błąd, ale nie chciałeś zranić dziecka. Sam nie poradziłeś sobie z własną frustracją. Co robi rodzic "doskonały"? Przejmuje za to odpowiedzialność, przeprosi dziecko i będzie starać się coś z tą sytuacją zrobić w przyszłości. Widząc zranienie dziecka, warto poprosić dziecko o wybaczenie, ale wybaczyć też sobie samemu.

Postanawiasz popracować nad swoimi reakcjami. Tak właśnie wygląda „doskonałość” rodzicielska. Nie ma możliwości, żebyśmy nie popełniali błędów, ale możemy nad sobą pracować.

Doskonałość rodzicielska to droga, proces, praca nad sobą, szukanie konstruktywnego podejścia, łagodności dla siebie i łagodności dla dzieci. Nie da się nie popełniać błędów. Nie da się być ideałem. Każdy z nas ma wady, popełnia błędy. To nasze postawy często potem przejmują dzieci, widząc postawę rodzica w stosunku do siebie samego i do innych.

Starajmy się więc dawać im przykład w postaci radzenia sobie w takich sytuacjach w dążeniu do łagodności i konstruktywności wobec siebie i wobec naszych pociech.

Bądźmy idealnie niedoskonałymi rodzicami. Kochajmy odpowiedzialnie.

Zrób sobie herbatę/kawę, co lubisz, weź notatnik i popatrz na siebie z łagodnością.
Oto kolejny krok do pracy nad sobą. Kolejny krok, by dać sobie szansę na lepsze samopoczucie i funkcjonowanie w rodzinie.

Teraz odpowiedz sobie na pytania (możesz też odpowiedzi narysować – bez nacisku na umiejętności rysowania, tym się wcale nie przejmuj 😊):

1. Co jest Twoją mocną stroną jako rodzica? Co u siebie cenisz?
2. Jakie strony cenisz sobie u Twojego dziecka?

Pomyślałeś kiedyś o tym? Czy masz to na co dzień na uwadze i pamiętasz o tym, kiedy zamiast dziecko i siebie docenić, oceniasz?

Pobądź chwilę z Twoimi mocnymi stronami, pootulaj się nimi chociaż przez chwilę i zapamiętaj ten moment. Hmmmm 😊....

MODUŁ 6:

Witaj w kolejnym module naszej podróży świadomego rodzicielstwa.

Czas na temat kar i nagród w wychowywaniu dzieci 😊

Czy zmieniasz czasami zdanie, podejście?

Czemu to takie trudne? Ja zmieniłam zdanie, co do stosowania kar i nagród w rodzicielstwie, choć był to proces bolesny, z mnóstwem wyrzutów sumienia i poczucia winy, ale **cieszę się, że mogę się rozwijać.**

To w końcu jak to jest z tymi karami i nagrodami? Jedni mówią, że kary i nagrody działają. Często są one uzasadnione badaniami naukowymi jako skuteczne i ogólnie dostępne, bo działają zazwyczaj szybko, a jednak w obecnym podejściu psychologiczno-pedagogicznym postrzegane są już jako korzystające z przemocy emocjonalnej i nieskuteczne w perspektywie długofalowej.

Jesteśmy generacją, która wychowywana była właśnie poprzez nagrody i kary. Jakie były efekty takich metod wychowawczych? Są nimi między innymi brak samoakceptacji, pewności siebie, poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości oraz (kółko się zamyka) brak empatii i bezwarunkowej akceptacji wobec innych. I nie tylko. To ma wielki wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie psychosomatyczne oraz funkcjonowanie społeczne, w tym szczególnie relacje.

Kary

W ostatnich latach radykalnie zmienia się postrzeganie stosowania nagród i kar, które w poprzednich generacjach zdominowały relacje rodziców/opiekunów i dzieci.

Co kiedyś było na topie, dziś jest postrzegane jako szkodliwe.

Powiedzmy, taki bardzo popularny karny język. Albo takie mówienie w złości: „Idź do pokoju i przemyśl swoje zachowanie.” O jakże cieszyliśmy się, że mamy narzędzie, które pozwala nam unikać przemocy. A jednak, narzędzie to zastosowane jako surowy nakaz z brakiem chęci rozmowy z naszej strony może stać się przemocą emocjonalną. Jak może poczuć się dziecko, któremu odmówimy kontaktu, rozmowy i z surowością każemy mu najpierw przemyśleć własne zachowanie izolując je, odmawiając mu naszej obecności, kiedy tego potrzebuje? Może poczuć odrzucenie, brak bezpieczeństwa, pojawia się złość, chęć zemsty, naruszana jest relacja z opiekunem, zaufanie do niego. Część dzieci zamyka się w sobie, przestaje wierzyć, że jest kochana bezwarunkowo, ma niezdrowe poczucie winy, zaczyna wierzyć, że nie zasługuje na miłość. Co innego, gdy do dziecka powiemy: „Jestem mocno oburzona/y i nie dam rady z Tobą teraz na spokojnie porozmawiać. Jak tylko to będzie możliwe, wrócę z Tobą do tematu. Jeśli jest coś, co uważasz, że powinnam/powinienem teraz od Ciebie usłyszeć, mów. Jeśli masz pytania, pytaj. Ale nie wiem, czy uda mi się teraz rozmawiać z Tobą spokojnie. Postaram się, jeśli tego teraz bardzo potrzebujesz.” Albo może to wyglądać następująco: „Potrzebuję ochłonać, daj mi czas, wrócimy do tematu za chwilę.”

Oczywiście, że kluczowy jest ton naszego głosu i mowa niewerbalna, niekoniecznie to słowa decydują o przekazie.

Kiedy wypowiadamy piękne słowa: „Jeśli uważasz, że warto, byś szedł do swojego pokoju i przemyślał to, zastanowił się nad swoim zachowaniem, uspokoił się, to mam taką propozycję. Wróćmy w takim razie do tematu później.”, w furii ze złościwością, to nie ma to nic z konstruktywnością ani szacunkiem do dziecka. Ale kiedy mówimy te same słowa na spokojnie z wyczuciem, sytuacja będzie interpretowana zupełnie inaczej. Wyobraź sobie, że powiesz je do dziecka z życzliwością i szacunkiem, miękkim tonem, przyjazną mową niewerbalną, otwartością. Mimo wszystko, nie katuj się, rzadko się zdarza zachować tak spokojnie. Masz prawo okazać emocje, pytanie w jakich granicach oczywiście. Tą granicą jest krzywda popełniana wobec dziecka.

Czemu były te metody tak popularne? Bo to taki szybki półprodukt – odgrzejesz i gotowe, ale z mnóstwem szkodliwych konserwantów i chemii. Masz szybki obiad, ale po nim stosując go na dłuższą metę, im bardziej jest Twój układ trawienny wrażliwy, tym gorsze skutki np. zgaga, biegunka, wymiotujesz, miewasz bóle głowy, możesz mieć anemię, pojawia się nadciśnienie, itd.. Nie wiesz czemu tak się czujesz. Nie rozumiesz, co jest nie tak. Jedno jest pewne – nie czujesz się dobrze, masz problemy zdrowotne. Z ich powodów masz potem problemy z nauką, z wykonywaniem swojej pracy. Jeśli stanie się taki nawyk żywieniowy Twoim stylem bycia, wchodzisz w błędne koło „zatruwania się”.

No dobra, rozumiesz już, że kary mogą boleć i być szkodliwe, nawet jak są one stosowane „w białych rękawiczkach”.

Jak rozpoznać, co jest szkodliwe a co nie? Jeśli nie kary, to co? Nikt nas tego nie uczył.
Najpierw zastanówmy się, czemu mamy tak silną skłonność do ich stosowania.

Bo często towarzyszy nam poczucie bezradności i mamy kłopot z własną frustracją, nie radzimy sobie z nią, kiedy oczekujemy posłuszeństwa dziecka. Tak jest – posłuszeństwa, nie współpracy. Posłuszeństwo bywa wymuszane, współpraca jest wzajemnym zaangażowaniem dziecka i rodzica. Czy Twoje zasady są „święte, nietykalne”?

Po drugie zadajmy sobie pytanie, czy na wszystko mamy wpływ. Rodzice koniecznie powinni zapoznać się z odkryciami neuropsychologii. Jak zmieniła się wiedza o mózgu i jej stosunek do interpretacji dziecięcych zachowań?

Powinniśmy wiedzieć, że nasze wnioski, że malutkie dziecko manipuluje nami, ma histerie, co często jest niezależne od jego woli, są błędne. Nauka odkryła, że w stresie, kiedy jesteśmy sfrustrowani, krew odpływa do tzw. prymitywnych części mózgu – mózgu gadziego, pnia mózgu a wtedy górę bierze nad zachowaniem dziecka impulsywność, brak świadomości własnego zachowania, odcinany jest dostęp do empatii, racjonalnego myślenia, samoopanowania, samokontroli. Z resztą, tak odbywa się to też u dorosłych.

Kiedy dziecko w „awarii” systemu nerwowego rzuca się na ziemię, to ono sobie po prostu nie radzi – albo radzi sobie właśnie w ten sposób, pozbywając się napięcia psychofizycznego, jego system nerwowy stara się wyregulować nieznośne dla niego napięcie emocjonalne. Jemu już jest trudno i jeśli go będziemy karać, to będzie mu jeszcze trudniej.

Co jeszcze wiemy o relacjach i procesach neuropsychologicznych? Dzięki neuronom lustrzanym emocje są zaraźliwe. Bardzo szybko przejmujemy impulsy emocjonalne innych, szczególnie te dzieci.

Wiedząc teraz o tych faktach na poziomie neuropsychologicznym, kiedy mówimy o manipulacji przez małe dziecko, musiałoby ono zachowywać się z premedytacją. A czy jest ono w stanie tak czynić, kiedy górę biorą prymitywne części niedojrzałego mózgu? Mózg dojrzewa według niektórych nawet do 34 roku życia.

Co w takim razie? Wymagać czy nie wymagać? Stawiać granice czy nie?

Tak, wymagać, stawiać granice, ale akceptując dziecko bezwarunkowo: „To co zrobiłeś/aś jest złe, jednak mimo to Cię kocham.”

Szacunek w zagrożeniu, narażenia bezpieczeństwa nie znaczy, że nie mamy prawa – a wręcz odwrotnie, mamy obowiązek – np. wziąć dziecko z drogi z nadjeżdżającym samochodem pod pachę i zabrać w bezpieczne miejsce nic nie tłumacząc w tej chwili. Jeśli jednak zdarza się taka sytuacja częściej, warto poszukać przyczyny, czemu tak się dzieje, żeby zapobiegać jej ponownemu zaistnieniu.

Także niekontrolowane agresywne zachowania (np. „demolka”), autoagresja wymagają zaopiekowania, powinniśmy zadbać o ochronę dziecka i innych.

Wróćmy do kar. Zanim chcesz zastosować karę, bo dziecko nabroło, odpowiedz sobie na pytania - jeśli Ci „nie odskoczyła klapka” i krew nie spłynęła do mózgu gadziego; jeśli klapka „odskoczyła”, wróć do tematu później i poświęć mu trochę refleksji dopiero wtedy:

1. „Jakie jest moje nastawienie do dziecka i sytuacji?”
2. „Czy dziecko jest miniaturą dorosłego?”
3. „Czy zmiany muszą być natychmiastowe?”
4. „Czym cechuje się moje postępowanie – asertywność i stanowczość czy agresja?”
5. „Czy ustalam zasady razem z dzieckiem i czy są one przewidywalne i dziecko je naprawdę rozumie?”
6. „Czy oczekuję posłuszeństwa, które ogranicza, czy współpracy, która rozwija?”
7. „Czy konsekwentność w procesie wychowywania jest konieczna, czy można być elastycznym w domaganiu się ustaleń? Czy wymuszane „tu i teraz” nie niszczy więzi z moim dzieckiem?”
8. „Czy faktycznie to, co chcę teraz zrobić, jest na korzyść dziecka – dla jego zdrowia psychicznego, emocjonalnego? Czy będzie to dla niego rozwojowe?”
9. „Czy udaje mi się spojrzeć na sytuację trzeźwo?” Zadać sobie pytanie, jak sytuację widzisz, gdy patrzysz na swoje śpiące dziecko.
10. „Czy używam swojej przewagi siły?”

Już na koniec bardzo ważne spostrzeżenie: Czy znasz kogoś, kto jest w stanie bez kar i nagród funkcjonować? Ja nie. Wszyscy mamy skłonności do „półproduktów”. Wszystkim nam nieraz spływa krew z kory nowej/przedczołowej do mózgu gadziego. Mówi się też, że „odkleja nam się”/”odskakuje nam” kora nowa a tym samym nie mamy w takich sytuacjach dostępu do zasobów wyższych funkcji psychicznych, które mogłyby nam zagwarantować spokojne, racjonalne podejście do trudnych momentów.

Oczywiście, że na zachowanie ma wpływ mnóstwo czynników a także zasadniczy jest wiek dziecka. To generuje zupełnie inne potrzeby wychowawcze u dzieci w różnym wieku. Pamiętajmy też, że żadna skrajność nie jest zdrowa, konstruktywna oraz że nie ma jednego właściwego sposobu, podejścia do dzieci.

Każdy rozwijający się człowiek zmienia czasem zdanie odpowiednio do nowej wiedzy. Czy udało mi się skłonić Cię do refleksji i działania w temacie kar? Pamiętaj, kary powodują rozżalenie i brak zaufania do dorosłych, pragnienie zemsty, u innego dziecka chęć robienia na przekór a jeszcze u innego dziecka przekonanie o braku własnej wartości czy szukanie sposobów, żeby nie dać się złapać.

Nagrody

Pomyślmy razem o nagrodach w wychowywaniu dzieci. Chcę przełamać schematowe myślenie w temacie nagród.

Powinniśmy sobie zadać pytanie, co można uznać za nagrodę w procesie wychowywania dzieci? Czy nagrody to manipulacja dzieckiem? Biznes? Według czego będę odróżniać, rozpoznawać, że nagradzanie może mieć złe skutki? Czy nagrodą według psychologii uczenia się oraz neurobiologii może być każdy środek wychowawczy kojarzący się z odczuwaniem przyjemności, nawet taki jak na przykład zachęta? Przecież ona jest typowym, ulubionym środkiem wychowawczym prądów, które są przeciwne nagrodom. Co więcej, w publikacji „Pozytywna dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami” (pozytywna dyscyplina jest przeciwna nagrodom) znajdujemy stwierdzenie, że od zachęty także można się uzależnić. Oczywiście, jak najbardziej tak może być.

No dobra. To jak ugryźć temat nagród.

Trudno zdecydować, od czego rozpocząć podróż tłumaczenia czym właściwie są nagrody a czym nie. Postaram się połączyć dwa skrajne podejścia w związku z nagrodami – jak są one rozumiane i jak polecane jest ich stosowanie.

Z jednej strony w naszym mózgu mamy tzw. układ nagrody.

To powoduje, że wszelkie nasze doświadczenia łączone z przyjemnymi doznaniem, w szeroko pojętym uczeniu się mózg koduje automatycznie jako nagrodę – w tym pochwała, docenienie, zachęta, cokolwiek, co jest związane z wychowywaniem i daje przyjemne doznanie. Jednym słowem z każdego worka po trochę. Nawet jeśli np. świadome rodzicielstwo, rodzicielstwo bliskości, pozytywna dyscyplina środki te (np. pochwałę) postrzegają jako niepożądane w procesie wychowywania a inne z kolei jako pożądane (zachęta), to wszystkie te środki wychowawcze są względem psychologii uczenia się zaklasyfikowane przez układ nagrody jako nagroda. W przypadku pochwały, ale także i zachęty jako nagroda społeczna.

Z drugiej strony zaś, istnieje inne kluczowe spojrzenie.

Tym kluczowym elementem rozróżniania nagród od powiedzmy doceniania, zachęt – czyli np. opisu procesu lub sytuacji, czynności, zachowania, postawy dziecka w postaci informacji zwrotnej od opiekuna, jest **nasze nastawienie**. Tu zasadniczym jest nasz **cel** własnego reagowania/zachowania wobec dziecka, które powiedzmy, zrobi coś pożytecznego, albo osiągnie sukces.

Pomyślmy więc o nagrodach jako o CELOWYM zastosowaniu naszych reakcji na zachowanie dziecka, by wywrzeć na niego wpływ, żeby ono zachowanie postrzegane przez nas jako pożądane, powtarzało. Ogólnie rzecz biorąc, to NASZE NASTAWIENIE własnego zachowania jako rodzica/opiekuna w stosunku do dziecka jest decydujące.

Pomyślmy dalej.

Czy np. przytulenie, buziak, pogłaskanie są z punktu widzenia rodzicielskiej miłości, bezwarunkowej akceptacji nagrodami?

Nie, one są zwyczajnie potrzebami dziecka.

Jednak, niejednokrotnie podchodzimy do tematu tak, że dajemy to przytulenie – „DAWKUJEMY” jako nagrodę, na którą dziecko ZASŁUŻYŁO.

Wątpię, że jako rodzice jesteśmy aż tak oziębli, żeby nasze przytulenia nie były autentyczne.

Ale naszym nastawieniem i celem tego przytulasa jest pochwała i wzmocnienie konkretnego zachowania dziecka, żeby ono zachowanie to powtarzało, powielalo i nasze nastawienie jest zwyczajnie WARUNKOWE.

A co jeśli w tym samym momencie dziecko przytulam autentycznie i spontanicznie, cieszę się razem z nim, dzielę się z nim radością, celebruję, co spontanicznie dodaje dziecku skrzydeł, wzmacnia go wewnętrznie „tylko tak” bez naszego zamiaru, żeby dziecko konkretne zachowanie powtórzyło?

Tu w ujęciu prądów świadomego rodzicielstwa, np. rodzicielstwa bliskości czy pozytywnej dyscypliny mamy do czynienia z zachętą a nie nagrodą.

Tak czy siak, w tej sytuacji układ nagrody w naszym mózgu przetworzy te dane jako nagrodę społeczną, bowiem sytuacja ta jest dla niego przyjemnością i będzie on dążyć do powtarzania takich interakcji, sytuacji. Uwalniana będzie w takich momentach dopamina i ona także wzmacnia „nagrodzone” zachowanie dziecka. Dziecko będzie chciało takie sytuacje powtórzyć.

Czyli z punktu psychologii szeroko pojętego uczenia się, nagrodą jest wszystko, co wywołuje w naszym mózgu w układzie nagrody przyjemność i mózg chce tę przyjemność powtarzać. Więc będzie dążyć do takiego „układu sił” wpływających na samopoczucie/odczuwanie przyjemności u dziecka.

W takim razie także zachęta jest postrzegana przez neurobiologię jako nagroda.
Konkretnie - nagroda społeczna.

Zastanówmy się. Czy nagrody to manipulacja?

Jeśli chcemy dawać wszystko wspomniane dzieciom autentycznie, nie manipulując nimi, dajemy SIEBIE I WŁASNE REAKCJE, ZACHOWANIA BEZINTERESOWNIE, BEZWARUNKOWO, NIE MAMY CELU, ŻEBY DZIECKO PORZĄDANE PRZEZ NAS ZACHOWANIE POWTARZAŁO. ZWYCZAJNIE JESTEŚMY. Żeby dziecko zasłużyło na przytulenie, wystarczy, że istnieje - nie powinno być to „dawkowane” zgodnie z naszymi oczekiwaniami wobec dziecka. Wtedy dziecko może czuć się przez nas odrzucone. Uczy się, że musi zasłużyć na bycie kochanym. Że nie zasługuje na bezwarunkową akceptację, miłość. Uzależniamy jego poczucie własnej wartości od opinii innych. Jednym z argumentów przeciwko nagrodom jest fakt, że kiedy nagrodę odbieramy, to jednocześnie karzemy.

Jak odróżnić w takim razie to, co określamy jako nagrodę od tego wszystkiego, czym nagroda w rozumieniu świadomego rodzicielstwa nie jest. Przecież tyle się cieszymy z dzieckiem, dzielimy własnymi emocjami autentycznie i spontanicznie (bez zamiaru manipulacji jego zachowaniem).

Zwyczajnie tak reagujemy, spontaniczną radość wywołuje w nas radość dziecka i jego sukces.

Jeśli dziecko zrobi coś dobrego, np. zmyje naczynia, to zdrową, rozwojową reakcją rodzica jest zwyczajnie docenienie dziecka, reagując autentycznie i spontanicznie: „Dziękuję Ci, to bardzo pomocne z Twojej strony. Widzę, że się przyłożyłeś.”

„Standardowa” pochwała (z celem, by dziecko powtarzało owo zachowanie) brzmiałaby następująco:
„Jesteś wspaniały.”

A co jeśli dziecko akurat nie chciało poprzednio zmyć naczyń? Już nie jest wspaniałe?

Warto wspomnieć, że zamiast opisu sytuacji dokonany przez nas, można kierować uwagę dziecka na to, żeby samo oceniało - OKREŚLAŁO, jak się zachowuje. Czyli możemy dziecko zapytać: „Ja jestem pod wrażeniem, jak sobie poradziłeś. A Ty jak to widzisz, jak sobie poradziłeś? Jak się czujesz z tym, co zrobiłeś?” „Jak jesteś zadowolony na skali od 1 do 10 z tym, jak sobie poradziłeś?”

Omawiane podejście nie kierunkuje się na CEL powtarzania zachowań dziecka. TO AUTENTYCZNE, NIEWARTOŚCIUJĄCE REAKCJE, KTÓRE SĄ CZĘŚCIĄ RELACJI. ZWYCZAJNIE CELEBRUJEMY Z DZIECKIEM. TO DZIELENIE SIĘ RADOŚCIĄ, INTERAKCJA W RELACJI.

Rodzicielstwo bliskości i pozytywna dyscyplina postrzegają pochwałę jako RODZAJ WPŁYWU NA DZIECIĘCE ZACHOWANIE. Reagując świadomie poprzez słowa albo poprzez nasze zachowanie/postępowanie chcemy coś uzyskać – nasze reakcje jako opiekuna mają w sobie CEL/NASTAWIENIE.

W takim pojęciu pochwały kluczowym pytaniem jest, czy chcemy dać dziecku informację/znać, że coś dostrzegamy lub czy do tego, co widzimy, dołożyć ocenę?

Możemy zauważać, ale nie wartościując ani zachowań ani osoby/dziecka.

W czym tkwią według pozytywnej dyscypliny (na podstawie prac Johna Taylora) różnice pomiędzy pochwałą i zachętą?

- ✓ Pochwała stymuluje rywalizację a zachęta współpracę.
- ✓ Pochwała kładzie nacisk na jakość wykonania a zachęta na wkład pracy i czerpanie z niej przyjemności.
- ✓ Pochwała jest oceniająca, zachęta stymuluje dziecko do samooceny, skupia minimum uwagi na ocenianiu osoby lub zachowaniu.
- ✓ Pochwała kładzie nacisk na całościową ocenę osoby, zachęta na konkretne osiągnięcia.
- ✓ Pochwała wzbudza lęk przed porażką, zachęta zachęca do akceptacji własnej niedoskonałości i inspirowanie dzieci do podejmowania prób.
- ✓ Pochwała sprzyja uzależnieniu od innych, zachęta motywuje do samodzielności.
- ✓ Pochwała wiąże wartość osoby z jej zachowaniem bądź talentami, zachęta nie pozwala, żeby definiowały dziecko.
- ✓ Pochwała często jest ogólnikowa, zachęta dotyczy konkretów.
- ✓ Pochwała bywa często nieszczerą, zachęta bywa szczerą.
- ✓ Pochwała przywiązuje wagę do zadowalania innych, zachęta się skupia na uczuciach dziecka.

Wobec typowych nagród wytykane jest, że dziecko uzależni się od nich. Ale to samo może się zdarzyć z docenianiem i zachętą, bo to te same bodźce dla mózgu – dają poczucie przyjemności, są nagrodą społeczną z punktu widzenia psychologii uczenia się.

Jeśli powiemy dziecku zupełnie niezależnie od naszego planu: „O, pozmywałaś/eś naczynia, to ja teraz mam czas i mogę Ci zrobić Twoje ulubione naleśniki.”, ono jako forma docenienia, podziękowania, nieuwarunkowanego prezentu (nawet jeśli jest to autentyczne bez zamiaru, by manipulować dzieckiem) jest nagrodą dla naszego mózgu, dla naszej podświadomości.

Podsumowując moduł 6:

- ✓ Ludzki organizm lubi stan, który jest wywoływany przez wyrzut dopaminy. Uważaj, unikaj oceniania dziecka – typowych pochwał, żeby ograniczyć ewentualność uzależnienia go przez nagrody. Obserwuj, jaki wpływ na dziecko mają zachęty w porównaniu z typowymi pochwałami. Czy także nie dochodzi do uzależnienia od nich.

- ✓ Wzmacnianie i wracanie do przyjemności, sukcesu mamy wpisane w ewolucji i jest ono częścią naszego ogólnie rozumianego uczenia się dzięki ośrodkowi nagrody w mózgu (nie chodzi o naukę szkolną, wiedzę, ale o proces i efekty szeroko pojętego uczenia się).

- ✓ Proces uczenia się odbywa się poprzez **wartościowanie bodźców**, w przypadku nagród poprzez odczuwanie przyjemności. Wydzielana jest dopamina i to powoduje, że tak naprawdę całe nasze uczenie się/rozwój odbywa się na zasadzie wzmacniania przez układ nagrody i unikania nieprzyjemnych bodźców. Co to ale oznacza głębiej?

- ✓ W układzie nagrody istnieją dwa zasadnicze rodzaje bodźców – nagrody i kary. Z punktu widzenia psychologii uczenia się nagrodą jest wszystko, co łączy się z przyjemnością – pogłaskanie, docenienie, zachęta. Mimo że są one reakcją/interakcją w relacji, ani nie jest naszym celem manipulowanie nimi, to nasz mózg klasyfikuje te bodźce/reakcje jako nagrody.

- ✓ Jeśli jednak chcemy z punktu widzenia rodzicielstwa bliskości mówić o nagrodach, to umownym staje się określenie nagrody jako takie nasze reakcje wobec dziecka, bodźce, które mają na celu świadome manipulowanie jego reakcjami.

Jednym słowem zadajmy sobie zawsze pytanie:

„Czy moją intencją jest teraz pokierować zachowaniem dziecka, postępuję chcąc mieć na zachowanie dziecka świadomy wpływ i wzmocnić to zachowanie, żeby się ono powtarzało, lub czy moja reakcja jest naturalna, spontaniczna, autentyczna i daję buziaka, bo tak czuję spontanicznie, dzielę się z dzieckiem radością, celebruję z nim?”

- ✓ Zadajmy sobie pytanie, czy swoją własną postawą pokazujemy dziecku na co dzień taki przykład, jak oczekujemy to od niego?

- ✓ Czy dziecko wie, że mimo iż nie zawsze robi to, co chcemy, jest kochane? Czy tak SIĘ CZUJE. Czy w naszej relacji czuje się bezpieczne i akceptowane, że jego wartość jest niezależna od tego, czy robi to, czego od niego akurat chcemy?
Jednym słowem, czuje naszą bezwarunkową akceptację?

- ✓ Uważaj, żeby Twoje ustalenia z dzieckiem nie były zwyczajnie biznesem. Coś za coś. Kiedy „to coś” dziecku odbierzesz, to dziecko nie będzie czuć się zachęcane, by dać to „jego coś”. Bardziej planuj/rób z dzieckiem plan „najpierw to i potem to” niż stawiaj warunki. Czyli np. dziecko z własnej woli postanowi, że pomoże nam posprzątać i w ten sposób oszczędzi nam sporo czasu (nie jako „biznes”, ale szczerą propozycją), to my dzięki temu np. będziemy mogli z nim iść do kina i spędzić z nim zaoszczędzony czas. Czyli nie stawiamy warunki, ale planujemy wspólnie.

- ✓ A konsekwentność? Zależy od sytuacji. Każda jest indywidualna. Twarda i surowa konsekwentność już jest w dzisiejszych czasach przereklamowana.

- ✓ Dziecko powinno czuć wybór a nie dręczyć same siebie, choć pokonywanie własnych ograniczeń nie jest niczym złym, kiedy jest umiarkowanie „dawkowane”.

- ✓ Powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło czuć także prawo do nieudania się, żeby się nie katowało, kiedy nie osiągnie ono sukcesu. Naszym zadaniem jest kształtować w nim akceptację takich sytuacji, ale jednocześnie zachęcać go do pokonywania trudności.

- ✓ Kluczowa jest kwestia Twojego nastawienia – możemy użyć tych samych słów, ale nasze nastawienie, ton, mowa niewerbalna będą inne, to mamy różnice pomiędzy spontaniczną celebracją a manipulującą nagrodą.

- ✓ Celebrowanie pojawia się bez obietnic, wymiany biznesowej. Nie dajemy coś za coś, ale na przykład niezapowiedziany prezent tylko tak, w radości i celebracji z dzieckiem jego sukcesu, satysfakcji z osiągnięć.

- ✓ Docenianie daje dużo lepsze efekty wychowawcze niż ocenianie, które jest wartościujące i warunkowe.

- ✓ Zamiast oceniać dziecko, kierujemy jego uwagę na ocenianie samemu sytuacji i jego zachowań na własną samoocenę.

Dokonujemy to poprzez pytania w stylu: „Widzę, że pomogłeś siostrze. Co Tobie sprawiło radość pomagając jej?” „Jak Ci się to udało?”

Można tej samooceny dokonywać także poprzez określenie zachowania na skali:

„Jak oceniasz swój postęp na skali od 1 do 10?”

To pomaga w kształtowaniu u dziecka samoświadomości.

- ✓ Zamiast nagród oceniających, dzieci potrzebują uwagi niewartościującej – zaangażowanie
w to, co dziecko robi, bycie z nim, dla niego – jest widziane, dostrzeżone.

Podróż w kierunku odpuszczania z manipulującego, wartościującego podejścia nie będzie łatwa. Ale nie o to chodzi, by dojść do perfekcji, lecz zmierzać do własnego rozwoju jako opiekuna dziecka. Ta sama postawa udzieli się z wielkim prawdopodobieństwem także jemu. Na przyszłość może się u niego rozwijać zdrowe poczucie własnej wartości bez presji zewnętrznej i wewnętrznej, którą będzie wywierać na siebie w wyniku nacisków właśnie na ocenianie i dążenie do perfekcji. Bądźmy zwyczajnie w drodze.

MODUŁ 7

Końcowa refleksja



Jakie najlepsze momenty pamiętasz ze swojego dzieciństwa?



Jakie sytuacje/zdarzenia Cię najbardziej zainspirowały?



Jacy ludzie, kto Cię najbardziej zainspirował w dzieciństwie/okresie dojrzewania oraz aktualnie?



Czego pragniesz w swoim życiu więcej?



Na sam koniec zachęcam Cię do refleksji nad następującym pytaniem:

**JAKĄ RADĘ DAŁ/ABYŚ SOBIE, GDYBYŚ COFNAŁ/A SIĘ DO POCZĄTKÓW
SWOJEGO RODZICIELSTWA?**

Poczuj grunt pod stopami i idź upragnioną drogą 😊.

Dziękuję Ci, że przebyłaś/eś tak ogromny kawał drogi. Praca nad sobą, to najtrudniejsza praca.

Z pewnością kochasz swoje dziecko, kiedy czytasz te słowa, mimo że materiał jest tak długi.
Chcę Cię zachęcić do tego, żebyś to zdanie zapamiętał/a.

Pamiętaj też, że zawsze będziemy „upadać”, ale zawsze możemy też wstawać.

Patrząc w lustro otul się, spójrz na siebie z samoakceptacją i wypłyn na szerokie wody.

Powodzenia!





*Autorskie opracowanie: Stanislava Tilesova-Rychlewska
Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”*

www.strapateranczo.pl

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068213183699>

PRZEKAŻ NAM 1,5% - WPISZ NR. KRS 0000324819

bądź wpłać darowiznę

na konto: BGŻ BNP Paribas 21 1750 0012 0000 0000 3203 3393



Kampania „Kochaj odpowiedzialnie” zrealizowana w ramach projektu dofinansowanego przez Gminę Bełchatów, 2023 r.

