

Tak się nie robi... – o bezstresowym wychowaniu

Wielu młodych rodziców nie do końca rozumie zasady bezstresowego wychowania i pozwala swoim dzieciom w zasadzie na wszystko. Dorośli starają się być dla dziecka partnerami, „kumplami”, a gdy dziecko źle się zachowuje, najczęściej nie reagują. Swoje stanowisko tłumaczą tym, że dziecko jest jeszcze małe i z wielu rzeczy wyrośnie. Są również przekonani, że dzięki takiemu postępowaniu ich dzieci będą miały poczucie własnej wartości i bez problemów, tak jak amerykańskie maluchy, będą radzić sobie w życiu. Czy tak się stanie?

W latach 70. i 80. ubiegłego stulecia w krajach skandynawskich (sztandarowy przykład – Szwecja) pojawiła się bardzo popularna idea bezstresowego wychowania. Do Polski trafiła ona pod koniec lat 90. i mimo że od tego momentu upłynęło już ponad dwadzieścia lat, po dzień dzisiejszy rodzice małych dzieci w rozmowach z nauczycielkami odwołują się do jej założeń. Idea ta charakteryzuje się całkowitym zakazem karania dzieci, nawet kłapsem, a wymagania co do poprawnego zachowania się dzieci są minimalne. Według specjalistów z krajów skandynawskich brak ustalonych zasad postępowania, konsekwentnego ich przestrzegania, niestawianie granic między tym, co wolno, a czego nie, doprowadziły do pojawienia się pokolenia egoistycznych, niezaradnych i konsumpcyjnie nastawionych do życia młodych ludzi.

W ostatnich latach interesowałam się tym zagadnieniem i przeprowadziłam wśród rodziców dzieci przedszkolnych rozeznanie na temat rozumienia przez nich zasad bezstresowego wychowania. Wyniki tych minibadań wskazują na to, że wielu młodych rodziców nie do końca rozumie zasady bezstresowego wychowania i pozwala swoim dzieciom w zasadzie na wszystko. Doświadczenia państw skandynawskich wskazują na to, że dzieci, które nie mają właściwych i konkretnych wzorców, wymodelowanych zachowań, ustalonych granic, nie znają zakazów i nakazów, tracą orientację w tym, co jest dobre, a co złe i nie potrafią wybrać dobra. Po latach pozwalania dzieciom na wszystko skandynawscy rodzice wracają do tradycyjnych sposobów wychowywania dzieci.

Wszystkie dzieci, bez względu na to, ile mają lat, muszą być traktowane z szacunkiem i godnością. Powinny mieć wpajane zasady postępowania pozwalające na rozwój samooceny, samokontroli i budowanie prawidłowych relacji pomiędzy dziećmi i dorosłymi. Przestrzeganie przez dzieci zasady posłuszeństwa oraz zachowanie przez rodziców równowagi pomiędzy miłością rodzicielską a dyscypliną daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Zachwianie tej równowagi oznacza kłopoty wychowawcze najpierw dla rodziców, a potem dla nauczycieli, którzy nie będą potrafili zapanować nad „rozpuszczonymi” dziećmi.

W relacjach dorosłego z dzieckiem muszą być wyznaczone granice i stawiane wymagania. Dzięki ich egzekwowaniu dzieci uczą się odpowiedzialności za to, co robią i jak się zachowują, a także relacji i zasad współżycia z innymi. Dyscyplina nie jest skierowana przeciwko dzieciom, ale przeciwko ich niewłaściwemu zachowaniu. Jeżeli małe dziecko źle się zachowuje, to dorosły powinien starać się zrozumieć, dlaczego tak postąpiło. Należy też pamiętać, że im młodsze dziecko, tym częściej trzeba mu wszystko tłumaczyć, nawet po kilka razy. Gdy dziecko uszczypało kolegę, to nie trzeba mówić: nie wolno, tak się nie robi, źle się zachowałeś, tylko należy wytłumaczyć, że kolegę to bardzo bolało. Dobrze jest też przypomnieć dziecku sytuację, w której z tego samego powodu ono cierpiało i płakało. Nie wolno być pobłażliwym ani obojętnym wobec złego zachowania, bo to daje dziecku przewagę nad dorosłym i pewne jest, że przy najbliższej okazji ponownie źle się zachowa.

Przestrzegam również przed stosowaniem wobec dzieci kary cielesnej (fizycznej), gdyż nie jest to skuteczna metoda wychowawcza. Rodzice, którzy ją stosują, rozładowują własne stresy i emocje, okazują swoją bezradność wobec dziecka oraz prezentują niskie poczucie kompetencji wychowawczych. Kary cielesne wywierają negatywny i bezpośredni wpływ na rozwój psychiczny dziecka. Skutki stosowania tych kar to niska samoocena, poczucie wstydu i winy, podwyższony stopień agresji (w tym autoagresja), poczucie odrzucenia, podwyższony poziom lęku oraz nadpobudliwość.

Posłuszeństwo dziecka nie oznacza uległości wobec dorosłego, ale gdy tak już się stanie, to utraci ono poczucie własnej wartości. Zacznie buntować się przeciwko rodzicom, głośno protestować: nie będę – bo nie..., nie chcę – bo nie... W takiej sytuacji należy porozmawiać z dzieckiem, aby uświadomiło sobie znaczenie słów, które wypowiedziało. Na przykład: mama prosi dziecko o sprzątnięcie zabawek, a ono z całą stanowczością odpowiada: nie... Na pytanie: dlaczego nie chcesz? najczęściej wzrusza ramionami lub mówi: bo nie... W takiej lub podobnej sytuacji proponuję odczekać do chwili, gdy dziecko na przykład będzie chciało obejrzeć w telewizji swoją ulubioną bajkę. Wówczas stanowczym głosem należy powiedzieć dziecku: nie, bo nie... i konsekwentnie odmawiać przez cały dzień, nawet wtedy gdy zacznie płakać. Zapewniam, że przy najbliższej okazji, gdy dorosły poprosi o posprzątanie zabawek, dziecko zrobi to chętnie, mając w pamięci stanowcze zachowanie matki. Zrozumie również, że buntowanie się nie ma sensu. Groźenie w stylu: nie posprzątasz zabawek, to za karę jutro nie obejrzysz telewizji nie ma sensu. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że z powodu pośpiechu, natłoku obowiązków dorosły zapomni o wyznaczonej karze. Złe zachowanie zawsze musi się wiązać z konsekwencjami, nawet gdy dziecko będzie musiało trochę pocierpieć i o tym należy pamiętać.

Rola dorosłego polega na podejmowaniu działań zmierzających do zmiany zachowania poprzez werbalizowanie swoich oczekiwań, stawianie granic, ponoszenie przez dziecko konsekwencji w przypadku ich przekroczenia, a także udzielanie pomocy w wyciągnięciu wniosków i naprawieniu szkody.

Według psychologów drogą do odnoszenia sukcesów jest dyscyplina, a więc umowy, nakazy i zakazy. Pomagają one dziecku w osiągnięciu samodyscypliny, uczą wytrwałości oraz cierpliwości w dążeniu do osiągnięcia celu. Akceptowanie potrzeb (uczuć) dziecka, wiara w jego możliwości (zdolności), dostrzeganie i wzmacnianie jego starań i mówienie mu o tym uczy poczucia własnej wartości, a także rozwiązywania problemów.

Lista zasad, o których należy pamiętać w postępowaniu z dzieckiem

- **Wiek dziecka nie może być usprawiedliwieniem jego złego zachowania. Małe dzieci uczą się właściwego zachowania poprzez doświadczenie, a nie tylko poprzez to, co słyszą. Dlatego bez względu na wiek testują ustalone przez dorosłych granice, próbując w ten sposób dowiedzieć się, jakimi prawami rządzi się otaczająca je rzeczywistość.**
- **Wszystkie dzieci próbują wymuszać na dorosłych różne rzeczy płaczem i krzykiem. Zwracając im uwagę na niewłaściwe zachowanie, zawsze należy mówić spo-**

kojnym, opanowanym głosem. Nie trzeba krzyczeć, bo dziecko w naturalny sposób będzie starało się dorosłego przekrzyczeć. Tylko spokojne mówienie pozwoli mu skupić się na tym, co dorosły mówi.

- **Zwracając uwagę dziecku, należy się posługiwać prostym słownictwem i mówić krótkimi zdaniami. Dopiero wtedy to, o czym mówi dorosły, będzie dla dziecka zrozumiałe.**
- **Jak najwcześniej, bo już ok. drugiego roku życia dorosły może ustalić dziecku granice, których nie wolno przekraczać. Nie należy pytać dziecka: czy to zrobisz?, lecz stanowczym głosem powiedzieć: masz to zrobić.**
- **Gdy dorosły popełni błąd, powinien się do niego przyznać i uznać rację dziecka. Wówczas nabierze ono przekonania, że dorosły jest sprawiedliwy.**
- **Dorosły musi być konsekwentny w postępowaniu z dzieckiem wtedy, gdy:**
 - **nakłada na dziecko karę (nie należy jej zapowiadać ani odraczać, lecz wykonać);**
 - **składa obietnicę (zawsze należy dotrzymywać słowa). Konsekwentne postępowanie dorosłego daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przyczynia się do budowania jego autorytetu.**
- **Dyscyplinę stosuje się głównie po to, aby nauczyć dziecko poprawnego zachowania, a nie po to, aby je ukarać. Jeżeli kara jest konieczna, to najlepiej, gdyby spośród zaproponowanych przez dorosłego kar dziecko wybrało ją sobie samo.**

Autor: Blżej Przedszkola nr.4/ kwiecień 2013/Ewa Zielińska