

PODSUMOWANIE – OKAZYWANIE MIŁOŚCI

CEL ABC

Celem spotkań ABC jest przyczynienie się do pozytywnego rozwoju dzieci. Tak długo, jak dziecko mieszka w domu rodzinnym, relacja z rodzicami stanowi najważniejszy czynnik wpływający na jego rozwój.

Moje cele

Warto z dystansu przyjrzeć się własnym metodom postępowania i zastanowić się, czy są zgodne z naszym ideałem rodzicielstwa.

CZYNNIKI ZWIĄZANE Z RODZICAMI

Dziecko ciągle uczy się nowych rzeczy. Dwoma zjawiskami pokazującymi w jaki sposób dziecko uczy się od swoich rodziców są: *czynnik przykładu* i *czynnik uwagi*.

Czynnik przykładu – Twoje dziecko postępuje tak, jak ty
Dziecko przejmuje na przykład słowa, ton wypowiedzi, sposób zachowania w różnych sytuacjach, język ciała i lęki.

Czynnik uwagi – Twoje dziecko robi to, na co zwracasz uwagę
Żeby móc się rozwijać, dziecko potrzebuje miłości i uwagi. Dziecko uczy się jakie zachowania przyciągają uwagę rodziców. Jeżeli dziecko nie otrzyma wystarczającej pozytywnej uwagi, pojawia się ryzyko, że będzie próbowało w zamian uzyskać uwagę negatywną.

OKAZYWANIE MIŁOŚCI

Dziecko ma potrzebę, by czuć się kochane. Spełniona potrzeba miłości skutkuje większą pewnością siebie i chroni dziecko w razie pojawienia się trudności. Ciepło i miłość zmniejszają także liczbę konfliktów w rodzinie.

Pięć do jednego

Dla prawidłowego funkcjonowania relacji ważne jest, by poświęcać dziecku więcej pozytywnej uwagi niż negatywnej. Odpowiednią równowagę w relacji gwarantuje okazywanie dziecku pięć razy więcej miłości. Wiele konfliktów z dzieckiem może wynikać z większej potrzeby otrzymania pozytywnej uwagi.

Skupienie się na tym, co funkcjonuje prawidłowo

Obserwowanie i zauważanie tego, co działa prawidłowo uruchamia mechanizm pozytywnych reakcji i zmniejsza liczbę konfliktów. Gdy dziecko otrzymuje zachętę i oznaki aprobaty, rzadziej poszukuje negatywnej uwagi.

PODSUMOWANIE – WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

Spędzanie wolnego czasu z dzieckiem poprawia relacje i zmniejsza liczbę konfliktów.

Czas we władzy dziecka – *BUSA*

Na rozwój dziecka pozytywnie wpływa spędzanie czasu wspólnie z rodzicami, szczególnie gdy o formie spędzania tego czasu decyduje dziecko. *BUSA* poprawia także współpracę między dzieckiem i rodzicami.

Broń prawa dziecka do decydowania – Utwierdzaj, zachęcaj i chwal – Staraj się zauważać i komentować działania dziecka - Atencję okazuj dziecku każdego dnia

ŁAŃCUCH ZALEŻNOŚCI

Łańcuch zależności to narzędzie pomagające zrozumieć przyczynę postępowania dziecka oraz zobaczyć, w jaki sposób dorośli i dzieci wpływają na siebie nawzajem. Łańcuch zależności można także wykorzystywać, by sprawdzić, w jaki sposób można pomóc dziecku poprzez zmianę stanu *przed* i *po*.

Przed

Przygotowania

Przygotuj dziecko na to, co się wydarzy.
Wybierz odpowiedni czas na aktywność.

Uczestnictwo

Uzgodnij podział zadań i zaplanuj razem z dzieckiem ich przeprowadzenie.
Daj dziecku czas na wykonanie jego zadań.

Zachęta

Powiedz dziecku, co ma zrobić, a nie czego ma nie robić.
Na przykład: „Chodź, usiądź obok mnie”
zamiast „Nie biegaj”.

Zwyczaje

Twórz rutynę – za każdym razem wykonuj zadanie w taki sam sposób.

Pozytywne oczekiwania

Pokaż, że uważasz, że dziecko da sobie radę.

Po

Uwaga

Bądź bardziej uważny,
doceniaj dobre rzeczy
i częściej stosuj zachęty!

PODSUMOWANIE – POKAZYWANIE METOD DZIAŁANIA

IRYTACJA I ZŁOŚĆ

Wady wyklócania się:

- *Czynnik przykładowy:* Dziecko uczy się wyklócać.
- *Czynnik uwagi:* W czasie kłótni dziecko uzyskuje uwagę, co prowadzi do błędnego koła i większej liczby kłótni.
- *Pięć do jednego:* Relacje ulegają pogorszeniu. Atmosfera w rodzinie ulega pogorszeniu.
- *Efekt otępienia:* Ostre wymówki tracą swoją moc, co może stwarzać ryzyko w sytuacji, kiedy dziecko szybko musi zareagować na wskazówki, żeby uniknąć niebezpieczeństwa.
- *Efekt kumulacji:* Złośliwa uwaga często wyzwała złośliwą odpowiedź.

POKAZUJ METODY POSTĘPOWANIA

Bycie wzorem do naśladowania dla dziecka może okazać się trudne, nawet jeżeli chcemy unikać okazywania złości. Na nasze działanie wpływają różne czynniki, a ich przykłady znajdziesz poniżej.

Ciągły stres

Stres powoduje, że łatwiej wpadamy w złość. *Przykładowe metody postępowania:* Zmień to, co da się zmienić. Obniż wymagania lub zaakceptuj to, czego nie da się zmienić. Zaplanuj czas na odpoczynek i ruch fizyczny.

Sytuacje krytyczne

Sytuacje krytyczne to takie sytuacje, które częściej niż inne wyzwalają złość. *Przykładowe metody postępowania:* Zastanów się, jakie krytyczne sytuacje mogą cię spotkać, żeby przygotować się na nie.

Myśli i reakcje

Złość wpływa na funkcjonowanie organizmu i sposób naszego myślenia. Powoduje, że trudniej jest myśleć jasno i znajdować rozwiązania problemów. *Przykładowe metody postępowania:* Naucz się rozpoznawać wczesne oznaki złości – w takim momencie łatwiej sobie z nią radzić.

Zachowanie

Działanie w złości ma swoje wady. *Przykładowe metody postępowania:* Zrób sobie przerwę. Złość lub inne uczucie samo zniknie, jeżeli chwilę odczekasz. Porozmawiaj o tym, co cię złości przy innej okazji. Znajdź rozwiązanie razem z dzieckiem.

Konsekwencje

To, co wydaje się właściwe i działa w danym momencie, niekoniecznie jest dobre w dłuższej perspektywie – *pułapka krótkowzroczności*.

PODSUMOWANIE – WYBIERANIE KONFLIKTÓW

WYBIERANIE KONFLIKTÓW

Jeżeli rodzice zdecydują, jakie konflikty są ważne, a z jakich można zrezygnować, łatwiej będzie im działać konsekwentnie, a dziecku łatwiej będzie zrozumieć sytuację.

Zwracanie większej uwagi na to, co działa prawidłowo i zmniejszenie liczby wymówek i pretensji z czasem prowadzi do mniejszej liczby kłótni.

Naturalne konsekwencje

Niekiedy efektem unikania konfliktów jest potrzeba zmierzenia się dziecka z naturalnymi konsekwencjami. Dziecko na przykład zakłada rękawiczki, kiedy zauważy, że bez nich jest mu zimno.

Zanim nastąpi poprawa, pojawia się pogorszenie

Jeżeli rodzic przestanie narzekać lub robić wymówki, na początku dziecko może zareagować mocniej, żeby uzyskać jakąkolwiek reakcję. Jeżeli rodzic mimo wszystko wstrzyma się z uwagami, z czasem kłótnie będą pojawiać się rzadziej.

BRA

Niektórych konfliktów nie da się uniknąć. BRA opisuje w jaki sposób możesz radzić sobie z sytuacjami, żeby zmniejszyć ryzyko konfliktu z dzieckiem.

Bądź wiarygodny. Pokaż, że rozumiesz uczucia dziecka i potrafisz je opisać.

Roztrząsaj i analizuj. Powtórz dlaczego doszło do sprzeczki. Krótko wyjaśnij co się stało.

Angażuj i odciągaj uwagę. Skup uwagę dziecka na innym zadaniu i zachęć je do zajęcia się nim.