

Materiał opracowany na podstawie informacji ze szkoleń dotyczących pracy z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej oraz książki pt „Sposób na trudne dziecko” A. Kołakowskiego i A. Pisuli.

PORADY DLA RODZICÓW

Jak być skutecznym rodzicem? O jednej z ważnych umiejętności czyli skutecznym wydawaniu poleceń.

Codziennie wydajemy mnóstwo poleceń. Codziennie wydajemy mnóstwo poleceń swoim dzieciom. A nikt nie lubi, gdy polecenia, które wydaje nie są wykonywane. Poniżej przedstawiam więc zasady, które w znacznym stopniu zwiększą ilość poleceń wykonanych. Doświadczenia terapeutów wskazują na to, że **skuteczne wydawanie poleceń zapobiega pojawianiu się wielu trudnych sytuacji, ale wymaga zaangażowania dorosłego.**

1) Nie należy wydawać poleceń, gdy nie jesteśmy gotowi do ich wyegzekwowania (gdy nie możemy sprawdzić ich wykonania). W 1994r Wierson i Forehand odkryli, że nieposłuszeństwo jest zachowaniem wyuczonym i wzmacnianym w interakcji z innymi osobami. Służy dziecku do wyjścia ze stresującej sytuacji - dorośli ustępują i wycofują polecenie.

Czyli na początek warto zastanowić się, które polecenia są naprawdę ważne i mieć na uwadze, co zrobimy, jeżeli dziecko ich nie wykona.

Warto też pamiętać, że nie wydajemy poleceń:

- kilku lub kilkunastu naraz,
- gdy jesteśmy daleko od dziecka (tzw polecenia kuchenne lub fotelowe).

2) Gdy już wydajemy polecenie zatroszczmy się o to, aby dziecko z uwagą wysłuchało naszego polecenia. Ważny jest bliski kontakt – podejście, kucnięcie, dotknięcie (lub nawet przytrzymanie za rękę lub barki), nawiązanie kontaktu wzrokowego, zwrócenie się po imieniu. Dobrze jest wydawać polecenia w momentach naturalnej przerwy pomiędzy jedną aktywnością dziecka a drugą (np. gdy skończyła się bajka, zmienia się plansza w grze). Gdy dziecko jest bardzo zajęte jakąś czynnością może naprawdę nie usłyszeć polecenia lub je zignorować.

3) W danej chwili należy wydawać tylko jedno polecenie. Najlepiej dwu-, trzywyrazowe, jednoznacznie sformułowane. Wydajemy je stanowczym, ale spokojnym głosem. Najlepiej żeby było sformułowane bez używania słowa „nie” czyli np. „Mów spokojnie” (zamiast „Nie krzycz”), „Spójrz w zeszyt” (zamiast „Nie gap się przez okno”), „Pokoloruj obrazek” (zamiast „Nie przeszkadzaj”).

Rezygnujemy z ironicznych pytań („Chyba pokój sam się nie posprząta?”) i próśb (Bardzo cię proszę posprzątaj pokój”) na rzecz krótkiego i prostego polecenia („Posprzątaj pokój”). Gdy dziecko jest małe lub ma problemy ze zrozumieniem ogólnego polecenia dzielimy je na konkretne np. zamiast „Posprzątaj pokój” - „Pościel łóżko”, „Postaw książeczki na półce”, „Wrzuć klocki do pudełka” (oczywiście jedno polecenie naraz i dopiero po jego wykonaniu następne).

4) Poproś dziecko, aby powtórzyło polecenie. Zwykle wystarczy jeden raz. Gdy twoje dziecko ma trudności ze skoncentrowaniem się, zapamiętaniem, zrozumieniem - konieczne jest powtarzanie polecenia tyle razy, ile będzie trzeba, aby dziecko wiedziało co ma zrobić, i zapamiętało to.

Gdy nie jest to kwestia pamięci a niechęci do wykonania lub buntu to przechodzimy do wyciągania konsekwencji (ustalonych wcześniej czyli np. dziecko wie, że jak nie posprząta zabawek to nie wyjdzie na dwór).

5) Dopilnuj wykonania polecenia. Pozostań w bliskim sąsiedztwie dziecka, aby mieć pewność, że rzeczywiście stosuje się do polecenia. Gdy je wykonało to wzmacniaj takie zachowanie poprzez okazanie zadowolenia, pochwałę słowną (np. „Cieszę się, że posprzątałeś pokój”), przytulenie. Gdy dziecko odmawia wykonania polecenia to przechodzimy do wyciągania konsekwencji.

Barbara Dac, psycholog

Wydawanie poleceń to tylko jeden z elementów umiejętności wychowawczych. Jak widać w wyżej przytoczonym tekście ważne są też np. pochwały i konsekwencje czy sposób mówienia do dziecka. Dlatego pracownicy Poradni wkrótce przedstawią Państwu także inne istotne informacje dotyczące umiejętności wychowawczych.