

Uczenie umiejętności

„Ludzie stają się dobrzy przez ćwiczenie i praktykowanie dobroci - rzadko zdarza się człowiek dobry z natury...”

Demokryt

Spis treści:

1. Uczenie dzieci radzenia sobie z emocjami.
2. Najpierw zadawaj pytania.
3. Dzieci uczą się podczas zabawy.
4. Dawaj dobry przykład.
5. Omawiaj z dzieckiem niewłaściwe zachowanie.
6. W jaki sposób uczyć dziecko nowych umiejętności?
7. Dostrzegaj uczucia dziecka.

Skuteczna dyscyplina wymaga, by dorośli pomagali młodym ludziom wykształcać umiejętności, których ci potrzebują, by nie powtarzać niewłaściwego zachowania.

Oznacza to uczenie ich:

- w jaki sposób nie działać pod wpływem emocji
- zastanawiać się nad konsekwencjami
- robić rzeczy, na które nie ma się ochoty

Niektóre dzieci uczą się tych umiejętności w sposób naturalny poprzez zabawę i dobrą opiekę rodziców, ale niestety, nie wszystkie.

1. Uczenie dzieci radzenia sobie z emocjami.

Uczenie dzieci samokontroli to między innymi pomaganie im wykształcić umiejętności społeczne oraz umiejętność radzenia sobie z emocjami. Większość dorosłych zdobyła je wraz z wiekiem i potrafi już powstrzymać się od reakcji na wstępne emocje i impulsy, myśląc zanim przejdą do działania. W większości przypadków wiemy, jak się wyciszyć i zmusić do zrobienia rzeczy, na które tak naprawdę nie mamy ochoty. Potrafimy dogadywać się w grupie osób, wiemy, jak być uprzejmym i szanować przestrzeń oraz własność innych. Wszystkie te umiejętności pomagają **przejsć od fazy emocji do fazy myślenia w mózgu, zanim przystąpimy do działania.** Oczywiście od czasu do czasu każdy z nas zapomina o samokontroli i umiejętnościach społecznych. Jednak najczęściej potrafimy sterować swoim zachowaniem, nawet w sytuacjach, gdzie nie trudno jest o utratę panowania nad sobą. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy z posiadania tych umiejętności – po prostu je stosujemy bez potrzeby zastanawiania się nad tym faktem.

2. Najpierw zadawaj pytania.

Czasem nie do końca wiadomo, jakich umiejętności dziecko powinno się nauczyć. Często skupiamy się na zachowaniu negatywnym bardziej, niż na tym, czego dziecko powinno się nauczyć, bądź zrobić. Dlatego też bardzo ważne jest, by dowiedzieć się, jakie umiejętności dziecko powinno zdobyć, by jego zachowanie poprawiło się, zadawanie pytań to pierwszy krok...

Gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie, zadawane pytania wskażą na te umiejętności, których dziecko powinno się nauczyć.

Na przykład, gdy pytamy dziecko, co robi, a odpowiedź ciągle brzmi „*Biję się z innymi*”, dziecko musi nauczyć się panować nad sobą. Musi nauczyć się, jak rozwiązać konflikt bez użycia siły. Jednak rodzic najczęściej przechodzi po prostu do karania dziecka za złe zachowanie. Niektórzy z nas zakładają, że dziecko dokładnie wie, czego się od niego oczekuje, lecz wybiera nieodpowiednie zachowanie. Owszem, kara uczy dziecko, że nie wolno się bić. Jednak nie uczy dziecka umiejętności, dzięki którym mógłby kontrolować swoje emocje i unikać bójk w przyszłości. Sama wiedza, że nie należy wdawać się w bójki nie oznacza jeszcze, że dziecko wie, w jaki sposób uspokoić się w takich sytuacjach. Dziecko nie posiada jeszcze odpowiednich umiejętności, by unikać konfliktów. Takich umiejętności trzeba dziecko nauczyć, czasem poprzez nieustanne powtarzanie, by dziecko miało możliwość dokonywania właściwych wyborów. Dziecko będzie musiało ćwiczyć, co należy zrobić w danej sytuacji i przyzwyczaić się do nowego podejścia. Wiele młodych ludzi powtarza te same błędy, gdyż nie wiedzą oni, co innego można zrobić w danej sytuacji. **Nie przychodzi im do głowy, że istnieją alternatywne metody potraktowania problemu.** Dobrym sposobem uczenia dyscypliny jest pokazywanie im, że inne możliwości rzeczywiście istnieją. Nawet gdy kara jest konieczna, zastanowienie

się nad dotychczasowym zachowaniem oraz zasugerowanie nowej metody radzenia sobie z emocjami to prawdziwa dyscyplina. Dziecko można nauczyć wielu różnych umiejętności, które pomogą mu kształtować swoje zachowanie. Uczenie tych umiejętności polega na tym, by rodzic wyjaśniał je dziecku i pomagał mu się ich uczyć. Umiejętności związane z samokontrolą można podzielić na dwie kategorie: umiejętności radzenia sobie z emocjami i umiejętności społeczne.

Umiejętności radzenia sobie z emocjami uczą dziecko, w jaki sposób:

- uspokoić się, gdy jesteś zdenerwowany albo zły
- do wyrażania emocji stosować słowa, a nie czyny
- przestrzegać zasad, których się nie lubi albo z którymi się nie zgadza
- zwracać uwagę na uczucia
- zwracać uwagę na przestrzeń osobistą innych
- pozostawać skupionym
- przestać robić coś, co ma się ochotę kontynuować
- zmuszać do zrobienia czegoś, na co nie ma się ochoty
- radzić sobie z uczuciem frustracji i rozczarowaniem
- radzić sobie z sukcesami

Umiejętności społeczne uczą dziecko, w jaki sposób:

- szanować autorytety
- współpracować z innymi
- czekać na swoją kolej
- szanować innych i być w stosunku do nich uprzejmym
- zachowywać się uprzejmie, nawet gdy druga osoba jest niegrzeczna
- mówić „nie” rówieśnikom
- prosić o pomoc gdy się jej potrzebuje

3. Dzieci uczą się podczas zabawy.

Dzieci uczą się radzenia sobie z emocjami również podczas zabawy. Wiele z nas poznało, w jaki sposób czekać na swoją kolej, a nawet pohamować się od gwałtownych reakcji właśnie podczas zabawy z rówieśnikami. Dowiedzieliśmy się, że jeśli nie powstrzymamy swoich emocji, nikt nie będzie chciał się z nami więcej bawić. Nauczyliśmy się współpracy z grupą, a nawet w jaki sposób zorganizować taką grupę, gdyż nikt inny za nas tego nie robił. W dzisiejszych czasach dzieci często spędzają większość czasu samotnie i w sposób bierny, np. oglądając telewizję, grając w gry komputerowe, surfując po Internecie. Dzieciom nie tak łatwo nauczyć się dziś współpracy w grupie, gdyż nie mają z tą grupą aż tak wiele kontaktu. Nawet prosta umiejętność, taka jak czekanie na swoją kolej, jest do nauczenia tylko poprzez interakcję z innymi. Gdy mamy uczyć dzieci samokontroli, ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że dziecko może nie posiadać jeszcze żadnej z tych umiejętności. Gdy dzieci nie mają nawet podstawowego pojęcia o umiejętnościach społecznych, będą zachowywać się niewłaściwie i wpadać w kłopoty – i kary nic na to nie pomogą. Dlatego też dyscyplina i nauka tych umiejętności jest o wiele skuteczniejsza niż karanie.

4. Dawaj dobry przykład.

Czasem osoba dorosła może nauczyć umiejętności, której sama nie posiada, np. trener pływacki może uczynić z młodej osoby mistrza olimpijskiego, samemu nim nie będąc. Jednak bardzo **utrudnione jest nauczenie dziecka samokontroli, gdy samemu się jej nie posiada.** Uczymy się jej w podobny sposób jak mówienia czy chodzenia – przez obserwowanie otaczających nas ludzi. Właśnie w taki sposób poznajemy, jak radzić sobie z emocjami i rozwiązywać problemy.

Oczywiście możliwe jest, że rodzice odznaczający się samokontrolą nie będą potrafili z łatwością nauczyć swoich dzieci, gdyż uczenie innych bywa często trudniejsze od opanowywania danej umiejętności samemu, szczególnie gdy wiele czynników wpływa na proces nauki. Dorośli, którzy sami nie potrafią kontrolować swoich emocji i zachowania będą mieli ogromne problemy z nauczeniem dzieci tych umiejętności. Jednak nigdy nie jest za późno na tę naukę i dorosłe osoby mogą się tych umiejętności nauczyć, by później móc je przekazać dzieciom...

5. Omawiaj z dzieckiem niewłaściwe zachowanie.

W naturze dziecka leży popełnianie błędów. Całe dzieciństwo to jeden wielki proces uczenia się, zatem oczekiwanie od dzieci, by nie popełniali żadnych błędów jest bardzo niesprawiedliwe. Same dzieci powinny wiedzieć, że nikt nie oczekuje od nich, by były idealne, ale że powinny być mądre na tyle, by potrafić uczyć się na własnych błędach. Dlatego też tak ważne jest omawianie tych błędów z dziećmi. **Omawianie błędów to nie to samo co krytykowanie za nie dziecka – takie zachowanie nie przynosi korzyści, jedynie powoduje, że dziecku jest przykro albo czuje się głupie.** Celem dobrej dyscypliny jest sprawienie, że dziecko będzie *myśleć*, by nie czuło się odizolowane zatrzymując się jedynie na etapie *uczuć*. Rozmawianie o niewłaściwym zachowaniu to czas na zastanowienie się nad tym, w jaki sposób dochodzi do popełnienia błędu. Musimy pomóc dzieciom dojść do tego, co mogą zrobić, by w przyszłości nie popełnić tego samego błędu.

Proces zastanawiania się nad popełnionymi błędami zakłada zadawanie dzieciom pytań odnośnie tego, co wydarzyło się *przed* popełnieniem błędu i co ich do niego doprowadziło. Gdy dzieci źle się zachowują, a w szczególności, gdy takie zachowanie często się powtarza, poprośmy je, by zastanowiły się nad swoim zachowaniem.

Musimy rozpoznać, co takiego doprowadziło je do popełnienia błędu. Zadawajmy pytania i starajmy się za szybko nie wyciągać wniosków. Naszym celem jest dowiedzenie się, co spowodowało takie a nie inne zachowanie, a nie tylko, co dziecko źle zrobiło.

Zadawajmy różne rodzaje pytań:

- Jak myślisz, jak do tego doszło?
- Co czułeś zanim to się stało?
- Co myślałeś w tym momencie?
- Jak czułeś się po fakcie? Mądry, głupi, silny, pokonany?
- Gdzie byłeś gdy doszło do tego wydarzenia?
- Kiedy dobrze się czułeś?
- Kiedy wszystko wydawało się w porządku?

Teraz skupmy się na sekwencji zdarzeń:

- Co wydarzyło się pomiędzy czasem, gdy wszystko było w porządku a tym incydentem?
- Czy wiesz, co mogłeś zrobić inaczej?
- Jak myślisz, co możesz zrobić następnym razem, gdy ogarnie cię podobne uczucie?

Odpowiedzi na te pytania pomogą nam stwierdzić, jakich umiejętności dziecko potrzebuje się nauczyć, np. gdy dziecko nie ma pojęcia, jak i dlaczego doszło do tego wydarzenia, będzie potrzebowało omówić kolejne etapy tego procesu. W ten sposób nauczy się na przyszłość, jak wiązać ze sobą poszczególne fakty.

Można nauczyć dzieci samoobserwacji po fakcie. Uświadomienie sobie poszczególnych etapów procesu, który wpędził je w tarapaty właśnie do tego służy. Jeśli dziecko nie wie, jak się czuje – możemy pomóc mu się tego dowiedzieć - spróbujmy zgadywać. Podawajmy dziecku różne uczucia.

Sytuacja I – po bójce w szkole

Dorosły: *Jak myślisz, jak do tego doszło?*

Dziecko: *Nie wiem.*

Dorosły: *Co czułeś zanim wywiązała się bójka?*

Dziecko: *Byłem zły. On mnie popchnął.*

Dorosły: *Co myślałeś?*

Dziecko: *Nie wiem.*

Dorosły: *Jak czułeś się po bójce?*

Dziecko: *Bąłem się. Wiedziałem, że będę ukarany.*

Dorosły: *Oprócz strachu – czułeś się mądry, głupi, mocny, słaby?*

Dziecko: *On mnie wkurza.*

Dorosły: *Gdzie byłeś gdy doszło do bójki?*

Dziecko: *Na korytarzu.*

Dorosły: *A wcześniej, w klasie, dobrze się czułeś?*

Dziecko: *Tak.*

Dorosły: *Do kiedy wszystko było w porządku?*

Dziecko: *Aż zadzwonił dzwonek.*

Teraz skupiamy się na sekwencji wydarzeń:

Dorosły: *Co wydarzyło się pomiędzy początkiem przerwy a bójką?*

Dziecko: *Pani skrzyczała mnie na korytarzu przy wszystkich.*

Dorosły: *Zatem wdałeś się w bójkę, bo byłeś zły na nauczycielkę?*

Dziecko: *Chyba tak.*

Dorosły: *Jak myślisz, co możesz zrobić następnym razem, gdy jesteś zły na nauczycielkę, zamiast bić się z kolegami?*

Dziecko: *Nie wiem.*

Dorosły: *Może po prostu powiedz komuś, że jesteś zły. Nie musisz pokazywać innym, jak bardzo jesteś zły. Wystarczy, że powiesz im i poczujesz się mniej zły i nie będziesz miał ochoty kogoś uderzyć. Jak myślisz, możesz spróbować to zrobić następnym razem?*

Dziecko: *Chyba tak. Mogę iść porozmawiać z naszą wychowawczynią. Jest miła.*

Dorosły: *Dobry pomysł. W ten sposób nie będziesz wpadać w kłopoty za branie udziału w bójkach tylko dlatego, że nauczyciel na ciebie nakrzyczał.*

Na początku wydaje się, że problemem było wdawanie się chłopca w bójki z rówieśnikami. Pod koniec rozmowy okazuje się, że dziecko nie potrafiło w inny sposób wyrazić swojej złości na osobę dorosłą, zatem wyładowało emocje na kimś przypadkowym, kto znalazł się w pobliżu. Gdyby skupić się jedynie na bójce, chłopiec nie miałby okazji, by nauczyć się, jak w lepszy sposób rozładować emocje, gdy jest na kogoś zły. Większość dzieci nie wie, jak poradzić sobie ze złością na kogoś dorosłego. Jeśli ich tego nie nauczymy, wciąż będą w niewłaściwy sposób wyrażać swoje uczucia.

Celem zadawania pytań jest dokładne dowiedzenie się, czego dziecko powinno się nauczyć.

Gdy dziecko wpada w kłopoty przez:	Powinno nauczyć się:
wpadanie na innych	w jaki sposób rozpoznawać przestrzeń osobistą innych

złoszczenie się, gdy musi czekać na swoją kolej	jak uspokoić się i poczekać
bicie się	jak wyrażać uczucia za pomocą słów, a nie czynów
wyśmiewanie się z kogoś	jak zwracać uwagę na uczucia innych

Jakikolwiek by to nie był problem, dziecko musi nauczyć się odpowiedniej, związanej z nim umiejętności, by w przyszłości taka sytuacja nie powtórzyła się. Problem w tym, że rozmowa z dzieckiem często kończy się właśnie w tym miejscu – tylko na omówieniu zdarzenia i co w nim nastąpiło źle.

6. W jaki sposób uczyć dziecko nowych umiejętności?

Aby nauczyć dziecko jakiejś umiejętności, wystarczy wyjaśnić mu, w jaki sposób posługiwać się daną umiejętnością. Następnie wyjaśnijmy mu, że chcemy, by posłużył się nią następnym razem w podobnej sytuacji. **Przekonajmy dziecko, by ćwiczyło tę umiejętność.** Jeśli uczymy je jak uspokoić się przez głębokie oddechy albo przemawianie po cichu do siebie, **zademonstrujmy, na czym to polega.** Pokażmy mu, co zrobilibyśmy sami, aby się uspokoić. Potem poprośmy, by dziecko powtórzyło razem z nami. Zakończmy rozmowę obopólną zgodą, że następnym razem dziecko będzie używać właśnie tej umiejętności.

Sytuacja II

Dorośli: *No dobrze, straciłeś panowanie nad sobą, bo tamten chłopiec cię popchnął.*

Dziecko: *Tak. Nie miał prawa mnie dotykać.*

Dorosły: *Prawda. Ale możesz mu przecież powiedzieć, że nie ma prawa cię dotykać bez konieczności oddawania mu. Następnym razem w takiej sytuacji chcę, byś zrobił następującą rzecz. Powiedz mu grzecznie, głośno (ale nie musisz krzyczeć) i dobitnie, że ma cię nie dotykać i że nie ma do tego prawa. Wyrażaj swoje odczucia słowami. Nie możesz przecież bić każdego, kto cię potrąci. Broń się bez uciekania się do przemocy. Poćwiczmy to. Udawaj, że właśnie cię popchnięto. Powiedz, co zaproponowałem i postaraj się być przekonujący.*

Dziecko: *Nie dotykaj mnie, nie masz prawa mnie dotykać.*

Dorosły: *Jeszcze raz, głośniej.*

Dziecko: *Nie masz prawa mnie dotykać!*

Dorosły: *Bardzo dobrze. Umawiamy się, że właśnie tak zrobisz następnym razem?*

Dziecko: *A co, jeśli on mnie znowu popchnie?*

Dorosły: *Powtórzysz to, co powiedziałaś i się wycofasz. Nie musisz sprawiać wrażenia wystraszonego, a jeśli tamten nie przestanie – po prostu odejść.*

Dziecko: *Ale on pójdzie za mną.*

Dorosły: *Powiedz mu wtedy, żeby przestał i przyjdiesz do mnie. Pewnie będziesz miał ochotę go uderzyć, ale zastanów się, jeśli go pobijesz będzie on kontrolował sytuację, bo właśnie tego od ciebie oczekuje – żebyś wpadał w kłopoty przez bójki z nim. Przecież nie muszą ci uwierzyć, że to ty zacząłeś. Nie chcę, żebyś był karany za to, że tamten chłopak szuka kłopotów. Pamiętaj, za każdym razem, gdy ktoś wyprowadzi cię z równowagi, ma on nad tobą kontrolę. Myśl zanim przejdiesz do działania. Wierzę, że sobie poradzisz – ten chłopak nie jest wart tego, byś się przez niego denerwował i wpadał w kłopoty. Myślenie pozwoli ci kontrolować emocje.*

Za pierwszym razem dziecko może tego nie zrozumieć, ale powinniśmy rozmawiać z nimi o tym, co się stało i co powinno się stać. Ukaranie tego dziecka za złamanie zasad może być konieczne, ale kara automatycznie nie nauczy go, jak w inny sposób poradzić sobie z taką sytuacją.

Sytuacja III

Rodzic: *Twój wychowawca mówi, że ciągle przerywasz mu, gdy coś mówi. To prawda?*

Dziecko: *Tak, ale on nigdy nie daje mi odpowiedzieć.*

Rodzic: *To może być frustrujące, ale przerywanie to chyba nienajlepszy sposób radzenia sobie z frustracją. Trzeba znaleźć lepszy sposób. Co możesz zrobić?*

Dziecko: *Podnieść rękę.*

Rodzic: *Dobry pomysł. Ale musimy się zastanowić, co możesz zrobić, gdy nauczyciel i tak nie poprosi cię o odpowiedź. Możesz na przykład zapisać pytanie i odpowiedź na kartce, którą potem dasz nauczycielowi. Jeśli to nie pomoże – po prostu zakryj sobie dłonią usta. Możesz tak zrobić?*

Dziecko: *Chyba tak.*

Rodzic: *Dobrze. Porozmawiam o tym z nauczycielem.*

Główne źródło informacji stanowiła książka pt. „Dyscyplina krok po kroku” Joyce Divinyi.

Przygotowała

Martyna Ozych

nauczyciel terapii pedagogicznej