

PRAWIDŁOWE WYDAWANIE POLECEŃ

Wydawanie poleceń - niby banalna sprawa, a okazuje się, że i tego trzeba się nauczyć. Często bowiem rodzice popełniają błędy w ich formułowaniu, czego rezultatem dla dziecka jest trudność z ich wykonaniem.

Najczęściej *wydajemy zbyt wiele poleceń w jednym czasie albo są one niejasne*. Później denerwujemy się i złościśmy na dziecko, które tak naprawdę nie miało szans na spełnienie naszych oczekiwań. Aby uniknąć tego typu problemów, musimy nauczyć się wydawać jasne i proste polecenia. Jeśli powiemy np. do małego dziecka „wstań, ubierz się, nie zapomnij o ciepłych skarpetkach, umyj zęby, uczesz włosy i przyjdź do kuchni na śniadanie”, to tak naprawdę zlecamy mu wykonanie sześciu różnych czynności. To zbyt dużo dla małego dziecka do przetworzenia i zapamiętania; pomijając częsty problem z obudzeniem się rano do przed-szkola. Sami zatem tworzymy sytuację, w której dziecko nie ma szans spełnić naszego *wielostopniowego polecenia*. Sposobem na to jest **podzielenie go na części**. Kiedy dziecko już umyje zęby, pochwal je i daj następny krótki komunikat.

Zbyt ogólne polecenie również może okazać się dla dziecka dużym kłopotem, np. „posprzątaj pokój” i maluch nie wie, za co się zabrać. Lepiej będzie, jeśli podzielimy zadanie na części: najpierw polecimy „pobierzaj klocki”, a kiedy to wykona, „powrzucaj samochodziki do pudła”, a potem „ustaw książki na półce”.

Dzieci mają również trudność ze zrozumieniem poleceń *niejasnych*, a zatem takich, które ty i twoje dziecko możecie całkiem inaczej interpretować. Przykładem może być polecenie: „bądź grzeczny” czy „bądź dobry”. Dla dziecka może to być zagadką i w zależności od sytuacji może oznaczać różne rzeczy. Co zatem masz na myśli? Rozwiązaniem tego kłopotu jest **dokładne określenie oczekiwań**, co zwiększa prawdopodobieństwo ich wykonania np. „siedź spokojnie” czy „podziel się z bratem klockami”.

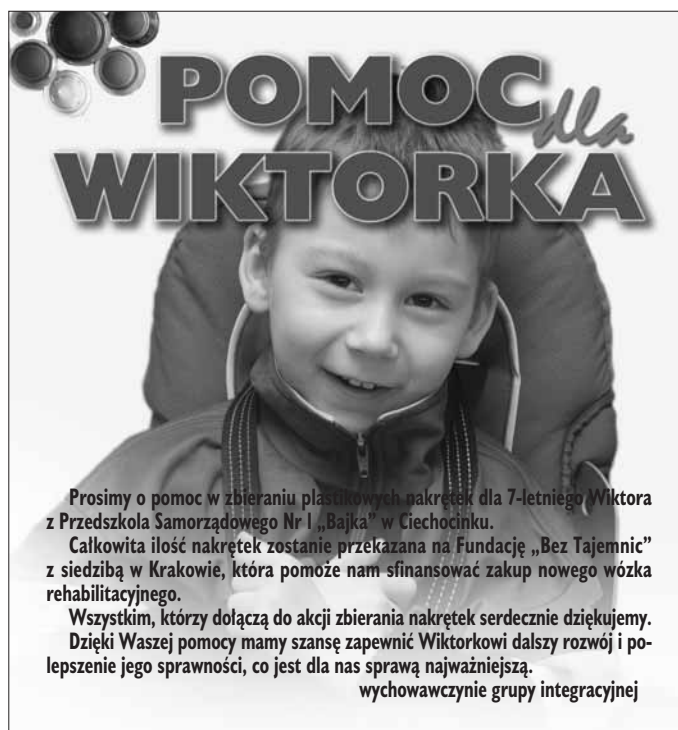
Kolejnym błędem są *polecenia - pytania*, a zatem takie, gdzie prosimy dziecko o wykonanie czegoś. „Czy zechciałbyś wynieść śmieci?” nie jest jasnym poleceniem. Jeśli chcesz, by dziecko zastosowało się do tego, do czego je zobowiązujesz, **nie możesz używać formy pytającej, ponieważ od razu dajesz mu okazję do odmowy**. Denerwuje nas to, a tymczasem sami stwarzamy dziecku taką możliwość. Ważne oczywiście jest pozostawianie dziecku wyboru, aby uczyło się podejmowania decyzji. Trzeba jednak uważać, by *nie mylić pytań z poleceniami*. Nie oszukujmy dziecka wydając polecenia „zrobimy to razem”, jeśli w rzeczywistości chcemy, by np. samo posprzątało samochodziki. Jeśli nie mamy zamiaru mu pomóc, wyrażmy to jasno, aby maluch wiedział, że ma to zrobić sam.

Ostatnim typem błędu jest *polecenie z uzasadnieniem*. Po wydaniu polecenia podajesz powód, który może rozproszyć uwagę dziecka i nie zapamięta, co miało zrobić lub czuje się zdezorientowane przez to uzasadnienie. Na przykład „poukładaj na półce książeczki, bo nieładnie kiedy tak są porzucane po podłodze, za dwie godziny przyjeżdża babcia, a jej na pewno nie spodoba się taki bałagan w twoim pokoju”

- i maluch zastanawia się: jakie było polecenie? **Podanie powodu czy wyjaśnienie jest oczywiście właściwe - zrób to jednak przed poleceniem**. Niech polecenie będzie ostatnią informacją, którą dziecko usłyszy.

Jeszcze **garść podstawowych zasad, jak formułować polecenia**: * przed wydaniem polecenia, *upewnij się, że dziecko cię słucha*. Najpewniejszy sposób to nawiązanie kontaktu wzrokowego. Powiedz: „chcę ci coś powiedzieć, spójrz na mnie”; * *mów stanowczym głosem* (nie błagalnym czy bardzo głośnym); * *wydawaj jasne i proste polecenie*, które możesz wspomóc gestem; * *zawsze, na ile to możliwe wydawaj pozytywne polecenia*. Zamiast „nie rób tego”, powiedz dziecku, co ma zrobić. Wówczas łatwiej pochwalić dziecko za wykonanie zobowiązania. Pochwały uzmysławiają dziecku, które zachowania chcesz wzmocnić. * *dostrzegaj i doceniaj posłuszeństwo*; * *wydawaj tylko takie polecenia, których wykonania będziesz konsekwentnie wymagać*. Pamiętajmy, że dzieciom naprawdę zależy na uznaniu rodziców. Gdy już każeś dziecku coś zrobić, bądź konsekwentny i posłuż się takim poleceniem, które będzie w stanie zapamiętać i wykonać. Wybierzmy sobie jeden dzień, w którym spróbujemy zwrócić uwagę na sposób, w jaki wydajemy polecenia naszemu dziecku. Może odkryjemy błędy i udoskonalimy nasze polecenia, dzięki czemu ułatwimy codzienne życie sobie i naszemu maluchowi. Powodzenia.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
87-720 Ciechocinek
tel. 783 133 336



POMOC dla WIKTORKA

Prosimy o pomoc w zbieraniu plastikowych nakrętek dla 7-letniego Wiktoraka z Przedszkola Samorządowego Nr 1 „Bajka” w Ciechocinku. Całkowita ilość nakrętek zostanie przekazana na Fundację „Bez Tajemnic” z siedzibą w Krakowie, która pomoże nam sfinansować zakup nowego wózka rehabilitacyjnego.

Wszystkim, którzy dołączą do akcji zbierania nakrętek serdecznie dziękujemy. Dzięki Waszej pomocy mamy szansę zapewnić Wiktorakowi dalszy rozwój i polepszenie jego sprawności, co jest dla nas sprawą najważniejszą.

wychowawczynie grupy integracyjnej