

# WYCHOWAĆ ASERTYWNE DZIECKO

Czy istnieje jakiś sposób, dzięki któremu możemy ostrzec naszą pociechę, że na tym świecie nie jest tak różowo, jak się wydaje? Wielu rodziców próbuje przygotować swoje dziecko na kontakt z przemocą, jednak nie zawsze się to udaje. Istnieje problem z zauważeniem granicy pomiędzy samoobroną a mszczeniem się poprzez gnębnienie napastnika. Granica ta oddziela asertywność od agresji. Nawet dorośli mają kłopoty ze zrozumieniem subtelnych różnic pomiędzy stawianiem we własnej obronie a prześladowaniem słabszych. Szczególnie trudno jest przygotować chłopców, kiedy nie wiadomo czy zbyt twarda surowość z naszej strony nie wywoła u nich nadmiernej agresywności albo czy zbyt delikatność nie zrobi z nich słabeuszki.

**Budowanie od dzieciństwa poczucia własnej wartości i asertywność zapewniają silną i pewną ochronę.** Zamiast uzbrajać dziecko w pancierz źle rozumianej męskości, można wyposażyć je w pełną serdeczności i rozsądku odwagę oraz spokojną, inteligentną postawę, dzięki której uniknie losu zarówno gnębiela, jak i ofiary. Jednocześnie jego uczucia staną się odporne na padające ze wszystkich stron ciosy, tak charakterystyczne dla okresu dzieciństwa. Chociaż nie możemy całkowicie uodpornić dziecka na wpływ gnębnienia, możemy otulać je kolejnymi warstwami ochronnymi pewności siebie, dzięki czemu będzie czuło się bezpieczne, kochane i gotowe zmierzyć się ze światem. Istnieje duża szansa, że będzie zdolne stanąć w swojej obronie i znaleźć sposoby na poradzenie sobie.

Jeśli twoje dziecko jest z natury lęklive, zapewnij mu okazje do poznawania nowych rzeczy, a następnie doradź i zachęcaj do dalszego działania. Rodzice mogą wzmacniać pewność siebie dziecka już od jego narodzin. Podczas pierwszych miesięcy życia zapewnijmy dziecku wszystko co najlepsze - tak aby dziecko miało poczucie bezpieczeństwa oraz otoczenie reagowało na jego potrzeby. Jeśli dziecko w pierwszym roku życia nie otrzymuje konsekwentnych odpowiedzi od swoich opiekunów, nie nauczy się, że świat jest miejscem godnym zaufania, w którym można czegoś chcieć i starać się o to. Wejście w świat albo z pięściami podniesionymi do walki, albo do wniosku, że nie ma nawet po co walczyć. Żeglując po wzburzonych wodach dzieciństwa, rodzice nie powinni odczuwać wyrzutów sumienia, kiedy zapewniają spokój poprzez konsekwentne narzucanie dziecku ograniczeń. Muszą zdać sobie sprawę, że protesty i negocjacje dzieci są nieuniknione. Jakkolwiek jest to frustrujące, warto poświęcić im czas. Brak zgody jest ważną częścią rozwoju dziecka. Trenuje ono w ten sposób asertywność i zdobywa ważne umiejętności społeczne. Większość dzieci zaczyna przejawiać agresję w wieku, w którym uczą się chodzić.

**Roczne dzieci i dwulatki potrzebują silnego**

- to okazja do zawierania przyjaźni i do podniesienia pewności siebie, doskonalą tam umiejętności, z których może być dumne. **Przypominaj dziecku, by zwracało uwagę na swoje uczucia, kiedy przebywa ze znajomymi.** Póki podoba mu się to, co robią i jak się czuje, to dobrze. Jeśli nie, być może nadszedł czas, by spojrzeć na to chłodnym okiem i zastanowić się nad sensem tej znajomości. **Zachęcajmy również dziecko, żeby w różnych sytuacjach samodzielnie przemawiało w swoim imieniu.** Starsze dzieci zaznaczają swoją niezależność, targując się. Rozwijanie zdolności negocjacyjnych i wypracowanie kompromisu jest bardzo ważnym elementem zdobywania kompetencji społecznych i warto się dla niego poświęcić. Pozwólmy im ćwiczyć.

**Wykorzystuj każdą chwilę, by kanały komunikacyjne były otwarte: podczas jazdy samochodem, w trakcie posiłku czy przed snem - rozmawiajcie. Naucz dziecko nazywania uczuć i wyrażania potrzeb.** Osoba, która potrafi precyzyjnie opisać jak się czuje, potrafi również dokładnie wyjaśnić, czego potrzebuje od innych albo jak chce być traktowana. Na-

**wsparcia, nadzoru i kierowania na właściwą drogę przez dorosłych. Pozostawienie samemu sobie dwulatka, żeby się dogadali, do niczego dobrego nie doprowadzi.** W tym wieku nie rozumieją zawilosci zachowań społecznych. Nie spodziewajmy się, że przed czwartymi urodzinami dzieci zaczną się w pełni angażować w gry wymagające współpracy. Pamiętajmy również, że maluchy uczą się przez naśladowanie, zatem nie dawaj klapsów za karę. Fizyczna interwencja tylko rozzłości dziecko. W sytuacji bójki o zabawkę między maluchami należy zdecydowanie zareagować, pocieszyć ofiarę, odizolować sprawcę i powiedzieć mu, że bicie jest niedozwolone. Dziecko zwyczajnie uczy się, że nie może zawsze dostawać tego, na co ma ochotę, a dzieci, które pojęły tą prawdę o życiu, rzadziej gnębią innych.

**Ofiarę trzeba zachęcać do wypowiadania się we własnej obronie i wspierać ją, kiedy próbuje to robić.** Często jednak nie warto prowadzić dochodzenia: kto był napastnikiem a kto ofiarą, najlepiej szybko pouczyć oboje, mówiąc: „Nie wolno się tak zachowywać”, po czym odwrócić ich uwagę od źródła niezgody. Dzieciom trzeba dać do zrozumienia, że nie ma nic złego w odczuwaniu złości i gniewu. **Tylko robienie komuś krzywdy pod jego wpływem jest nie w porządku.** Niektóre dzieci - szczególnie w wieku pomiędzy 7 a 11 rokiem życia - nie potrafią poradzić sobie z odrzuceniem. Decydują się znośić gnębnienie byle tylko gdzieś przynależeć. Naszym zadaniem jest pomóc im zrozumieć, że odrzucenie to jedna z tych rzeczy, z którymi czasem trzeba się pogodzić, ale nie oznacza wcale, że to ono jest bezwartościowe. Kiedy twoja pociecha wraca ze szkoły zdenerwowana, rzuć neutralny komentarz albo pytanie - „wydaje mi się, że coś cię gryzie” i poczekaj, aż będzie gotowa do rozmowy. Zabawcie się w odgrywanie ról, aby dojść do tego, jakie reakcje ze strony dziecka byłyby lepsze w danym przypadku. Rozwijaj w nim niezależność i towarzyskość. Nie odpychaj jednak zbyt szybko od siebie dwulatka, który w nowym miejscu wykazuje naturalną nieufność i ostrożność. Rodzice na etapie wieku przedszkolnego mogą mieć silny wpływ na umiejętności społeczne swoich pociech.

**Delikatnie kierując dzieckiem, można pomóc mu stworzyć własną sieć przyjaciół i wzmocnić jego poczucie własnej wartości.** Na tym etapie, kiedy jeszcze nie jesteśmy postrzegani jako intruzi, możemy trzymać się blisko miejsca zabaw i uczyć dzieci sztuki negocjacji. Jest to doskonały czas aktywnego treningu. Zapewnij dziecku dużo okazji do zawierania znajomości i zabaw z innymi dziećmi. **Graj ze swoimi dziećmi w różne gry. W ten sposób uczą się zasad zachowania w grupie. Zapisz dziecko na zajęcia sportowe**

**mawiaj dziecko do dbania o innych.** Zaczynaj od małych rzeczy: od nauki dzielenia się i mówienia prawdy. Rodzice powinni wykazywać się empatią na tyle wyraźnie, aby dzieci mogły się od nich uczyć. Kiedy usłyszysz o przypadku gnębnienia w szkole, wykorzystaj tę okazję do porozmawiania z dzieckiem. Presja, by się podporządkować ma niezwykle silny oddziaływanie na dzieci. To z kolei popycha dreszczyciela do kolejnych kroków. Trzeba dzieciom wskazać, że milcząc również bierze w tym udział, a najlepszym rozwiązaniem byłoby doniesienie sprawy - i to jak najszybsze - nauczycielowi albo innemu dorosłemu. Dla rodziców widok kamienistej ścieżki, którą ich pociechy muszą przebrnąć w trakcie dziecięcych lat, może być przerażający. Nie możemy tej drogi przebyć za nie, nie możemy nas również zabrać ze sobą do szkoły. Możemy jednak przygotować dzieci do potyczek, które je czekają. Kładąc pod ich charakter fundamenty zbudowane z miłości i poczucia własnej wartości, możemy nauczyć dzieci, jak okazywać asertywność w tym pełnym agresji świecie.

mgr Monika Kofel - Dudziak

Tel. 783 133 336