

Jak być konsekwentnym rodzicem?

Trudno chyba o bardziej słuszną, częściej powtarzaną i bardziej... irytującą radę dla rodziców niż "bądźcie konsekwentni". My dorośli często mamy problem z przywołaniem do porządku samych siebie i dotrzymaniem danych sobie obietnic. Kiedy zostajemy rodzicami i musimy dodatkowo zapanować nad dzieckiem, sytuacja robi się bardzo trudna. Oto 10 rzeczy, które najbardziej przeszkadzają w byciu konsekwentnym i sposoby radzenia sobie z nimi:

1. Przekonanie, że konsekwencja przyniesie korzyści dopiero w bliżej nieokreślonej przyszłości

Kiedy kolejny czegoś dziecku zabraniamy, a ono reaguje histerią, serce nam się kroi. Mamy poczucie, że nasza nieustępliwość przynosi malcowi cierpienie, a korzyści dziecko odczuje dopiero za kilka lat. Rzeczywiście jeśli myślimy o takich efektach jak: zdrowe zęby czy brak problemów z nadwagą (dzięki reglamentacji słodyczy), to pewnie trochę czasu minie, zanim potomek je doceni. Ale jeśli chodzi o: zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, redukcję stresu czy lepsze samopoczucie, to te wszystkie pozytywne skutki rodzicielskiej konsekwencji dziecko odczuje bardzo szybko. Zakazy, nakazy, jasne reguły i wymagania - to wszystko czyni świat malca bardziej przewidywalnym i bezpiecznym. Dlatego, kiedy następnym razem będziesz chciała odpuścić i ulec małemu buntownikowi, powtarzaj sobie, że "konsekwencja jest dziecku potrzebna do szczęścia".

2. Brak priorytetów

Rodzice często mają w głowie długą listę rzeczy, których warto wymagać od dzieci lub im zakazywać. Mnóstwo sytuacji, w których powinno się być konsekwentnym. Istny patchwork złożony ze strzępków rad znajomych i rodziny, fragmentów książek, artykułów i programów o wychowaniu, zasłyszanych zdań i obrazów. Czasem są tam sprzeczne zalecenia. Trzeba znaleźć czas, by przyjrzeć się temu i zdecydować, co się dla nas liczy. Nie "dla większości" tylko dla nas - konkretnych rodziców, znajdujących się w konkretnej sytuacji życiowej.

3. Brak jasno sformułowanych zasad

Nawet kiedy dobrze wiemy, co jest dla nas ważne i na czym nam zależy, to nie zawsze precyzyjnie to określamy. Na przykład ustalenie, że "dziecko nie powinno zbyt długo oglądać telewizji" nie wystarczy. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie: co to znaczy "zbyt długo"? Czy pół godziny dziennie dla trzylatka to maksimum? Czy jest określona pora na oglądanie telewizji? Czy w weekendy dziecko może spędzić więcej czasu przed ekranem? Bez jasnego określenia domowych reguł gry, nie ma większych szans na bycie konsekwentnym.

4. Różne interpretacje tych samych zasad

Czasem dorośli członkowie rodziny żyją w przekonaniu, że kierują się tymi samymi regułami i jednocześnie... każdy wymaga czegoś innego od dziecka. Okazuje się, że chociaż zasady zostały jasno sformułowane, to jednak każdy trochę inaczej je usłyszał, zrozumiał albo zapamiętał. To nieporozumienie sprawia, że malec częściej się buntuje, a my łatwiej mu ulegamy. Rozwiązaniem jest spisanie najważniejszych reguł na kartce i powieszenie ich w widocznym miejscu np. na lodówce.

5. Wiara w to, że "rodzicie są od wychowywania, a dziadkowie od rozpieszczania"

To prawda, że dzieci szybko orientują się u kogo mogą sobie na więcej pozwolić i np. przy mamie mniej rozrabiają niż przy babci. Najlepiej jednak czują się wtedy, gdy cała rodzina ma ten sam model wychowania. Trzeba też pamiętać, że nie wszystkie dzieci mają tę samą łatwość "przestawienia się". Jeden malec po szalonym weekendzie z dziadkami będzie przez trzy dni domagał się, by "było jak u babci". Inny już po trzech minutach przejdzie na "tryb domowy". Jeśli dziadkowie opiekują się dzieckiem codziennie, powinni stosować te same zasady wychowawcze co rodzice. Jeśli mieszkają daleko i widują wnuki bardzo rzadko, nic się nie stanie jeśli trochę je porozpieszczają". Niedopuszczalne jest jednak podważanie zdania rodziców, krytykowanie ich przy dziecku albo lekceważące komentarze typu: "twoja matka chyba oszalała, ale babcia cię kocha i ci pozwoli".

6. Kiedy raz ulegniemy, zniechęcamy się i przestajemy wierzyć, że potrafimy być konsekwentni

Każdemu rodzicowi zdarza się ustąpić dziecku, które błaga albo histeryzuje. Nie ma sensu rozdzierać z tego powodu szat. Trzeba oczywiście mieć świadomość, że potem, przez pewien czas, dziecko będzie nas częściej testować, mając w pamięci, że "tupanie nogami pomaga osiągnąć cel". W końcu jednak odpuści. Nie skupiaj się więc na tym, że ci się nie udało. Zamiast stwierdzać "nie potrafię być stanowcza", potraktuj akt niekonsekwencji jako potknięcie, wyciągnij wnioski i dalej realizuj swój plan.

Są oczywiście sytuacje, w których można świadomie odpuścić i np. pozwolić choremu dziecku spać z rodzicami w łóżku, czy na urodzinach u kolegi zjeść więcej słodyczy niż zwykle. Dobrze jednak, by malec wiedział, że są to sytuacje wyjątkowe i rozumiał z czego one wynikają. Chodzi o to, by to rodzice podjęli decyzję, a nie żeby dziecko ją wymusiło.

7. Zmiany rozwojowe dziecka

Dzieci mają lata lepsze i gorsze. Okresy kiedy dziecko chętnie współpracuje przeplatają się z okresami buntu (najczęściej słyszymy o "buncie dwulatka"). Rodzice czasem skarżą się, że "dopiero niedawno nauczyli się, jak postępować ze swoim dzieckiem, a już ono zupełnie się zmieniło". To czasem powoduje, że dorośli przestają wierzyć w siebie i swoje metody. Warto uświadomić sobie, że metamorfozy, które przechodzi dziecko są zupełnie naturalne, a wręcz konieczne dla jego rozwoju. I tak jak zaskoczyła nas zmiana na gorsze, tak wkrótce zaskoczy nas zmiana na lepsze. Nie pozostaje więc nic innego jak uzbroić się w cierpliwość.

8. Przekonanie, że zawsze będzie tak samo trudno jak za pierwszym razem

Kiedy rodzice stwierdzają "musimy być konsekwentni" i zaczynają wcielać ten pomysł w życie, dziecko zwykle zaczyna gwałtownie protestować. Scena, którą urządza kosztuje dorosłych tyle nerwów, że ci często odpuszczają. Niepotrzebnie. Najgorszy jest bowiem ten pierwszy raz. No, może kilka razy. Jednak potem jest już lepiej. Często poprawa następuje szybciej niż się spodziewamy.

9. Brak asertywności

Koleżanka dzwoni w czasie kąpieli twego syna, a ty nie potrafisz przerwać jej słowotoku i w rezultacie chłopiec idzie spać później niż powinien? Znajoma częstuje twoją córkę czekoladą, a ty nie protestujesz chociaż "czekolada jest tylko w weekendy"? Uwierz, że nic się nie stanie jeśli zaczniesz otwarcie, spokojnie i w sposób uprzejmy mówić znajomym, jakie reguły panują w twojej rodzinie i jakie masz zobowiązania wobec swojego dziecka. Większość osób powinna to zrozumieć.