

Tylko decyzje zmieniają życie... Twoje decyzje!

Przełącznik motywacji

Jeśli problem polega na tym, że dziecko nie ma interesu w tym, żeby robić coś, czego od niego oczekujemy, trzeba mu pozwolić odczuć konsekwencje niezrobienia tego „czegoś”. Dodajmy, konsekwencje nieprzyjemne... Taką strategię będziemy nazywali **przełącznikiem motywacji**.

Na przykład jeśli dziecko, choć jest wzywane, nie przyjdzie na czas do stołu (bo właśnie buduje wieżę z klocków i nie ma czasu), to nie zje przygotowanego posiłku (Nie można jeść zimnego, a ty już nie masz czasu na odgrzewanie), a następny będzie za 4 (cztery) godziny.

Że będzie głodne? Że to straszne? No właśnie o to chodzi, żeby zrozumiało, że jak nie przyjdzie na czas, to będzie głodne ². Innymi słowy, to jest sprawa dziecka, jego własny interes. Potraktujmy porę posiłku zupełnie tak samo jak pociąg, który za chwilę odjedzie. Jeśli się spóźnisz, musisz poczekać na następny.

Podsumowując: **Podajemy komunikat jeden raz i jeśli dziecko na niego nie odpowie pozytywnie, powtarzamy go ponownie, oznajmiając, jakie konsekwencje wynikną dla dziecka, jeśli nie zareaguje** (powinniśmy upewnić się, że dziecko usłyszało i zrozumiało, co do niego mówimy). Można wyrazić swoją dobrze rozumianą obojętność wobec sprawy: Zamierzam czytać gazetę i uniemożliwi mi to podanie posiłku w późniejszej porze. Twoja sprawa czy zjesz, czy nie. I najważniejsze: **Trzeba być konsekwentnym** – nie spanikować na widok dziecka słaniającego się z głodu na naszych oczach. Owszem może się napić, ale tylko wody (a nie soku) ³.

² Przy okazji niektóre dzieci, które mają „wlew dożylny” bananów, danonków, chrupek, soczków, winogronek, jabłuszek, ciasteczek, mogą dowiedzieć się, na czym polega niezwykle „zjawisko głodu”.

³ Wiemy, wiemy, dla niektórych rodziców, a zwłaszcza matek (nie mówiąc już o dziadkach i babciach) to, co napisaliśmy, to herezja i coś straszego, dlatego mamy w tym momencie prośbę, aby nie palić naszej książki (bo to nie jest ekologiczne podejście), tylko oddać ją na makulaturę lub odesłać do nas.

* Przypis od autorów: Monika: Abyśmy się dobrze zrozumieli – magiczne sformułowanie „to twoja sprawa”, które jeszcze kilkakrotnie powróci w tym rozdziale, nie oznacza zimnej obojętności rodzica wobec faktu, czy dziecko będzie głodne, czy najedzone. Rodzic nie przestaje kochać i obserwować dziecka, staje jednak z boku, aby pozwolić mu odczuć konsekwencje jego działań i wyborów, zawsze jednak będąc gotowym do tego, by zainterweniować, gdyby zaszła obawa zagrożenia zdrowia lub życia dziecka. A jeśli chodzi o sprawy typu „zapnij pasy w samochodzie” – zapinamy i już, nawet jeśli dziecko protestuje!

Marcin: Pamiętam, jak kiedyś pierwszy raz (i ostatni) dzieci nie chciały zjeść kanapek, które im przygotowałem. Zaczęły zrzędzić, że „nie takie”, że „nie teraz” i że w ogóle nie będą jeść. Pomyślałem sobie wtedy, że w sumie to nawet dobrze, bo to zawsze parę złotych do przodu i kanapki wylądowały na kredensie na tyle wysoko, żeby nie można było ich dosięgnąć i na tyle nisko, aby można je było widzieć. Poinformowałem dzieci, że idę sobie czytać książkę i że trudno, „to ich sprawa”, ale będę bardzo zajęty, a następny posiłek będzie parę godzin. Magiczne słowa: „Wasza sprawa, że teraz nie jecie”. No bo przecież tak naprawdę to była ich sprawa, przecież to ich brzuchy, a nie mój... Po chwili dobrej zabawy dzieci poczuły, że są głodne (myślę, że tak naprawdę były głodne już wcześniej, ale nie miały czasu zjeść, bo się bawiły) i przyszła delegacja z prośbą o wydanie kanapek, a ja ze smutkiem stwierdziłem, że nie mam czasu i że „tak jak wcześniej powiedziałem, następny posiłek będzie za parę godzin”. Gdybyście tylko mogli poczuć zapach tych kanapek. Ach, jak one pachniały. Ich zapach był wszędzie: w klockach, w łazience, w pokoju, nawet telewizor nimi pachniał. Był to pierwszy i ostatni raz, kiedy dzieci powiedziały mi, że nie będą jeść.

Jeszcze się wahacie? Zapewniamy was, że to, co proponujemy, jest dużo prostsze, niż to, co robiliście do tej pory. I co najważniejsze, wynika z miłości do dzieci! Przełącznik motywacji sprawia, że dziecko może odczuć negatywne konsekwencje wynikające z faktu niezrobienia czegoś – pozwalamy mu odczuć na własnej skórze, co się stanie, gdy czegoś nie zrobi (nie zje, nie sprzątnie, nie nauczy się, nie spakuje się, nie ubierze się, nie będzie na czas, nie, nie, nie...).

Wymienimy teraz ważne cechy skutecznego przełącznika motywacji:

1. Konsekwencje dla dziecka muszą być powiązane przyczynowo-skutkowo z niezrobieniem czegoś.

TAK: Jeśli nie pozbierasz kredek do czasu dobranocki, będzie mi przykro, ale będziesz musiał zbierać je w czasie jej trwania. To twoja sprawa, czy zdążysz na bajkę, czy nie.

NIE: Jeśli nie pozbierasz kredek, to nie pójdziemy do kina (bo pójście do kina nie ma logicznego związku ze zbieraniem kredek).

2. Konsekwencje muszą być szybko odczuwalne (powiązanie czasowe).

TAK: To twoja sprawa, czy się teraz uczysz, czy nie. Mnie interesują twoje wyniki w nauce, a nie to, kiedy się uczysz. Pamiętaj jednak, że codziennie masz mnie informować o ocenach, każda jedynka musi być poprawiona w ciągu najbliższych dwóch dni i dlatego do kiedy jej nie poprawisz, nie możesz tracić czasu na wychodzenie na dwór, do klubu czy na oglądanie telewizji.

NIE: Jak się dowiem na wywiadówce o złych ocenach, to... (bo nie będzie szybkich konsekwencji dla dziecka na zasadzie dzisiaj jedynka, dzisiaj konsekwencja).

3. Konsekwencje muszą być odpowiednio przykre dla dziecka.

TAK: Przykro mi, ale ponieważ się guzdrzesz, nie podwiozę cię do szkoły, tylko pojedziesz sam tramwajem i spóźnisz się na lekcje. Pa, pa, wychodzę, zamknij dom (w przypadku dziecka, które jest ambitne i zależy mu na frekwencji).

NIE: Przykro mi, ale ponieważ się guzdrzesz, nie podwiozę cię do szkoły, tylko pojedziesz sam tramwajem i spóźnisz się na lekcje. Pa, pa, wychodzę, zamknij dom (w przypadku dziecka, któremu właśnie chodzi o to, aby nie być na pierwszej lekcji i które uwielbia jazdę tramwajem).

ŹRÓDŁO TEKSTU:

“Rodzice w akcji. Jak przekazać dzieciom wartości” Monika i Marcin Gajdowie- polecamy każdemu z Państwa zapoznać się tą publikacją, której fragment będziemy co jakiś czas umieszczać w zakładce kącik dla rodziców.