

Zasady konsekwencji logicznych

Zasada 1: Zadaj sobie pytanie, kto jest odpowiedzialny za problem

Czy to problem Twój, Twojego dziecka, czy obu?

Czy działania młodej osoby pociągają za sobą naturalne konsekwencje?

Czy będzie to niekomfortowa, ale bezpieczna konsekwencja?

Czy my jako rodzice musimy coś zrobić?

Jaką rolę nam powierzono?

Zanim więc cokolwiek zrobisz, zastanów się, przemyśl to, porozmawiaj o tym z kimś, kogo szanujesz, daj sobie czas ZANIM zaczniesz działać.

Zasada 2: Bądź świadomy swoich uczuć – stwierdzenia „ja”

Chodzi o to, aby rodzic był świadomy swoich uczuć. Aby uniknąć konfliktu, warto najpierw zastanowić się, co rodzic chce powiedzieć, a następnie postawić dziecko w mniej defensywnej pozycji. Można to osiągnąć, przejmując odpowiedzialność za swoje uczucia i używając „ja” zamiast „TY”.

Celem bycia świadomym uczuć jest uniknięcie przez rodzica walki o władzę nad dzieckiem. Wyjaśnij rodzicom, jak ważne jest używanie komunikatów typu „ja” zamiast „ty”. Należy również podkreślić wagę nazywania uczuć w sytuacjach konfliktowych, używając łagodnego i nieagresywnego tonu, unikając poniżania, a po przekazaniu dziecku informacji, wycofać się z sytuacji i bezpośredniego otoczenia (ODEJDŹ!).

Zasada 3: Konsekwencja musi mieć bezpośredni i oczywisty związek z zachowaniem

Konsekwencja musi być adekwatna do popełnionego

czynu, a zawsze zaleca się zastosowanie dodatkowej kary.

Konsekwencja powinna być krótka, aby zapewnić młodej osobie

lepsze wyciągnięcie wniosków z tego doświadczenia. Na przykład, miesięczne uziemienie młodej osoby bardzo szybko traci na znaczeniu.

W ciągu miesiąca młoda osoba prawdopodobnie zapomni o powodzie uziemienia i zamiast tego poczuje urazę do rodzica za jego ukaranie.

Zabranie karty telefonicznej na jedną noc sprawia, że młoda osoba jest bardzo świadoma powodu, dla którego jej jej odebrano, i ma szansę naprawić swoją sytuację.

Zasada 4: Okaż smutek i empatię

Smutek i empatia uświadamiają nam lekcję konsekwencji,

ponieważ pozwolenie, by konsekwencje same w sobie przejęły

kontrolę, nie wystarczy. Tym, co wbija lekcję głęboko w serce

młodej osoby po popełnieniu błędu, jest nasz smutek i empatia,

które towarzyszą konsekwencjom. Kiedy młoda osoba/nastolatek

zawali sprawę, kluczowe jest, abyśmy wyrazili nasz ból i szczere

zaniepokojenie, ponieważ cierpi z powodu naturalnie występujących

lub logicznie narzuconych konsekwencji. Jest to skuteczne, ponieważ

reagując smutkiem i empatią, narzucając konsekwencje, stawiamy

na pierwszym miejscu relację między młodą osobą/nastolatkiem a

nami. W ten sposób pokazujemy, że nasza bezwarunkowa miłość jest

najważniejsza i że błąd, niezależnie od jego/jej powagi, nie zmienia

faktu, że jesteśmy „po jego/jej stronie”.

Zasada 5: Czysta karta... idź dalej, powiedz to i wyczyść kartę

Po wymierzeniu i uporaniu się z konsekwencjami, rodzic idzie dalej i

zmazuje całą sprawę. Często uraza i złość wobec młodej osoby

pozostają. Jeśli rodzic pozostaje negatywny i opryskliwy, istnieje

ryzyko, że młoda osoba straci szansę na wyciągnięcie wniosków z...

konsekwencja.



I – OŚWIADCZENIE

I Czuję się.....(rodzice czują się np. przestraszeni, zmartwieni)

I Kiedy(czyn/zachowanie)

I Ponieważ.....(konsekwencje, które według rodziców nadejdą)

I Chciałbym(działanie/zachowanie, którego oczekuje rodzic)

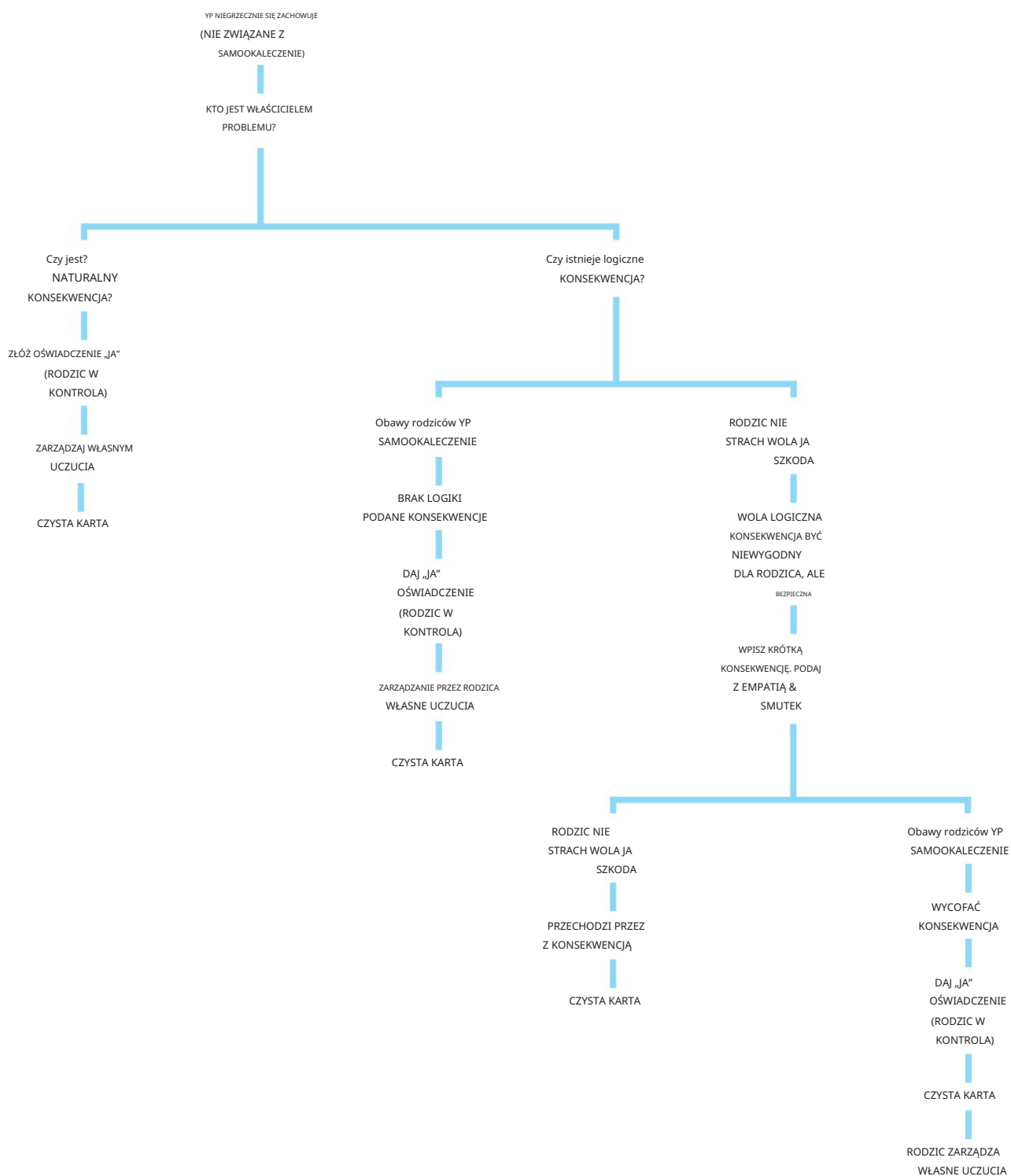
PRZYKŁAD: UŻYJ INSTRUKCJI „I” TAKICH JAK:

„Martwię się , gdy widzę te rany na twoich rękach, bo wyglądają na bolesne. Chciałbym, żebyśmy o tym porozmawiali”.

„Martwię się, kiedy nie wiem, jak wygląda sytuacja, ponieważ obawiam się, że może to doprowadzić do czegoś poważniejszego”.

„Chciałbym, żebyś wiedział, że możesz porozmawiać ze mną lub z kimś, komu ufasz, o tym, co czujesz”.

SCHEMAT BLOKOWY KONSEKWENCJI



Kiedy powiedzieć nie

(Fenwick, E i Smith, T, 1998)

W naturze nastolatków leży żądanie większej swobody

niż myślą, że dostaną – a czasami nawet znacznie więcej, niż naprawdę chcą. Nie martw się o udzielenie od czasu do czasu jednoznacznego, niepodlegającego negocjacji „nie”. Są chwile, gdy proponowany sposób działania jest tak nieosiągalny, że nie ma sensu nawet udawać, że jest miejsce na dyskusję. Często w takich przypadkach młoda osoba i tak cię tylko testowała, ostatnią rzeczą, jakiej się spodziewa, jest to, że będzie traktowana poważnie. Nastolatki są niezwykle wrażliwe na wszelkie sugestie, że nie są w pełni zdolne do zorganizowania własnego życia. Rodziców oskarża się o ingerencję, jeśli oferują wskazówki lub rady, jeśli pytają o miejsce pobytu lub zajęcia swojego dziecka, jeśli komentują stan jego pokoju lub jego przygotowanie (lub jego brak) do egzaminu.

I UCZYŃMY ICH ODPOWIEDZIALNYMI FINANSOWO. Ile

Kieszonkowe, które dostanie, będzie oczywiście zależało od tego, na co cię stać, ale niezależnie od tego, jak duże lub małe jest, dawaj je regularnie, aby nastolatek mógł planować i gospodarować budżetem. To o wiele lepsza edukacja finansowa niż wydawanie, choćby hojnie, na każde pojawiające się zapotrzebowanie.

I WSPIERAĆ ICH RELACJE z przyjaciółmi i

ich zaangażowanie w aktywności poza rodziną. Jeśli nie pozwalasz im spotykać się z innymi ludźmi, mogą ukrywać przed tobą swoich przyjaciół lub czuć, że muszą się całkowicie od ciebie odciąć.

I ZACHĘCAJMY ICH DO UCZESTNICTWA W WYCIECZKACH SZKOLNYCH i wzajemnych odwiedzinach za granicą, jeśli nadarzy się taka okazja.

I DAJ IM JAKIEŚ OBOWIĄZKI DOMOWE. Nie musi.

Może to być dużo, ale powinno być czymś, czego od nich oczekuje się regularnie, zawsze, gdy jest to potrzebne. Starszemu nastolatkowi można również powierzyć planowanie, robienie zakupów i gotowanie jednego rodzinnego posiłku tygodniowo, w ramach określonego budżetu.

I NEGOCJUJ OBSZARY, W KTÓRYCH ZAMIERZASZ

„INTERFEROWAĆ” (np. w postępy w szkole lub w to, gdzie dziecko wychodzi z domu) i te, które pozostawisz jemu lub jej (np. sprząatanie pokoju lub decydowanie, na co wydawać pieniądze).

I ZAAKCEPTUJ SWOJE OGRANICZENIA. Nie możesz zmusić nastolatków do cięższej pracy niż chcą, ani do odrabiania prac domowych, których nie mają zamiaru skończyć. Możesz jedynie upewnić się, że Twoje dziecko jest świadome konsekwencji. Czasami „marchewka” działa: na przykład obietnica wpłaty na coś, na co odkłada pieniądze.

I POZWÓL IM PODEJMOWAĆ WŁASNE DECYZJE, nawet jeśli uważasz, że popełniają błąd.

I POZWÓL IM PONIEŚĆ KONSEKWENCJE DECYZJI, które podjęliście wspólnie, a które będą ich odpowiedzialnością. Jeśli twój syn nie może znaleźć swojego stroju piłkarskiego pod gruzami w swoim pokoju, nie wracaj i nie sprzątaj go za niego – nawet jeśli będzie wrzeszczał.

I BĄDŹ DOSTĘPNY DO UDZIELANIA PORADY, gdy zostaniesz o to poproszony.

Pamiętaj, że nawet jeśli nie masz prawa ingerować, nadal oczekuje się od Ciebie jednoznacznego wsparcia i gotowości do działania w razie nagłego wypadku.

I OSKARŻENIE, ŻE „ZAWSZE SIĘ WTRĄCASZ”

osiąga szczyt w połowie okresu dojrzewania. Jeśli nadal ingerujesz znacznie dłużej, to prawie na pewno ingerujesz za bardzo.



