

tuacji. Gdy pojawi się jakiś problem z dzieckiem, będziesz bardziej skłonna (skłonny) do wybuchów złości i popełniania błędów. Złe samopoczucie spowodowane piciem alkoholu lub po spożyciu narkotyków również uczyni cię bardziej nerwowym i podatnym na wybuchy złości.

8. ZMIANA SPOSOBU KOMUNIKOWANIA SIĘ Z DZIECKIEM

W tym rozdziale pokazujemy, jak zastąpić komunikację zbudowaną na złości komunikacją asertywną. Ta pierwsza bywa zazwyczaj nieskuteczna. Na chwilę skupiasz na sobie uwagę dziecka, ale tak naprawdę nic się nie zmienia. Stare problemy wkrótce pojawią się na nowo.

Dlaczego złość jest nieskuteczna?

Twoim celem jako rodzica jest wychowanie dziecka na dojrzałego i odpowiedzialnego człowieka. Znaczy to, że musi się ono nauczyć samodzielnego podejmowania decyzji dotyczących swojego zachowania i brania za nie odpowiedzialności. Musisz wiedzieć, że twoja złość mu w tym nie pomoże. Wręcz przeciwnie, będzie utrudniała tę naukę.

- Złość rodzica – zarówno wyrażona krzykiem jak i kłapsem – sama w sobie jest dla dziecka karą. A kary nie uczą dziecka odpowiedzialności. Wszystko, czego się w ten sposób nauczy, to ukrywanie swoich uczynków. Owszem, jeśli nakrzyczysz na dziecko przyłapane na podkradaniu ciastek z szafki, to możliwe, że dojdzie do wniosku, iż najlepszym sposobem uniknięcia awantury jest niepodkradanie ciastek. Pewne jest jednak raczej co innego: przede wszystkim stwierdzi, że uniknie awantury, jeśli następnym razem nie zostanie przyłapane.
- Twoja złość wywołuje w dziecku strach. Wie ono, że jesteś większa (większy) i silniejsza (silniejszy) od niego i możesz sprawić mu ból. Gdy się złościsz, podnosisz głos i wydajesz się nie panować nad sobą – przez co wydajesz mu się jeszcze bardziej przerażająca (przerażający). Nikt nie jest w stanie nauczyć się czegokolwiek, kiedy jest przerażony.
- Twoja złość często wywołuje złość u dziecka – a do tego chęć odwetu. Jeśli ma ono nauczyć się odpowiedzialności za swoje czyny, musi zrozumieć przyczynę, dlaczego to, co zrobiło, nie jest akceptowane. Ale gdy zostało opanowane przez złość lub pragnienie zemsty, nie potrafi nauczyć się niczego na temat odpowiedzialności. Ów fakt, że złość wywołuje złość,