

NAJPIERW PRACA , PÓŹNIEJ PRZYJEMNOŚĆ

Samokontrola i samodyscyplina potrzebne są każdemu młodemu człowiekowi, by osiągać w życiu określone cele. Rolą dorosłych jest pomoc dziecku w ukształtowaniu tych ważnych kompetencji, przede wszystkim po to, aby w przyszłości mogło sobie lepiej radzić.

Ciągłe upominanie dziecka, by usiadło do lekcji, posprzątało pokój czy wyniosło śmieci jest dla rodzica frustrujące i irytujące, zwłaszcza gdy polecenia i prośby pozostają bez odzewu. Chęć robienia rzeczy przyjemnych zamiast wymagających wysiłku jest czymś naturalnym. Dorośli mają jednak świadomość tego, że aby coś osiągnąć potrzeba wykonać pewną pracę. Dzieci muszą się dopiero tego nauczyć. W jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać te zdolności?

Na początku edukacji trudno oczekiwać, że sześciolatek sam z siebie będzie systematycznie rezygnował z zabawy po to, aby odrobić lekcje. Perspektywa dyplomu na koniec roku czy pochwały rodziny jest dla niego zbyt odległa. Dlatego rodzice muszą dostarczyć mu motywacji w postaci zachęt i jasnych zasad działania. Dobrze jest ustalić reguły dotyczące nauki np. kiedy jest czas odrabiania zadań domowych, a kiedy czas na odpoczynek; kiedy i w jaki sposób pakować tornister. Na początku edukacji dziecko potrzebuje jeszcze sporo pomocy w tym zakresie. Aby miało ono motywację do przestrzegania ustalonych zasad należy określić jakie będą pozytywne konsekwencje stosowania się do reguł (nagrody) oraz co się stanie, gdy zasady będą łamane (np. jeśli dziecko usiadzie do lekcji w ustalonym czasie będzie mogło pobawić się z kolegami lub zagrać na komputerze, jeśli nie wywiąże się z obowiązków - nie będzie mieć prawa do tych przyjemności). Negatywną konsekwencją łamania zasad może być schowanie na jakiś czas ulubionych zabawek, zablokowanie dostępu do komputera itp. Ważne by dziecko z góry wiedziało czego może się spodziewać. Równie istotne jest wywiązywanie się z obiecanych nagród, przy czym należy pamiętać, aby nagradzać za wkładany wysiłek i wytrwałość, nawet wtedy, gdy nie od razu przynoszą oczekiwane efekty. Warto pozwolić dziecku na pewną samodzielność, by nie doszło do wniosku, że za to jak radzi sobie z nauką odpowiedzialni są rodzice. Nadmierna kontrola bez wyciągania konsekwencji może sprawić, że dziecko dojdzie do wniosku, że to mamie powinno zależeć na tym by dobrze się uczyło a nie jemu samemu.

Jeżeli rodzice zadbają o kształtowanie u dziecka samodyscypliny w młodszym wieku szkolnym, unikną części problemów, jakie niesie za sobą wiek dojrzewania. Nastolatek wciąż jeszcze potrzebuje wsparcia i motywowania do działania, jednak ważne staje się też poszanowanie jego potrzeby swobody i autonomii. Warto wtedy kierować się kilkoma wskazówkami:

- wymuszanie czegoś na nastolatku nasila tylko młodzieńczy bunt, dobrze kierować się zasadą dialogu,
- wskazane jest angażowanie młodego człowieka w podejmowanie decyzji i ustalanie zasad (łatwiej dostosować się do norm, które - przynajmniej w pewnej części - sami ustaliliśmy)
- należy pozwolić nastolatkowi na popełnianie błędów i ponoszenie ich konsekwencji

Ucząc dzieci samodyscypliny należy także pamiętać o tym, że oprócz wysiłku i pracy konieczny jest też odpoczynek. Dziecko musi w tym względzie zachować zdrowe proporcje i stawiać realne do osiągnięcia cele.