

Przejrysz się w oczach dziecka

„Chociaż wiemy, że dziecko nie jest dorosłym w miniaturze, bardzo często wyrzucamy naszym pociechom, że nie zachowują się jak dorośli ludzie. Bardzo wiele niejasnych reakcji naszych dzieci wynika z nieporozumień. Ponieważ mózg dziecka ciągle się rozwija, nie widzi ono pewnych rzeczy, nie rozumie ich w taki sposób, jak my” – wyjaśnia Isabelle Filliozat w książce *Próbowałam już wszystkiego*. Francuska terapeutka przekonuje, że nieprzyjmowanie tych faktów do wiadomości i stawianie nierealistycznych wymagań, nieadekwatnych do wieku dziecka, prowadzi do konfliktów, kar, frustracji. Warto więc wiedzieć, czym charakteryzują się poszczególne etapy rozwoju dziecka i jakie czynniki potrafią wpływać na jego zachowanie. Ważne, aby rodzic był uważnym obserwatorem swojej pociechy, znał jej możliwości i chciał odkryć, co jest faktyczną przyczyną buntu.

Przykładowo, nadmiar bodźców zewnętrznych potrafi wywoływać u małego dziecka atak hysterii. Isabelle Filliozat zwraca uwagę, że przeciążenie systemu nerwowego bodźcami i potrzeba rozładowania napięcia mogą wyzwać właśnie takie zachowania. Dziecko nie potrafi zapanować nad wybuchem emocji, a złość i krzyk dorosłych potęgują poczucie zagubienia. Warto więc na całą sytuację spojrzeć oczami dziecka.

To, co nazywamy u małego dziecka buntem czy nieposłuszeństwem, często wynika z etapu rozwoju. Maluch odkrywa swoją tożsamość, chce zademonstrować swoje Ja, przetestować swoją autonomiczność. Eksperti zachęcają, by uszanować jego podmiotowość i pozwolić mu zrozumieć, że jest osobnym bytem, a nie jednością z rodzicem. Jednocześnie warto pokazywać granice, uczyć obowiązujących w społeczeństwie konkretnych zasad i jasnych reguł. Nie ma jednak sensu nadmierne skupianie się na tym, co zakazane. Lepiej wskazywać dziecku możliwości i obszary, dzięki którym może cieszyć się wolnością i w przyjaznej atmosferze nieustannie się rozwijać.

Pracować nad dzieckiem czy nad sobą?

– Łapię się na tym, że czasem mówię do mojego dziecka tak, jak zwracano się do mnie w domu rodzinnym. Zawsze denerwowało mnie, gdy ojciec mówił do mnie „już” albo „natychmiast”, ale widzę, że mnie też zdarza się tak mówić. Nie chcę być rodzicem, który rządzi, jednak czasem robię to nieświadomie – mówi Paweł, ojciec ucznia szkoły podstawowej.

Mimo że zgłębiamy tajniki pedagogiki, czytamy fachowe publikacje, to i tak nie zawsze nasza wiedza znajduje odzwierciedlenie w umiejętnościach rodzicielskich i codziennych sytuacjach. Kiedy nie radzimy sobie z własnymi emocjami, kiedy czujemy się przemęczeni, przeciążeni, a pociecha nie reaguje na prośby – pojawia się pokusa, żeby pokazać swoją „władzę”. Niektóre zachowania i nawyki są w nas głęboko zakorzenione. Nieświadomie powtarzamy schematy i wzorce wyniesione z własnego dzieciństwa i z obserwacji swoich rodziców.

Dlatego ogromne znaczenie ma praca nad samym sobą, umiejętność przyznania się do błędu, dostrzeżenia niedoskonałości, dbanie o rozwój, obserwowanie swoich reakcji i wyciąganie wniosków na przyszłość. Jeśli będziemy świadomi swoich uczuć i empatyczni, to wpłynie to także na rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka. Nauka nowych postaw wymaga jednak czasu, uważności i wysiłku. Często konieczne jest skonfrontowanie się ze swoimi przyzwyczajeniami i wspomnieniami z dzieciństwa. Ale to inwestycja, która na pewno zaprocentuje.

Styl komunikacji w Twoim domu

Zastanów się, jak najczęściej reagujesz na opisane sytuacje.

Prosisz dziecko np. o pomoc, posprzątanie pokoju, zaprzestanie jakiegoś zachowania. Spotykasz się z odmową. Co robisz? Podnosisz głos i kategorycznie nakazujesz: „To ma być zrobione już, natychmiast, szybko”? Sięgasz po groźby i

straszenie w rodzaju „Jak jeszcze raz tak zrobisz, to...”? Wprowadzasz kary? W wymianie zdań wypominasz („Tyle razy prosiłam, a ty nic!”), osądzasz („Jesteś niezdarno, egoistyczny, rozkapryszony”), przyczepiasz etykiety („Ty bałaganiarzu, leniu, niezdarno”)? A może ulegasz dziecku albo starasz się przekupić je np. słodyczami? Czy wcielasz się w „cierpiętnicę” lub „męczennika”: „Wpędzisz mnie do grobu!”, „Przez ciebie wyląduję w szpitalu”? Starasz się wzbudzić poczucie winy?

Dziecko histerycznie płacze. Co robisz? Złości się? Każesz mu natychmiast się uspokoić? Wychodzisz? Przytulasz i okazujesz ciepło?

Dziecko opowiada Ci o swoich emocjach: czegoś się bało, coś je zezłościło, oburzyło, zdenerwowało. Czy uważnie słuchasz i chcesz poznać szczegóły historii? A może zbywasz dziecko machnięciem ręki i uwagami w rodzaju „To nic wielkiego”, „Nic się nie stało”? Czy zaprzeczasz dziecięcym uczuciom: „Wiem, że tak nie myślisz”; „Niemożliwe, żebyś tak się czuł”; „Jak mogło ci się nie podobać?”; „Nie masz powodu do złości”?

Dziecko opowiada Ci o trudnej albo konfliktowej sytuacji, np. w szkole, w relacji z rówieśnikami. Czy skupiasz się wyłącznie na zdarzeniu, czy również na emocjach dziecka? Chcesz dowiedzieć się, jak się czuje? A może od razu wyrokujesz: „To na pewno twoja wina”; „Pewnie sam doprowadziłeś do konfliktu”; „Gdybyś słuchał starszych, to byłoby inaczej”? Jak często zdarza Ci generalizować: „Bo ty zawsze...”; „Bo ty nigdy...”? A może od razu spieszysz z koszykiem dobrych rad i pouczeń?

Dziecko wraca ze szkoły. Na pytanie „Jak było w szkole?” niezmiennie słyszysz odpowiedź: „Dobrze”. Czy tak najczęściej wygląda wasz dialog? W jaki sposób ze sobą rozmawiacie? Czy próbujesz poznać emocje dziecka, dowiedzieć się czegoś więcej o jego przeżyciach? Czy może bombardujesz pytaniami i bardziej „przesłuchujesz” niż dbasz o partnerstwo?

Dziecko wyraża swoje zdanie, odmienne od Twojego. Czy od razu mówisz, że nie ma racji i nie zna się? Czy może w ogóle urywasz temat, nie chcesz już nic więcej wiedzieć? Pozwalasz mu dokonać wyboru?

Dziecko atakuje Cię słowami: „Nie lubię cię”; „Nie znoszę cię”; „Jesteś okropny”. Co robisz? Odpowiadasz epitetem na epitet w stylu: „To ty jesteś okropny, niewdzięczniku”? Pokazujesz, „kto tu rządzi” – wymierzasz kary, straszysz, wyśmiewasz albo rozkazujesz, by dziecko natychmiast Cię przeprosiło?

Jesteś zmęczony i rozdrażniony po ciężkim dniu. Czy zauważasz, że Twój nastrój przenosi się na zachowania dzieci? Może stają się bardziej hałaśliwe, mniej posłuszne? Zdarza się, że w takich sytuacjach obserwujesz zmianę w postawie dzieci? Może to ich reakcja na Twoje krzyki, zniecierpliwienie, napięcie?

WARTO PRZECZYTAĆ

Adele Faber, Elaine Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2013

Isabelle Filliozat, *Próbowałam już wszystkiego*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2013