

# „Nienawidzę cię! Idź sobie!”

## Jak sobie radzić z małym buntownikiem?

### Gazetka dla rodziców

Wszystkie dzieci przechodzą okresy intensywnego rozwoju psycho-fizycznego. Zmiany fizyczne postrzegane są jako zjawisko oczywiste i pożądane, ale zmiany w psychice i emocjach to dla dorosłych nie lada wyzwanie. Dzieci zamieniają się bowiem w małych buntowników. Co warto wtedy robić, a czego robić nie należy?



### Zrozumieć dziecko

Dzieci chcą wyrażać siebie i być usłyszane w każdym wieku. Chcą także kontrolować swoje życie, nawet jeśli sprowadza się to do wyboru koloru ubrania. Przez cały czas badają otoczenie i zachowanie dorosłych, których później naśladować. Sprawdzają, gdzie leżą granice i jak daleko mogą się posunąć. Swój zachowaniem manifestują różne potrzeby i emocje. A przecież nie potrafią jeszcze komunikować się tak jak dorośli. I przeżywają napięcia, których nie potrafią rozładować. Stąd bierze się ich hałaśliwość, pyskowanie, kłótniowość oraz agresja słowna i fizyczna. Kiedy mówią: „Nienawidzę cię”, „Idź sobie” czy „Nie chcę cię znać”, w rzeczywistości mówią: „Jest mi trudno”, „Nie wiem, co się ze mną dzieje”, „Nie wiem, co robić”.

Pamiętajmy także o somatycznych skutkach ubocznych skoków rozwojowych, takich jak bóle głowy, nóg i stóp. Również nauka szkolna jest dla wielu dzieci źródłem ogromnego wysiłku psychicznego i fizycznego. Nieposłuszne dziecko może być po prostu zmęczone. Dodajmy do tego telewizję i gry komputerowe, które są pełne przemocy. Im więcej czasu dziecko spędza przed telewizorem lub komputerem, tym większe przeżywa napięcia i tym więcej negatywnych wzorców zachowania przyswaja.

**Choć brzmi to banalnie, należy przyjąć, że bunt dziecka jest czymś normalnym – to element jego rozwoju. Zamiast więc złościć się, bądźmy cierpliwi i uważni na wysyłane przez dziecko sygnały. Rozmawiajmy, pytajmy, jak się czuje i co przeżywa. Dajmy mu swój czas i uwagę.**



## Porozumienie bez przemocy

Dla dziecka w każdym okresie jego rozwoju najważniejsza jest akceptacja ze strony dorosłych oraz dobra z nimi relacja. Jak to osiągnąć? Na przykład stosując porozumienie bez przemocy (ang. *nonviolent communication*) Marshalla Rosenberga. To prosta metoda pomagająca lepiej słuchać dziecka i lepiej się z nim dogadywać. Obejmuje cztery proste kroki:

<b>Obserwacja</b>	obiektywne widzenie i opis sytuacji, tak jak ją widzi kamera. Nie oceniamy, nie uogólniamy, skupiamy się na faktach („Co widzę, co słyszę?”).
<b>Uczucia</b>	identyfikacja własnych uczuć („Co czuję?”, „Co wyraża moje ciało?”). Mówimy dziecku, co czujemy, gdy do nas mówi, lub gdy zachowuje się w określony sposób.
<b>Potrzeby</b>	uczucia komunikują potrzeby („Czego potrzebuję?”, „Co jest dla mnie ważne?”).
<b>Prośba</b>	sformułowanie konkretnego działania, możliwego do zrealizowania („Co chcę, żeby dziecko zrobiło?”)

**PRZYKŁAD:** Kiedy krzyczysz na mnie (1), jest mi przykro (2). Potrzebuję ciszy (3), żeby ci odpowiedzieć. Proszę, przestań krzyczeć (4).

## Wyraźne granice

Dzieci potrzebują jasnych reguł, bo dzięki nim bezpiecznie poruszają się w swoim świecie. Kiedy wiedzą, czego od nich oczekują dorośli, są spokojniejsze i rzadziej naruszają wytyczone granice. W obecnych czasach rodzice coraz częściej oddają dzieciom władzę – pozwalają im decydować o wszystkim. A one są przecież niedojrzałe emocjonalnie i mentalnie. Zbyt dużo swobody, a nawet władzy burzy ich poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Spójne, konsekwentne wychowanie sprawia, że rzeczywistość jest przewidywalna. I choć dzieci potrzebują swobody, to właśnie powtarzalność i przewidywalność sprawiają, że są szczęśliwe.

Niezależnie od wieku dziecka rodzice wprowadzają nakazy i zakazy. I to jest w porządku, pod warunkiem, że informują o nich spokojnie i z miłością oraz egzekwują je, zachowując szacunek dla dziecka. Granice powinny być dostosowane do wieku podopiecznego i uwzględniać skoki rozwojowe. W przypadku młodszych dzieci musimy myśleć o ich bezpieczeństwie, a trochę starszym warto przesuwac (poszerzać) granice tak, aby stopniowo stymulować je do kształtowania poczucia odpowiedzialności.

## Niezmiernie ważna jest także spójność stylów wychowawczych. Unikajmy dwóch skrajnych postaw:

### 1. Postawa nadmiernej pobłażliwości

- granice są niejasne, co zachęca dziecko do ich naruszania;
- rodzice usprawiedliwiają nieposłuszeństwo dzieci, które nie ponoszą konsekwencji swojego zachowania, więc nie uczą się odpowiedzialności.

### 2. Postawa nadmiernie surowa

- rodzice nieustannie kontrolują dziecko, ograniczając jego naturalną żywotność, ciekawość świata oraz kreatywność;
- dziecko jest często krytykowane i karcone oraz porównywane do innych, „lepszych” od niego, przez co ma niskie poczucie własnej wartości i przeżywa negatywne emocje, które prędzej czy później musi rozładować

## Łatwiej powiedzieć, niż zrobić?

Wspomniane wyżej metody doskonale sprawdzają się w kontaktach z dziećmi. Ale zanim je opanujemy, być może musimy się zmierzyć z własnymi emocjami. Jakże łatwo dajemy się wciągać w dyskusje czy kłótnie. Podnosimy głos, mówimy coś bez zastanowienia. Urażamy dziecko, obrażamy się na nie. Czujemy się bezsilni, więc krzyczymy i karzemy, a później tego żałujemy. Najczęściej dzieje się tak, gdy dopuścimy do eskalacji niepożądanego zachowania dziecka (np. regularnego reagowania krzykiem na nasze polecenia). Należy reagować już na pierwsze sygnały, bo wtedy jesteśmy jeszcze spokojni. A jeśli zaczynają puszczać nam nerwy, weźmy kilka głębokich oddechów i policzmy do dziesięciu.

Warto być uważnym na zachowanie dziecka. Kiedy obserwujemy objawy „buntu”? W jakich okolicznościach się one nasilają? Może złość ma związek z konkretnymi sytuacjami lub osobami? A może pojawia się, gdy dziecko jest przestraszone, zmęczone, albo gdy zbyt długo oglądało telewizję? Czasem wystarczy dokonać drobnych zmian: zastąpić telewizję zabawą, pościć dziecko wcześniej spać, porozmawiać z nim o dniu spędzonym w szkole lub zapytać, co chciałoby dziś zjeść na obiad.

Dzieci mają niespożyte pokłady energii. Jeśli nie mogą jej wykorzystać w naturalny sposób (bawiąc się, biegając, skacząc, krzycząc na cały głos), kumuluje się ona w postaci napięcia. Dlatego bardzo ważne jest, aby stwarzać im przestrzeń do zabawy i ruchu, jak najczęściej na świeżym powietrzu. Dzieci żywo interesują się otaczającym je światem i to zainteresowanie można wykorzystać, organizując im czas. Wspólne jego spędzanie wzmacnia więzi i sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa dziecka.

Wreszcie, trzeba wspomnieć o stresie szkolnym. Dzieci spędzają w szkole wiele godzin, wracają do domu zmęczone i spięte. Pomagajmy im rozładować napięcie poprzez śmiech, taniec, wspólne skakanie albo bitwę na poduszki. Mówmy im, że są wspaniałe, dostrzegajmy i doceniajmy nawet najmniejsze osiągnięcia. Wspierajmy je w budowaniu poczucia własnej wartości. Częste chwalenie wzmacnia pożądane zachowania, tak jak krytyka wzmacnia te niepożądane.