

Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

Zazwyczaj sami rodzice wiedzą, na co mogą pozwolić dziecku, a czego powinni mu odmawiać, mają określone wyobrażenia i cele, które zamierzają osiągnąć przez wychowanie. Znają wszystkie słabe i mocne strony swoich dzieci: starają się, by doświadczyły tylko tego, co najlepsze. Mimo to nie zawsze daje się uniknąć konfliktów i problemów w sferze zachowań i nawiązywania kontaktów. Dzieci bywają często poddawane zbyt dużym obciążeniom emocjonalnym i pozostawione ze swymi doznaniem całkowicie same, czy to w wyniku trudnej sytuacji rodzinnej, czy to w następstwie zmienionego położenia społecznego, bądź też z powodu mimowolnego braku zrozumienia ze strony rodziców lub innych osób (kolegów z klasy, nauczycieli).

Wychowanie nie powinno opierać się wyłącznie na nakazach, zakazach, wskazówkach i wymaganiach. Ich miejsce jest dopiero na drugim planie. W prawidłowo przebiegającym procesie wychowawczym należy skupić uwagę przede wszystkim na równowadze psychicznej dziecka. Opierając się na tej zasadzie, można realizować główne kierunki wychowania.

Jak umożliwić dziecku osiągnięcie równowagi psychicznej?

Należy po prostu zaakceptować podstawowe potrzeby psychiczne właściwe każdemu człowiekowi, czyli potrzebę traktowania z powagą, zrozumieniem i szacunkiem. Wielu rodziców popełnia błąd, uzależniając swój stosunek do dziecka od tego, czy postępuje ono zgodnie z ich oczekiwaniami.

Często rodzice myślą, a nawet mówią: “Nie mogę przecież go chwalić, jeśli zachowuje się niewłaściwie!”. Nikt nie oczekuje, aby rodzice chwalili dziecko za niesforne zachowanie. Negatywne zachowanie dziecka wywołane jest jakąś konkretną przyczyną (konflikty emocjonalne, spiętrzenie emocji, niepewność siebie) lub utrwalone niewłaściwymi reakcjami rodziców.

Gdy zatem dziecko zachowuje się w sposób negatywny, nie oznacza to wcale, że ono samo jest złe. Powinno się odróżniać, “zachowanie” od “bycia” a tak często jest ono ze sobą utożsamiane.

I tak na przykład agresja dziecka jest zachowaniem jednoznacznie negatywnym, ale należy wtedy uwzględnić źródło danego zachowania. Najpierw należy zapoznać się z procesami wewnętrznymi, a dopiero potem osądzać postępowanie. Co zatem kryje się bardzo często pod maską agresji? Przede wszystkim wrażliwość, niepewność siebie, brak umiejętności radzenia sobie z konfliktami, mała odporność na stresy, poczucie zawodu, bezradności wobec określonej sytuacji, poczucie odrzucenia i osamotnienia. A jakie potrzeby leżą u podstaw tych doznań? Potrzeba uznania i życzliwego zainteresowania. Czyli potrzeby wszystkich ludzi, bez których zaspokojenia nie da się osiągnąć wewnętrznej równowagi.

Nie znaczy to oczywiście, że w każdej sytuacji, gdy te podstawowe potrzeby nie są spełnione, można od razu reagować agresywnie lub wykorzystywać ten fakt dla usprawiedliwienia swojej agresji. To, czy zachowanie agresywne stanie się typowym sposobem reakcji na problemy zewnętrzne czy wewnętrzne, zależy w dużej mierze od wychowania i od wzorców społecznych. Osiągnięty często w wyniku agresywnej reakcji pożądaný cel odbierany jest ponadto jako bezpośrednie doznanie sukcesu (osoba agresywna znajduje się w centrum uwagi wzbudza respekt wyładowuje się, inni jej ustępują) i utrwała tego rodzaju postępowanie.

Jeśli chcemy zmienić złe nawyki czy niestosowne zachowanie dziecka, powinniśmy kierować się następującą zasadą.

Każdy rodzaj zainteresowania (wszystko jedno, czy o charakterze pozytywnym, czy negatywnym), następujący bezpośrednio po określonym zachowaniu dziecka, sprawia, że zachowanie to pojawia się częściej.

Zainteresowanie (upomnienie, pochwała, krytyka, perswazja), a zatem zauważenie, działa stymulująco. Znaczy to, że już choćby z tego powodu należałoby zrezygnować z upominania i krytyki. Właściwą metodą wychowawczą jest odniesienie się z uznaniem do zachowań dziecka zgodnych z naszymi oczekiwaniami, do doświadczeń pozytywnych. Wyrażamy się o dziecku z szacunkiem, okazując mu w ten sposób zaufanie. Dopiero wtedy, gdy jest to naprawdę niezbędne, pouczmy je, dlaczego należy odrzucić niewłaściwe zachowanie i przedstawmy mu, jakie mogłyby z niego wyniknąć konsekwencje.

Należy pamiętać, że nikt nie da się skłonić do zmiany swego postępowania przez deprecjonującą krytykę, odrzucenie i dezaprobatę. Podbudujmy swe dziecko

i zapewnimy mu równowagę przez akceptację. Akceptacja nie ma nic wspólnego z rozpieszczaniem i przesadnym chwaleniem. Jako pozytywny sygnał powinna być ona okazywana dziecku wg następujących wskazówek:

- odnoszenia się do konkretnych sytuacji,
- mówmy, o tym głośno, jeśli zauważymy u swego dziecka pozytywne zachowanie,
- podkreślajmy szczególnie nasze doznania i to, jak wiele one dla nas znaczą; zaakcentujmy tym samym nasz serdeczny stosunek do dziecka .

Już przez samą akceptację możemy zaspokoić kilka istotnych potrzeb dziecka: każdy człowiek pragnie być szanowany i traktowany poważnie.

Główne przesłanki są już znane: rozróżnianie między „zachowaniem” a „byciem”, dostrzeganie uczuć dziecka i traktowanie ich ze zrozumieniem. Szczególnie w odniesieniu do uczuć niezwykłą wagę mają otwarte rozmowy. Najlepszym pocieszeniem jest znalezienie zrozumienia u innych, a to udaje się tylko wtedy, gdy dostrzegamy uczucia drugiej osoby i traktujemy je poważnie.

Czy jeśli jesteśmy smutni, chcielibyśmy, aby ktoś usiłował wyperswadować nam to doznanie, zabronić go bądź też próbował je zbagatelizować lub podać w wątpliwość?

Z pewnością nie! Popularne reakcje typu: “Nie jest wcale tak źle”, “Weź się w garść”, “Rozerwij się trochę, nie przejmuj się tak”, “Wszystko znowu się ułoży”, “Zdarzają się gorsze rzeczy” itp., prawdopodobnie tylko potęgują nasz smutek.

Zaakceptowanie, potwierdzenie, danego uczucia (bez dramatyzowania go) przez najprostszą, lecz banalną reakcję jak np.: “Jesteś smutny, prawda?”, “Wyobrażam sobie, jak bardzo musi boleć takie rozczarowanie”- stanowi skuteczniejszą pomoc niż najlepsza rada. Odnieśmy się ze zrozumieniem najpierw do tych emocji, a dopiero potem ustosunkujmy się do konkretnego zachowania i zaproponujmy jakieś rozwiązanie. Nie zapominajmy, że my sami stanowimy wzorzec dla dziecka. Pokażmy mu na własnym przykładzie, jak należy obchodzić się z uczuciami. Tylko nie kierujmy się w swoich reakcjach chwilowymi emocjami, ale wyrażmy swoje doznanie jednoznacznie jako jasną informację. Nie wypierajmy się swych uczuć.

Pokażmy dziecku ,że odczuwane emocje nie są słabością. Jedyne ten, kto zauważa uczucia i je akceptuje, może nauczyć się z nimi obchodzić, by nie dopuścić do niewłaściwego postępowania .

Tak więc akceptacja, wyrozumiałość i okazywanie zrozumienia dla uczuć pomagają w motywacji do zmian, pobudzaniu i umacnianiu psychicznym waszego dziecka.

**Spróbujmy na podstawie kilku przykładów odpowiedzieć na często stawiane przez rodziców pytanie:
„Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami?”**

Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami należy:

1. Słuchać dziecka bardzo uważnie.
2. Zaakceptować jego uczucia słowami (np. “och”; “mm”; “rozumiem”).
3. Określić te uczucia.
4. Zmienić pragnienia dziecka w fantazję.

Ad1. Scenka dotycząca zasady 1.

Ojciec siedzi w fotelu i ogląda mecz piłki nożnej.

Podchodzi dziecko i mówi:

- Emil mnie uderzył, słyszysz tato?
- Słyszę mów - odpowiada ojciec nie patrząc na chłopca tylko na ekran telewizora.

Dziecko powtarza skargę i szarpie ojca za rękaw - chce, aby ojciec zwrócił na niego uwagę.

- Emil mnie uderzył, słyszysz tato?
- Słyszę mów - odpowiada ojciec - nadal nie zwracając uwagi na dziecko.
- Więc oddałem mu, on mnie znowu uderzył, czy słyszysz?

Ojciec nie reaguje.

Dziecko znów powtarza wypowiedź .

- Więc oddałem mu, on mnie znowu uderzył, czy słyszysz?

Krótki komentarz:

Scenka ta przedstawia obojętność ojca na wypowiedź dziecka.

Można rzeczywiście się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że słucha.

Druga scenka pokazuje odmienne zachowanie ojca.

Ta sama sytuacja: ojciec siedzi w fotelu i ogląda mecz piłki nożnej.

Podchodzi dziecko i mówi:

- Emil uderzył mnie, słyszysz tato?

Ojciec zcisza telewizor i słucha odwracając się w stronę dziecka.

Dziecko mówi dalej.

- Więc ja mu oddałem. Wtedy on mnie znowu uderzył jeszcze mocniej.

On jest podły.

Ojciec patrzy na dziecko i nadal słucha uważnie. Na to, dziecko bardziej ożywione

i zadowolone .

-Wiesz co? Od dzisiaj będę się bawił z Darkiem. On nie bije ludzi.

Komentarz:

Ta scenka mówi, aby słuchać dziecka uważnie, ponieważ dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami z ojcem, który rzeczywiście słucha. Nie musi wtedy nawet nic mówić. Często współczujące milczenie jest tym, czego oczekuje dziecko.

Ad 2. Scena dotycząca zasady 2.

Scena opisuje następującą sytuację.

Mama siedzi przy stole i pije kawę. Podchodzi dziewczynka do mamy i mówi:

- Ktoś ukradł mój nowy ołówek.

Na to mama:

- Jesteś pewna, że go nie zgubiłaś?

- Nie, był na biurku, kiedy szłam do łazienki - odpowiada dziewczynka.

Na to znów mama:

- A czego się spodziewasz, jeżeli wszędzie rozrzucasz swoje rzeczy.

Mama zaczyna krzyczeć:

-Ten ołówek zginał już wcześniej. To nie pierwszy raz. Zawsze powtarzam Ci: "Trzymaj swoje rzeczy na biurku". Ale ty nigdy nie słuchasz. Na to dziewczynka bardziej smutna.

- Och, zostaw mnie w spokoju!

Mama bardziej groźnie.

- Nie bądź zuchwałą!

Podsumujmy tę scenkę:

Dziecku trudno myśleć konstruktywnie, kiedy ktoś pyta, gani lub radzi.

A teraz inne zachowanie mamy:

Ta sama sytuacja. Mama siedzi przy stole i pije kawę. Podchodzi dziewczynka do mamy i mówi:

- Ktoś ukradł mój nowy ołówek.

Mama tylko westchnęła.

- Och!

Dziewczynka dalej kontynuuje swoją wypowiedź:

- Zostawiłam go na biurku, kiedy szłam do łazienki.

Na to mama:

- Mmm.....

Dziewczynka dalej się skarży:

- To już trzeci raz, ktoś mi go ukradł.

Na to mama tylko:

- Uhhh!

Dziewczynka bardziej radośnie:

- Już wiem. Teraz, kiedy będę wychodzić, schowam ołówek do szuflady.

Na to mama:

- Rozumiem.

Na podstawie tych dwóch scenek można wywnioskować, że zamiast pytań i rad powinniśmy zaakceptować jego uczucia słowami np.: “Och”, “mmm”, “rozumiem”.

Te słowa są zwyczajne, ale bardzo pomocne, ponieważ w połączeniu z wyteżoną uwagą rodzica, zachęcają dziecko do wyrażania własnych uczuć i myśli oraz szukania własnych rozwiązań.

Ad 3. Kolejne dwie odmienne scenki dotyczą określania uczuć:

Przychodzi córeczka do taty i mówi :

Mój żółw umarł. Jeszcze dzisiaj rano był żywy. Na to ojciec.

Nie przejmuj się tak, kochanie.

Dziewczynka zaczyna płakać.

- Nie płacz. To tylko żółw - uspokaja ją ojciec.

Dziewczynka płacze coraz bardziej.

- Przestań! Kupię Ci innego żółwia.

Dziewczynka kładzie się na podłodze, płacze i krzyczy:

- Nie chcę innego!

- Zachowujesz się niemożliwie - odpowiada ostatecznie ojciec.

Krótki komentarz na temat tej scenki.

To dziwne. Kiedy usiłujemy nakłonić dziecko, aby odsunęło od siebie złe myśli, wydaje się ono jeszcze bardziej wytrącone z równowagi.

A teraz odmienne zachowanie ojca.

Podchodzi córeczka do taty i mówi:

- Mój żółw umarł . Jeszcze dzisiaj rano był żywy.

Na to ojciec:

- Och, to straszne.

- On był moim przyjacielem - żali się dziewczynka.

- Strata przyjaciela zawsze boli - mówi ojciec.

- Nauczyłam go robić sztuczki - mówi z płaczem dziewczynka.

Ładnie się razem bawiliście – stwierdza tata.

Codziennie go karmiłam – mówi dziewczynka.

Bardzo dbałaś o tego żółwia.

Krótki komentarz na temat tej scenki.

Rodzice zwykle nie rozmawiają w ten sposób, ponieważ boją się, że rozmawiając z dzieckiem o jego odczuciach, mogą jeszcze pogorszyć sprawę. Prawda jest wręcz przeciwna. Dziecko, słysząc słowa o tym czego doświadczyło, jest w pełni zadowolone. Czasem pragnie wyrazić swoje głębokie przeżycia.

Rodzice zamiast zaprzeczać uczuciom powinni określić te uczucia.

Następne dwie scenki dotyczą sposobu zamiany pragnień w fantazję.

Synek mówi do mamy:

- Ja chcę chrupki!

Mama odpowiada:

- Nie mamy kochanie.

Dziecko nalega:

- Ja chcę! Ja chcę!

- Powiedziałam Ci, że nie mamy - odpowiada mama.

Mam wspaniałe frytki - zachęca mama.

Nie! krzyczy dziecko.

Dziecko ze złości kładzie się na podłodze i płacze. Na to mama, zrezygnowana i zmartwiona.

- No, teraz zachowujesz się okropnie!

Krótki komentarz:

Czasami samo zrozumienie czyni rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia.

A teraz inna scenka dotycząca tej samej sytuacji:

Synek mówi do mamy:

- Ja chcę chrupki!

Mama odpowiada.

- Żałuję, że nie mam w domu żadnych dla Ciebie.

Na to dziecko:

- Ale ja chcę!

- Słyszę, jak bardzo chcesz - mówi mama.

- Ale ja chcę je teraz.

Na to mama:

- Chciałabym mieć magiczną moc, aby wyczarować dla Ciebie całe pudła.

A dziecko na to:

- No to może już zjem trochę frytek.

Uradowana mama:

-Och!

Krótki komentarz:

Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, dorośli zwykle logicznie tłumaczą, że tego nie mają. Często im usilniej tłumaczą, tym dzieci

mocniej protestują. Zamiast wyjaśnień i uzasadnień można zamienić pragnienia dziecka w fantazję.

To były cztery sposoby udzielenia pierwszej pomocy dziecku posiadającemu kłopot: słuchanie go z pełną uwagą, określenie jego uczuć, zaakceptowanie ich oraz wyrażenie dziecka pragnień w formie fantazji.

Dużo ważniejsze od słów jest jednak nastawienie do dziecka. Jeżeli nasza postawa nie będzie otwarta, wtedy cokolwiek byśmy powiedzieli, będzie przez nie traktowane jako nieszczerze i sztuczne. Dzieje się tak, kiedy nasze słowa nie tchną prawdziwym uczuciem.