

REKOMENDACJE DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

**Bianca- Beata Kotoro:*

psycholog, psychoterapeuta, psychoseksuolog, psychoneurolog, psychoonkolog, superwizor ECE

- Nie manipulujmy uczuciami drugiej osoby i ich nie wykorzystujmy. Nie wmawiajmy komuś - zwłaszcza dziecku! że powinno COŚ czuć lub że czegoś nie czuje.

- Nie wmawiajmy dziecku, że uczucia muszą się symetryzować, czyli jeżeli ono kogoś kocha lub lubi, to ta osoba musi (!) też je kochać, lubić lub odwrotnie.

Ten punkt jest o tyle ważny, że wiele osób przeżywa bolesne zdziwienie, oburzenie, złość i smutek, gdy ich uczucia okazują się nieodwzajemnione. Są wtedy skłonni uważać, że czegoś im brakuje i gdyby to „coś” posiadli, druga osoba natychmiast zapałałaby do nich gorącym uczuciem. Często też czują, że doznają z jej strony jakiejś zaplanowanej krzywdy.

Pozwólmy na doświadczanie silnych emocji wówczas, kiedy nasze dzieci są jeszcze małe. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach, nazywajmy je, pokazujmy, wyznaczajmy granice. Przytulajmy, głaszczmy i całujmy nasze dzieci. Dzieci potrzebują dotyku jak powietrza.

GRANICE

Wszystkie dzieci odczuwają potrzebę testowania i odkrywania otaczającego je świata. Jednocześnie potrzebują wyraźnie wytyczonych granic, określających zakres ich działań.

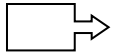
Granice:

- pomagają w odkrywaniu świata;
- określają ścieżkę akceptowanych zachowań;
- określają związki z ludźmi;
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci i nastolatki potrzebują, aby rodzice byli rodzicami. Oczekują zdecydowania i pewnie wytyczonych jasnych i stabilnych granic. Od tego przecież zależy ich bezpieczeństwo i stabilność. Tacy dorośli dają jasny przekaz: jesteśmy twoimi rodzicami, jesteśmy silni i odpowiedzialni. Możesz na nas liczyć, poprowadzimy cię w dobrym kierunku.

Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym!

Granice należy dostosowywać i poszerzać, w miarę jak dzieci wykazują gotowość do przyjęcia na siebie zwiększonej wolności i odpowiedzialności. O innej porze każemy iść spać pięciolatkowi, a o innej dziesięciolatkowi. Inną ma godzinę powrotu do domu dziesięciolatek, a inną piętnastolatek. Dzieci rosną, zmieniają się i w miarę rozwoju dojrzewają do coraz większej wolności, przywilejów i odpowiedzialności. Zadaniem dorosłych jest zapewnić im takie granice, które będą wspierać, a nie ograniczać ich naturalny proces rozwojowy.



Granice restrykcyjne – nadmierna kontrola

zbyt mała swoboda, by testować i odkrywać

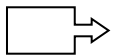
efekt



źle wpływa na wyniki w nauce

źle wpływa na poczucie odpowiedzialności

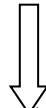
prowołuje do buntu



Granice szerokie – niedostateczna kontrola

zbyt duża swoboda, by testować i odkrywać

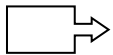
efekt



ujemnie wpływa na wyniki w nauce

źle wpływa na poczucie odpowiedzialności

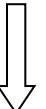
prowołuje nadmierne testowanie



Granice niestabilne – zmienna kontrola

nietrwała wolność

efekt

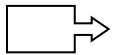


ujemnie wpływa na wyniki w nauce

ujemnie wpływa na poczucie odpowiedzialności

prowołuje testowanie

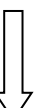
prowołuje bunt



Granice zrównoważone – zrównoważona kontrola

wolność oparta na odpowiedzialności

efekt





skłania do nauki


uczy poczucia odpowiedzialności

uczy współpracy

Są trzy główne modele wykorzystywane przez rodziców do wytyczania granic. Każdy z nich stwarza inne warunki rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat siły, kontroli i odpowiedzialności.

 **Podejście przyzwalające** – wolność bez granic – rozwiązywanie problemów poprzez perswazję i odpowiedzialność – *jedna strona przegrywa, a druga wygrywa*

 **Podejście demokratyczne** – wolność w ramach granic – rozwiązywanie problemów poprzez współpracę – *obie strony wygrywają*

 **Podejście autorytarne / restrykcyjne** – granice bez wolności – rozwiązywanie problemów siłą – *jedna strona przegrywa, a druga wygrywa*

Wolność bez granic nie jest demokracją. To anarchia, a dzieci wychowane w anarchii nie uczą się szacunku dla zasad ani autorytetów. Nie uczą się też jak odpowiedzialnie korzystać z wolności. Najczęściej myślą głównie o sobie i mają nadmierne poczucie własnej siły i kontroli.

PODEJŚCIE AUTORYTARNE / RESTRYKCYJNE – NIE!

Przekonania rodziców:

- Jeśli nie boli, dziecko się nie nauczy.
- Dzieci nie będą szanowały twoich zasad, jeśli nie boją się twoich metod.
- Panowanie nad dziećmi jest moim zadaniem.
- Rozwiązywanie problemów moich dzieci jest moim zadaniem.

Władza i kontrola sytuacji:

- Cała w rękach rodzica.

Proces rozwiązywania problemów:

- Problemy są rozwiązywane siłą.
- Wrogość.
- Jedna strona wygrywa a druga przegrywa (wygrywa dorosły).
- Rodzice rozwiązują wszystkie problemy i podejmują wszystkie decyzje.
- Rodzice kierują procesem i kontrolują go.

Czego uczą się dzieci:

- Rodzice są odpowiedzialni za rozwiązywanie problemów swoich dzieci.
- Metody komunikowania i rozwiązywania problemów są bolesne.

Jak dzieci reagują:

- gniewem;

- uporem;
- zemstą;
- buntem;
- wycofaniem;
- podporządkowaniem pełnym lęku.

PODEJŚCIE DEMOKRATYCZNE – TAK!

Przekonania rodziców:

- Dzieci są zdolne do rozwiązywania problemów na własną rękę.
- Dzieci powinny mieć możliwość wyboru oraz uczenia się poprzez konsekwencje tych wyborów.
- Skutecznym sposobem motywowania do współpracy jest zachęta.

Władza i kontrola sytuacji:

- Dzieci otrzymują tyle władzy i kontroli, by potrafiły sobie z nimi odpowiedzialnie radzić.

Proces rozwiązywania problemów:

- Oparty na współpracy.
- Strategia bez przegranych.
- Oparty na wzajemnym szacunku.
- Dzieci są aktywnymi uczestnikami procesu rozwiązywania problemów.

Czego uczą się dzieci:

- odpowiedzialności;
- współpracy;
- niezależności;
- szacunku dla zasad i autorytetów;
- samokontroli.

Jak dzieci reagują:

- Więcej współpracy.
- Mniej sprawdzania granic.
- Samodzielne rozwiązywanie problemów.
- Poważnie traktują słowa rodziców.

PODEJŚCIE PRYZYWAJĄCE – NIE!

Przekonania rodziców:

- Dzieci będą współpracować, jeżeli zrozumieją, że współpraca jest właściwym rozwiązaniem.
- Zadaniem jest służenie dzieciom i sprawianie, żeby były szczęśliwe.
- Konsekwencje, które powodują zdenerwowanie dziecka, nie mogą być skuteczne.

Władza i kontrola sytuacji:

- Cała w rękach dzieci.

Proces rozwiązywania problemów:

- Poprzez perswazję.
- Jedna strona przegrywa, druga wygrywa (wygrywa dziecko).
- Rodzice rozwiązują większość problemów.

Czego uczą się dzieci:

- Zasady są dla innych, nie dla mnie.
- Robię to, na co mam ochotę.
- Rodzice służą dzieciom.
- Rodzice są odpowiedzialni za rozwiązywanie wszystkich problemów swoich dzieci.
- Zależności.
- Braku szacunku.
- Skupienia się na sobie.

Jak reagują dzieci:

- Sprawdzaniem granic.
- Podważają i ignorują autorytety.
- Ignorują to, co się do nich mówi.
- Wyczerpują rodziców utarczkami słownymi.

AGRESJA

Dziecko kopie, bije, gryzie, krzyczy... W takiej sytuacji zazwyczaj zrobimy wszystko, by się w końcu uspokoiło. Stosując niewychowawcze metody takie jak: "zatykanie" ust słodkością lub ustępowanie dla "świętego spokoju", daję dziecku sygnał – „takim zachowaniem mogę wiele zdziałać” lub "jestem za to nagradzany". Agresji nie wolno ignorować i ustępować, by tylko dziecko się uspokoiło. Trzeba działać skutecznie i starać się ograniczać podobne występki w przyszłości.

Jeśli dziecko nagle zaczyna zachowywać się wobec ciebie w sposób agresywny, należy poszukać przyczyny takiego zachowania. Zwykle zmiana zachowania – ma gdzieś swoje źródło, jest wynikiem trudnych dla dziecka zdarzeń lub chociażby zmian.

Może jesteście ostatnio zbyt zajęci na przykład swoimi problemami w pracy i dziecko zachowując się agresywnie, zwraca na siebie uwagę? A może chce pokazać rodzicowi, że coś złego wydarzyło się w przedszkolu? Ze starszym przedszkolakiem można spokojnie porozmawiać o tym, dlaczego tak się zachowuje i czy coś go nie trapi. Natomiast w przypadku małego dziecka warto porozmawiać z opiekunem przedszkolnym o tym, co się dzieje wśród dzieci. Czasem agresywne zachowanie dziecka jest wynikiem oglądania zbyt brutalnych bajek – dziecko odwzorowuje zachowania bohaterów oraz w taki sposób odreagowuje negatywne emocje.

Gdy dziecko przejawia zachowania agresywne, nie wskazane jest też ich tak po prostu zabronić. Zbyt długo hamowana agresja w końcu wybuchnie albo znajdzie ujście w zabawach, które szkodzą samemu dziecku. Najlepiej jest pokazać małemu złoŹnikowi, jak może wyładować agresję w słowach lub podczas zabawy. Z czasem dziecko nauczy się panować nad swoim zachowaniem. Zanim jednak to nastąpi, trzeba z dzieckiem nad tym popracować.

Jak można i trzeba działać wobec agresji?

- Złap dziecko za ręce i stanowczym tonem, patrząc prosto w oczy, powiedz, że nie wolno bić, bo to boli. Rób tak, nawet jeśli uderzenie nie było bolesne i bardziej cię ono rozśmieszyło niż rozzłościło.
- Dziecko uderzyło cię w miejscu publicznym? Nie obracaj tego w żart, lecz od razu stanowczo zareaguj, mówiąc spokojnym tonem, że nie powinno tak robić.
- Wpadło w szal? Chwyć je mocno w swoje ramiona i opleć tak silnie, by nie mogło uderzyć ani siebie, ani ciebie. Z tego „więzienia” wypuść dopiero, gdy się wyciszy. Możesz monotonnym głosem powtarzać „już dobrze”, ale nie upominaj go, że tak nie wolno się zachowywać – teraz nie jest na to dobry moment.
- Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło. Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furię.
- Naucz dziecko nazywać emocje. Powiedz: „Uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, że nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Rozumiem, że jesteś na mnie zdenerwowany, ale nie wolno ci mnie bić”.
- Pokaż dziecku, jak może odreagować złość. Może np. Rzucić poduszką o łóżko, podrzeć przeznaczoną do tego gazetę, zamazać kredkami kartkę albo głośniej krzyknąć jakieś słowo (może je nawet sobie wymyślić). Powiedz, co ty robisz, gdy się zezłościł. Idziesz do łazienki i długo myjesz dłonie albo wychodzisz do drugiego pokoju i tam liczysz do dziesięciu.
- Jeżeli nie udało ci się pohamować złości i np. za głośno skrzyczeliśmy dziecko, porozmawiajmy z nim o tym. Przyznajmy się do tego, że jest nam przykro z powodu swojego niewłaściwego zachowania i przeprośmy za nie. Nie bójmy się przyznać do błędu. Dziecko uczy się od nas także takich zachowań.

W przypadku agresywnych zachowań dziecka należy uzbroić się w cierpliwość. Możesz dziesiątki razy powtarzać, że „nie wolno bić” i pozostawiać dziecko w miejskie odosobnienia nawet kilka razy dziennie, jeśli zajdzie taka potrzeba. Najważniejsza jest konsekwencja i niepoddawanie się, zanim nie osiągnie się sukcesu. A jest on do osiągnięcia – trzeba być tylko konsekwentnym!

WAŻNE!

Cokolwiek się wydarzy, absolutnie nie wolno oddać dziecku uderzenia. Jeśli ty wykorzystasz „argument siłowy” przeciwko dziecku, ono odbierze to jako przyzwolenie na takie zachowania. Skoro mówisz „nie wolno bić”, to zdanie odnosi się również do ciebie. Dzięki temu dziecko zrozumie, że nie tolerujesz używania siły przeciwko drugiej osobie w żadnych sytuacjach. Poza tym łatwiej jest argumentować zakaz bicia, jeśli sama tego nie robisz.

Czy karać zachowania agresywne dzieci?

Karanie zachowań agresywnych to nie odpowiedź agresją na agresję. Chodzi o to, że zawsze musimy reagować na agresję. Agresor musi dostawać za każdym razem od nas informację, że jego zachowanie jest naganne i musi odczuć konsekwencje swoich działań. Zniszczyłeś coś – musisz odkupić (dołożyć z kieszonkowego, pójść do sklepu, itp., w zależności od realnych możliwości, muszę rozmawiać z rodzicami pobitego przez Ciebie chłopca – pójdiesz do nich ze mną itp.)

Jeśli agresja jest skierowana przeciw osobie, celem jest wyrządzenie tej osobie krzywdy, szkody a złość jest przemijająca i działanie afektywne (tak działają często np. cholerycy) właściwą interwencją będzie trening kontroli złości i trening empatii. Takie zachowania są często uwarunkowane naszymi przekonaniem i mitami. Nie opieramy się na faktach, tylko na tym co nam się wydaje. Dziecku może wydawać się, że nauczyciel/opiekun uwziął się na nie, bo nie powiedział mu dzień dobry, że kolega nie chce mu pożyczyć resoraka, bo go nie lubi itp. – dlatego reaguje agresywnie. Oprócz treningu odpowiednich umiejętności – nie wolno zapominać o konieczności reagowania.

- Przede wszystkim **NIE WOLNO** karać fizycznie, bo jest to wzór zachowania agresywnego.

- Nie należy wymierzać kary w złości czy zdenerwowaniu.
- Karanie powinno opierać się na tzw. Karaniu psychologicznym. W takim przypadku opiekun okazuje dziecku, że jego zachowanie sprawiło mu przykrość. Uświadamia mu skutki złego zachowania. Karę słowną łączy z perswazją i tłumaczeniem, wyjaśnia za co i dlaczego został ukarany. Kara psychologiczna wymaga od opiekuna opanowania własnych emocji.
- Bardzo ważnym warunkiem skuteczności kary jest stosunek osoby karanej do karzącego oraz częstotliwość karania. Karanie będzie miało sens, jeśli osoba karząca jest akceptowana przez karanego. Wtedy poczucie winy skłania do zmiany zachowania. Inaczej kara jest traktowana jako akt agresji i pobudza do dalszych zachowań agresywnych. Jeśli więc nie jesteśmy dla dziecka autorytetem lepiej zrezygnować z karania lub zaaranżować taką sytuację, w której kara nie będzie pochodziła bezpośrednio od nas, a od obiektu, z którym karany się liczy.
- Częstotliwość karania to także ważny warunek skuteczności karania. Jeśli dziecko będzie stykało się tylko z karaniem bez równoczesnego nagradzania za zachowania pożądane, to kara przestanie mieć znaczenie wychowawcze i także zaczyna być traktowana jako akt agresji.

Dziecko powinno uczyć się odpowiedzialności za to co robi, a więc ponosić konsekwencje za swoje złe zachowanie. W przeciwdziałaniu agresji niezbędne są działania, które pomogą nam zrozumieć mechanizmy i przyczyny powstawania zachowań agresywnych. Znając przyczynę łatwiej jest podjąć działania zaradcze i profilaktyczne.

W jaki sposób DOBRZY rodzice i opiekunowie postępują z dzieckiem?:

NIE OKŁAMUJĄ GO!

I BARDZO WAŻNE – DOTRZYMUJĄ OBIETNIC!

Pamiętajmy:

Nie wolno dawać obietnic bez pokrycia!

Żonglować obietnicami, kuglować z dzieckiem!

Natomiast trzeba nagradzać dziecko!

Ważne jest kiedy dziecko widzi, że istnieje zgodność pomiędzy tym co rodzice i opiekunowie mówią – a tym co robią! Jeśli są konsekwentni, a konsekwencje i obietnice to są czasami bardzo proste rzeczy! – to TO buduje w dziecku spójność – w tym jak oni funkcjonują – i TO buduje ten autorytet, aż do momentu dojrzewania.