

Kiedy dziecko bije, szczypie, gryzie czy sypie na innego malucha piaskiem, często nie wiemy, jak zareagować. Co można zrobić, gdy dziecko tak się zachowuje?

„Całkiem naturalne dla nas, dorosłych, jest sięgnięcie po znane nam strategie reagowania w obliczu „niegrzecznego” zachowania dzieci. Celowo zastosowałam cudzysłów, ponieważ kiedy dziecko źle się zachowuje, to znak, że po prostu źle się czuje. To naturalne, że łatwo zapomnieć o tym, gdy zachowanie dziecka podnosi nam ciśnienie. I wtedy zaczynamy osądzać tak, jak nas kiedyś osądzano.

KIEDYŚ LICZYŁO SIĘ POSŁUSZEŃSTWO

Myślę sobie, że wiele z nas ma wpojone przekonania, takie gotowe schematy postępowania, gdy dziecko bije, szczypie, sypie piaskiem. Zachowuje się nie tak, jak byśmy tego oczekiwali. Kary, szukanie winnych, wymierzanie sprawiedliwości. Czasem wymuszanie publicznych przeprosin, co wiąże się z zawstydzeniem. To znamy, dlatego tak działamy.

Kiedyś w wychowaniu liczyło się posłuszeństwo. Autorytet dorosłego, bezwarunkowy szacunek. Dziecko, które zachowuje się źle, musi zostać ukarane. Czy ktoś się zastanawiał nad emocjami, budowaniem więzi? Nad tym, jakie wnioski dziecko wyciąga z takich sytuacji, gdy dorosły „ma zawsze rację”, a za okazanie trudnych emocji można dostać w tyłek? Nie sędzę. Nie wydaje mi się. Mogę powiedzieć zdecydowane „być może”.

OCENIANIE, KARANIE, ZAWSTYDZANIE, ZMUSZANIE DO PRZEPROSIN

Czy to właściwie działa? Czy my czujemy się z tym okej? Odpowiedzi mogą być różne. Wiele zależy od tego, co dla nas jest ważne. Posłuszeństwo, opinia innych, czy może dobra relacja z dzieckiem i wypracowanie innych sposobów reagowania w trudnych sytuacjach, zamiast bicia, plucia czy kopania?

Zanim powiem Ci, jak inaczej można postąpić, chcę, żebyś poznała konsekwencje moralizowania, wzbudzania w dziecku poczucia winy czy zmuszania do przepraszania za własne trudne emocje. Nie dlatego, żebyś poczuła źle, lecz dlatego, że... dla mnie samej przez długi czas to nie było oczywiste. Byłam wręcz zaskoczona, kiedy dowiedziałam się, że takie reakcje na trudne zachowania dzieci mogą powodować długotrwałe utrzymanie się hormonów stresu na wysokim poziomie (kortyzol), a tym samym zablokowanie procesów poznawczych.

Następstwa mogą być różne. Dziecko może mieć trudności zdrowotne, emocjonalne i społeczne. Może ucierpieć jego poczucie własnej wartości oraz relacja z rodzicami/opiekunami.

CO SIĘ KRYJE ZA “ZŁYM” ZACHOWANIEM

W języku dziecka takie zachowania jak bicie, plucie, szarpanie, mogą oznaczać m.in:

- znudzenie,
- potrzebę uwagi, poczucia bezpieczeństwa (“mam uwagę opiekuna, więc jestem bezpieczny”),
- przestraszenie się, obawę,

- zdenerwowanie, frustrację, złość, którą dzieci wyrażają przez ciało (pisałam o tym TUTAJ),
- niepewność w danej sytuacji,
- stres i napięcie z innych powodów (głód, zmęczenie, nadmiar bodźców itd.),
- potrzebę stymulacji zmysłu czucia głębokiego (częsta potrzeba u niemowląt i małych dzieci, realizowana przez dociskanie, uderzanie, ugniatanie, silny dotyk).

JAK TO, MAM AKCEPTOWAĆ AGRESJĘ?

Być może myślisz sobie teraz “Dobra dobra, dziecko źle się czuje, zachowuje się tak, bo jest małe i mózg ma niedojrzały, ale przecież nie będę akceptować agresywnych zachowań!”. Tak, to bardzo ważne, by reagować, gdy dziecko przekracza nasze granice, bo przecież nie lubimy być bite, kopane, szczypane. Możemy nie lubić, gdy nasze dziecko bije inne dzieci.

Tylko czy to jest właściwie agresja? Czy to kolejne przekonanie wpojone nam w dzieciństwie? Dla dzieci agresja nie istnieje. To my nadajemy ich zachowaniom takie znaczenie. Stawiamy siebie/jakieś dziecko w roli ofiary. Z naszego bijącego dziecka robimy oprawcę. Bo jak ktoś bije, to jest zły. To może pierwsze przychodzić nam na myśl.

Z drugiej strony dzieciaki naprawdę nie umieją postąpić inaczej i jak mantrę będę powtarzać, że część mózgu odpowiedzialna za racjonalne zachowanie rozwija się najdłużej. Nawet jeśli oceniamy zachowanie dziecka jako agresywne, to w rzeczywistości kilkuletnie dziecko nadal nie jest zdolne do świadomego, przemyślanego wyrządzania krzywdy. Nawet jeśli wygląda tak, jakby czerpało z bicia satysfakcję albo się śmieje. To też mogą być reakcje na stres, obawę przed odrzuceniem (przez opiekuna) z powodu swojego zachowania.

Szukanie i karanie winnych “oprawców” nie uczy dzieci jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Nie uczy zachowania się inaczej w obliczu trudnych emocji. Pokazuje, że najkorzystniej jest wchodzić w rolę ofiary, bo ofiara nie zostaje ukarana. Jednocześnie wpaja przekonanie, że przemocowe rozwiązania są okej i wygrywa silniejszy (ten, który może wymierzyć karę).

JAK REAGOWAĆ, GDY DZIECKO MNIE BIJE, KOPIE, SZCZYPIE?

Kiedy dziecko bije Ciebie, możesz skorzystać z tego schematu postępowania, z którego ja sama korzystam:

- 1. Staram się zachować spokój i pamiętać, że zachowanie dziecka świadczy o tym, że ma jakąś trudność. Nie robi tego specjalnie.**
- 2. Mówię “STOP” i blokuję cios:** łapię za rękę/nogę/cokolwiek innego, co jest używane do bicia itd. (tzw. **ochronne użycie siły**)
- 3. Nazywam to, co się dzieje i uznaję emocje dziecka:** “Widzę, że Ci trudno. Wydaje mi się, że się boisz/nudzisz/złościś, bo chłopiec bawi się tą zabawką i ty bardzo chcesz ją mieć/wyłączyłam ci bajkę/chciałaś zjechać pierwsza ze zjeżdżalni” itd.
- 4. Komunikuję swoją granicę:** “Nie chcę, żebyś mnie(kogoś) kopała/biła/szczypała” itd. Ważne jest odniesienie do siebie i swoich potrzeb, a nie rzucanie zbyt trudnych do zrozumienia dla dziecka haseł, że “tak nie wolno”, “tak się nie robi”, “to nieładnie”.

Czasem dziecko jest w tak dużych emocjach, że rozmowa z nim już, natychmiast nie ma sensu. Dopóki nie ochłonie i tak nic do niego nie dotrze. Gdy widzę, że córka jest w takim “amoku”, przerywam to, co robi (blokuję cios) i staram się mocno ją przytulić albo pobujać na rękach jak małego dzidziusia, by wyciszyć jej układ nerwowy. Nie zawsze na to pozwala. Wtedy wspieram ją swoją obecnością i czekam, aż ochłonie.

Jeśli widzę, że mała potrzebuje jeszcze wyrzucić z siebie napięcie, proponuję aktywności, które to umożliwią i dopiero potem kontynuujemy rozmowę. Takie aktywności to na przykład:

- skakanie,
- kopanie z całej siły w materac,
- udawanie, że wspólnie zjadamy pluszaka (sprawdza się w przypadku potrzeby gryzienia),
- latanie jak orły (bieganie w kółko i machanie rękami),
- wspólny taniec z mocnym przytulaniem,
- zabawa w przesuwanie ściany (siedzę na podłodze, a moje plecy to ściana, którą dziecko próbuje przesunąć, pchając rękami z całej siły).

GDY DZIECKO BIJE INNE DZIECI

W obliczu napięcia i stresu niedojrzały mózg dziecka może wejść w tryb walki. To, co dla nas jest nieistotne, może być odbierane przez malucha jako realne zagrożenie. Na przykład starsze, hałaśliwe i energiczne dziecko na placu zabaw. Kto wie, czy zaraz nie zajmie huśtawki albo nie odbierze ulubionego wiaderka? Najlepiej od razu je walnąć łopatką, żeby się obronić.

Dzieci mogą bić inne dzieci na przykład wtedy, kiedy się boją:

- że inne dziecko zajmie im huśtawkę,
- że wepchnie się w kolejkę do zjeżdżalni,
- że zabierze albo nie będzie chciało oddać zabawki, którą się bawi,
- gdy nie potrafią przewidzieć zachowań innych dzieci.

Dzieci biją, bo nawet jeśli umieją już dobrze mówić, ich mózg jest nadal niedojrzały. Nie potrafią jeszcze myśleć racjonalnie. Dlatego działają impulsywnie. Uderzą, zanim zdążą pomyśleć.

Dzieci plują, biją, szczypią, bo:

- “teraz moja kolej”
- “to bolało”
- “wystraszyłeś mnie”
- “to moje”
- “oddaj to”
- “najpierw ja się pobawię”
- “nie chcę tego, nie rób tak”

CO MOŻNA ZROBIĆ, KROK PO KROKU

1. Staram się zachować spokój i pamiętać, że zachowanie dziecka świadczy o tym, że ma jakąś trudność. Nie robi tego specjalnie.

2. Mówię “STOP”. Blokuję cios.

3. Jeśli trzeba, to wyciszam (silny uścisk, bujanie).

4. Nazywam to, co się dzieje i uznaję emocje dziecka, komunikuję granice.

W zależności od sytuacji, wieku i tego, jak bardzo dziecko jest w emocjach, używam jednego z trzech rodzajów wypowiedzi:

- “Nie chcę, żebyś go biła”.
- “Widzę, że bałaś się, że chłopiec zabierze ci zabawkę. Nie chcę, żebyś go biła”.
- “Widzę, że bałaś się, że chłopiec zabierze ci zabawkę. Nie chcę, żebyś go biła. Kiedy bijesz inne dzieci (1), jest mi trudno (2) bo chciałabym (3), żeby każdy czuł się bezpiecznie. Zastanówmy się, co można zrobić inaczej następnym razem (4).” – tutaj warto zaproponować dziecku inną strategię działania. U naszej trzylatki coraz częściej sprawdzają się słowa “to moje!” i wyładowanie się z poziomu ciała. Na przykład mocne tupnięcie nogą albo uderzenie ręką w piasek.

Te cyferki, które wpisałam w nawiasach w poszczególnych częściach zdania, to elementy schematu komunikacji zgodnie z założeniami porozumienia bez przemocy (z anielskiego NVC, czyli Nonviolent Communication):

1. Spostrzeżenia.
2. Uczucia.
3. Potrzeby.
4. Prośby.

ZMIANA ZACHOWANIA NIE JEST PROSTA

I wcale nie mam na myśli zmiany zachowania naszych dzieci, bo one przez wiele lat nie będą jeszcze umiały zachować się w pełni racjonalnie. Zresztą nawet dorośli tego często nie potrafią, będąc w silnych emocjach. I to jest okej, bo składamy się również z emocji. Nie da się w życiu być jedynie racjonalnym.

Dlatego zmiana naszego podejścia, naszego zachowania i naszych przekonań o tym, jak powinny zachowywać się dzieci i jak my powinniśmy na to odpowiadać, nie jest prosta. Nie oczekujmy więc od siebie cudów i “wzorowego” reagowania na silne emocje i problematyczne dla nas zachowania dzieci. Jesteśmy tylko ludźmi, też przeżywamy trudne emocje, chociaż nasze mózgi są już dojrzałe (choć niektóre teorie głoszą, że mózg rozwija się niemal przez całe życie ;)).

Pisząc ten tekst korzystałam z informacji zawartych w tych książkach:

1. “Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, M. B. Rosenberg, rok wydania 2020, wydawnictwo Czarna Owca.
2. “Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka”, M. Sunderland, rok wydania 2014, wydawnictwo Świat Książki.
3. “The YES brain, mózg na TAK. Jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę”, D. Siegel, T. P. Bryson, rok wydania 2018, wydawnictwo Harper Collins.”

Autorką artykułu jest Zuza Skrzyńska-Notatki z macierzyństwa
Przygotowała Maria Wieczorek-Żurawska w dniu 20.01.2022r