

Na podstawie szkoleń dotyczących rozwijania umiejętności wychowawczych oraz książki pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish) przygotowała Barbara Dac.

## PORADY DLA RODZICÓW

### **Bardzo ważne: uczucia**

Tworzenie zasad, wzmacnianie, wyciąganie konsekwencji są ważne, ale nie wystarczą w wychowywaniu. Poza stawianiem dziecku granic niezbędne jest jeszcze podążanie za dzieckiem rozumiane jako budowanie relacji. A to nie będzie możliwe bez zajęcia się dziecięcymi uczuciami.

Nasz mózg jest zbudowany do walki. Co było dobre wieki temu a czasami jest też dobre w niektórych relacjach zawodowych czy nawet społecznych na pewno nie służy nikomu w relacjach rodzinnych, w tym w relacji rodzic – dziecko. Potrzebujemy uruchomić „oprogramowanie służące miłości” (jest to możliwe, ale wymagające świadomego zaangażowania).

Co możesz zrobić dla swojego dziecka? Możesz:

- **nie zaprzeczać dziecięcym uczuciom,**
- **nauczyć dziecko je nazywać,**
- **pomóc sobie z nimi radzić.**

Jeżeli chodzi o uczucia to dwie osoby mogą w tym samym czasie czuć co innego. Nikt nie ma racji, ani nikt się nie myli. Uczucia nie podlegają negocjacji. W związku z tym, gdy dziecko informuje cię, że się nudzi, jest smutne lub źle to właśnie to czuje i pierwszy krok to zaakceptowanie tych uczuć. **Wysłuchaj dziecko uważnie, zaakceptuj to co mówi** (możesz użyć słów „och”, „mmm”, „rozumiem”), **nazwij jego uczucia**. Zamiast mówić np. „Nie, przecież to jest interesujące”, „Nie wierzę, smutno ci z powodu zgubionego papierka?!, „Nie ma powodu, aby się tak złościć” nie zaprzeczaj uczuciom dziecka i powiedz np. „Widzę, że nie zainteresował cię ten film”, „To była jedna z ulubionych karteczek z twojej kolekcji i zasmuciłaś się, że już jej nie masz”, „Bardzo zezłościł cię brak guzika w ulubionych spodniach”.

Pewnie trudniej będzie, gdy usłyszysz od dziecka np. „Nienawidzę babci” lub „Nienawidzę cię”, ale tu także możliwa jest niezaprzeczająca odpowiedź, tylko prawdopodobnie najpierw trzeba będzie zająć się swoimi uczuciami (tekst „Co pomaga w opanowaniu emocji?”). Po opanowaniu swoich emocji możesz powiedzieć dziecku np.: „Nie lubię, gdy tak mówisz. Jeżeli jesteś o coś zły, powiedz mi to w inny sposób. Wtedy być może będę mógł ci pomóc.”

Czasami gdy uważnie wysłuchasz dziecka, nie trzeba nawet nic mówić. Często **współczujące milczenie** jest tym, czego potrzebuje dziecko. Może to też być posiedzenie obok dziecka, przytulenie. Słowa typu „rozumiem” zachęcają dziecko do wyrażenia własnych myśli i uczuć oraz szukania własnych rozwiązań. Okazuje się, że jest to często lepszy, niż dawanie rad, sposób na to, żeby dziecko poradziło sobie z problemem. A słysząc, że to co czuje zostało nazwane, dziecko doznaje pociechy. Ktoś potwierdził jego przeżycie. Zrozumiał je.

Jeśli dziecko domaga się czegoś czego nie może otrzymać, to zamiast tłumaczeń (im rodzice usilniej tłumaczą, tym dzieci mocniej protestują) zrozumienie i **zamiana pragnienia dziecka w**

**fantazję** czyni rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia („Chciałabym mieć magiczną moc, aby wyczarować dla ciebie....”)

**Nazwanie uczucia jest też jednym ze sposobów na zmniejszenie jego intensywności.** Czasami wystarczy tylko to, nie trzeba szukać innych rozwiązań.

Gdy dziecko informuje cię o swoich uczuciach możesz je potwierdzić. Oczywiście nie powtarzasz, nie „papugujesz” (dziecko „Nie lubię Kasi” - rodzic „Nie lubisz Kasi”), tylko parafrazujesz wypowiedź dziecka (np. „Wygląda na to, że ona naprawdę cię irytuje”). **Gdy dziecko tylko opisuje sytuację lub gdy nie mówi nic** a widzisz, że coś przeżywa to też warto nazwać te uczucia. Możesz się domyślić co czuje po minie, postawie, na podstawie kontekstu sytuacyjnego. Ale ponieważ są to tylko przypuszczenia to używaj słów typu „chyba jesteś...”, „wygląda na to, że..”, „wydaje mi się... (np. „Wydaje mi się, że się zezłościłeś, gdy Maciek cię potrącił”). Jeżeli pomylisz się w rozpoznaniu uczuć dziecka – ono szybko to sprostuje (używając trybu przypuszczającego umożliwiasz mu to w zdecydowanie większym stopniu).

Pamiętaj, że same słowa nie wystarczą. **Dużo ważniejsze od słów jest nastawienie do dziecka.** Jeżeli twoja postawa nie będzie otwarta, wtedy cokolwiek powiesz, będzie odbierane przez dziecko jako nieszczerze i sztuczne.

(Może pomóc ćwiczenie z podziałem na role do wykonania ze współmałżonkiem lub przyjacielem – scenka, w której jedna osoba gra rolę dziecka a jedna rodzica, raz w wersji gdy rodzic zaprzecza uczuciom a raz, gdy je akceptuje, potem zamiana ról a na koniec wszyscy dzielą się refleksjami i odczuciami.)

Raczej nie dopytuj dziecka „Dlaczego tak czujesz?” Niektóre dzieci potrafią odpowiedzieć na to pytanie. Jednak dla większości dzieci łatwiej rozmawiać z dorosłym, który akceptuje ich uczucia, niż z kimś, kto zmusza je do wyjaśnień.

Uczucia, emocje są tak ważne ponieważ pod nimi kryją się potrzeby. Zaspokojone potrzeby przynoszą ulgę, szczęście, możliwość samorealizacji i rozwoju.

Jakie potrzeby kryją się pod uczuciami?

<b>EMOCJE</b>	<b>W jakich sytuacjach pojawiają się emocje?</b>	<b>Jakie potrzeby pod tymi emocjami się kryją?</b>
ZŁOŚĆ	gdy nie możemy zrealizować planów, gdy ktoś przekroczy naszą granicę, gdy ktoś robi coś wbrew naszej woli	wpływu, sprawczości, bezpieczeństwa, szacunku, poszanowania granic
STRACH	gdy jest zagrożenie, gdy jest nowa sytuacja	bezpieczeństwa, obecności innej osoby, kontaktu, opieki, pocieszenia
RADOŚĆ	gdy możemy realizować nasze plany, gdy czujemy się bezpiecznie, dobrze	twórczości, zabawy, sprawczości, szczęścia, dumy

SMUTEK	gdy coś lub kogoś tracimy, gdy czegoś nie dostajemy, gdy ktoś nam coś odbiera, gdy pozostajemy sami, gdy coś nam się nie udaje	bliskości, pomocy, uwagi, zrozumienia
ZAZDROŚĆ	gdy inni w naszym poczuciu mają lepiej niż my (lepsze życie, lepsze rzeczy, itd.), gdy czujemy, że nasza pozycja w relacji jest zagrożona	zrozumienia, cierpliwości, nieoceniań, łagodności, upewnienia, że jesteśmy ważni
WSTYD	gdy zrobiliśmy coś wbrew zasadom (społecznym, własnym), gdy musieliśmy coś zrobić a nie posiadaliśmy potrzebnych do tego umiejętności	zapewnienia, że następnym razem poradzimy sobie, wiary w naszą poprawę, pomocy, pocieszenia, zrozumienia, tolerancji

Gdy już wiesz czego dziecko potrzebuje coś przeżywając łatwiej będzie mu pomóc. Wysłuchać i zrozumieć, nie oceniać, szanować, pocieszyć, dać wybór, pochwalić, być dumnym. Kiedy akceptujesz uczucia dziecka, ono łatwiej zgadza się na ograniczenia, jakie mu stawiasz. **Radzenie sobie z uczuciami to sztuka, a nie nauka.** Wymaga wielu prób i nieuniknionych błędów. „Po jakimś czasie wyczujesz, co pomaga twojemu dziecku a co nie. Nabierzesz praktyki i wkrótce odkryjesz, co złości twoje dziecko, a co je pociesza; co stwarza dystans, a co zbliża; co rani, a co leczy. Nic nie zastąpi twojej wrażliwości.”

Należy też odpowiedzieć sobie na pytania: Czy ja potrafię nazwać swoje uczucia? Czy ja potrafię zaakceptować swoje uczucia?

Jeżeli rodzice ze swojego domu (jako dzieci) wynieśli niewłaściwe wzorce, jeżeli w ich rodzinach pochodzenia nie liczone się z uczuciami to zdecydowanie trudniej będzie im postępować w odpowiedni sposób ze swoimi dziećmi. Jest to jednak możliwe nawet w przypadku niezbyt sprzyjającej przeszłości, chociaż oczywiście wymaga większego wysiłku.

Pamiętaj: **Wszystkie uczucia należy zaakceptować. Pewne działania należy ograniczyć.** (Przykład: „Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mu to słowami, nie pięściami.”)

- Sposobami na dziecięcą złość, poza powiedzeniem o tym, są jeszcze:
- przedstawienie uczuć na rysunku (narysuj jaki jesteś zły),
  - aktywność fizyczna (np. okładanie pięściami poduszki, rozcieranie lub gniecie plasteliny, darcie starych niepotrzebnych gazet, ryczenie jak lew, rzucanie strzałkami do tarczy lub inne wymyślone przez dziecko i zaakceptowane przez rodziców).

Możesz też stworzyć domowy kodeks złości. Poniżej przedstawiam możliwy wariant w postaci kartki do powieszenia w widocznym miejscu. Na kartce wpisujemy poza podanymi propozycjami też własne ustalenia. Wszyscy członkowie rodziny mogą też złożyć swoje podpisy.

## DOMOWY KODEKS ZŁOŚCI

**Każdy ma prawo do tego, by się złościć. Złość jest naturalna i każdy czasem ją odczuwa.**

Co możemy robić, gdy się złościmy?

- ✓ powiedzieć o swoim uczuciu
- ✓ nabazgrać coś na kartce i podrzeć ją na strzępy
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Czego nie wolno robić, gdy się złościmy?

- ✓ krzyczeć na drugą osobę
- ✓ przezywać, wyśmiewać się
- ✓ bić, szarpać, kopać, szczypać, gryźć
- ✓ przeklinać
- ✓