

DLACZEGO NASZE DZIECI NIE ZACHOWUJĄ SIĘ TAK, JAK TEGO CHCEMY

Każdy rodzic chciałby, aby jego relacje z dzieckiem były pełne szacunku, wolne od awantur, krzyków, trzaskania drzwiami, płaczu itp. Jesteśmy zmęczeni trudnymi zachowaniami naszych pociech. Szukamy różnych strategii, jak sobie z nimi poradzić i sprawić, żeby dziecko było „grzeczne”, współpracowało, słuchało tego, co mamy do powiedzenia. Jak więc reagować, aby wzmacniać relacje z dzieckiem, a jednocześnie powstrzymywać te zachowania, które nam się nie podobają, których nie chcemy?

Kiedy dziecko przejawia trudne zachowania zwykle odczuwamy frustrację, bezsilność, obawę, że coś jest nie tak, skoro ono się tak zachowuje. Zdarza się, że odczuwamy wstyd, zwłaszcza jeśli zachowanie jest prezentowane w miejscu publicznym. Obawiamy się oceny tego, „co inni o nas pomyślą”. Zadajemy sobie pytanie, „dlaczego moje dziecko się tak zachowuje”? Dlaczego:

- bije młodszą siostrę, złości się,
- krzyczy i robi awanturę,
- nie chce odrabiać zadanych lekcji,
- nie sprząta swojego pokoju,
- nie chce iść spać o wyznaczonej porze.

DLACZEGO ONO TO ROBI?

Szukając odpowiedzi na to pytanie najczęściej wybieramy strategię, która wydaje się nam najbardziej sensowna i zadajemy to pytanie dziecku np. dlaczego to zrobiłeś? Dlaczego uderzyłeś siostrę? Pytanie pada zwykle w dużych emocjach zarówno ze strony rodzica, jak i dziecka i odcina nas od kontaktu. A co najważniejsze – niewiele, żeby nie powiedzieć nic, nie wyjaśnia, a nakręca spiralę emocji.

Dziecko na pytanie „dlaczego to zrobiłeś” najczęściej odpowiada:

- nie wiem,
- nie powiem,
- bo chciałem(-am).

Czasem padają powody, które trudno nam przyjąć np. „dlaczego uderzyłeś siostrę”? „Bo jej się należało” – słyszymy. Czasem dzieci nic nie mówią.

Dziecko najzwyczajniej w świecie nie zna przyczyny i naprawdę nie wie, dlaczego to zrobiło. Powody dziecięcych zachowań są po prostu nieuświadomione. Jak pisze Isabelle Filliozat „nie pytaj dziecka, dlaczego zrobiło to czy tamto, zwykle samo nie ma pojęcia, dlaczego postąpiło tak, a nie inaczej. Jest wielce prawdopodobne, że prawdziwe motywacje są nieuświadomione”.

JAK DZIECI ODCZYTUJĄ NASZE PYTANIE „DLACZEGO”?

- **Jako oskarżenie** – szczególnie, kiedy jest ono **wypowiedziane oskarżycielskim tonem**. A biorąc pod uwagę okoliczności, w jakich je zadajemy (wysokie wzburzenie), to o taki ton naprawdę nie trudno.
- **Nie chcą nas rozczarować** – choć będąc pod wpływem silnych emocji, trudno nam taką interpretację dopuścić do głowy. **Dziecko chce współpracować z rodzicem** i dlatego może się **obawiać, że prawdziwa odpowiedź na zadane pytanie nie będzie usprawiedliwieniem**. Może też w podobnych sytuacjach widzieć i czuć nasze rozczarowanie,

zawiedzenie i dlatego nie chce tego przeżywać ponownie, stąd milczenie.

- **Chronią nas** – ponieważ **nie chcą nas rozczarować** i zdenerwować.

Dlatego towarzysząc dziecku w trudnym zachowaniu, zamiast zaczynać od pytania „dlaczego”, warto zacząć od nawiązania kontaktu. Opiszmy spokojnie to, co widzimy, to co dzieje się z dzieckiem np.:

- Widzę, że coś się dzieje.
- Widzę, że jest Ci trudno.
- Słyszę, że to Cię poruszyło.

Odpowiednie będzie też być przytulenie, bycie obok, masaż, objęcie.

W nawiązaniu kontaktu istotna jest ciekawość rodzica. Dzięki niej rodzic chce niejako odgadnąć, co kryje się za zachowaniem dziecka. Warto poszukać w sobie odpowiedzi na pytanie, dlaczego jest mi trudno z tym zachowaniem? Dlaczego nie mam na to zgody?

ZAJRZYJ POD POWIERZCHNIĘ

Zachowanie dziecka to tylko wierzchołek góry lodowej zanurzonej w wodzie. To co jest dużo ważniejsze – i zwykle jest przyczyną danego zachowania – jest dla nas niewidoczne, ponieważ znajduje się pod powierzchnią. Są to:

- emocje, czyli to co dziecko przeżywa,
- potrzeby,
- motywacja.

Widzimy, że nie ma sensu skupiać się na zachowaniu bez sprawdzenia jego przyczyn. Nawet jeśli uda nam się wyeliminować określone zachowanie, to zwykle na krótko – dwa, trzy miesiące. Po czym wraca ono i to zwykle ze zdwojoną siłą. Jest to więc krótkowzroczne i nieefektywne. Będzie to przypominać walkę z kretem – jak zasypimy mu jedno kretowisko, to zaraz zrobi sobie kolejne. Podobnie jest z zachowaniami. Jeśli skupimy się tylko na nich, to wyeliminujemy jedno, a za chwilę pojawi się następne w nieco zmienionej formie. Tak się dzieje, ponieważ zajmujemy się objawami, a nie przyczynami – emocjami, potrzebami.

Agnieszka Stein mówi, że szukanie przyczyn dziecięcych zachowań to zabawa w ciepło-zimno. To taka gra, w której dziecko daje nam wskazówki, my za nimi podążamy i staramy się odgadnąć potrzeby dziecka. Swoim zachowaniem dziecko daje nam wiadomość zwrotną, czy idziemy w dobrym kierunku.

Jeśli nie uwzględnimy tego, co dzieje się pod powierzchnią, to trudno będzie nam właściwie wspierać dziecko. Często zapędzamy się wtedy w życzeniowe myślenie, oczekujemy, że dziecko natychmiast przestanie się tak zachowywać. Stosujemy strategie np.:

- krzyczymy – natychmiast przestań!
- karzemy, wyciągamy konsekwencje,
- odbieramy przywileje,
- odsyłamy dziecko do drugiego pokoju, żeby się uspokoiło.

Pamiętajmy, że te strategie opierają się na strachu. Warto się zastanowić, czy naprawdę chcemy, aby głównym czynnikiem motywującym dziecko do zmiany zachowania był lęk przed rodzicem.

PYTANIA - DLACZEGO I CO JAK?

Zanim zareagujemy na trudne zachowanie dziecka, Daniel Siegel proponuje, żeby zadać sobie (nie dziecku) trzy pytania:

1. **Dlaczego moje dziecko zachowało się w ten sposób?** Czyli jakie za jego zachowaniem stoją emocje, potrzeby, motywacje. Co moje dziecko chce mi powiedzieć tym zachowaniem? Co chce wyrazić?
2. **Jakiej lekcji chcę mu w tej chwili udzielić?** Celem każdego rodzica jest nauczyć dziecko odpowiedzialnego postępowania. Kiedy Twoje dziecko bije młodszego rodzeństwo, to chcesz je nauczyć, że bicie nie jest OK i że istnieją inne sposoby, by wyrazić swoją złość na siostrę.
3. **Jak najlepiej mogę wpoić mu tą lekcję?** Oczywiście biorąc po uwagę jego etap rozwojowy i czy np. odesłanie do innego pokoju to właściwa droga.

Zadanie sobie tych trzech pytań pozwoli nam reagować bardziej adekwatnie i z poszanowaniem dziecka. Pozwoli nam odłączyć tzw. „automatycznego pilota”.

Poszukiwanie przyczyn zachowań dziecka może wymagać od rodzica wielu wysiłków, ale też czasami zmiany myślenia o zachowaniu. Z pewnością nie pomagają przekonania typu: „robi mi na złość”, „robi to specjalnie”, „manipuluje mną”.

PRZEKONANIA, KTÓRE POMAGAJĄ W POSZUKIWANIU PRZYCZYN

- Każde zachowanie dziecka ma sens i im więcej wiemy o zachowaniu, tym więcej sensu potrafimy w nim dostrzec.
- Przyjmijmy dobre intencje dziecka. Tak jak rodzic ma dobre intencje, żeby zaopiekować się dzieckiem najlepiej jak potrafi, tak dziecko wybiera najlepsze dla siebie w danej chwili dostępne strategie, aby poradzić sobie z emocjami i zaspokoić swoje potrzeby. Czyli nie manipuluje, nie terroryzuje.
- Dziecko zachowuje się najlepiej jak potrafi w danym momencie, gdyby potrafiło lepiej, to by to zrobiło.
- Dzieci nie są mini-wersją dorosłych – ich układ nerwowy dopiero się rozwija. Nie mają też ani takich doświadczeń, ani możliwości jak dorośli, aby poradzić sobie z napięciem i dlatego wybierają inne sposoby niż my.
- Zachowanie dziecka jest dla rodzica informacją, czego ono potrzebuje. Jest to informacja o dziecku, czyli nie jest wymierzona przeciwko dorosłemu.

Szukajmy więc przyczyn, zakładajmy dobre intencje dziecka, bądźmy ciekawi i refleksyjni. „Nie oczekujmy, że dziecko zrobi coś ze swoim zachowaniem, żebyśmy my poczuli się lepiej. To jest bezsensowne i niemożliwe. To dziecko potrzebuje, żeby rodzic coś z tym zrobił, aby ono poczuło się lepiej”. Dzieci, które dobrze się czują – dobrze się zachowują. A za jakość relacji z dzieckiem zawsze odpowiada dorosły.