

AGRESJA DZIECKA

JAK REAGOWAĆ?



**PAMIĘTAJ,
PROWADZISZ AKCJĘ RATUNKOWĄ,
NIE ZEMSTĘ**

KAMIL NOWAK
JUSTYNA ROKICKA
Zakupione przez Aneta, Kielan, an57@wp.pl

NASZE FISZKI

Nasze fiszki nie są magicznym eliksirem na bezproblemowe rodzicielstwo. Z pewnością mogą jednak wesprzeć Cię na tej drodze.

Nasze porady będą najbardziej cenne dla rodziców dzieci w wieku od 2 do 10 lat. To właśnie wtedy zazwyczaj pojawiają się zachowania agresywne. Dzieci w tym przedziale wiekowym także najwięcej się uczą, możemy wesprzeć ich rozwój, pomagając zamienić agresję na konstruktywną komunikację ze światem.

Przekazujemy w Twoje ręce komplet kart składających się z teorii na jednej stronie oraz z praktycznych ćwiczeń do zastosowania „od zaraz” na drugiej. Połączyliśmy wiedzę, zaczerpniętą z najnowszych badań naukowych, z najbardziej praktycznymi rozwiązaniami, pochodzącymi z naszego rodzinnego życia.

Wiemy, że często jako rodzice jesteście zmęczeni, załamani i brakuje nam wiary w siebie... Dlatego możecie na nas liczyć! Będziemy wysyłali do Was mailowo dodatkowe inspiracje i przypominalki - by Was motywować do wprowadzania zmian. Bardzo nam miło, że możemy Wam kibicować na drodze rozwoju i budowania pięknych relacji w Rodzinie :-)



SPIS TREŚCI

Czym jest agresja	1
Zagrożenia	7
Podstawowe mechanizmy – jak reagować	13
Podstawowe mechanizmy – jak zapobiegać	21
Co robić, jeśli dziecko jest ofiarą?	27
Gdy „Gad, Ssak, Człowiek” nie działa	29
Ostatnie wskazówki	37

CZYM JEST AGRESJA?

CZY AGRESJA JEST NORMALNA

Przez miliony lat życiowych doświadczeń nasze mózgi wykształciły w sobie różne systemy obronne. Jednym z nich, pozwalającym nam przetrwać, jest agresja.

Ponieważ wszyscy (szczególnie nasze dzieci) jesteśmy istotami emocjonalnymi, okazujemy emocje w przeróżny sposób. Forma wyrażania emocji jest umiejętnością, która przychodzi wraz z wiekiem i odpowiednim treningiem. **Nasze dzieci nie potrafią jeszcze konstruktywnie wyrażać swoich uczuć.** Często korzystają więc z agresji, czyli wrodzonego mechanizmu, który został odziedziczony po naszych przodkach i który służył przetrwaniu (koniecznie zajrzyj także do naszych fiszek „Agresja rodziców”, bo aby wyciszać agresję dziecka, najpierw musimy nauczyć się panować nad własną).

Nie oznacza to jednak, że wszystko stracone.



LUDZKI MÓZG, ROZWIJAJĄCY SIĘ NAWET DO 25 ROKU ŻYCIA, JEST W STANIE WYTWORZYĆ MECHANIZMY KONTROLUJĄCE ORAZ ZMIENIAJĄCE AGRESJĘ W BUDUJĄCE I DOJRZAŁE WZORCE ZACHOWAŃ.

Piszą o tym Siegel i Bryson (więcej pozycji do dalszej lektury znajdziesz na fiszce 45 oraz na naszym kursie internetowym „Agresja rodziców”).

KIM JESTEŚMY



KAMIL NOWAK
BLOGOJCIEC.PL

Mąż, ojciec trójki dzieci, z wykształcenia nauczyciel. Od siedmiu lat prowadzi bloga, na którym podejmuje głównie tematy dotyczące wychowania dzieci w szacunku do nich i do samego siebie. Wierzy, że tak jak dzieci uczą się wielu rzeczy od rodziców, tak rodzice mogą się nauczyć wielu rzeczy od dzieci.

Dzięki połączeniu wiedzy praktycznej z humorem, za pomocą swoich kanałów w internecie każdego tygodnia dociera do milionów rodziców. Jest również autorem bestsellerowej książki dla rodziców „Idealny rodzic nie istnieje”, która jest opisem jego błędów i porażek oraz wielu wyciągniętych z nich wniosków, z których korzystają już dziesiątki tysięcy ludzi.



JUSTYNA ROKICKA
GODZINADLASIEBIE.PL

Psycholog i certyfikowana psychoterapeutka, w zawodzie od ponad 10 lat. Prywatnie żona i matka trójki małych, pełnych energii dzieci. Zdobywała doświadczenie zawodowe m.in. w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Specjalizuje się w pracy z rodzinami. Łączy najnowszą wiedzę i własne doświadczenia, by „w pigułce” przekazywać najbardziej praktyczne i wartościowe porady dla rodziców, którzy szukają drogi do swoich dzieci. Wieczorami, na blogu, dzieli się z czytelnikami wszystkim tym, co uważa za najbardziej sensowne, praktyczne i wspierające.

CZY AGRESJA JEST POTRZEBNA?

Złość, która napędza agresję, to emocja jak każda inna. Zazwyczaj służy obronie lub walce o coś ważnego i jest dla nas ogromnie cenna. Jeśli jednak złość się kumuluje i przemienia w niszczącą agresję lub służy krzywdzeniu innych – wtedy trzeba ją zatrzymać.



PRAWDA JEST TAKA, ŻE KAŻDY Z NAS
POTRZEBUJE ZŁOŚCI PO TO, BY SOBIE
DOBRZE RADZIĆ W ŻYCIU. CO WIĘCEJ,
TŁUMIENIE JEJ MOŻE NEGATYWNIE WPŁY-
NĄĆ NA NASZĄ KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ.



CO ZYSKUJE DZIECKO



DZIĘKI TAKIM „PRZEPYCHANKOM”

W przypadku dzieci wyrażana przez nie złość i agresja informuje nas, że coś jest nie tak – w organizmie lub w sytuacji, której aktualnie dziecko doświadcza. Przynosi ona dwojakie efekty:



Złość NIEKONTROLOWANA

sieje chaos, burzy zamiast budować, zaognia konflikt, sieje niepokój i niezrozumienie otoczenia;



Złość KONTROLOWANA

mobilizuje do działania: skłania do podjęcia następnego kroku, szukania natychmiastowej pomocy, rozwiązania konfliktu.

Dzieci, korzystając ze swoich plastycznych umysłów, są w stanie bardzo dużo się nauczyć i rozwijać swoje umiejętności. Jako świadomi rodzice możemy to konstruktywnie wykorzystywać.

Naszą misją powinno być więc zauważanie możliwości rozwoju, jakie niesie każdy moment. W szczególności ten przepełniony „trudnymi” emocjami. **Wskazujemy dziecku odpowiednie wzorce zachowań, póki jest to możliwe!** To mogą być najlepsze lekcje w jego życiu. Wtedy, zamiast niszczyć, możemy je nauczyć tworzyć coś dobrego, ważnego i potrzebnego.

DO CZEGO DĄŻYMY?

Odpowiednio ukierunkowana złość i ujarzmione zachowania agresywne sprawiają, że dziecko będzie umiało poradzić sobie w życiowych sytuacjach, na wielu istotnych płaszczyznach, takich jak:

- ★ rozwiązywanie sporów,
- ★ zdrowa i asertywna walka o „swoje”,
- ★ umiejętna rezygnacja ze „swojego”,
- ★ rozsądne prowadzenie konfliktów,
- ★ precyzyjne wyrażanie swoich emocji i potrzeb,
- ★ sztuka przeproszania, godzenia się i przebaczenia,
- ★ zapominanie o tym, co było wczoraj, na rzecz lepszego dzisiaj,
- ★ nawiązywanie koalicji, zamiast wzbudzania strachu i niepewności.



ĆWICZENIE 1

? SPRAWDŹ, NA CZYM STOISZ

Obserwuj, jak Twoje dziecko walczy o swoje racje podczas konfliktów z rówieśnikami i członkami rodziny.

Zwróć uwagę na to, jaką trudność (lub łatwość) sprawia mu komunikowanie swoich „prawd”, rozumienie intencji drugiej strony i osiągnięcie kompromisu.

Zweryfikuj, na ile precyzyjnie dziecko wyraża to, co czuje. Dzięki temu dowiesz się, jakie umiejętności społeczne dziecko już posiada, a jakich mu jeszcze brakuje. Zauważysz także, w których obszarach będziesz mógł pomóc mu się rozwinąć.



ZAGROŻENIA



RYZIKO I SKUTKI TŁUMIENIA ZŁOŚCI

Powiedzmy to głośno i wyraźnie:



TEORIE GŁOSZĄCE, ŻE ZŁOŚĆ LUB AGRE-
SJĘ NALEŻY TŁUMIĆ, SĄ SZKODLIWE.

Dziecko, które doświadczyło takich nacisków, zaczyna bowiem myśleć, że to, co czuje, jest złe, zatem najlepiej nic nie czuć (tj. nie okazywać uczuć – nie tylko złości, ale także smutku, radości, strachu, czy nawet własnych potrzeb).

Prowadzi to do zamykania się dziecka na emocjonalną sferę w relacjach międzyludzkich i wykształcenia w sobie mechanizmów kierujących emocje do wewnątrz. Pod wpływem takiej „blokady” organizm dziecka nieradzący sobie z emocjami może dawać zewnętrzne sygnały o wewnętrznym problemie (nazywamy to somatyzacją). Stąd mogą się właśnie brać różne choroby oraz pojawiać zachowania autoagresywne.



ĆWICZENIE 2



OBSERWUJ SWOJE DZIECKO

Pozornie niegroźne początkowe „pacyfikowanie złości dziecka” może z czasem wyewoluować do poważnych konsekwencji – od toksycznych relacji interpersonalnych, przez skłonności do uzależnień, nerwice, samookaleczenie lub depresję, w skrajnych przypadkach kończącą się nawet samobójstwem.

Sprawdź, czy u Twojego dziecka występują problemy świadczące o tłumieniu emocji. Zwróć uwagę na:

★ Problemy zdrowotne:

migreny, bóle brzucha, bóle w klatce piersiowej, wyczerpanie energetyczne, problemy skórne

★ Trudności w relacjach z rówieśnikami:

dezorientacja emocjonalna, problemy z rozróżnianiem dobrych i złych intencji, brak asertywności, wycofanie, przynębienie

★ Kłopoty z nauką:

trudności z koncentracją, ucieczka od obowiązków w szkole i zadań domowych, wagary, obojętność na sukcesy i porażki

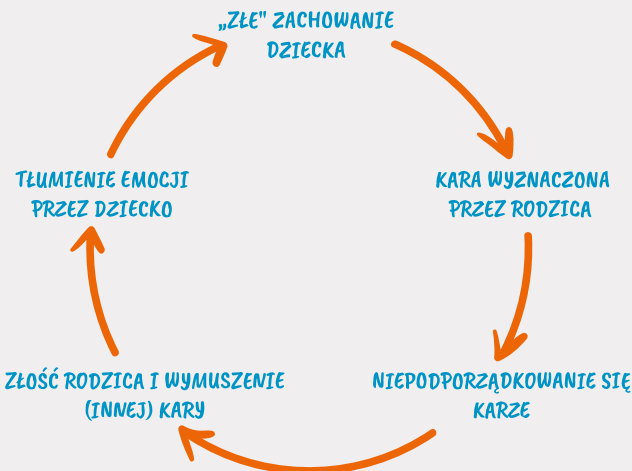


ZAPISUJ SWOJE OBSERWACJE

Będą one przydatne w kolejnych ćwiczeniach.

SPIRALA KRZYWDY

Sięganie po kary przynosi dramatyczne skutki. Co więcej, niektóre dzieci nie dadzą się nimi zastraszyć. Wpadają wówczas w spiralny mechanizm:



Schemat ten prowadzi do zwielokrotnienia siły wybuchów złości dziecka i występowania jeszcze gorszego zachowania.



NAWET JEŚLI NA CHWILĘ STŁUMI ONO SVOJE EMOCJE, KOLEJNE WYBUCHY PODSYCANIE KARAMI BĘDĄ SPOTĘGOWANE. TO KONSEKWENCJA NARASTAJĄCEGO POCZUCIA KRZYWDY, BÓLU I NIESPRAWIEDLIWOŚCI ORAZ SKUTEK PĄCZKUJĄCEJ W DZIECKU CORAZ WIĘKSZEJ „CHĘCI ZEMSTY”.

SKUTKI SPIRALI KRZYWDY



BRAK ZAUFANIA DO DOROSŁYCH

Dziecko traci w ten sposób bezpowrotnie poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do dorosłych. Może także zacząć kwestionować ich decyzje, a nawet zwykłe prośby oraz naturalne oznaki rodzicielskiej troski.



BĘDZIE ONO USILNIE DĄŻYŁO DO AUTONOMICZNOŚCI W JAKIMKOLWIEK OBSZARZE SWOJEGO ŻYCIA, CHCĄC UDOWODNIĆ SOBIE SWOJĄ WARTOŚĆ, ZA WSZELKĄ CENĘ WALCZĄC O „SWOJE” (NAWET JEŻELI TO NIE MA SENSU – DLA DZIECKA WAŻNIEJSZE BĘDZIE IRRACJONALNE POSTAWIENIE NA „SWOIM” NIŻ ULEGŁOŚĆ WOBEC RODZICÓW I INNYCH DOROSŁYCH).

Zachowanie to może przekształcić się także w niezdrową postawę wobec innych osób – w szkole czy na podwórku – oraz w przyszłości prowadzić do toksycznego szukania akceptacji u innych. Dziecko może stać się osobą uległą wobec innych ludzi i ponownie ofiarą agresji (więcej o tym przypadku piszemy na fiszce 31).



JAK WYCHOWAĆ TYRANA

Wszystko to buduje samonapędzający się schemat, który należy jak najszybciej przerwać i zamiast niego wykształcić nowy, pozytywny wzorzec zachowania.

Dziecko, które doznało takiej krzywdy, później jako dorosły niepotrafiący posługiwać się innymi schematami, podczas doświadczania silnych emocji, samo będzie krzywdzić innych (często nawet nieświadomie, myśląc, że robi dobrze) w mniejszej lub większej skali.



BADANIA PRZEPROWADZONE NA WIĘŹNIACH (ZNAJDZIESZ JE W ŹRÓDŁACH – W ROZDZIALE „OSTATNIE WSKAZÓWKI”) WYKAZAŁY, ŻE PONAD 90% WIĘŹNIÓW BYŁO KRZYWDZONYCH (SUROWO KARANÝCH I BITYCH) W DZIECIŃSTWIE, A POŚRÓD WIĘŹNIÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W OŚRODKACH O PODWYŻSZONYM RYGORZE KAŻDY Z NICH DOŚWIADCZYŁ PRZEMOCY DOMOWEJ.

Ty także z pewnością znasz takich dorosłych: domowych tyranów, przełożonych czy dyktatorów politycznych.



ĆWICZENIE 3



ZASTANÓW SIĘ

Za emocje nie można karać (za nic innego zresztą też!). Trzeba uczyć, jak sobie z nimi radzić oraz jak je przekierowywać i konwertować na takie, które budują, zamiast burzyć (nauczmy Cię tego na kolejnych kartach fiszek).

Zastanów się, kiedy ostatnio miałeś możliwość zareagowania na złość swojego dziecka. Jak wtedy postąpiłeś? Czy chciałeś dziecko zastraszyć, ukarać, obwinić, czy udzieliłeś mu mądrego wsparcia? Byłeś sędzią, katem czy przewodnikiem?

ĆWICZENIE 4



AUTOREFLEKSJA

Na podstawie ćwiczenia powyżej oceń swoją reakcję.

Jak sądzisz: budowała czy burzyła; nakręcała spiralę frustracji i krzywdy czy okazywała zrozumienie i uczyła, jak się zachować w przyszłości?

Czy mogłeś zachować się inaczej? Czego zabrakło, a czego było za wiele? Co zrobiłbyś lepiej?

PODSTAWOWE MECHANIZMY



JAK REAGOWAĆ

Skoro ustaliliśmy już, że agresja i złość są potrzebne, zanim poznasz sposoby odpowiedniego reagowania, rozpocznij od obserwacji konkretnych sytuacji.

Pozwól dziecku na wchodzenie w konflikty i jego własne próby ich rozwiązywania:

- ★ nie interweniuj za wcześnie,
- ★ monitoruj, patrz z dystansu,
- ★ nie odbieraj dziecku samodzielności,
- ★ staraj się zapamiętać przebieg wydarzeń.

Konflikt przerwij dopiero w momencie krytycznym (gdy komuś zaraz może stać się krzywda). Pamiętaj:

celem jego przerywania nie jest wkroczenie i wymądrzanie się.
Celem interwencji jest przeciwdziałanie krzywdzie i stworzenie okazji do nauczenia się innego schematu radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Zadbaj więc najpierw o bezpieczeństwo, a dopiero później (gdy emocje opadną – nie zaraz po ani w trakcie konfliktu) przyjdzie czas na rozmowę i naukę. Jak i kiedy rozmawiać? Przeczytasz o tym na fiszce 27.

ĆWICZENIE 5



ZAPOBIEGAJ WYBUCHOM ZŁOŚCI, ZASPOKAJAJ ZAWCZASU POTRZEBY FIZJOLOGICZNE DZIECKA

Na co dzień jest to dla nas automatyczne, ale dziecko nie zawsze potrafi w pełni sygnalizować swoje fizjologiczne potrzeby. Jako rodzice musimy dbać o zaspokajanie ich zawczasu: zapewnić regularny tryb życia, zdrowy sen, odpowiednią ilość ruchu, zdrowe i energetyczne jedzenie.

Dzięki ich zapewnieniu dziecięcy organizm będzie w stanie sprawnie reagować w wymagających sytuacjach oraz zagwarantuje większą odporność na stres i frustracje – wzmocniony układ nerwowy lepiej radzi sobie z „zalewającymi” mózg emocjami.

Zwróć uwagę także na to, jak często dziecko korzysta z komputera, tabletu lub smartfona. **Niekontrolowany czas spędzony przy elektronicznych zabawkach jest aktywatorem niepotrzebnego stanu pobudzenia układu nerwowego, które szkodliwie kumuluje się w małym człowieku.**

Tak sztucznie wytworzone pobudzenie dziecko musi później rozładować. Z nadmiaru bodźców będzie ono zachowywało się nadpobudliwie, próbując wyładować to napięcie w sposób agresywny na innych ludziach lub przedmiotach. Zamień szkodliwe „gapienie się w ekran” na wspólny czas, zabawę, rozmowę, włączenie dziecka w codzienne czynności. Nie wystarczy dziecku zabrać tablet. W zamian trzeba dać mu siebie.

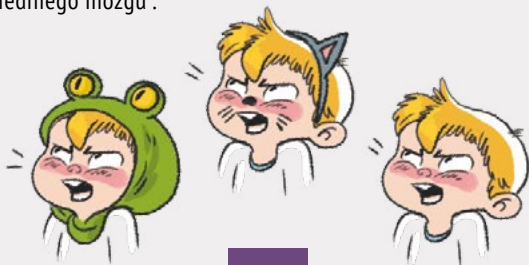
WIEK MA ZNACZENIE

Reakcja wobec agresji dziecka powinna być dostosowana do jego wieku. Różna dojrzałość emocjonalna dziecka niesie bowiem ze sobą odmienne w reakcji skutki, ale też zwyczajnie ogranicza różnicowanie odpowiedzi rodzica. W końcu złość inaczej okazywał będzie dwu-, pięcio-, dziesięcio- i piętnastolatek, prawda?



MAŁE DZIECKO NIE UMIE JESZCZE WYRAŻAĆ PRECYZYJNIE SWOICH EMOCJI. JAKO RODZICE MUSIMY PAMIĘTAĆ, ŻE CZĘSTO MIMO WIELKICH SŁÓW (NP. „NIENAWIDZĘ CIĘ” ALBO „CHCIAŁBYM MIEĆ INNĄ MAMĘ”) – CHOĆ DLA RODZICA ZAWSZE SĄ ONE TRUDNE I BOLESNE – ZWYKLE WCALE NIE OZNACZAJĄ TEGO, CO ZOSTAŁO WYPOWIEDZIANE. MUSIMY BYĆ PONAD TO.

Z pomocą przychodzi strategia „Gad, Ssak, Człowiek”. Mózg, nie tylko dziecięcy, można bowiem podzielić na trzy różne struktury, z których każda posiada odmienne funkcje rozwijające się u człowieka w innym tempie. Na kolejnych kartach fiszek nauczysz się rozpoznawać, na jakim etapie rozwoju emocjonalnego jest Twoje dziecko oraz jak przemówić do jego „odpowiedniego mózgu”.



ĆWICZENIE 6

! TRZY • POSTAWY

Bez względu na wiek i emocjonalną dojrzałość dziecka w sytuacji alarmowej to rodzic jest kierowcą i przewodnikiem. Zastanów się, jak zwykle reagujesz na złość swojego dziecka. Z którą z opisanych postaw się identyfikujesz?

- ★ **odpowiedź rodzica złością na złość dziecka, straszenie, karanie, obwinianie, poniżanie.**
- ★ **gra aktorska (udawanie smutku, robienie z siebie ofiary), wycofywanie się/ustępowanie dziecku itp.**
- ★ **opanowanie rodzica, rozeznanie i zrozumienie dziecka i jego potrzeb oraz nauka, jak radzić sobie z emocjami, jak je konstruktywnie wyrażać.**

Oczywiście zależy nam na tym, aby jak najbardziej zbliżyć się do trzeciego typu zachowania. Prawidłowa postawa rodzicielska wymaga bowiem nieschodzenia do poziomu dziecka, niekontynuowania irracjonalnej dyskusji w emocjach i niewszczynania kłótni utrwalających szkodliwe wzorce („oko za oko, ząb za ząb”). Zamiast tego powinniśmy reprezentować dojrzałe podejście traktujące agresywne zachowania dziecka jako ważną informację – kierunkowskaz do dalszego postępowania.

Dzieci mają różne charaktery i temperamenty. Wiedzą to najlepiej rodzice wychowujący więcej niż jedno dziecko. Z niektórymi dziećmi łatwiej o współpracę, inne potrzebują o wiele więcej naszej uwagi i wsparcia.

GAD

Pierwszą, i zarazem najstarszą, ze wspomnianych struktur mózgowych jest mózg gadzi (dokładniej: *rdzeń kręgowy, pień mózgu oraz śródmózgowie*). Odziedziczyliśmy go po naszych ewolucyjnych przodkach.

Odpowiada on za podstawowe czynności życiowe, takie jak oddychanie, praca serca, metabolizm czy uczucie głodu oraz reguluje homeostazę w naszym ciele: termoregulację, rytmy biologiczne, stan pobudzenia umysłu czy jego uśpienia.



TO CZĘŚĆ MÓZGU RZĄDZĄCA SIĘ WŁASNYMI PRAWAMI, W PRZEWAGAJĄCYM STOPNIU NIEZALEŻNA OD ŚWIADOMOŚCI I POZA JEJ KONTROLĄ, NAJSILNIEJ AKTYWNA I DOMINUJĄCA W CHWILACH STRESU LUB ZAGROŻENIA ŻYCIA. TO ONA ODPOWIEDZIALNA JEST ZA WSZELKIE IMPULSYWNE DZIAŁANIA, BŁYSKAWICZNE REAKCJE, INSTYNKTOWNE (NIEKIEDY WRĘCZ ZWIERZĘCE!) ZACHOWANIA DZIECKA W KRYZYSOWYCH CHWILACH.

Jeśli czasem masz wrażenie, że Twoje dziecko nagle „szaleje” i „nic nie dociera” do jego świadomości, możesz być pewny, że kontrolę nad Twoim dzieckiem przejął właśnie jego mózg gadzi.



ĆWICZENIE 7



JAK POSTĘPOWAĆ Z „GADEM” – BĄDŹ BLISKO, PRZECZEKAJ

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której dziecko zagraża sobie, Tobie lub komukolwiek w pobliżu, Twoja interwencja będzie wymagała stanowczości i pewności siebie, przy zachowaniu miłości i szacunku wobec dziecka. Pamiętaj, prowadzisz akcję ratunkową, nie zemstę:

- ★ **zatrzymaj się, obniż ton głosu, zaprzestań niepotrzebnych dyskusji**
- ★ **oddal dziecko od źródła stresu**

Jeśli dziecko zachowuje się niebezpiecznie – zatrzymaj jego ręce (lub zastosuj holding, czyli silne przytrzymanie) – chodzi o zablokowanie możliwości skrzywdzenia nas przez dziecko, bez jednoczesnego krzywdzenia samego dziecka. Użyj hasła „nie zgadzam się na to, żebyś mnie bił” lub „teraz zatrzymujemy falę złości” albo „gasimy pożar”. Staraj się poprzez dotyk dziecko ukoić.

- ★ **poprzez bliskość fizyczną daj sygnał, że jest z Tobą bezpieczne**
- ★ **umożliwiał rozładowanie napięcia poprzez ruch fizyczny (pajacyki, bieganie po korytarzu)**
- ★ **wcześnie zorganizuj kącik złości, gdzie dziecko w przyptywie furii będzie mogło w sposób bezpieczny wyładować swoją złość (np. boksowanie w poduszkę, krzyk np. w tubę, zrobioną z papieru)**
- ★ **zaproponuj ćwiczenia oddechowe (np. zdmuchiwanie palców, jakby to były świeczki na torcie).**
- ★ **poczekaj, aż fala złości przejdzie – zwykle objawia się to zmianą stanu agresji i napięcia mięśniowego w płacz lub rezygnację z ataku i przytulenie się do rodzica.**

SSAK

Nad mózgiem gadzim znajduje się część odpowiedzialna m.in. za reakcje emocjonalne, uczenie się i pamięć długotrwałą oraz zachowania społeczne. To tzw. mózg ssaczy (dokładniej: *kora stara, hipokamp, ciało migdałowe oraz podwzgórze*).

Działa on jak skaner, który w sytuacji stresu lub lęku podnosi alarm, stawiając na nogi cały organizm (wydzielanie hormonów walki, pobudzenie ośrodków ruchowych czy blokowanie dopływu tlenu do kory mózgowej). To właśnie przez niego następuje zatrzymanie racjonalnego i twórczego myślenia oraz przełączenie działania mózgu w tryb „Walcz, uciekaj albo zastygnij bez ruchu”.

Zapewne dobrze znasz ten opis: nie tak jak trzeba posmarowana masłem kanapka, grymas na buzi siostry albo drapiąca metka...

Te pozornie błahie (z naszej perspektywy) powody są właśnie przyczyną uruchomienia się „mózgowego alarmu”, który odpowiada za tego typu impulsywne zachowania naszych dzieci. Nie bój się tego! To są normalne reakcje małych dzieci, których układ nerwowy nie jest jeszcze w pełni dojrzały.



ĆWICZENIE 8



JAK POSTĘPOWAĆ Z „SSAKIEM” – SŁUCHAJ, REGULUJ EMOCJE

Na tym etapie, gdy dziecko jest trochę spokojniejsze, uważnie słuchaj i spróbuj zrozumieć, co dziecko chce Ci powiedzieć.

- ★ Zapewnij, że jesteś po jego stronie.
- ★ Poproś dziecko, by opowiedziało o tym, co się wydarzyło z jego perspektywy, i słuchaj, jakich słów używa. Co wzbudziło w nim tak silne emocje? Dlaczego się rozgniewało/ przestraszyło/ poczuło źle/ poczuło potraktowane w dany sposób?
- ★ Nie wyśmiewaj, nie zaprzeczaj, nie koryguj dziecka – to jego emocje!
- ★ Wyraż akceptację uczuć; możesz powtarzać to, co dziecko powiedziało wcześniej w tej lub poprzedniej rozmowie (np. rozumiem, że mogłeś się zdenerwować, rozumiem, że się przestraszyłeś, rozumiem, że chciałeś, żeby kolega zwrócił na Ciebie uwagę, a tego nie robił).
- ★ Postaw granicę zachowaniu (Nie zgadzam się jednak na takie rozwiązywanie konfliktu/ bicie innych/ niszczenie rzeczy itp.).
- ★ Zapowiedz dalszą rozmowę – porozmawiamy o tym później i pomogę Ci znaleźć lepsze sposoby, bardziej przyjacielskie na rozwiązanie tego problemu.

CZŁOWIEK

To tutaj, w tzw. *korze nowej* zachodzą bardziej złożone analityczne i abstrakcyjne procesy myślowe, takie jak posługiwanie się mową i pismem, wyobrażania, planowanie czy wnioskowanie. To tu rozwija się też kontrola nad emocjami i ciałem, samoświadomość, empatia, moralność oraz pojmowanie kultury i sztuki.

Cała trudność polega na tym, żeby – tak jak wspomnieliśmy na początku tego rozdziału – dopasować metody radzenia sobie ze złością dziecka do etapu jego emocjonalnego rozwoju.



Z MOMENTEM PRZYJŚCIA NA ŚWIAT (AŻ DO OKOŁO 3-4 LAT) DZIECI MAJĄ BOWIEM BARDZO DOBRZE ROZWINIĘTY MÓZG GADZI, SZYBKO ROZWIJAJĄCY SIĘ MÓZG SSACZY (OD 4. DO OKOŁO 8. ROKU ŻYCIA) I... NAJWOLNIEJ ROZWIJAJĄCY SIĘ MÓZG CZŁOWIECZY (6-10 LAT I DALEJ, AŻ DO 25. ROKU ŻYCIA!).

Reakcja rodzica powinna być dopasowana do wieku dziecka – to jest podstawa. Nie można od dwulatka wymagać „grzecznego” zachowania i stoickiego spokoju, nie można z nim dywagować, analizować „za i przeciw” i rozmawiać jak z dorosłym.



Ponadto nawet większe dziecko przy włączonym „mózgowym alarmie” korzysta z „niższych pięter” mózgu. Trzeba to zauważyć i zareagować odpowiednio (najpierw strategia Gad, potem Ssak, a na końcu Człowiek).

ĆWICZENIE 9



JAK POSTĘPOWAĆ Z „CZŁOWIEKIEM” – UCZ I DAWAJ INSTRUKCJE JAK

Gdy napięcie i silne pobudzenie układu nerwowego opadnie i na nowo włączy się kora nowa, zacznijcie rozmawiać o zaistniałej sytuacji. Nie daj się ponieść emocjom – dla ułatwienia możesz posłużyć się tym schematem:

- ★ Wróćcie do tego, co się wydarzyło.
- ★ Co dziecko chciało wyrazić, osiągnąć swoim zachowaniem? Zawsze jest jakiś powód, musicie go poznać. Być może udało się to ustalić podczas poprzedniej rozmowy.
- ★ Jak mogła czuć się druga strona konfliktu (skupcie się na jej emocjach i potrzebach).
- ★ Przeanalizujcie przebieg wydarzeń jeszcze raz i omówcie wspólnie, jak zachować się w przyszłości w podobnej sytuacji.
- ★ Uświadom dziecku, że ma prawo do reakcji, gdy znów się tak poczuje, zaznacz jednak, że taka reakcja nie może zrobić krzywdy drugiej stronie.
- ★ Poszukajcie wspólnie lepszego, bardziej konstruktywnego rozwiązania konfliktu/ wyrażenia swojej racji.

Niech w Waszej burzy mózgów wezmą udział postacie z ulubionych bajek, bohaterowie gier czy komiksów. Jak one zachowałyby się w takiej sytuacji? Trzymaj się pomysłów dziecka – jeśli samo wpadnie na rozwiązania konfliktowych sytuacji, łatwiej będzie mu zastosować je w przyszłości.

PODSTAWOWE MECHANIZMY



JAK REAGOWAĆ W SYTUACJI, GDY DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ AGRESYWNIE?

Reagujmy świadomie, krok po kroku. Procedura GAD/SSAK/CZŁOWIEK polega na tym, że najpierw zajmujemy się krokodylem (silnymi automatycznymi reakcjami obronnymi), potem ssakiem (czyli emocjami), a na końcu uczymy „ludzkiego” zachowania (pomagamy rozwijać korę nową).



JAK PRACOWAĆ Z „GADEM”

Ustaliliśmy już, że gadzi mózg bazuje na podstawowych instynktach. Pamiętaj, że żadne z nas nie odpowiada za powstające w nas emocje. niesprawiedliwe więc byłoby karanie dziecka za to, co czuje. **Granice stawiamy zachowaniu, nie emocjom. Okaż dziecku miłość – to jej teraz najbardziej potrzebuje.**

Czego nie powinieneś robić:

- ★ nie krzycz, nie strasz karą,
- ★ nie obwiniaj, nie poniżaj,
- ★ nie dawaj klapsów!
- ★ nie tłumacz, nie dawaj rad,
- ★ nie udawaj płaczu ani smutku,
- ★ nie bagatelizuj „agresywnego” zachowania.

Co zrobić zamiast tego:

- ★ bądź blisko, okaż wsparcie,
- ★ zadbaj o to, by nikomu nie stała się krzywda (jeśli trzeba, przytrzymaj dziecka rękę),
- ★ pomóż rozładować złość w bezpieczny sposób, aż pobudzenie układu nerwowego wróci do równowagi.



JAK PRACOWAĆ ZE „SSAKIEM”

Celem rozmowy jest zebranie od dziecka informacji, które pomogą zrozumieć, z czym ma tak naprawdę ono problem, czego się obawia i jaki jest jego punkt widzenia.

Nie zapominaj o ważnym aspekcie pozytywnego nastawienia (dziecko musi wiedzieć, że rozmawiacie, bo jesteś po jego stronie – „Jestem po Twojej stronie...”, „Widzę, że jesteś bardzo czymś przejęty/ zdenerwowany...”).

Na początku rozmowy możesz krótko przypomnieć sytuację: „Zauważyłam, że biłeś brata/ rzuciłeś książką/ obrażałeś mnie...” – nazwij sytuację po imieniu. To prosty sposób na drogę do pytania o przyczyny i motywacje zachowań dziecka, np.: „Opowiedz mi, proszę, co się dzieje”.



MUSIMY LICZYĆ SIĘ Z TYM, ŻE DZIECKO MOŻE NIE ODPOWIEDZIEĆ LUB POWIE – DZIEĆ „NIE WIEM”. NIE NACISKAJ. JEŚLI JEDNAK WIDAĆ, ŻE ZASTANAWIA SIĘ, DAJ MU CZAS – NIE SUGERUJ NICZEGO, NIE KRYTYKUJ, NIE PODPOWIADAJ! CZASEM TRZEBA POCZekać KILKA MINUT W CISZY I WYTRZYMAĆ POJAWIAJĄCE SIĘ NAPIĘCIE.

Gdy dziecko odpowie, zastosuj *metodę lustra* i dokładnie powtarzaj jego słowa (nawet jeśli to, co mówi, wydaje się „głupie”) – nie komentuj, ale powtarzaj „słowo w słowo”, np. „Aha, usłyszałam, że...” lub „Rozumiem, że...”.

Następnie możesz pogłębić rozmowę, by lepiej zrozumieć intencje dziecka. Mów do niego prosto, np. „Wyjaśnij mi to jeszcze, proszę, trochę bardziej – co myślałeś, co czułeś w tej sytuacji, co chciałeś osiągnąć? Czy chciałbyś mi coś jeszcze na ten temat powiedzieć, bym mogła to zobaczyć Twoimi oczami?”.

? JAK PRACOWAĆ Z „CZŁOWIEKIEM”

Etap nauczania rozpocząłeś już w poprzednim kroku – podczas rozmowy. Warto jednak stworzyć z dzieckiem dodatkową przestrzeń do rozmowy o minionych wydarzeniach (o sytuacjach, konfliktach, relacjach) i nauki potrzebnych umiejętności. Taka rozmowa musi być jednak wcześniej zapowiedziana – dziecko nie powinno być nią w żaden sposób zaskoczone (np. „To bardzo ważne, byśmy o tym porozmawiali. Proponuję dziś po kąpielach”).

Dzięki temu w przyszłości będzie ono w stanie retrospektywnie przeanalizować swoje zachowanie i wyciągnąć wnioski. Zaczynajcie od podstaw – przywołajcie w wyobraźni daną sytuację, w której narasta złość, i zastanówcie się razem, jak można ją wyrazić (tak żeby nikogo nie skrzywdzić).



ĆWICZENIE 10

Ćwicząc z dzieckiem korzystanie z retrospekcji, poproś je, by narysowało sytuację, kiedy doszło do konfliktu (możesz zaproponować kolory „smutne” – szary, czarny, czerwony). Gdy powstanie rysunek, zapytaj jeszcze raz, co czuło oraz co mogły czuć pozostałe dzieci. Potwierdź, że są to przykre uczucia oraz że nikomu nie było miło i jak najbardziej można narysować „smutne buźki”.

Potem poproś, by stworzyło drugi rysunek, na którym przedstawi sytuację „przyjacielską” (zaproponuj „wesołe” kolory – zielony, niebieski, żółty itd.). **Pokaż dziecku, że mimo konfliktu, różnicy zdań i trudnych emocji obydwie strony konfliktu mogą reagować w sposób bardziej przyjacielski, zrobić coś innego (co narysowało dziecko) i wypowiedzieć miłe słowa, które zaowocują inaczej niż bijatyka i przepychanka.**



Pomóż dziecku znaleźć takie rozwiązanie. Pochwal gotowy obrazek – powiedz, że „trzeba być naprawdę silnym, by być dobrym. Prawdziwa siła to siła przyjaźni. Walka jest tak naprawdę słaba, bo niszczy. Zgoda buduje, niezgoda rujnuje!”.

ĆWICZENIE 11



WYRAŻANIE ZŁOŚCI SŁOWAMI

Pamiętaj także, że dziecko powinno wyrażać swoją złość słowami, a nie atakiem na innych. Warto zatem je tego nauczyć. Wcale nie mamy na myśli brzydkich wyrazów. Bynajmniej, jasne i proste komunikaty:

- ★ Jestem zły, bo...
- ★ Jestem wściekły na to...
- ★ Nie chcę, żebyś...
- ★ Chcę...
- ★ Nie życzę sobie...
- ★ Gdy tak robisz, czuję się...

Zwróć uwagę, by dziecko potrafiło wyrażać ważne dla siebie komunikaty, zaczynając od słowa JA.



CZYLI JA CZUJĘ; JA JESTEM WŚCIEKŁY;
NIE LUBIĘ, GDY ROBI MI SIĘ ITP.

W przeciwnym wypadku, mówiąc o kimś innym (TY), przerzucamy odpowiedzialność na drugą osobę, niechcący dokonując oceny i zaogniając konflikt. Wówczas w żaden sposób nie wyrażamy swoich emocji i potrzeb, a przecież o to właśnie chodzi w takiej komunikacji.

ĆWICZENIE 12



LADDERING – CZYLI UMIEJĘTNE PYTANIE „DLACZEGO”

W dociekaniu przyczyny konkretnego zachowania można zastosować technikę zwaną *ladderingiem*. W trzech krótkich pytaniach pomaga ona dojść do ukrytego sedna problemu. Jej schemat wygląda następująco:

Dlaczego X? → Bo Y.

Dlaczego Y? → Bo Z.

Dlaczego Z? → Bo ukryta potrzeba.

Podczas omawiania zachowania dziecka w konfliktowej sytuacji, aby lepiej je zrozumieć, nie pytaj dziecka, „dlaczego to zrobiło” – dziecko na pewno nie będzie potrafiło wprost na to odpowiedzieć i nie uda się odkryć leżących u podłoża emocji i potrzeb dziecka. Zamiast tego skorzystaj z *ladderingu*.

Zastosuj tę metodę w sprytny sposób. Może to wyglądać następująco:

Co chciałeś osiągnąć, uderzając siostrę w głowę? → Chciałem jej oddać.

Co się stało wcześniej, że chciałeś jej oddać? → Zabrała mi mój rysunek i porwała!

Co pomyślałeś, kiedy ona tak zrobiła? → Że jest wstrętna i zaraz jej za to oddam.

(powód: ZEMSTA, SPRAWIEDLIWOŚĆ).

Pomóż dziecku zrozumieć, że kierowało nim poczucie krzywdy i chęć zemsty oraz że to, co zrobiła jego siostra, było niesprawiedliwe. Powiedz wprost, że ma prawo tak czuć, ale nie zgadzasz się na takie zachowanie (bicie). Porozmawiaj o tym, w jaki sposób (inny niż ból) może siostrze dać znać, że go źle potraktowała, i jaką rekompensatę mu może dać (co powiedzieć, co zrobić, co dać w zamian).

A JEŚLI DZIECKO JEST OFIARĄ?

Gdy czytelnicy prosili, żebyśmy opowiedzieli o radzeniu sobie z dziecięcą agresją, zwykle mieli na myśli agresję dziecka w stosunku do innych. Zdarzają się jednak sytuacje, w których to Twoje dziecko jest ofiarą agresora. Jak zatem przygotować je na taką sytuację?

- ★ Wyjaśnij, że to, co robi agresor, jest nie w porządku.
- ★ Wyjaśnij, że ma prawo czuć różne emocje – nie tylko lęk, ale także złość.
- ★ Wyjaśnij, że ma prawo się bronić fizycznie, jeżeli agresor nie ustępuje mimo wyraźnego sprzeciwu.
- ★ Wyjaśnij, że strach i lęk to normalne emocje i że dziecko ma prawo się bać, gdy ktoś mu dokucza lub gdy dzieje mu się jakakolwiek krzywda.
- ★ Naucz dziecko reakcji i komunikacji:
 - następnym razem, gdy Kasia cię popchnie, powiedz: „Nie rób tak!”/ załóż się/ złap ją za rękę
 - Powiedz: „Puść mnie, to boli”
- ★ Jeśli dobrze czujecie się w odgrywaniu scenek, możecie przećwiczyć razem sytuację, w której Ty pokażesz, jak wyrażać niezgodę na własną krzywdę.
- ★ Zapytaj dziecko o własne pomysły na obronę.

ĆWICZENIE 13

! SPOTKANIA JEDEN NA JEDEN

W sytuacji, w której dziecko poddaje się czyjejś agresji lub nie potrafi sobie z nią asertywnie poradzić, niezwykle ważne jest także budowanie w nim poczucia bycia ważnym, szanowanym i akceptowanym.

Możesz wykształcić w dziecku takie poczucie poprzez zorganizowanie osobistych spotkań „jeden na jeden”, podczas których zbudujecie opartą na bliskości i miłości więź:

- ★ Zaplanuj regularne, wspólne wyjścia z dzieckiem (jeśli masz kilkoro dzieci, musisz zorganizować takie spotkania dla każdego z nich oddzielnie). Wpisz je w kalendarz — niech będzie to Wasz wspólnie ustalony czas.
- ★ Sam ze sobą umów się, że Wasze spotkania są nienaruszalne (nie przekładaj ich, nie zawieszaj ani nie odwotuj!).
- ★ Przed snem wspomnij od czasu do czasu, że już się nie możesz doczekać, aż „razem w piątek pójdziemy do kawiarni/ na plac zabaw/ na spacer” itd.
- ★ Takie spotkania będą okazją do rozmów o ważnych/ trudnych dla dziecka sytuacjach z jego życia.
- ★ Dadzą też dziecku pewność, że jest ważne, kochane, widziane i że ze wszystkim może do rodzica przyjść pogadać.

GDY „GAD, SSAK, CZŁOWIEK” NIE DZIAŁA

- ★ im dziecko młodsze, tym bardziej korzystamy z technik „do GADA” (2-4 lata),
- ★ potem większy akcent stawiamy na strategię SSAK (4-7 lat),
- ★ z dziećmi powyżej 7 roku życia możemy już gadać jak z CZŁOWIEKIEM.

Z wiekiem, około 6-8 roku życia, volumen agresji powinien się zmniejszać na rzecz zwiększającej się dojrzałości emocjonalnej i umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Oczywiście przy założeniu, że sami jesteśmy dobrym przykładem, a do tego pracujemy z dzieckiem nad tymi zachowaniami, stwarzając okazję do rozmów i do poszukiwania konstruktywnych reakcji prowadzących do rozwoju umiejętności społecznych.



GDY SIĘ POGARSZA

Jeżeli jednak, mimo stosowania proponowanych przez nas metod, sytuacja nie poprawia się lub przeciwnie – pogarsza – warto zastanowić się, czy u podłoża agresji nie leżą inne przyczyny (niż tylko neurobiologiczna niedojrzałość mózgu).

Aby się upewnić, przede wszystkim rozróżnij sporadyczne dziecięce wybuchy złości od regularnie powracających destrukcyjnych i agresywnych zachowań. Jeżeli taka tendencja z wiekiem nie maleje, a wręcz przeciwnie, musimy rozpatrzeć trojaką naturę problemu – mogą to być:

- ★ przyczyny biologiczne,
- ★ przyczyny psychologiczne,
- ★ przyczyny systemowe (rodzinne).



PRZYCZYNY BIOLOGICZNE

Nie jesteśmy lekarzami (a przynajmniej nie większość z nas). Nie powinniśmy zatem poprzestawać na naszych obserwacjach i hipotezach i jeśli dzieje się coś niepokojącego, powinniśmy udać się z dzieckiem do specjalisty. Wiele schorzeń (anemia, niedobory niektórych witamin, zaburzenia hormonalne, a nawet pasożyty, cukrzyca czy borelioza) mogą być przyczyną zmian zachowania dziecka skutkujących zwiększoną drażliwością i agresją.



Pediatra z pewnością skieruje dziecko na odpowiednie badania lub do specjalistów, którzy zbadają je pod kątem patologii neurologicznych, endokrynologicznych, diabetologicznych i innych.

Dzieci często cierpią także na różnego rodzaju sensoryczne zaburzenia. Są nadwrażliwe na niektóre bodźce lub przeciwnie, poszukują silnej stymulacji niektórych zmysłów. Drażniące czynniki zewnętrzne (takie jak światło, dźwięk, a nawet faktura ubrań) bywają wyzwalaczem agresywnych zachowań lub mogą je wzmacniać.

ĆWICZENIE 14

Zdarza się, że u podłoża „trudnych” zachowań dziecka leżą deficyty neurorozwojowe. Zaobserwowanie ich nie jest łatwym zadaniem.



MOŻE OKAZAĆ SIĘ BOWIEM, ŻE DZIECKO DOŚĆ DOBRZE FUNKCJONUJE W RODZINIE, MA RÓŻNE NIEZWYKŁE ZDOLNOŚCI I PASJE, JEST BARDZO INTELIGENTNE, A TRUDNOŚCI POJAWIAJĄ SIĘ DOPIERO W TOWARZYSTWIE GRUPY RÓWIEŚNICZEJ, M.IN. W OBSZARZE KOMUNIKACJI I EMOCJI. WYSTĘPOWANIE TAKICH NASILONYCH I NIEMIJAJĄCYCH Z WIEKIEM TRUDNOŚCI, PLUS DODATKOWE CHARAKTERYSTYCZNE SYMPTOMY, MOGĄ BYĆ WYNIKIEM ZABURZEŃ ZE SPEKTRUM AUTYZMU.

Niestety, często ze względu na niezwykle zróżnicowane nasilenie symptomów dzieci, u których zaburzenia objawiają się łagodnie, nie otrzymują żadnej diagnozy i są po prostu określane jako „dziwne” lub „trudne”. Mimo że to bolesny dla rodziców temat, warto udać się do psychologa lub psychiatry dziecięcego, który wraz z zespołem innych specjalistów dokona profesjonalnej, kilkietapowej diagnozy.

Zyska na tym zarówno dziecko, jak i rodzice. Diagnoza może pomóc szybko i adekwatnie zareagować i dać dziecku odpowiednie wsparcie.

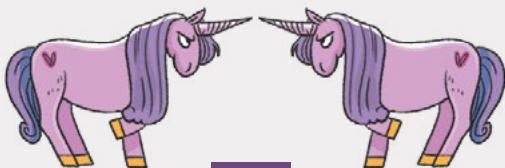
PRZYCZYNY PSYCHOLOGICZNE



AGRESJA DZIECKA MOŻE BYĆ PODŚWIA-
DOMYM WOŁANIEM O POMOC. NIE MA
ONO W INTENCJI KRZYWDZIĆ INNE DZIECI
CZY RODZICÓW – DAJE JEDNAK, TAK JAK
POTRAFI, SYGNAŁY, ŻE Z JAKIEGOŚ PO-
WODU CIERPI, ŻE JEGO WAŻNE POTRZEBY
NIE SĄ ZASPOKOJONE. W TAKIEJ SYTU-
ACJI NALEŻY ZASTANOWIĆ SIĘ,
O CO NASZ MAŁY „WOJOWNIK” WALCZY
W DANEJ SYTUACJI.

Zwykle są to nieuświadomione potrzeby, które niezaspokojo-
ne wywołują emocje tak silne, że organizm zaprzęga do walki
złość i agresję. Są nimi na przykład:

- ★ *potrzeba poczucia sprawiedliwości,*
- ★ *potrzeba bezpieczeństwa,*
- ★ *potrzeba bycia ważnym,*
- ★ *potrzeba bycia silnym,*
- ★ *potrzeba bycia akceptowanym (przez rodziców,
przez rówieśników),*
- ★ *potrzeba bycia zauważanym (przez rodzeństwo,
przez rodziców – w tym także przez jednego lub
drugiego z rodziców).*



ĆWICZENIE 15



NAUCZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ POTRZEBY KOMUNIKOWANE PRZEZ DZIECKO

Poszukując ukrytych „pod zachowaniem” potrzeb i emocji, warto stosować tryb przypuszczający, po to aby niewłaściwie odbierając sygnały z drugiej strony nie zaostrzyć dodatkowo konfliktu.

Nie chodzi o narzucanie swojej wizji i kurczowe trzymanie się swoich hipotez, ale uważne i pełne ciekawości poznawanie swojego dziecka. Co moje dziecko czuje i czego tak naprawdę potrzebuje? Weź odpowiedzialność za stwarzanie dziecku okazji do tego, by zawczasu potrzeby te były zaspokajane. Zapewnij aktywności, podczas których dziecko poczuje się ważne, docenione i silne.



WPROWADŹ DO WASZEGO ROZKŁADU DNIA REGULARNE ZABAWY RUCHOWE, TAKIE JAK BUJANIE W KOCYKU (WOLNIEJ LUB SZYBCIEJ – ZWIĘKSZAJĄC GRANICE ZAUFANIA DZIECKA), ZAWIJANIE W NALEŚNIK (GŁOWA WYSTAJE, KROIMY, SMARUJEMY „MA-SŁEM” ITD.) CZY PRZEWOŻENIE W KOCU POMIĘDZY DOMOWYMI PRZESZKODAMI LUB ZABAWA W ŚLEPCA (ZAWIĄZANE OCZY, ŁAPIEMY DELIKATNIE ZA RAMIONA DZIECKA I PROWADZIMY JE PO DOMU – PÓŹNIEJ MOŻECIE ZAMIENICIĆ SIĘ ROLAMI).

Spędzaj z dzieckiem czas, graj w planszówki, rysuj, tańcz, ćwicz karate. Cokolwiek lubicie razem robić – rób tego więcej!

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Już od pierwszych dni dziecka na tym świecie powinieneś budować w nim poczucie bezpieczeństwa. Zaowocuje to w przyszłości bliskością, dzięki której dziecko będzie miało w Tobie przyjaciela, któremu może się zarówno pochwalić (np. pozytywnymi przeżyciami), jak i zwierzyć (np. gdy będzie mieć kłopoty).



Na drugiej stronie przedstawimy pomysł na „narady rodzinne”, dzięki nim nie tylko „usprawnisz” życie rodzinne, ale przede wszystkim zbudujesz piękną relację, bazującą na bezpiecznej, rodzinnej więzi. Zyskasz też szansę na naukę Waszych własnych sposobów komunikacji i rozwiązywania problemów.

Po takich spotkaniach dzieci czują się ważne i szanowane. Czują, że przynależą do rodziny oraz że ich głos, zaangażowanie i działania na rzecz innych w rodzinie są potrzebne. Wszystko to wzmacnia ich samoocenę i buduje silną tożsamość. A jak już wiemy – dzieci, które czują się dobrze, zachowują się dobrze.

ĆWICZENIE 16

Zorganizuj wspólne „narady rodzinne” (więcej o tym fenomenalnym pomysśle pisze Jane Nelsen w „Pozytywnej Dyscyplinie”):

- ★ Umówcie się razem na regularny termin spotkań (np. raz w tygodniu), w których uczestniczą wszyscy członkowie rodziny (także młodsze dzieci – choć nie będą potrafiły się w pełni zaangażować, ich obecność jest bardzo ważna).
- ★ Ustalcie cel narady i podkreśl, że zależy Ci na tym, aby wszyscy członkowie rodziny wzięli udział w rozwiązaniu problemu, który chcą poruszyć.
- ★ Spotkanie powinno trwać maksymalnie 20–30 minut.
- ★ Narady zaczynajcie od wymiany słów wdzięczności (np. każdy mówi coś miłego, dotyczącego sytuacji z minionego tygodnia o osobie po swojej prawej stronie) – ustalcie, że komplementy nie mogą dotyczyć wyglądu, tylko jakiegoś gestu, zachowania, za które jesteście wdzięczni, które doceniamy.
- ★ Spotkanie powinno być bezpieczne dla dzieci tak, żeby faktycznie czuły się ważne. Nie mogą pomyśleć, że robisz taką naradę po to, żeby wygłosić im kolejne kazanie lub na nich coś wymusić. Niech każdy podczas narady ma czas na omówienie istotnego dla siebie problemu i wspólne poszukiwanie rozwiązań.
- ★ Dobrą praktyką jest zaplanowanie wspólnej rozrywki w bliskiej przyszłości (jako jeden z punktów narady) oraz zakończenie spotkania miłym akcentem (np. zjedzeniem deseru, wspólną zabawą, wyjściem na spacer).

PRZYCZYNY SYSTEMOWE

Zdarza się, że swoim zachowaniem dziecko alarmuje, że to w rodzinie dzieje się coś niepokojącego.

Organizm dziecka znajdującego się w skomplikowanej i napiętej sytuacji rodzinnej (nawet niebiorącego udziału w sporach) działa jak neurologiczne lustro, w którym mieszanka skumulowanych emocji ze świata dorosłych odbija się raz po raz w postaci agresywnych zachowań.



PRZEPEŁNIONE LĘKIEM I STRESEM DZIECKO STAJE SIĘ WTEDY „KOZŁEM OFIARNYM” TRUDNEJ RELACJI MIĘDZY RODZICAMI I RADZI SOBIE Z NIĄ TAK, JAK POTRAFI – CZĘSTO PODŚWIADOMIE „BIORĄC NA SIEBIE” WSZYSTKIE TRUDNE EMOCJE (ZACHOWUJE SIĘ „SKANDALICZNIE”, CHORUJE, MA KŁOPOTY W SZKOLE), ŻEBY ODWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICÓW OD PROBLEMÓW I KŁÓTNi.

Jeśli zauważasz taki schemat w swojej rodzinie, zareaguj. Bardzo często nosimy w sobie trudne wspomnienia z dzieciństwa i powtarzamy toksyczne schematy, które „wgrali” nam rodzice, albo poddajemy się wpływowi, przekraczających granice rodzicielskich obowiązków, dziadków. Nad tym wszystkim można jednak pracować. Na drugiej stronie znajdziesz pewne wskazówki. Jeśli potrzebujesz wsparcia - poszukaj profesjonalnej pomocy.



ĆWICZENIE 17

! ZERWIJ NIEZDROWE KOALICJE

Sprawdź, czy w Waszej relacji jeden rodzic nie występuje wspólnie z dzieckiem przeciw drugiemu (np. mama z córką występują w jakiejś sprawie przeciw tacie). **To toksyczne schematy rodzące w dziecku uwikłanie w przekonania jednego rodzica na rzecz rezygnacji z lojalności wobec drugiego.** W takiej sytuacji dziecko czuje się rozdarte i traci szacunek oraz dobry obraz drugiego rodzica. Nie możemy wymagać od dziecka, aby wspierało jednego rodzica kosztem pogorszenia lub zerwania relacji z drugim rodzicem. Zamiast tego zadбай o Sojusz Rodzicielski.

ĆWICZENIE 18

! WZMOCNIJ SOJUSZ RODZICIELSKI

To niepisana umowa zawarta pomiędzy rodzicami, polegająca na ustalonej jednomyslności rodziców wobec najważniejszych spraw dotyczących wychowania, troski i opieki nad dziećmi. Bez względu na to, czy rodzice nadal są parą, czy się rozstali. Rodzicami wspólnych dzieci pozostają na całe życie. Dzięki temu dziecko nie będzie świadkiem przepychanek ani kłótni, a zamiast tego będzie wzrastało w poczuciu bezpieczeństwa zbudowanego na zgodnej narracji. **Nawet jeśli w Twojej rodzinie dzieje się bardzo źle, zawsze miej na uwadze dobro dziecka. Chroń je przed przemocą i krzywdą. Swoim podejściem minimalizuj jego stres.** Mów o innych z szacunkiem mimo urazów, jakie w sercu chowasz. Nie wciągaj dziecka w żadne rozgrywki dorosłych, pozwól mu być dzieckiem tak, by nie musiało „poświęcać się” dla rodziny.

OSTATNIE WSKAZÓWKI

! WDRAŻAJ I POWTARZAJ

Mózg dziecka szybko się uczy – ciało migdałowate lubi to, co znane i bezpieczne. Jeśli więc będziesz konsekwentnie stosować opisane w tym komplecie fiszek metody, każde następne „docieranie” do dziecka będzie zajmowało coraz mniej czasu. Aż w końcu samo będzie ono potrafiło rozsądnie i konstruktywnie zachować się nawet w sytuacji silnego stresu.



PAMIĘTAJ O TYM, ŻE GŁÓWNĄ ROLĘ W SYTUACJACH AGRESJI I ZŁOŚCI GRA PRZED W SZYSTKIM TWOJA POSTAWA. STANOWCZOŚĆ JEST WAŻNA (NIE POZWALAJ DZIECKU NA NISZCZENIE PRZEDMIOTÓW, NA STWARZANIE NIEBEZPIECZNYCH DLA ZDROWIA LUB ŻYCIA SYTUACJI), ALE NIE LEKCEWAŻ PRZY TYM PODEJŚCIA PEŁNEGO EMPATII, SZACUNKU I ZROZUMIENIA. POŁĄCZENIE TYCH DWÓCH TO NIEŁATWE ZADANIE. ALE ZAPEWNIAMY – DA SIĘ TEGO NAUCZYĆ.

Wracaj do swoich notatek i fiszkowych ćwiczeń tak często, jak uznasz to za konieczne. Sukcesywnie wdrażaj w życie opisane techniki i ćwiczenia, a z czasem staną się naturalne zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka.



CO DALEJ?

! To JUŻ KONIEC (PRAWIE)

Jeżeli masz ochotę na więcej albo po prostu nie czujesz się wystarczająco pewnie w radzeniu sobie z dziecięcą agresją, możesz skorzystać ze spotkań organizowanych lokalnie w szkołach lub stowarzyszeniach zajmujących się rodzinami i dziećmi.



Sprawdź, gdzie w pobliżu Waszego miejsca zamieszkania organizowane są dla dzieci Trening Zastępowania Agresji, Trening Umiejętności Społecznych lub Trening Asertywności.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w pokonaniu kryzysu i szukasz profesjonalnej pomocy, rozważ psychoterapię.

Zapraszamy także do skorzystania z naszych kursów online <https://godzinadlasiebie.pl/kursy-kamil-justyna/> i fiszek poświęconych rodzicielskiej agresji.

DALSZA LEKTURA



DLA RODZICA

- Badania na więźniach – https://www.researchgate.net/publication/268135174_Childhood_Trauma_in_a_Sample_of_Prisoners_in_China
- „Inteligencja emocjonalna” – Daniel Goleman
- „Pozytywna Dyscyplina” – Jane Nelsen
- „Być mężem i ojcem” – Jesper Juul
- „Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny” – Małgorzata Musiał
- „Dziecko z Bliska” – Agnieszka Stein
- „Im mniej, tym więcej” – Joshua Becker
- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” – Adele Faber
- „Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko” – Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg, Dana Landis
- „Ostatnie dziecko lasu” – Richard Louv
- „Porozumienie bez przemocy. O języku życia” – Marshall B. Rosenberg
- „Rodzicielstwo przez zabawę” – Dr Lawrence J. Cohen
- „Self Reg” – Dr Stuart Shanker i Teresa Barker
- „Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole” – Dr Ross W. Green
- „Uzdrowianie gniewnego mózgu” – Roland Potter-Efron
- „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów” – Dr Gordon Neufeld, Dr Gabor Maté
- „Włam się do mózgu” – Radek Kotarski
- „Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko” – Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson

DALSZA LEKTURA



DLA DZIECKA

Dzieci najlepiej uczą się przez zabawę. Warto zatem przekazywać im prawidłowe postawy na „neutralnym terenie”.

Poniżej znajdziesz listę bajek kształtujących wzorowe zachowania oraz uczących inteligencji emocjonalnej:

- Książki z serii „Kraina Uważności” ~ Agnieszka Pawłowska:
 - „Kotka Wiktor i magia uważności”
 - „Lew Staszek i siła uważności”
 - „Nietoperzyca Kaja i piękno uważności”
 - „Przyjaciele z krainy uważności – Komunikacja”
 - „Szczurek Rysio i smak uważności”
 - „Tygrysek Erwinek i energia uważności”
 - „Wilczek Leon – odwaga i uważności”
- Seria „O emocjach” – Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska
 - „Smutek i zaklęte miasto”
 - „Wstyd i latający śpiwór”
 - „Zazdrość i wyścigi żółwi”
 - „Złość i smok Lubomił. Nie pozwól złości sobą rządzić”
 - „Radość i wyspa Hop-Siup”
 - „Strach i pogromca potworów”
- „Uczuciometr inspektora Krokodyla” – Susanna Isern
- „Co robić, gdy się złościysz. Techniki zarządzania złością” – Dawn Huebner
- „Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii” – Aneta Ryfczyńska, Joanna Berendt
- „Sen Alicji. Czyli jak działa mózg” – Jerzy Vetulani, Maria Mazurek, Marcin Wierchowski
- „Uważność i spokój żabki” – Eline Snel
- „Nie musisz być grzeczny” – Aleksandra Srokowska-Ziółkowska,
- „Planeta Mądrości” – Jowita Wowczak i Kasia Kowalska-Bębas
- „Kraina Nadziei” – Kamil Nowak