



TRUDNE ZACHOWANIA DZIECI PIERWSZA POMOC DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Autor: Stanislava Tílešová-Rychlewska

Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”

Projekt dofinansowany przez Gminę Bełchatów 2023





Zdjęcie: Małgorzata Bochman

TRUDNE ZACHOWANIA DZIECI
PIERWSZA POMOC DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Autor: Stanislava Tílešová-Rychlewska

Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”

Niniejsza publikacja jest objęta autorskim opracowaniem Stanislavy Tílešovej-Rychlewskiej
i wszelkie prawa autorskie należą do niej.

SPIS TREŚCI

O autorce

Wprowadzenie

- I. Holistyczne ujęcie emocji i trudnych zachowań
 - I.1. Czym są emocje
 - I.2. Czym są trudne zachowania, skąd się biorą - góra lodowa trudnych zachowań
 - I.3. Mózg trójjedyny i trudne zachowania
 - II. Zależność: zachowania – emocje – potrzeby w ujęciu relacyjnym
 - III. Trudne zachowania dzieci – pierwsza pomoc dla rodziców i opiekunów
- Zakończenie
- Bibliografia



Zdjęcie: Alicja Rychlewska

O autorce – kim jestem

Zawodowo jestem psycholożką, pedagożką, psychoterapeutką i hipoterapeutką z 25-letnim stażem, prezeską Stowarzyszenia „Strapate Ranczo”.

Współpracuję ze specjalistami z całego świata. Nieustannie się rozwijam i staram się swoją pracę wykonywać jak najlepiej.

Prywatnie jestem mamą już dorosłej córki, w szczęśliwym małżeństwie. Razem z mężem prowadzimy ośrodek terapeutyczno-szkoleniowy. Kocham naturę, szczególnie konie i góry. Piszę książki z obszaru mojego kierunku zawodowego, walczę o prawa osób z niepełnosprawnościami. Sama jestem jedną z nich.

Skąd takie imię i nazwisko? Pochodzę ze Słowacji i przeprowadziłam się do Polski wychodząc za mąż.

Kontakt: stanatilesova@wp.pl

Wprowadzenie

Drodzy Czytelnicy.

Być może drugi tytuł tej publikacji powinien brzmieć:

„Kiedy kary nie działają.” Czasami zamiast wykonywania przez dziecko zadań ważniejsza jest perspektywa dziecka, którą powinniśmy odkryć i nazwać. A potem zareagować odpowiednią interwencją.

Wszyscy się nieustannie rozwijamy i uczymy. Jeśli postanowiliście zapoznać się z niniejszym ebookiem i otworzyć się na zawartą w nim wiedzę, to znaczy, że bardzo kochacie swoje dzieci.

Ebook ten powstał z pragnienia, by umożliwić jak największej liczbie odbiorców – rodziców/opiekunów/specjalistów zrozumienie, czym są trudne zachowania, czemu występują i jak sobie z nimi radzić. Dzięki temu macie szansę na lepsze samopoczucie dla siebie oraz Waszych podopiecznych a tym samym na satysfakcjonujące relacje z nimi.

Celem stworzenia ebooka na temat trudnych zachowań dzieci jako narzędzia psychologiczno-wychowawczego dla rodziców i opiekunów dzieci jest przeciwdziałanie technikom wychowawczym, których negatywnego wpływu na dzieci zazwyczaj nie dostrzegamy. Te techniki często są uzasadnione badaniami naukowymi jako skuteczne i ogólnie dostępne, a jednak w NAJNOWSZYM podejściu psychologiczno-pedagogicznym postrzegane już jako korzystające z przemocy psychicznej.

Coraz więcej sprzeczności i chaosu napotykają zagubieni w przeróżnych teoriach rodzice oraz nauczyciele (opiekunowie dzieci). Stosowanie nieodpowiednich technik wychowawczych może mocno skrzywdzić dziecko i zahamować jego indywidualny potencjał rozwojowy.

Na rynku napotykamy mnóstwo materiałów psychologiczno-pedagogicznych, wychowawczych, które są często sprzeczne. Jedne nie gwarantują rozwojowego wpływu na dzieci i rodziców, inne techniki i narzędzia przedstawiają z kolei podejście bazujące na przemocy.

*Mam nadzieję, że ten materiał będzie dla Was kierunkowskazem i wsparciem. **Nadal wiele rodziców nie szuka pomocy bezpośrednio u specjalisty z obaw przed stygmatyzacją, oceną ze strony specjalisty, a także otoczenia.** Praca z emocjami i potrzebami dzieci oraz budowanie relacji z ich rodzicami w procesie wychowywania, jest podstawą dla zdrowego rozwoju dziecka w oparciu o jego potencjał. Jednakże mimo wszelkich starań specjalistów, te zmienne nadal nie są wystarczająco rozpowszechnione tak, żeby stosować je naturalnie w ramach technik i narzędzi psychologiczno-pedagogicznych. **Istotnych** dla zdrowego rozwoju dzieci i profilaktyki pojawiania się u nich zaburzeń i chorób natury neuropsychologicznej. Z kolei dzieci, u których już zaburzenia i choroby psychiczne występują, potrzebują jeszcze bardziej **takiego** podejścia, które zapewnia właśnie zdrowe relacje z opiekunami.*

Pamiętajcie jednak, że mimo iż w ebooku znajdują się techniki i narzędzia będące elementami terapii i zdecydowanie będą w stanie pomóc Wam przynajmniej zrozumieć dziecko, wiedza ta nie zastąpi pracy z terapeutą, jeśli jest ona konieczna.

Język w ebooku jest „naturalny”, czasami potoczny, by być Wam, Czytelnikom, bliższym.

Moim pragnieniem jest stworzenie materiału, który będzie w przystępny sposób omawiać trudne emocje i zachowania dzieci kompleksowo – holistycznie. Nie będzie to jednak możliwe w tej publikacji, bo takie ujęcie tematu wymagać będzie bardzo dużo przestrzeni tekstowej i obrazowej. Wymienię tutaj przynajmniej główne czynniki powiązane z trudnymi zachowaniami, ale nie mam przestrzeni, żeby zająć się tematami takimi jak genetyka, wpływ mikrobioty jelitowej, nerwu trójdzielnego i błędnego, praca w nurcie somatic experiencing i psychoterapii przez ciało, łącząc je z traumami nabytymi w dzieciństwie, stylami przywiązania itd. Ogromnie polecam zapoznanie się z tymi tematami z innych źródeł dotyczących zdrowia psychicznego oraz wychowywania dzieci.

*Dziękuję Marcie Woińskiej za cenne uwagi w redakcji tekstu
oraz mojemu mężowi Marcinowi za wsparcie.*

ROZDZIAŁ I

Holistyczne ujęcie emocji i trudnych zachowań

Zachowania są ściśle związane z naszymi emocjami. I nie tylko. W tym rozdziale przyjrzymy się powiązaniom, które występują pomiędzy nimi oraz innymi czynnikami. Chcę zaprosić Was do postrzegania tematu całościowo – nie tylko w kontekście procesów psychologicznych/emocjonalnych. Chcę pokazać Wam powiązania, które mają zdecydowany wpływ na nasze emocje, doznania, procesy psychiczne oraz zachowania, ale wciąż mało się o nich mówi.

Zapraszam do lektury o Antku.

7-letni chłopiec z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, mówiący pojedyncze słowa, znany był z wyjątkowo impulsywnego zachowania i wynikających z tego problemów. Najczęściej był mocno pobudzony i narażał siebie na niebezpieczne sytuacje. Nieraz bił innych w różnych sytuacjach. Ta „naklejka” impulsywności i braku posłuszeństwa była nadana mu z tego powodu, że nie reagował na prośby i polecenia ani w szkole ani domu.

Był tak szybki, że jego opiekunowie nie byli w stanie zobaczyć nic poza jego prędkością, chaosem i nieposłuszeństwem.

Jak wyglądały nasze zajęcia?

Dziecko przychodzi na zajęcia i wrywa rękę z ręki opiekunki, która go trzyma. Chłopiec biegnie do konia. Rzuca się na niego od tyłu, na ogon a hipoterapeutka dba w tej sytuacji tylko o jedno - żeby zapewnione było bezpieczeństwo chłopca. Chłopiec jest tak pochłonięty swoim pragnieniem, by wsiąść na konia, że absolutnie nie współpracuje, nie dopuszcza do siebie wskazówek dotyczących bezpieczeństwa pracy. Chłopiec wszystko rozumie, ale walczy o swoje. Kilka podobnych sytuacji uświadomiło terapeutce, że Antek podświadomie tak boi się, że nie będzie znów zrozumiany, że bierze sprawy w swoje ręce - być szybszym niż ci, którzy go nie rozumieją/nie rozumieją jego intencji. Co nie znaczy, że sam miał tego świadomość. To działo się wszystko u niego podświadomie. Zazwyczaj jego zachowanie było nacechowane chaosem, różnymi próbami, by coś zrobić, co kilka sekund zmieniając własne sygnały dawane otoczeniu.

Terapeutka zadaje sobie pytanie:

„Co chce Antek przez to powiedzieć?”

„Czego potrzebuje?”

„Czego nie chce?”

„Mam na to wpływ?”

„Co mam zmienić? Jak mam to zmienić?”

Terapeutka widząc, jak bardzo chce Antek na konia, powiedziała mu, skupiając na sobie jego uwagę: „Antek, wiem, że chcesz jeździć, wiem. Tak też będzie. Zapewniam Cię. Nie bój się, że nie spełnię Twojego życzenia. Ja Cię rozumiem i chcę z Tobą mieć z koniem frajdę. Będziemy robić wiele rzeczy, których pragniesz, ale do tego niezbędne jest, żebyś był skupiony na współpracy ze mną. Ważne jest Twoje bezpieczeństwo. Trzeba współpracować. Będę mówić Ci, co kiedy jest możliwe. **Chłopiec zaskoczony tą reakcją terapeutki, nie mógł uwierzyć, że ktoś go rozumie i chce spełnić jego życzenie zamiast go zganić i karać.**

I wracamy do konia. Antek znów chce biec, wyrwać się, byle tylko spełnić swoje życzenie, pragnienie. Terapeutka tłumaczy: „Tak, Antek, będziemy konika głaskać, tylko teraz powolutku, żeby konik się nie przestraszył, podchodzimy powolutku, przywitamy się, dajemy powąchać rękę, żeby Lejdi Cię trochę poznała i przywitamy się z wujkiem Maćkiem.” Antek już pokazuje, że chce się wdrapać szybko na konia, podskakuje, bije terapeutkę a my znów skupiamy poprzez dotyk jego uwagę. „Krok za kroczkiem. Tak, będziesz jeździć.” Terapeutka za każdym razem zatrzymuje się z Antkiem i tłumaczy, co i jak a **chłopiec powoli rozumie, że terapeutka dotrzymuje słowa i że faktycznie tak się dzieje, jak proponowała.**

Dziecko zaczyna ufać, przekonuje się do terapeutki. Zauważamy, że jego uwagę przykuwają takie słowa jak: „Tak, Antek, tak rozumiem. Będziemy wsiadać na konika, będziemy jeździć. Rozumiem Cię, rozumiem, czego pragniesz.” W tych chwilach ważne jest też kierowanie jego uwagi na konia: „Delikatnie, spokojnie, powolutku, bo Lejdi nie podoba się, kiedy się szarpiesz. Ją boli, kiedy ją uderzysz, rzucasz się a ona nic złego Ci nie robi i zobacz, jaka jest cierpliwa, nie odwraca się od Ciebie. Obiecuję Ci, już wsiadamy, powolutku.”

Antek cały czas miał skłonność reagować tak, żeby wyprzedzić obecnych. Terapeutka trzymała go za rękę i za każdym razem, gdy chłopiec przestawał współpracować, przypominała mu:

„Antek, rozumiem, będziemy jeździć,... będziemy zrywać liście z brzozy,... będziemy nimi karmić konia.... Będziemy robić te rzeczy, które chcesz robić.”

Wtedy chłopiec zawsze zwalniał i współpracował. Za każdym razem był taką reakcją terapeutki zaskoczony. Ważne, że taka reakcja terapeutki pojawiała się za każdym razem, kiedy Antek zaczynał tracić z nią kontakt i chciał osiągnąć swoje życzenie i to tak szybko, że byłoby to niebezpieczne dla niego samego.

W przypadku Antka ważne było zapewnić spełnienie życzenia: „Antek, będziemy kończyć. Masz jakieś życzenie, które możemy na koniec spotkania jeszcze spełnić? **Tylko pamiętaj – najpierw muszę ja o tym wiedzieć i będę Cię prowadzić krok za kroczkiem, co i jak robić, żeby było bezpiecznie. Obiecuję Ci.**”

W ten sposób stworzyliśmy atmosferę zrozumienia, bezpieczeństwa, sprawstwa, sukcesu, zapewnialiśmy pozytywne zakończenia spotkań.

Udało nam się zapewnić poczucie zrozumienia i autonomię, sprawstwo, wpływ, radość z efektywnej komunikacji, porozumiewania się.

Wniosek jest prosty. Potrzeby Antka zostały rozpoznane i dostosowaliśmy do tego naszą interwencję i sposób pracy.

Zareagowaliśmy na potrzeby, zrozumieliśmy komunikat, wdrożyliśmy zmianę w podejściu.

Dawaliśmy poczucie bezpieczeństwa, wzajemne zaufanie. Dawaliśmy przestrzeń, żeby Antek poczuł, że to możliwe porozumieć się, w ogóle dostać przestrzeń, mieć wpływ i być bezpiecznym. Że można się cieszyć, nie tylko walczyć.

Naszym zadaniem jest baczne obserwowanie zachowań, reakcji dziecka, co działa, co nie, co daje możliwość pracy, na czym można budować, na co dziecko reaguje dobrze, jakie są zwiastuny pojawienia się trudnego zachowania. Z tego wynika też ustalenie indywidualnych potrzeb podopiecznego.

Dzięki takiemu podejściu terapeutka wychwyciła jeszcze jeden mechanizm/powiązanie w jego zachowywaniu jako sposób komunikowania się Antka. **We wspomnianej na początku historii Antka bicie innych w różnych sytuacjach postrzegane zwykle jako złośliwe potrafiła zobaczyć jako komunikat „Nie.” lub „Nie zgadzam się.” czy „Nie podoba mi się.” „Nie lubię.” „Nie chcę.”.**

Jak udało się to rozpoznać?

Na przykład, gdy Antek czyścił z terapeutką konia, na prośbę założenia kasku uderzył konia. Wydawałoby się, że to ma związek z koniem a jednak był to komunikat: „Nie, nie chcę odchodzić od konia i nie lubię kasku, nie chcę go.” Ale to nie była sprawa oczywista. Zrozumienie tego komunikatu wymagało dogłębnej analizy powiązań w zachowaniu Antka.

Widać było, jak bardzo przejął się tłumaczeniem, że jeśli będzie konia bić, to nie będzie mógł na nim jeździć. Próbował po swojemu wytłumaczyć, że konia lubi i podoba mu się praca z nim, zaczął podskakiwać i machać rękoma i płakać. Ta reakcja sprzeczna była z biciem konia i interpretacją zachowania Antka jako złośliwego. Kiedy na spokojnie ustaliliśmy z Antkiem, że może jeździć, ale konia bić nie może, chłopiec ucieszył się.

Kilka takich sytuacji wyglądało bardzo podobnie. Uderzenie, bicie kogokolwiek (lub „demolka”), kto znajdował się akurat w pobliżu, uświadomiło terapeutce, że **każde uderzenie jest wyrazem czegoś, na co Antek się nie zgadza, a wcale to nie musi mieć związku z osobą, którą uderzył ani z przedmiotem, który wydawałoby się „zaatakował”.**

Powoli zaczęliśmy z Antkiem pracować nad komunikowaniem własnej niezgody, wyrażaniem sprzeciwu, braku chęci, mówieniem do innych „Stop!”. Chłopiec nauczył się używać

prostych konkretnych sygnałów, komunikatów, jak dawać innym do zrozumienia, o co mu chodzi.

Wróćmy do „teorii”. Opisana historia Antka skłania nas do refleksji. **Ważne jest, żeby mieć świadomość, że to co widzimy jest tylko wierzchołkiem góry lodowej. Na nasze zachowanie ma wpływ mnóstwo czynników.** Tak jak wspomniałam na wstępie, nie jestem w stanie zrobić dogłębszej analizy wszystkich tych czynników holistycznie ze względu na małą przestrzeń książki, ale postaram się chociaż wymienić niektóre z nich.

Na emocje oraz zachowania dzieci (a także nas dorosłych) ma zdecydowany wpływ nasze zdrowie somatyczne, uwarunkowania genetyczne, usposobienie temperamentalne, wpływ otoczenia, środowiska (np. toksyny), odmienność wzorców neurorozwojowych, nasz styl życia, w tym sposób odżywiania i mikrobiota jelitowa, sen, regeneracja, biorytm, relacje, przetwarzanie sensoryczne i jego zaburzenia, procesy hormonalne, metaboliczne, neurobiologia – w tym rozwój mózgu uzależniony od wieku i zdrowia (poszczególne etapy jego rozwoju), traumy, itd.

Na przykład u Antka poza powiązaniem emocjonalnym z jego potrzebami i frustracjami, zdecydowanie można było obserwować wielki wpływ odżywiania na jego zachowanie. Kiedy rodzice dawali mu jedzenie z wysoką zawartością cukru, w takich dniach jego pobudzenie było na tyle intensywne, że nie potrafił spokojnie usiąść, rozmawiać, przyswajać w szkole wiedzę. W takich sytuacjach mógł jedynie podskakiwać, biegać, machać rękoma. Płakał, bardzo szybko ulegał przebodźcowaniu sensorycznemu. Jedną ze wskazówek, jaką od terapeutki dostali rodzice Antka, było zadbanie o odpowiednią dietę chłopca. Kiedy cukier w jego diecie został ograniczony, chłopiec potrafił się skupiać, szybszej wyciszyć.

*Żeby ruszyć z zagadnieniem dalej, zapraszam Was teraz do prostego ćwiczenia-
doświadczenia. Pomoże Wam ono wczuć się w temat i nabrać samoświadomości.*

Ćwiczenie 1

Spisz własne skojarzenia do określenia „trudne zachowanie”:

MOJE myśli...emocje...potrzeby

Napisz na kartce tytuł „TRUDNE ZACHOWANIE”.

Następnie pozwól własnemu umysłowi bez cenzury płynąć z myślami, emocjami oraz pragnieniami w związku z określeniem „trudne zachowania” – jak, z czym kojarzą Ci się trudne zachowania? Może jakieś obrazy, symbole, piosenki, wiersze, itp. Wszystko spisz i poddaj refleksji. Czemu to kojarzy Ci się z trudnymi zachowaniami? Co to znaczy? Co przy tym czujesz?

Moje myśli:

Moje emocje:

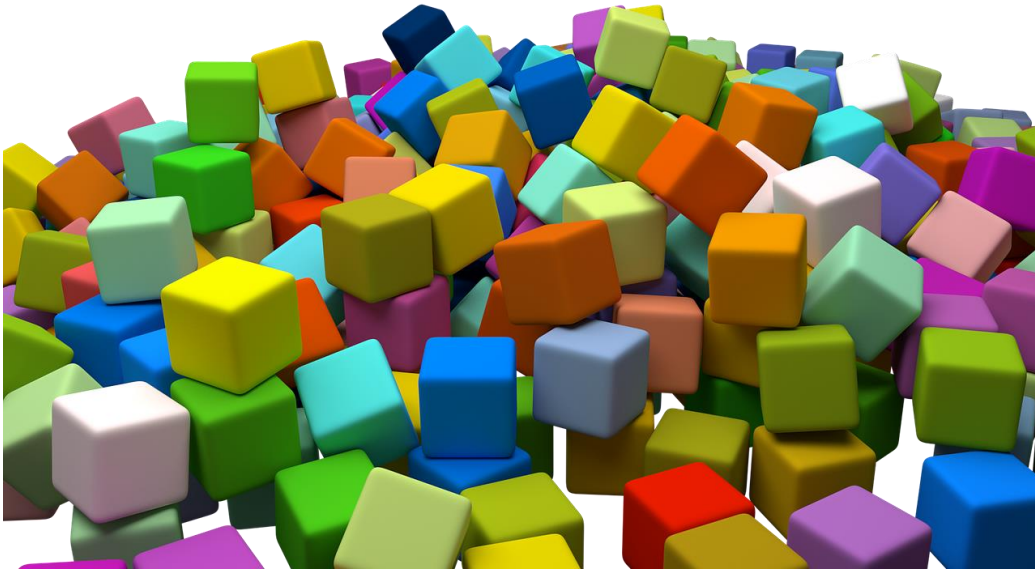
Moje potrzeby:

Ćwiczenie 2

Narysuj SWOJĄ relację z dzieckiem z trudnymi zachowaniami

1. Co przykuło Twoją uwagę na rysunku?
2. Jakie są Twoje emocje, myśli, potrzeby w związku z treścią i skojarzeniami z rysunku? Czy coś Cię zaskoczyło?
3. Kim jesteś/kim chcesz być dla podopiecznego?
4. KIM CHCESZ BYĆ W TEJ RELACJI DLA WŁASNEGO DZIECKA?
5. Co i gdzie czujesz W CIELE? Co czujesz w ciele patrząc na swój rysunek/odczuwając Swoje emocje i potrzeby w związku z rysunkiem?
6. Masz z czymś kłopot?
7. CZUJESZ WŁASNE MOCNE STRONY?

I.1. Czym są emocje



Źródło zdjęcia: pixbay.com

Wyjaśniliśmy już, że **zachowanie to tylko wierzchołek góry lodowej. Tak samo należy postrzegać emocje, które są także odbiciem licznych czynników. Emocje i zachowania to dwie strony tego samego medalu.** Chcąc postrzegać zachowania holistycznie, zacznijmy od tego, czym są emocje.

Emocje to nasze odczucia, które łączą się z odbieranymi przez nas wrażeniami. Nadają one owym wrażeniom subiektywne znaczenia, wartości i jakości.

Pochodzenie słowa e-motion w języku angielskim dosłownie oznacza „ruch na zewnątrz” a więc emocje nas dosłownie poruszają, są naszymi reakcjami na bodźce i mają wpływ na nasze zachowanie. Zazwyczaj są one automatycznymi, złożonymi reakcjami organizmu na poziomie fizjologicznym/biologicznym. Łączą one liczne sieci i wiele struktur mózgu, mają wpływ na stan organizmu, zmieniają ten stan i przygotowują go do określonych działań – reakcji, zachowań albo są informacjami o zachowaniach czy działaniach, dodając im wartość. Ułatwiają także ocenę sytuacji, w jakich się znajdujemy.

Tak więc emocje:

- są automatycznymi reakcjami organizmu
- mają wpływ na stan organizmu - zmieniają jego stan
- przygotowują organizm do określonych reakcji, działań, zachowań
- informują nas o wartościach naszych zachowań i działań
- ułatwiają ocenę sytuacji, w których się znajdujemy.

Emocje mają swoje odzwierciedlenie w organizmie nawet kiedy staramy się je ukryć. Na przykład smutek jest powiązany z rozluźnieniem rąk i nóg (znane powiedzenie „Ręce opadają.”), napięciem mięśni gardła i okolic oczu.

Jaką wiedzę o emocjach powinniśmy mieć jako opiekunowie dzieci – czyli ujęcie tematu trochę bardziej „po ludzku”

Emocje to przede wszystkim nasi przyjaciele. Hm. Jak to przyjaciele? Jak może to mieć miejsce w naszym życiu emocjonalnym, kiedy nieraz bywa nam z nimi tak trudno.

1. Żeby móc nad sobą pracować, pomagać dziecku, musimy nauczyć siebie i dziecko **postrzegać emocje jako naszych przyjaciół**. Wręcz bardzo bliskich przyjaciół, bo informują nas one o ważnych sprawach w naszym życiu, które mają zapewnić nam przetrwanie, dbanie o siebie i rozwój, mimo że czasami bywają to emocje dla nas bardzo trudne. Zapraszam Was, by otworzyć się na emocje jako na przyjaciół, którzy chcą dla nas dobrze. Jeśli mamy poważne trudności w postaci choroby psychicznej, czy zaburzenia, najlepsze będzie skupianie się z uważnością na nasze odczucia somatyczne, skupianie uwagi także na przedmiotach wokół Ciebie – np. ich kolorze, kształcie, wielkości, dźwięku, zapachu, itp. **To pierwszy krok – postanowienie, chęć takiego podejścia do tematu. UWAGA!!! Twoja choroba, choroba dziecka może powodować także, że na jej pewnych etapach może być taka praca niewskazana.** Co więcej, emocje mogą stanowić w takich sytuacjach potężne cierpienie, zmuszające do szukania sposobów, jak się od nich odciąć, nie odczuwać ich. Nic w tym dziwnego, bowiem bardzo cierpisz. **Potrzebny jest czas, w pierwszej kolejności może być wskazana farmakoterapia, czyli leki. Wybranie się do specjalisty i branie leków, to żaden wstyd. A wręcz odwrotnie. To siła, znak, że walczysz o siebie, o dziecko i dążysz do zdrowszego funkcjonowania. A ja bardzo trzymam za Ciebie kciuki 😊.**
2. Zanim nauczymy się wspomnianego wcześniej **dbania o siebie jako świadomej umiejętności, to najpierw musimy nauczyć się rozpoznawać, jakie emocje nam towarzyszą i co chcą nam one powiedzieć.** Nie wystarcza jednak emocje tylko rozpoznawać.
3. Kolejnym krokiem jest nauczanie się **akceptowania emocji**. W momencie, kiedy zaczynamy nasze emocje rozpoznawać i akceptować, to właśnie **od tego momentu będziemy w stanie rozpoznawać ich związek z naszym zachowaniem, a także naszymi potrzebami.** Te mogą nie być zaspokajane, a wtedy mogą zacząć pojawiać się zachowania trudne. **Takie podejście, czyli rozpoznawanie niezaspokojonych potrzeb jest fundamentem dla nabywania umiejętności samoregulacji i koregulacji przez opiekuna dziecka – świadomego wpływu na nasze radzenie**

sobie z emocjami i napięciami psychoruchowymi, a tym samym na trudne zachowania. Ale o tym później.

Kilka faktów w prostych słowach na temat emocji, o których powinniśmy jako opiekunowie pamiętać:

- Emocje pełnią ważne role.
- Każda emocja jest nam potrzebna – o czymś nas informuje. **Emocje to komunikaty** dla nas samych a także dla otoczenia, dla innych.
- Nie ma emocji pozytywnych i negatywnych. Mogą one być trudne, nieprzyjemne, ale też są potrzebne. Wyjątek stanowi problem zdrowotny w postaci choroby, zaburzenia psychicznego. Wtedy, o ile to możliwe, uczymy się dopiero obchodzić z nimi tak, żebyśmy potrafili odczuwać ich sens. Jak już wspomniałam, konieczna może być farmakoterapia i psychoterapia, nieraz także zaopiekowanie się zdrowiem fizycznym dziecka, które ma potężny wpływ na jego i nasze emocje oraz zachowania.
- **Emocje muszą się dopełnić. Tylko emocja przeżywana do końca/dopełniona daje upust ewentualnym napięciom emocjonalnym. Umożliwia obniżenie swojej intensywności.**
- Żeby radzić sobie z emocjami, powinniśmy nauczyć się kontaktu z nimi i ich regulowania.

Jak powstają emocje

Zapoznajmy się z tym, jak powstają emocje. Popatrzmy na nie, jak na odbicie procesów i stanów neuro – biologiczno – psychicznych. Chcę Wam przedstawić całościowe postrzeganie emocji, a nie ich zauważenie jedynie na poziomie psychicznym. W bardzo uproszczonym ujęciu podłożem powstawania emocji jest reakcja fizjologiczna, biologiczna, reakcja w systemie nerwowym (w tym hormonalna) z jej odzwierciedleniem w naszej psychice w postaci uczuć.

Reakcja fizjologiczna a tym samym reakcja na poziomie psychologicznym w postaci emocji wywoływane są poprzez:

- wydarzenia/bodźce zewnętrzne
- bodźce wewnętrzne organizmu

Te z kolei mają wpływ na nasze zachowanie.

Bodźcem zewnętrznym może być np. odebranie dziecku zabawki – to jest wydarzenie. Jeśli przerwaliśmy u dziecka zaspokajanie potrzeby zabawy, sukcesu, emocjonalnej satysfakcji, czegoś, co jest dla niego ważne, wydarzenie to (zabranie zabawki) wywołuje szereg procesów na poziomie hormonalnym, biochemicznym, np. „zalanie” organizmu dziecka hormonami stresowymi takimi jak kortyzol i spływanie krwi z części mózgu bardziej rozwiniętych do tych

bardziej prymitywnych. W zdrowszej „wersji” emocja, która powstaje np. w postaci smutku, jest widoczna w zachowaniu jako płacz. To właśnie płacz pomaga organizmowi „wypłukać” obciążający go kortyzol poprzez łzy oraz pogłębione oddychanie, które ma wielką regulacyjną moc i w ten sposób oczyścić go z reakcji stresowej.

Zostalibyśmy na bardzo powierzchownej płaszczyźnie, gdybyśmy nie wspomnieli o powiązaniach emocji ze zdrowiem fizycznym. Dziś już bardzo znane jest np. powiązanie trudnych emocji/stresu z systemem odpornościowym. Wiadomo, że kiedy następuje intensywna albo długotrwała stresowa reakcja organizmu, to osłabiane są jego możliwości obrony np. przed infekcjami. To odzwierciedla się w naszej morfologii krwi, „kondycji” białych krwinek, stanie naszych śluzówek, itd.. Chcę zaznaczyć, że **każda emocja to całość, jak i każdy szczegół organizmu jest całością. Wszystko jest ze sobą powiązane. Emocja nigdy nie zostaje jedynie emocją.** Nie mamy ani miejsca, ani potrzeby w tej publikacji omawiać szczegóły tych procesów, ale **ważne jest, żebyśmy byli w stanie popatrzeć na emocje jak na bardzo złożone procesy i stany całego organizmu, w tym w psychice jak i w ciele.** Na przykład długotrwały stres powoduje problemy nie tylko emocjonalne. Odzwierciedla się on między innymi także w trudnościach z koncentracją, pamięcią, z przebiegiem procesów myślowych, zaburzeniach snu oraz jedzenia i oczywiście w zachowaniu dziecka. Równowaga hormonalna przez naruszenie równowagi psychicznej zmienia funkcjonowanie naszego zdrowia somatycznego. Chociażby pojawiające się częste infekcje, ból żołądka, zaburzenia snu itp.. Z kolei to wszystko działa także odwrotnie – np. częstsze infekcje powodują problemy z koncentracją, pamięcią, kondycją psychiczną. To zawsze dwie strony tego samego medalu. Żaden proces w naszym ciele i psychice nie jest oddzielony, lecz są one powiązane pomiędzy sobą. Ważne w takiej sytuacji jest dążenie do odkrycia, nazwania przyczyny problemów.

Wróćmy do podziału bodźców wywołujących emocje. Czyli jak wspominaliśmy, mogą być one zewnętrzne albo wewnętrzne. Zewnętrzne opisaliśmy (np. zabranie dziecku zabawki) a teraz pora na wyjaśnienie, jak działają bodźce wewnętrzne.

Bodźcem wewnętrznym jest np. odczuwanie głodu – jest ono odbiciem (stanem) niezaspokojonej potrzeby organizmu – jedzenia i wywołuje konkretne emocje. Uruchamia odczucia, które stymulują organizm/nas do konkretnego działania. Czyli zaspokojenia potrzeby jedzenia. Tym samym na podstawie odczuwania potrzeby nam świadomej albo nieświadomej (w sytuacji odczuwania głodu mamy zazwyczaj do czynienia z potrzebą uświadomioną) uruchamia się mechanizm, łańcuch nieświadomych a także świadomych całościowych reakcji ze strony organizmu. Te są drugą stroną medalu do odczuwania emocji w płaszczyźnie psychicznej. W opisanej sytuacji informują nas, musimy podjąć działania, by zaspokoić potrzebę jedzenia i zadbać o nas.

Po co ta wiedza? Bo krok za kroczkiem odkrywamy warstwy trudnych zachowań, o których będziemy mówić później. Będziecie w ten sposób wyposażeni w fundamentalną wiedzę, by potrafić sobie z nimi radzić.

Wracając do tematu, każda emocja ma swoje biologiczne podłoże oraz bywa rozpoznawalna/odczuwana jako reakcje psychosomatyczne w naszym ciele. Nie zawsze jesteśmy w stanie rozpoznać ich podłoże psychologiczne, bowiem często wypieramy emocje albo nie mamy tak wypracowanej samoświadomości, żeby potrafić je rozpoznać. Jednak **na poziomie ciała mamy większe szanse dostrzec, co właśnie dzieje się z naszym organizmem. Dlatego tak wiele mówi się o uważności.**

Na przykład złość bywa związana z zaciśniętymi zębami, pięściami, napięciem mięśni, rumieńcami lub wypiekami na twarzy, poczuciem jakbyśmy mieli zaraz wybuchnąć, energetycznym ładunkiem gotowym do działania, szybszym biciem serca, przyspieszonym, nieregularnym oddychaniem.

Strach odczuwamy w ciele przez ścisnięcie żołądka, skurcze, zawroty głowy, słabość, ucisk w klatce piersiowej. Zbyt mocny strach z kolei paraliżuje nas.

A czy ma on sens? Wartość? Tak, oczywiście, strach jest emocją, dzięki której jesteśmy w stanie chronić się przed niebezpieczeństwami, które mogłyby dla nas skończyć się źle. Oczywiście, stan chorobowy, np. atak paniki może być dla nas szkodliwy. Mimo to, emocje są cennymi informacjami, jeśli nauczymy się z nimi obchodzić. Z kolei złość jest sygnałem, że ktoś przekroczył nasze granice i ciało mobilizuje się do reakcji, by się bronić. Czy istnieje stan chorobowy tej emocji? Oczywiście że tak – np. destrukcyjna agresja.

O to właśnie jak zacząć zaprzyjaźniać się z emocjami - uczymy się najpierw wykrywać owe wskazówki, odczucia w ciele. Zaczynamy je odczuwać świadomie. Ich dotknięcie bywa nieraz bolesne i bardzo trudne. Jednakże jedynie dzięki odczuwaniu i nazwaniu tych wskazówek będziemy w stanie nasze ciało, emocje i zachowania kontrolować, mieć na nie wpływ. Kiedy emocje ukrywamy, albo nasz stan psychiczny nie pozwala nam ich odczuwać (pod wpływem mechanizmów obronnych), zawsze będą one dawać o sobie znać np. poprzez problemy psychosomatyczne albo trudne zachowania.

Powoli pora na połączenie tematu emocji z trudnymi zachowaniami 😊.

I.2. Czym są trudne zachowania, skąd się biorą - góra lodowa trudnych zachowań

Naturalnym i zdrowym zjawiskiem w rozwoju dziecka są tzw. „okresy kryzysowe” nazywane też „etapami rozwojowymi”, „okresami nierównowagi”. Mamy w rozwoju także do czynienia z okresami równowagi.

- **Bez względu na to, z jakim etapem rozwoju dziecka mamy do czynienia, napotykamy na zachowania, które są dla nas trudne dla towarzyszenia, zaopiekowania się nimi, pogodzenia się z nimi, przyjęcia, uregulowania i w końcu ich opanowania. Mowa będzie o zachowaniach, które zakłócają możliwości współpracy z dzieckiem.**
- Powinniśmy pamiętać, że najczęściej mamy także do czynienia z zachowaniami niewynikającymi ze złośliwości dziecka, nie pojawiającymi się na przekór, lecz będącymi odbiciem niezaspokojonych potrzeb u dziecka, trudnościami konkretnych etapów rozwojowych.

Trudne zachowania to komunikaty – są sygnałem o istnieniu problemu emocjonalnego u podopiecznego

Zachowania. Normalne? Nienormalne?

Po prostu pojawia się zachowanie i nie mówimy o normalności, problemach z zachowaniem, ale o „trudnym zachowaniu”, bowiem to my jako opiekunowie podopiecznych - obecni w sytuacji z występowaniem takiego zachowania przeżywamy te sytuacje jako trudne.

Być może, pojawi się zachowanie, które może stanowić problem, kiedy chodzi o zakłócanie bezpieczeństwa, wyrządzanie krzywdy.

ZAZWYCZAJ zachowania są tak naprawdę INFORMACJAMI O TYM, ŻE DZIECKO MA PROBLEM. Zazwyczaj chodzi o dziecko, które komunikuje się trudnymi zachowaniami.



Ćwiczenie 3

Współpraca czyli...

Opisz, jak rozumiesz określenie
„współpraca z dzieckiem” oraz ”współpracujące dziecko”.

Współpraca z dzieckiem:

Współpracujące dziecko:

Teraz trochę o współpracy i rodzicielstwie bliskości ode mnie 😊.

Relacja oparta na współpracy, to taka, która uwzględnia obie strony. Relacja, w którą obie strony wchodzi dobrowolnie. W której przyjmujemy, że oboje ludzi mają równą godność. Niezależnie od wieku, niezależnie od bagażu doświadczeń i poziomu wiedzy – przyjmujemy, że każdy w rodzinie jest równie ważny i każdy z nas chce mieć wpływ na swoje życie. **We współpracy każdy uwzględnia drugiego na tyle, na ile jest w stanie - na tyle, na ile potrafi. Oczywiście, to opiekun dziecka jest przewodnikiem i odpowiada za interakcje.**

Granicami w naszej relacji z dzieckiem powinno być ustalenie, że:

1. nikomu nie może dziać się krzywda
2. dbamy wspólnie o bezpieczeństwo.

Jak już wspominaliśmy, nie mamy emocji pozytywnych i negatywnych, lecz przyjemne i nieprzyjemne, a także te trudne.

Nawet przyjemne emocje mogą powodować, że pojawi się u dziecka zachowanie dla nas trudne i dla niego niebezpieczne.



Zdjęcie: Moje dziecko kreatywnie

Ogólnie my jako opiekunowie miewamy ogromne problemy z radzeniem sobie z trudnymi emocjami, szczególnie ze złością. Nikt nas tego nie uczył. Nikt nie uczył nas rozpoznawania emocji, nazywania ich, samoregulacji. To powoduje, że nie umiemy odpowiednio przekazać dzieciom postawę przyjmowania i wyrażania wszystkich, w tym trudnych emocji, jak każdych innych.



Szczególne miejsce wśród emocji należy do złości. Złość zazwyczaj kojarzy nam się z przemocą i agresją i boimy się ją czuć, „zaprzyjaźnić się z nią” i „żyć nią pełną piersią”. Boimy się, mamy problem z wyrażaniem złości, komunikowaniem jej, a tym samym boimy się także złości innych. Kojarzy nam się przez pryzmat doświadczeń z dzieciństwa jako emocja niepożądana, tłumiona, albo jest na tyle nieokiełzdana, że sami stosujemy przemoc - i jedna i druga opcja boli, stanowi zagrożenie, wywołuje LĘK. Lęk u nas opiekunów i innych osób obecnych w sytuacjach, gdzie pojawia się trudne zachowanie dzieci.

Ćwiczenie 4

FRUSTRACJA I LĘK u opiekunów/terapeutów a też osób, które towarzyszą dzieciom z trudnymi emocjami i zachowaniami, bywają częste i intensywne.

Wróć do rysunku Twojej RELACJI z dzieckiem z trudnym zachowaniem (ćwiczenie 2). Zadaj sobie poniższe pytania.

Pierwsze pytanie to:

„Na ile dajemy/zapewniamy przestrzeń na relację/na bycie po prostu? Kim jesteśmy dla dzieci/podopiecznych? Kim jesteśmy dla siebie samego?”

Drugie pytanie to:

„Czy dajemy przyzwolenie i akceptację dla emocji w kontakcie z dzieckiem? Potrafimy je zaobserwować, nazwać, dać podopiecznemu prawo do nich (ale też dla siebie)?”

I.3. Mózg trójjedyny i trudne zachowania

Czy istnieje manipulacja przez dziecko?

Najpierw zadajmy sobie pytanie, czym jest manipulacja. Pod tym określeniem rozumiemy celowe, całkowicie świadome postępowanie osoby, by osiągnąć konkretny cel.

Małe dzieci trudno podejrzewać o takie celowe postępowanie, gdy zrozumiemy, jak rozwija się i funkcjonuje układ nerwowy człowieka w tym wieku.

Co powinniśmy wiedzieć jako rodzice na temat układu nerwowego i jego związku z odczuwaniem emocji i zachowaniami

Emocje umożliwiają nam na ocenę sytuacji, w której się znajdujemy. Ponieważ są one praktycznie automatycznymi reakcjami na bodźce, które dla nas mają jakieś znaczenie, z **emocjonalnego punktu widzenia** są one przetwarzane dwoma torami:

- **podkorowo** - czyli poprzez struktury mózgu podkorowe, ewolucyjnie starsze a więc procesy te są **nieświadome**,
- **świadomie na poziomie struktur mózgu racjonalnych – korowych**, ewolucyjnie młodszych.

Dzięki temu możliwa jest błyskawiczna reakcja (procesy podkorowe są szybkie), z ewentualną późniejszą korektą działań, wynikających z świadomej refleksji z poziomu „mózgu racjonalnego”. Najnowsze badania nad neurobiologicznymi podstawami emocji można podsumować w ten sposób: z powstawaniem emocji wiąże się kilka obszarów mózgu. Są to głównie obszary poniżej poziomu kory mózgowej, czyli podkorowe.

Przyjrzyjmy się budowie mózgu w bardzo uproszczonym spojrzeniu na jego funkcjonowanie i związek z procesami i stanami emocjonalnymi.

Tysiące lat temu świat wyglądał zupełnie inaczej (Jane Nelsen). Mieliśmy inne i znacznie prostsze potrzeby. Był to świat pełen niebezpieczeństw, wymagane były natychmiastowe reakcje, żeby unikać drapieżników, innych ludzi pragnących jednostkę skrzywdzić. Nasze mózgi więc były dostosowane do takich warunków/sytuacji. Konieczne było szybkie ocenianie sytuacji, identyfikacja zagrożenia i błyskawiczne reakcje w postaci:

- ucieczki,
- walki
- zastygnięcia/zamrożenia (żeby udawać martwego, być trudnym do wykrycia i nie czuć bólu)

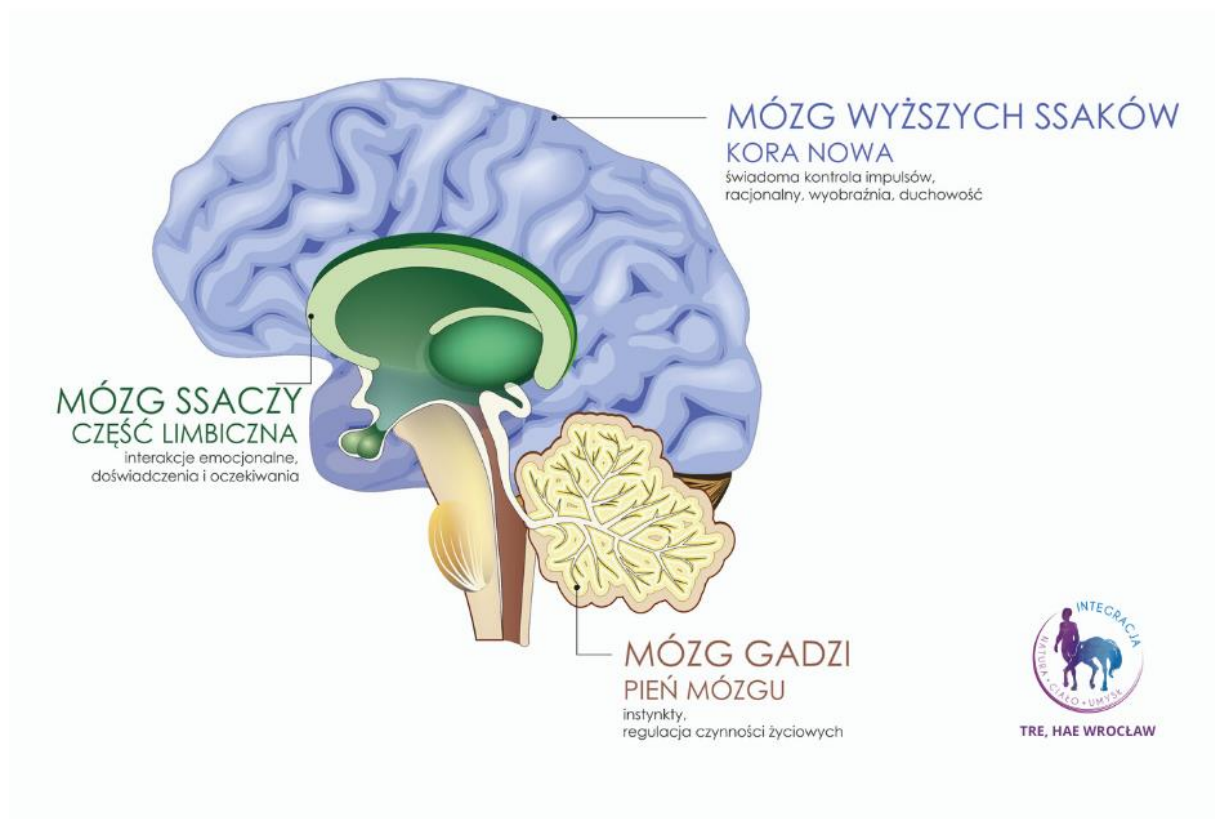
Jednakże warunki życia znacznie się zmieniały i zamiast natychmiastowej reakcji potrzebne było rozważanie sytuacji. Przeżycie nie zależało już tylko od szybkich reakcji bez refleksji.

Aktualnie nauka dopuszcza istnienie kolejnych reakcji:

- przynależność i współpraca (szukanie towarzystwa, wsparcia)

W ludzkim mózgu „współpracują” ze sobą 3 struktury, dzięki którym zachodzi integracja rozpoznawania bodźców i reakcji na nie. Bez ich wzajemnej współpracy nasze zachowania byłyby pozbawione sensu.

Neurolog Paul McLean stworzył pojęcie trójjedynego mózgu odnosząc je do trzech obszarów. To koncepcja, według której mózg ma warstwy a dokładnie trzy piętra struktur, które zarządzają emocjami (in Kamila A. Paszelka). Teoria ta została poddana krytyce, ale umożliwia nam ona wytłumaczenie niektórych zachowań, dlatego warto o niej mówić.



Mózg trzewiowy/gadzi/pień mózgu

Jest to ewolucyjnie najstarsza i najbardziej prymitywna część mózgu, która odpowiada za **strategię bezpieczeństwa i przetrwania**. Mózg gadzi zapewnia nam przeżycie. Skraca czas reakcji. Zajmuje się wszystkim, o czym „nie musimy” myśleć. Odpowiada on za nasze instynkty i podejmowanie nieświadomych decyzji, które zapewniają przetrwanie. Jego zadaniem jest także regulacja podstawowych oraz automatycznych funkcji życiowych tj. metabolizm, oddychanie, praca serca, regulacja temperatury ciała, odczuwanie głodu i pragnienia, popęd seksualny, ale także samoobrona, reprodukcja, agresja, dominacja, zachowania terytorialne.

Mózg gadzi:

- **Działa poza kontrolą naszej świadomości** i to jak zachowujemy się w stresujących sytuacjach, zdecydowanie zależne jest właśnie od niego.
- **Funkcjonuje on na zasadzie powtarzania i raz zaprogramowaną reakcję bardzo trudno jest zmienić**, co może wyjaśniać dlaczego np. czujemy lęk pomimo, że nie ma potencjalnego zagrożenia.
- Mózg ten funkcjonuje w teraźniejszości, tu i teraz i **nie myśli o konsekwencjach swoich działań**.

To tu decyduje nasza podświadomość o potencjalnej ucieczce czy ataku albo zamrożeniu/zastygnięciu. Wtedy może „odskoczyć nam klapka” (czyli nadzór, opanowanie się, kontrola przez korę nową, w tym płatów przedczołowych). W stresie tak się właśnie zazwyczaj dzieje, że kiedy „odskakuje nam klapka”, „odkleja się”, to nie mamy dostępu do wyższych zasobów w postaci analizy sytuacji, wglądu poznawczego/wykonawczego a tym samym nasze zachowanie będzie impulsywne, niedojrzałe, nieskoordynowane, bez integralności mózgu, bez możliwości dostępu do empatii i kreatywności.

Mózg ssaczy/czujący/emocjonalny/limbiczny

Mózg czujący, zwany również mózgiem ssaczym, określany jest jako układ limbiczny (hipokamp, jądra migdałowe, podwzgórze).

Mózg **ssaczy** jest obecny u **wszystkich ssaków**, ale także u **niektórych ptaków**.

W nim kodowana jest **przynależność**, poczucie bycia **częścią stada** - **poczucie znaczenia** – już **nie chcemy chronić tylko siebie**, ale swoje stado – **poczucie bezpieczeństwa rozszerzamy na nasze stado**. W ten sposób w tej strukturze mózgu wykształtowały się:

- Relacje
- Struktura stada
- Hierarchia
- Współpraca

Na tym poziomie **ważna jest komunikacja niewerbalna, komunikacja tonalna, dźwięków**.

Komunikacja werbalna nie do końca działa.

Mózg ten **odpowiada za emocje i uczucia**.

Pień mózgu i układ limbiczny wspólnie odpowiadają za to, w jaki sposób przeżywamy nasze doświadczenia i jakie znaczenie im nadajemy.

Kiedy nasz mózg uzna pojawiający się bodziec za nieprzyjemny, uruchamiana jest fala emocji. Czasem są to za mocne emocje w stosunku do danej sytuacji. To tutaj również następuje zapamiętanie emocji w związku z danym zdarzeniem.

Mózg myślący/racjonalny/kora nowa – w tym kora przedczołowa

Etologicznie najmłodsza struktura mózgu to mózg myślący i tzw. kora nowa. Jest to najbardziej rozwinięta struktura mózgu.

Odpowiada za nasze zdolności rozumowania, logiczne i abstrakcyjne myślenie oraz analizowanie, posługiwanie się językiem, planowanie przyszłości, rozwiązywanie złożonych problemów i wszystkie inne **czynności związane z myśleniem**. To kora mózgowa gromadzi i interpretuje wszelkie informacje, które docierają do mózgu przez narządy zmysłów. Ta część odpowiada także za to, że jesteśmy w stanie nauczyć się mówić, pisać, wyciągać wnioski. Dzięki płatowi czołowemu jesteśmy w stanie podejmować decyzje, a także wykorzystywać kreatywność. Płat tylny uczestniczy w procesach poznawczych oraz pomaga nam w orientacji w terenie.

Kora nowa zbiera wszystkie informacje – świadome oraz nieświadome od urodzenia. Jej celem jest ustalać, co trzeba robić, żeby w naszym świecie przetrwać i funkcjonować. Jeśli trzeba przetrwać, to dzięki niej możemy się awanturować albo kontrolować.

Funkcję kory przedczołowej Joanna Baranowska przyrównuje do właściciela zwierzaka. Kiedy nasz mózg jest zalany emocjami, pełni on funkcje zwierzaka – czuje się zagrożony, ulega impulsom. To może opanować właściciela, który może, powiedzmy, takiego psa pogłaskać po głowie, położyć mu rękę na głowę. Niższe ośrodki to zwierzę a wyższe to właściciel i jego ręka. To właściciel przekazuje zwierzęciu informacje: „Jesteś bezpieczny.” Kora przedczołowa odpowiada za integrację pnia mózgu, układu limbicznego i kory. To stan, kiedy jesteśmy w dobrym kontakcie ze sobą i otoczeniem. Spokój, stabilizacja.

Dzięki tej części mózgu potrafimy przeprowadzić wgląd wewnętrzny, nasze reakcje mogą być elastyczne oraz jesteśmy w stanie spojrzeć na sprawy empatycznie i współpracować oraz rozwiązywać problemy. Ośrodki przedczołowe są ośrodkami samoregulacji - tak ważnej w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz zachowaniami. Można powiedzieć, że to takie ośrodki „nadzoru”. Kiedy jest mózg w integralności, „klapka jest domknięta” i jesteśmy w stanie się opanować i regulować nasze emocje.

Choć teoria i struktura mózgu trójjedynego została skrytykowana przez naukowców, informuje nas ona z pewnością o naszych reakcjach i ich związkach pomiędzy sobą.

Czemu ta wiedza jest ważna dla Ciebie jako opiekuna dziecka

Mózg (szczególnie ośrodki przedczołowe) dojrzewa do 25 roku życia a według niektórych naukowców nawet do 34 roku życia. Dlatego **dla dziecka**, ale nawet dla dorosłego **pewne zasoby są jeszcze niedostępne i nie jest ono w stanie kontrolować własnych popędów, impulsów, zachowań.**

Powinniśmy pamiętać, że rozwój emocjonalny przebiega od okresów stanu równowagi do okresów nierównowagi (okresy kryzysów rozwojowych), które mogą trwać nawet około pół roku. Z wiekiem wydłużają się i „górki i dolki” – czasami warto poczekać i nie walczyć, kiedy zachowanie jest mocno rozwojowe.

W trudnych sytuacjach jest bardzo pomocne, przypomnieć sobie, że „odkleja nam się klapka”. Mówi się też o tonięciu emocjonalnym – krew spływa do niższych poziomów mózgu. Starajmy się pamiętać w takiej sytuacji, że **bardziej prymitywne części mózgu (układ limbiczny**

i pień mózgu) są „systemem szybkiego reagowania”. One sugerują nam wstępną ocenę sytuacji. Kiedy są pozostawione same sobie, potrafią reagować jedynie ucieczką, walką albo zamrożeniem. Dzięki korze mózgowej jesteśmy zdolni do bardziej wyważonych i rozsądnych reakcji. Tę funkcję nazywamy funkcją wykonawczą. Pozwala ona nam nadawać sens przeżywanym doświadczeniom, rozważać różne sposoby reagowania i wybierać spośród nich najbardziej korzystny (Jane Nelson).

Kora mózgowa umożliwia nam także utrzymywać więź emocjonalną z naszymi dziećmi.

W idealnej sytuacji wszystkie te części mózgu zgodnie ze sobą współpracują. Dzięki temu radzimy sobie z wyzwaniami.

Jesteśmy istotami społecznymi. W społeczności (w stadzie) **musimy wiedzieć, jak inne osobniki funkcjonują, żeby zapewnić bezpieczeństwo. Stado nas chroni i możemy się wzajemnie wspierać, uciekać, bronić się – to dzieje się w naszej podświadomości i powoduje, że natychmiastowo zarażamy się emocjami. To dlatego tak łatwo ulegamy impulsywnym reakcjom, kiedy dziecko przeżywa trudne emocje. Ważna jest ta wiedza dlatego, że świadomość, że tak się dzieje, może pomóc nam w samoregulacji i koregulacji, żeby dziecku pomóc a nie ulegać emocjom jak ono.**

Za takie umiejętności odpowiadają neurony lustrzane, które są naszym ewolucyjnym wyposażeniem, pozwalającym nam rozumieć się wzajemnie. Neurony lustrzane na podstawie naszych obserwacji innych osób wnioskuje o ich stanie emocjonalnym i mentalnym.

W trudnych sytuacjach trzeba przywrócić połączenie pomiędzy strukturami w mózgu – domknąć klapkę/zapewnić dopłynięcie krwi do kory mózgowej.

Często pomaga już samo **nazwanie emocji**: „Jestem zła, bo się spieszę, a dzieci chcą się bawić. Czuję lęk, czy wszystko dobrze pójdzie”. Takie stwierdzenie **angażuje korę mózgową dla celów poznawczych.**

Przywróceniu łączności i współpracy wszystkich części naszego mózgu służą też techniki oddechowe, uważnościowe czy medytacyjne. Dzięki temu możemy potraktować pojawiające się emocje jako ważne informacje a nie mechanizm spustowy. Bardzo ważna jest także wiedza na temat nerwu trójdzielnego, nerwu błędnego, teorii Porgesa, Somatic Experiencing Petera Levina. Techniki opierające się na reakcjach z podłożem neurobiologicznym dają bardzo dobre rezultaty w samoregulacji oraz koregulacji emocji, a tym samym wnoszą spore możliwości konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi zachowaniami.

Co jeszcze powinienem wiedzieć o mózgu i wychowywaniu mojego dziecka?

Dziecko doświadczające silnych emocji nie jest w stanie nauczyć się czegokolwiek z następstw swoich czynów.

Wydawać by się mogło, że chcąc sobie radzić z trudnymi zachowaniami dzieci, kluczowym jest skupianie się wyłącznie na dzieciach i pojawiających się ich zachowań, by je eliminować. A tu okazuje się, że ważnym jest pracować nad sobą samym i naszą relacją z dzieckiem. Powiedzmy, tak trudna dla nas złość, „furia, histeria” dziecka, które rzuca się na ziemię, rwie włosy, nie powinna być na jego barkach - to my powinniśmy mu pomóc poradzić sobie w tej sytuacji. Możemy to zrobić dzięki koregulacji, czyli wpływaniu na emocje i samopoczucie dziecka przez reakcje dorosłego - jego samoregulację, radzenie sobie w tych sytuacjach. To oddziałuje na dziecko – np. świadome, pogłębione przeponowe oddychanie opiekuna w trudnej sytuacji. Dziecko nie ma zasobów, by samo sobie poradzić z trudnymi sytuacjami, potrzebuje nas i naszego spokoju. **Jednakże doskonale wiemy, że wszyscy popełniamy błędy i to, co właśnie przeczytaliście, to stan idealny. Nie zawsze nam się to udaje i to jest naturalne. Ważne jest być w drodze do tego stanu.**

Jeśli więc dorosły w trudnej sytuacji w pierwszym kroku przypomni sobie np. wiedzę o mózgu, to jest w drodze do poradzenia sobie z ową sytuacją i oznacza to, że w pierwszej kolejności to on pracuje nad sobą.

Praca z dziećmi z trudnymi zachowaniami równa się pracy nad sobą jako opiekuna.

Wiesz już, że musisz pracować nad sobą. Znasz już wskazówkę, że w sytuacjach, gdy pojawiają się trudne emocje oraz zachowanie, warto przypomnieć sobie jako pierwsze wiedzę o mózgu.

W kolejnym kroku zapraszam Cię do podjęcia analizy takich sytuacji, kiedy się one zdarzają, albo zwyczajnie już się zdarzyły, do spojrzenia na nie „na zimno”, kiedy te emocje już minęły, dopełniły się.

Ćwiczenie 5

Przypomnij sobie sytuację, gdy nie poradziłeś sobie z trudnymi emocjami.

Po kolei zadawaj sobie następujące pytania:

1. Co jest czynnikiem wyzwalającym mojej emocji? Co zadziało się zanim pojawiły się u mnie trudne emocje? Jakie zdarzenie? Jakie myśli jako tzw. „myśli zapalniki”? Jakie okoliczności?
2. Kiedy już się trudne emocje pojawiły, to jakie myśli towarzyszyły mi w tej sytuacji?
3. Co czuję w tej sytuacji?
4. Jak silne jest to uczucie?
5. Jaka strategia pomaga mi w takich sytuacjach? Co mi się sprawdza?
6. Jakie mam wnioski z niniejszego ćwiczenia?

Z niniejszego rozdziału możemy wyciągnąć następujące wnioski dla naszego postępowania w emocjonalnie trudnych sytuacjach:

- Starajmy się powstrzymać od wszelkich natychmiastowych reakcji, dać sobie czas, by dopuścić korę mózgową (racjonalizację) do głosu.
- Nie odpowiadajmy w złości, a tym samym nie potęgujemy doświadczanej emocji. Dzieci dosłownie karmią się naszymi emocjami. My też zarażamy się emocjami, ale jesteśmy w stanie stosować techniki samoregulacji oraz koregulacji, podejść do tematu świadomie. **Nie zawsze uda nam się opanować, ale starajmy się w takiej sytuacji przypomnieć sobie wiedzę o mózgu i emocjach. Pamiętajmy, co dały nam ćwiczenia z niniejszej publikacji.** (Jeśli masz problem z interpretacją ćwiczeń, zwróć się do specjalisty. To też znak, że szukasz sposobów na rozwiązanie trudnych sytuacji i ciężko nad sobą pracujesz.)

„Na gorąco” możesz zastosować bardzo proste, skuteczne i przystępne techniki radzenia sobie ze złością. Między innymi takie jak:

- Spróbuj usiąść, nie wstawaj, nie chodź, możesz się nawet położyć na ziemi i policz do 90. Zobacz, jak zmieni się Twoje nastawienie, opanowanie.
- Wypij szklankę zimnej wody, opłucz twarz zimną wodą.
- Oddychaj do przepony – kieruj oddech do dwóch ostatnich żeber.
- Zmień miejsce, gdzie się znajdujesz, oddal się od miejsca „zaognienia sytuacji”, albo zamknij na moment oczy, jeśli nie masz możliwości zmiany miejsca.
- Wyobraź sobie, jak Twoje dziecko śpi, kiedy jest bezbronne.
- Zaczynaj rozglądać się po otoczeniu – zauważaj przedmioty, ich kształty, kolory, zapachy, skupiaj się na nich.
- Włącz sobie muzykę, która Cię uspokaja;
- Wyładuj energię w jakiś konkretny sposób – np. są osoby, które zabierają się za zmywanie naczyń, inne zaczynają odkurzać i bardzo im to pomaga. Jeśli pomoże Ci wysiłek fizyczny, zadaj sobie ten trud i pozwól energii dopełnić emocje.
- Jeśli masz opracowany wyższy poziom samoświadomości z samoregulacją poprzez techniki relaksacyjne, uważnościowe albo poprzez kreatywne wyrażenie emocji (rysunek, taniec, itp.), to zrób tak, jeśli Ci to pomaga.

Ćwiczenie 6

Narysuj razem z dzieckiem emocje. Wyraź je kształtami i kolorami. Bądź spontaniczny, zaskocz samego siebie 😊.

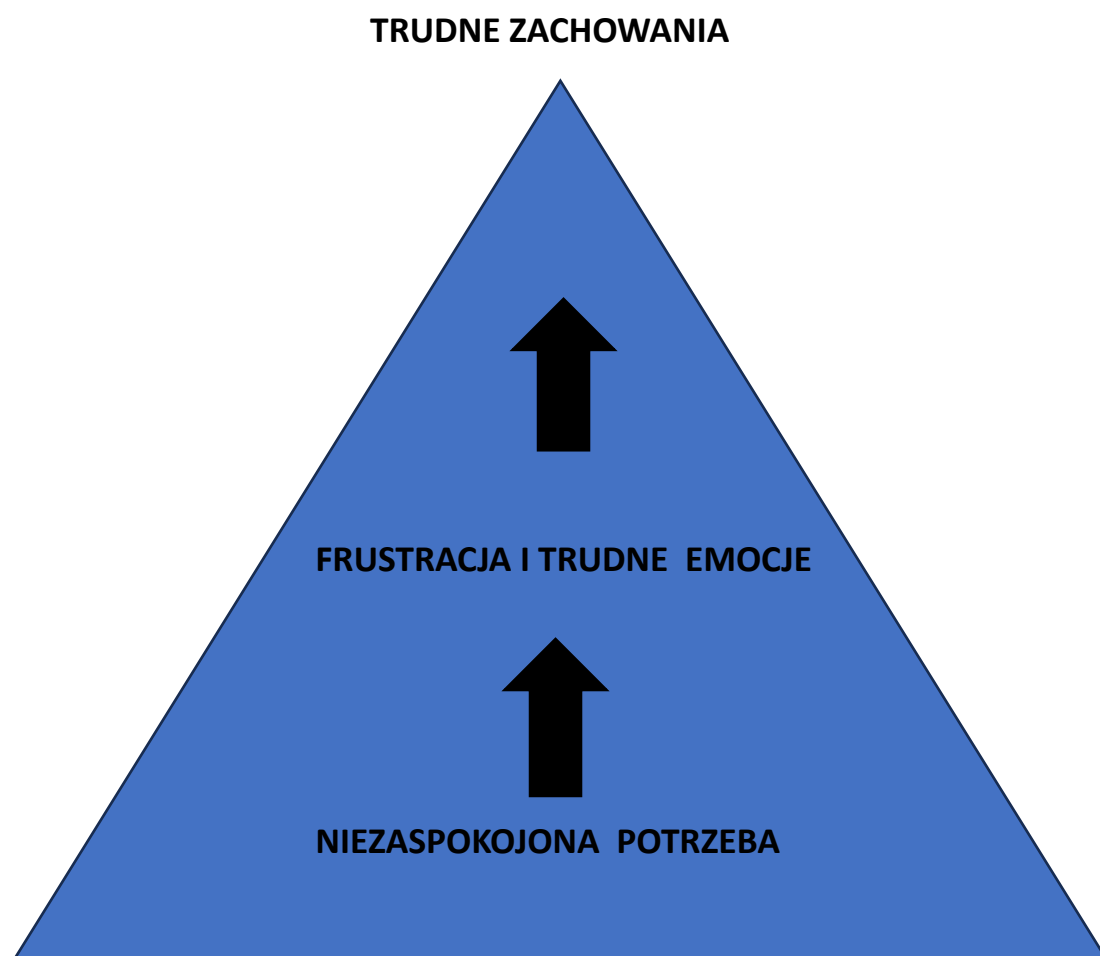
1. Jak odczuwasz dane emocje i kolory w ciele? Poobserwuj swój oddech, bicie serca, napięcie mięśni, rozluźnienie, ścisk szczęk, pozycję języka w jamie ustnej... Pobądź z tym, poobserwuj to, poprzyglądaj się temu.
2. Czy masz z jakąś emocją/kolorem trudności?
3. Z którą się czujesz dobrze?
4. Czy sprawia Ci któraś frajdę?
5. Odczuwasz jakieś potrzeby w związku z poszczególnymi emocjami/kolorami? Chciał/abyś coś zmienić w związku z którymś kolorem/emocją?
6. Jakie mam wnioski z niniejszego ćwiczenia?

ROZDZIAŁ II

Zależność: zachowania – emocje – potrzeby w ujęciu relacyjnym

Jak już wspominaliśmy, zachowania są ściśle powiązane z emocjami i w kolejnej najgłębszej warstwie psychologicznej za zachowaniami i emocjami znajdują się potrzeby. **Zależność zachowania – emocje – potrzeby oznacza, że pod powierzchnią naszych reakcji, naszych działań są zaspokojone bądź niezaspokojone potrzeby. Jeśli potrzeby są niezaspokojone, pojawiają się trudne emocje a w ich wyniku trudne zachowania.**

Rozpocznijmy ten rozdział od przykładów, by móc zobaczyć zależność zachowania – emocje – potrzeby zobaczyć w praktyce. Ujęcie relacyjne to takie podejście, gdzie ważniejsze niż posłuszeństwo dziecka jest relacja i współpraca z nim. Ważniejsze jest przyjrzenie się potrzebom dziecka i zareagowanie na nie w taki konstruktywny sposób, żeby dziecko czuło się akceptowane i kochane.



Przykład 1

10-letni Janek był dzieckiem z ADHD. Zazwyczaj prowokował innych do skrajności. W trakcie zajęć grupowych zaczął stwarzać sytuację niebezpieczną dla całej grupy. Zaczął się rzucać i krzyczeć. Jego agresja nie podobała się reszcie chłopaków. Już „się na niego szykowali”, gdy terapeutka zrobiła coś niespodziewanego. Zamiast zastosowania typowych konsekwencji zareagowała przytuleniem chłopca i spokojnym, ciepłym głosem powiedziała do niego: „Janku, spokojnie, przecież Cię lubimy.” Janek najpierw zaskoczony nie dowierzał a w następnych sekundach całkowicie się rozluźnił w objęciu terapeutki i uspokoił.

W takich sytuacjach w domu i w szkole stosowano wobec Janka karę, wyciągano konsekwencje i trzymano go fizycznie siłą, żeby nie mógł się ruszać i niszczyć rzeczy, jak i krzywdzić innych. Tu stało się inaczej. Terapeutka chłopca przytuliła. Kilka podobnych sytuacji miało miejsce podczas kolejnych spotkań, ale ich siła była coraz słabsza aż przestały się one pojawiać i Janek nie był już niebezpieczny dla siebie i innych.

Rodzice nie potrafili określić, od kiedy zaczęli się pojawiać takie zachowania u Janka. Pamiętali, że od zawsze Janek często zachowywał się destrukcyjnie. Kiedy miało odbyć się spotkanie terapeutyczne z Jankiem i grupą rówieśników z trudnymi zachowaniami, terapeutka została nagle przed zajęciami poproszona telefonicznie przez matkę o przybycie, bowiem Janek był przez brata unieruchomiony, leżąc twarzą do łóżka i trzymany rękami za plecami. Terapeutka była niedaleko i w ciągu pięciu minut przybyła do domu Janka. Po pierwsze chciała, żeby Janka puścić i móc z nim porozmawiać, na co brat Janka i sam Janek krzyczeli, że jeśli go puszczą, to będzie demolował wszystko, co przyjdzie mu pod rękę. Na pytanie, czy Janek woli być trzymany, krzyczał, że tak, bo inaczej za siebie nie ręczy i że nie chce z nikim rozmawiać. Terapeutka chwilę siedziała w ciszy i potem zaczęła wspominać na wspólnie spędzony czas z Jankiem na obozie terapeutycznym. Powoli skupiała się na oddychaniu Janka. Sama regulowała własne oddychanie. Janek zaczynał się wsłuchiwać, kiedy ona przywoływała doświadczenia, momenty z obozu, podczas których był w konstruktywnych interakcjach z innymi. To były zdecydowanie świetne wspomnienia. Po chwili terapeutka Janka zapytała, czy się zgadza, żeby go puścić i naszykować się do wyjścia na spotkanie z grupą. Bowiem ona wierzy, że to jest możliwe, przecież widziała jego potencjał na obozie. Po chwili Janek z terapeutką wybrali się do szkoły na spotkanie z grupą. Janek często był impulsywny i agresywny fizycznie a także emocjonalnie wobec innych dzieci w szkole. Znany był z szykanowania dzieci.

W tym konkretnym przypadku **reakcją na potrzeby dziecka** było zapewnienie mu bezwarunkowej akceptacji, przyjęcia. Janek bowiem walczył o swoje miejsce, wierząc, że nie jest w rodzinie i szkole lubiany. Wyzwalał w innych swoim zachowaniem mocną agresję. Jeśli w takiej sytuacji rodzice lub nauczyciele karali chłopca a rówieśnicy mieli „jego ataków dosyć”, to on utwierdzał się w przekonaniu, że nie jest dzieckiem kochanym. Uciekał się do strategii stosowania zemsty jako mechanizmu obronnego. Trudno było w relacjach z nim wyczuć, że on czuje się odrzucony, gdyż doskonale odgrywał arogancko swoją postawę, że to on będzie decydować, jak będzie się zachowywać. Kiedy dorośli rozpaczali z bezradności, on

*cieszył się, gdy mógł ich ranić. Terapeutka rozpoznała u niego właśnie ten mechanizm jego funkcjonowania wśród ludzi. **Skoro miał potrzebę ranienia innych, to musiał sam czuć potrzebę chronienia się przed nimi i mszczenia się, gdy sam czuł się poraniony.***

Po latach ciężkiej walki w rodzinie i szkole, chłopiec zaczął odczuwać swoją wartość i to, że jest dla innych ważny. Wystarczało jedno. W takich sytuacjach zamiast chłopca karać, unieruchamiać, należało go zwyczajnie przytulić, okazać wiarę w niego. Ku zdziwieniu wszystkich – rodziców, rodzeństwa, nauczycieli i rówieśników. Już nie była potrzebna tak ogromna siła fizyczna, by nie pozwolić mu niszczyć szklanych rzeczy, mebli a tym samym być zagrożeniem dla siebie samego. Ale ta droga nie była krótka i wymagała mnóstwo wyczucia.

Przykład 2

Filip, 11 letni chłopak, z aspołecznymi zachowaniami jak Janek, reagował w ramach pracy z grupą dokładnie tak samo jak on. Jednak, w jego przypadku zastosowaliśmy inną strategię terapeutyczną: Filip był „asystentem terapeutki”, dbał o młodsze i słabsze dzieci. Pokazywał innym ośrodek, mówił skąd wziąć sprzęt, pomoce, demonstrował, jak się nimi posługiwać.

Pomagał w przestrzeganiu zasad zachowania. Sam musiał też dawać dobry przykład.

Komentował takie podejście terapeutki: „Podoba mi się, że jestem uważany za takiego mądrego.” W tym przypadku reakcją na potrzeby dziecka było umożliwienie mu doświadczenia, iż jest sprawczym. W domu Filipa urodził się młodszy brat i to wtedy zaczęły się problemy z zachowaniem chłopca. Czuł się nieważny, odsunięty, uważał, że rodzice doceniają jedynie młodszego braciszka. Jego zachowanie było podobne, jak w przypadku Janka, lecz inna przyczyna, a tym samym potrzeba i strategia terapeutyczna, reakcja terapeutki musiały być zupełnie inne. I dlatego osiągnęliśmy pozytywny efekt. Gdybyśmy zastosowali u Filipa tę samą strategię, co u Janka, kłóciłoby się to z jego poczuciem potrzeby bycia kompetentnym i sprawczym. Nie reagowalibyśmy na jego potrzebę sprawstwa, a jedyne, co byśmy osiągnęli, to opór i rezygnacja z terapii. Miał on bowiem potrzebę uznania, a nie poczucia bycia „jedynie” akceptowanym i kochanym.



Ćwiczenie 7

Kto i co inspiruje Twoje dziecko?

Jacy ludzie Cię zainspirowały w dzieciństwie?

Jacy oni byli? Co na Ciebie wywarło wpływ?

Pomyśl, co ważne jest dla Twojego dziecka. Co może być dla niego inspirujące? Czy Twoje podejście będzie dla niego inspiracją?

Ćwiczenie 8

Przypomnij sobie sytuację, kiedy byłeś potraktowany bez szacunku.

Jak się czuła/eś?

Pomyślała/em:

Postanowiła/em:

Jakie mam wnioski z tego ćwiczenia wobec wychowywania mojego dziecka?

Czy czujesz związek pomiędzy empatią i szacunkiem wobec dziecka?

***"Nasze JA rodzi się z NIE. Gdy dwulatek mówi NIE, oznacza to „Nie jestem Tobą, mam inne pragnienia, potrzeby, przeżywam inne uczucia.”. Gdy ten spontaniczny przekaz jest przez rodzica tłumiony lub ignorowany, takie dziecko, gdy dorośnie, często nie wie, kim jest, gdzie są jego granice. W efekcie albo zlewa się z innymi, albo odgradza się od nich wysokim murem.”
(Michael Randolph)***

Z kolei Jesper Juul mówi: „Kiedy zawsze dajemy dzieciom to, czego chcą, wtedy nie dostają one tego, czego naprawdę potrzebują: swoich rodziców.”

Więc jak to w końcu jest z „tymi granicami i zasadami”? Odpowiedź jest prosta:

1. Zadajemy sobie pytanie, czy pojawiające się zachowanie jest tzw. niewinne – czyli wynika z czynników niezależnych od dziecka – np. zaburzenie integracji sensorycznej i w jego wyniku przebodźcowanie, albo czy dane zachowanie jest świadome ze strony dziecka.
2. Akceptujemy dziecko, jego emocje, ale to nie znaczy, że niepożądane zachowanie pochwalamy, że mamy na nie zgodę. W miarę możliwości uczymy się wzajemnie z dzieckiem szukać rozwiązania w takich sytuacjach. Wszystko oczywiście zależy od mnóstwa czynników.

Wyznaczając dziecku zdrowe granice uczymy go, że ma prawo powiedzieć drugiemu człowiekowi „NIE”.

Traktując dziecko z szacunkiem, uczymy go traktowania z szacunkiem innych.

Granice i zasady w wychowywaniu dzieci są bardzo ważne. Stawiane one zdrowo uczą dzieci szacunku do siebie samego oraz innych.

Ćwiczenie 9

Wyobraź sobie, że grasz z partnerem grę planszową bez ustalonych zasad

Jak się czujecie?

Co czujesz Ty?

Co czuje partner?

Czy gra się udaje?

Czy zasady są potrzebne? Jeśli tak, to czemu? Czy można je czasami zmieniać?

Jakie mam wnioski z tego ćwiczenia wobec wychowywania mojego dziecka?

Proste wskazówki, które podpowiadają, że granice i zasady są ustalane zdrowo:

- Panuje wolność i porządek
- Istnieje możliwość wyboru (czasami ograniczonego)
- Wybór gwarantuje szacunek dla innych

Żebyśmy w trudnych sytuacjach byli w stanie zrozumieć, jak mogą czuć się dzieci, potrzebna jest nam empatia. Mówimy o czterech krokach do wzajemnego porozumienia.

Cztery kroki:

1. Upewnij się, czy dobrze rozumiesz emocje dziecka.
2. Okaż empatię – zrozumienie.
3. Podziel się swoimi poglądami, doświadczeniami.
4. Szukajcie razem rozwiązania, żeby nie było takich sytuacji.

Ćwiczenie 10

Przypomnij sobie sytuację, kiedy nie udało Ci się z dzieckiem porozumieć.

Czy bywają jakieś konkretne tematy, w których nie możecie się porozumieć?

A co, jeśli pojawia się taka sytuacja teraz? Jak rozpoznać potrzeby dziecka?

1. Zadaj sobie pytanie: Czy dobrze rozumiem emocje dziecka – upewniłam/em się, co ma moje dziecko na myśli i jak się czuje – nie domyślam się.
 2. Zastosuj empatyczne zrozumienie – spojrzenie na sprawę z punktu widzenia dziecka.
 3. Spróbuj przytoczyć/podzielić się z dzieckiem własnymi doświadczeniami i poglądami.
 4. Szukajcie razem rozwiązania, żeby nie było takich sytuacji.
- Jak mam wnioski z tego ćwiczenia wobec wychowywania mojego dziecka?
 - Jakie potrzeby ma moje dziecko? Co mogę dla niego zrobić?

Może za pierwszym, drugim, trzecim i kolejnym i kolejnym razem się nie uda, ale próbuj dalej, nie daj się zniechęcić.

Ćwiczenie 11

Magiczna formuła – pomoc w poprawie samopoczucia i porozumiewaniu się

Zastosuj empatyczne podejście dla siebie i dzieci

1. Nazwij emocje

2. Powiedz, dlaczego się pojawiły

3. Czego chciałbyś/abyś na przyszłość

Przykład:

1. **Czuję** smutek
2. **Ponieważ**, nie mam kiedy odpocząć
3. **I chcę/potrzebuję** się wyspać.

Podдай analizie Twoje przekonania

Przykład:

Przekonania racjonalne – „Wszyscy lubią wysypiać się.”

Przekonania nieracjonalne – „Kiedy nie słuchasz, oznacza to, że mnie nie kochasz.”

Żeby analizowanie sytuacji przynosiło efekty, ważnym jest uważne obserwowanie siebie i dziecka oraz okoliczności.

Czy emocje i zachowania dziecka pojawiają się w jakichś konkretnych momentach? Miejscach? Okolicznościach? W obecności konkretnych osób? Kiedy się to zaczęło? Czy dziecko nie jest głodne, zmęczone? Czy coś prowokuje/wyzwala u dziecka wspomniane zachowanie – jakieś konkretne czynniki?

Odpowiedzi na dane pytania zawierają konkretne wskazówki, co powinniśmy wziąć pod uwagę w przypadku naszego dziecka/podopiecznego. Czasem, możemy ułatwić pewne sytuacje ograniczając wpływ zewnętrznych czynników. Staranna analiza sytuacji umożliwia nam nazwanie potrzeb dziecka.

Pamiętajmy, że dzieci, których emocje wyzwalane są czynnikami zewnętrznymi, mogą uspokoić się całkowicie po zakończeniu oddziaływania owych czynników. Mogą to być zdarzenia.

Jeśli dzieci mają skłonności ulegania czynnikom wewnętrznym (np. myśli typu „Jestem do niczego.”), pozostają one w stanie dysregulacji emocjonalnej przez dłuższy czas.

Po przeczytaniu niniejszego rozdziału możemy wyciągnąć następujące wnioski dla naszego postępowania w emocjonalnie trudnych sytuacjach:

- **Akceptujemy, nie negujemy emocji dziecka.**
- Starajmy się wierzyć, że dzieci (oczywiście, wiek i zaburzenia tu mają wielki wpływ) nie zachowują się specjalnie „źle”.
- Starajmy się unikać odrzucania ich, wywoływania w nich poczucia winy, wątplenia we własne emocje. To, że akceptujemy emocje, nie znaczy jednak, że zachowanie jest odpowiednie i pochwalamy je.

W kolejnym rozdziale opiszę kilka wskazówek radzenia sobie z trudnym zachowaniem dzieci. Pamiętajmy, że jest mnóstwo technik samoregulacyjnych oraz koregulacyjnych, które pomagają uporać się z trudnymi dla nas oraz dzieci emocjami. Niestety pojemność tego ebooka nie obejmie tych tematów dogłębniej. Polecam jednak zapoznać się z takimi technikami, gdyż są one bardzo pomocne w naszej pracy nad sobą dla lepszego samopoczucia oraz bycia bardziej stabilnym emocjonalnie rodzicem/opiekunem, a tym samym będzie miało to dobry wpływ na nasze pociechy.

ROZDZIAŁ III

Trudne zachowania dzieci pierwsza pomoc dla rodziców i opiekunów

Podstawowe wskazówki dla radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci

O problemie (tylko pytanie, czy to problem, czy trudne zachowanie 😊) z zachowaniem mówimy, gdy powoduje ono utrudnienia we wspólnym funkcjonowaniu z dzieckiem, przy czym dziecko jest w stanie świadomie wpłynąć na własne postępowanie. Pamiętajmy o następujących wskazówkach:

Miłość ponad oceną

Przy trudnych zachowaniach ważne jest, że mimo iż nie zgadzamy się z postępowaniem dziecka, nie zmienia się nasza miłość wobec niego. Można to wyrazić słowami: „Kocham Cię, ale z tym co zrobiłeś, nie mogę się zgodzić.”.

Zasady to nie warunkowanie miłości

Zasady i wymagania muszą być zgodne z osobowością dziecka i nie mogą zabijać w nim pewności siebie. Celem bowiem nie jest ślepe posłuszeństwo, które zakorzeni w dziecku poczucie winy, czy też stworzy problem z wyrażaniem własnej opinii, z mówieniem „Nie! Stop!”. Celem są zdrowe relacje, zdrowe granice. Dlatego nie trzeba się bać, że ustalane mądrze i z wyczuciem zasady mogą krzywdzić dziecko. To nie tresura. To nauka przyjmowania odpowiedzialności za własne decyzje oraz postępowanie. To nauka przygotowująca do życia społecznego, gdzie nie obejdziesz się bez akceptacji norm społecznych. Jej celem jest kształtowanie sumienia dziecka wraz z umiejętnością kierowania samym sobą.

Ustalmy, jakie potrzeby ma dziecko

Dawajmy ciepło, akceptację, akcentujmy możliwości, potencjał dziecka, jego mocne cechy. Jednym słowem dążmy do budowania u niego poczucia bycia kochanym, akceptowanym, ważnym człowiekiem. Jeśli obserwujemy u dziecka głównie potrzebę bliskości, reagujmy miłością, np. zamiast droczyć się z nim, wystarczy, że częściej je przytulimy, docenimy, będziemy spędzać z nim więcej czasu itp. Jeśli dziecko ma potrzebę poczucia bycia ważnym, kompetentnym, możemy mu np. dawać ważne zadania do wykonania, a następnie je doceniać („Brawo.”, „Zdolny jesteś.”, „Uważam, że możesz być z siebie dumny.”). W przypadku, gdy dziecko jest zrezygnowane, nie wyciągamy konsekwencji. Jeśli dziecko się mści, wykorzystajmy jego wrażliwość. Pozwólmy mu przykładowo zaopiekować się zwierzątkami, chorym, niepełnosprawnym, czy „słabszym” kolegą z klasy itp. Wtedy dziecko może poczuć się ważne i docenione.

Warto rozpoznać przyczynę

Bywa, że u dziecka występuje pierwotna przyczyna fizjologiczna, która powoduje zmiany zachowań. Wtedy trzeba skupić się na leczeniu lub minimalizowaniu takiej przyczyny. Jednak bardzo często zdarza się, że dodatkowo pojawiają się problemy z zachowaniem, na które możemy mieć wpływ i nie powinniśmy się na nie zgadzać. „Jest chory, ma zaburzenia. To nie jego wina, że tak się zachowuje. Nie ma możliwości, żeby zachowywał się »normalnie«”... Nie do końca, nie zawsze. Tu trzeba ogromnego wyczucia i pomocy dobrego specjalisty, żeby nie dać się zapędzić w błędne koło. Czasami trudne zachowania dziecka są jego jedynym sposobem, żeby przekazać otoczeniu, że np. ma z kimś problem lub stara się w ten sposób bronić się, radzić sobie. Trzeba być ostrożnym z wyciąganiem wniosków, gdyż przyczyna trudnych zachowań dziecka nie zawsze musi być jasna.

Wyjaśnijmy dziecku, o co nam chodzi

Jeżeli np. dziecko krzyczy i staje się to jego sposobem wymuszania, zadbajmy, żeby mu wytłumaczyć nasze stanowisko. Zróbmy to, kiedy ochłonimy i ono, i my: „Czasami może pokrzyknąć każdy, to się zdarza. Wszyscy mamy słabości i popełniamy błędy. Jednak zauważyłeś, że robisz tak coraz częściej i zazwyczaj coś w ten sposób wymuszasz? Uważasz, że to jest lepszy sposób zamiast argumentacji?”.

Okazujmy dziecku akceptację i szacunek

Jeżeli dziecko nabroi, mimo wszystko starajmy się okazać mu szacunek. Stosowanie np. wyzwisk czy ośmieszanie jest absolutnie niepożądane.

Pamiętajmy, że najważniejszy jest własny przykład

Pamiętajmy, że przede wszystkim my jesteśmy dla dziecka wzorem i modelem świata. Nasze postępowanie musi być zgodne z tym, co mówimy i czego od niego wymagamy. Jeśli popełnimy błąd, przyznajmy się do niego, przeprośmy dziecko i postarajmy się naprawić sytuację: „Przepraszam, że na Ciebie tak strasznie nakrzyczałem, poniosło mnie. Jednak podtrzymuję, że nie powinienes niszczyć zabawki.”.

Włączajmy dziecko do rozwiązywania problemu

Traktujmy pociechę jak partnera i motywujmy go do szukania własnych rozwiązań. Pytajmy np.: „Co proponujesz zrobić w tej sytuacji? Jak to teraz naprawić? Sam zaproponuj, co teraz uważasz za słuszne. Jak to zmienić, naprawić, jakie zasady wprowadzić?”.

Koncentrujmy się na pozytywach

Jeżeli dziecko zrobi 10 rzeczy źle, to mimo tego szukajmy chociaż części pozytywnego zachowania. Powiedzmy mu o tym! Dajmy mu o tym znać.

Wymagania i polecenia formułujmy pozytywnie, krótko i stanowczo

„Proszę, umyj ręce. Umyj ładnie ręce.” zamiast: „Teraz na pewno będziesz robił znowu problem, bo pora umyć ręce. A Ty zawsze sprawiasz kłopoty.” lub „Nie umyjesz rąk?”.

Doceniajmy sensownie, konkretnie

„Ślicznie posprzątałeś pokój... Ale dokładnie myjesz ząbki... Super, że pomogłeś.”

Natychmiast akcentujmy pozytywne zachowanie

Jeśli dziecko w końcu zrobiło coś dobrego, albo tylko próbuje, natychmiast okażmy mu docenienie. Zamiast komentarzy typu „No, nareszcie, ileż to trwało” powiedzmy: „Bardzo ładnie!”. Jednak są dzieci, które reagują na pochwałę/docenienie źle i rozprasza je to. W takim przypadku nie przeszkadzajmy i opowiedzmy im później w spokojnej atmosferze, jak dobrze sobie radzili.

Unikajmy negatywnego oceniania – jeżeli już musimy, to oceniamy proces, nigdy osobę dziecka

Zamiast mówić „Jesteś niegrzeczny”, powiedzmy „Postąpiłeś nieładnie. Nieładnie się zachowałeś.”

Starajmy się budować u dziecka wgląd we własne wnętrze

Zamiast tylko komentować zachowania dziecka, starajmy się, żeby ono samo nabierało wglądu we własne wnętrze oraz czuło, jak zmienia się jego samoopanowanie, postępowanie. Np. zamiast tylko powiedzieć: „Rewelacyjnie sobie poradziłeś.”, zapytajmy także: „Jak uważasz, jak Ci poszło? Jak się z tym czujesz? Jak Ty to widzisz?”.

Stawiamy granice

Granice dają poczucie bezpieczeństwa, istnienia, rzeczywistości i tożsamości. To jest podstawa samodzielności dziecka. Granice i ograniczanie, to dwie całkiem różne sprawy. Granice zapewniają bezpieczeństwo, są odbiciem miłości i odpowiedzialności rodziców, gwarantują rozwój samodzielności, indywidualności oraz twórczości. Ograniczanie natomiast odwrotnie. Najważniejszą rolą rodzica jest kochać odpowiedzialnie. Przygotować dziecko do życia w atmosferze ciepła, zapewniając jego samodzielność. Jeśli dziecko np. jest agresywne w stosunku do nas, pokażmy mu, że się na to nie zgadzamy, że to zachowanie jest nie fair.

Nie bójmy się nagród

Czasami wprowadzenie nagród jest jedyną drogą, jaką jesteśmy w stanie znaleźć, żeby dziecko zaczęło poznawać siebie, swoje reakcje oraz potrafiło siebie samego motywować i uczyć się kierowania samym sobą. Jak wiadomo, to ważne umiejętności potrzebne do życia i w kontaktach z innymi. Nagrody nie powinny być „tresurą”, lecz drogą do wglądu w siebie i wzmocnienia własnego potencjału. „Zauważyłeś, że koledzy chętniej spędzają z Tobą czas, kiedy jesteś tak opanowany i wyrażasz emocje tak, żeby nikogo nie krzywdzić? Może chcesz zaprosić ich do kina?”. Nagrody nie powinny być biznesem. Mają pomóc w uwewnętrznianiu wartości, które chcemy dziecku przekazać. Według możliwości ustalajmy razem z dzieckiem, jak je wprowadzić. Uczmy je doceniać się samemu, samoświadomości i pewności siebie niezależnej od otoczenia. Najpierw ustalmy, co dziecko tak naprawdę uważa za nagrodę. Najlepszą nagrodą jest jednak, gdy dziecko nauczymy same doceniać własne właściwe postępowanie - czuć własne wybory. Uczmy dziecko nagradzać się samemu: „5 razy w tygodniu

posprzątałem pokój – uzbierałem 5 punktów. Zatem jeżeli teraz mam wybór, chciałbym iść do kina, bo mam czas – jest porządek, nie trzeba sprzątać.”. Oczywiście, należy robić niespodzianki dziecku i bardziej doceniać niż oceniać: „Wiesz co, tak ładnie posprzątałeś pokój, to ja teraz mam czas, bo nie muszę go ogarniać za Ciebie i mogę zrobić Twoje ulubione naleśniki. Co Ty na to?”.

Okazujemy spokój i pewność siebie

Pokażmy dziecku, że jesteśmy spokojni i wiemy, czego od niego chcemy i wymagamy. Jeżeli dziecko wyczuje, że nie mamy pewności siebie i możemy zmienić zdanie, to będzie się awanturowało zamiast zaakceptować nasze wymagania. Pamiętajmy, że asertywności, stanowczości oraz konsekwentności nie należy mylić z agresją i arogancją.

Ach – tyle słów

Pamiętajmy, że zamiast dziecku tłumaczyć przez trzydzieści minut, jak ma posprzątać pokój, pokażmy mu to! Dziecko szczypie? Nie mówmy o tym po raz kolejny! Powstrzymajmy takie zachowanie! Owszem – wytłumaczmy dwa, trzy razy i to wszystko. Zamiast słów – działajmy.

Wprowadzanie zasad

Jeżeli chcecie wprowadzić zasady, to przygotujcie się na to, że chwilowo może być gorzej niż było. Nauczyliśmy bowiem dziecko, że do tej pory inaczej „to wszystko” działało. To oczywiste, że będzie chciało, żeby wróciła „norma” i będzie próbowało intensywniej osiągnąć „swoje”. Jest na to jedyna rada – wytrzymajcie.

Naturalne i logiczne konsekwencje zamiast kar

Konsekwencja to nie kara, to efekt zachowania dziecka. Jeżeli dziecko nas szantażuje przez niejedzenie (oczywiście mowa o wymuszaniu przez dziecko, nie o „dobrym instynkcie jedzenia” i przez to unikania pewnych potraw lub dozowania porcji) i wymaga, żeby je karmić, to w konsekwencji będzie głodne. Może jeszcze spróbuje tego kilka razy, ale my musimy to przetrzymać i niedługo nasze słońeczko będzie już jeść samodzielnie. Trzeba jednak z wyczuciem odróżniać sytuacje, gdy np. dziecko ma wewnętrzną potrzebę zaspokojenia więzi z rodzicem – takie zachowanie może być metodą nawet autoterapii, a nie manipulacji rodzicem.

Okazujemy wiarę w potencjał dziecka

Zaznaczajmy dziecku: „Dasz radę”, np.: „Dasz radę zrobić to na spokojnie, bez krzyku.”, i dajmy mu przestrzeń do wykazania się. Nie podejmujemy działań za niego, lecz zadbajmy o jego samodzielne decyzje i działanie.

Dziecko w terapii

Uwierzcie, że bez aktywnego uczestnictwa rodziców w terapii zachowania dziecka i stosowania tych samych zasad w domu, żadna terapia nie przyniesie efektu. Bez włączenia się w terapię, rodzic tylko na chwilę odpocznie od dziecka i znowu będzie to samo. Pamiętajcie! Jeżeli nic nie zrobicie i nie będziecie współpracować z terapeutą, to wyniki nigdy nie będą zadowalające.

Unikajmy „walki” z dzieckiem – zamiast tego proponujmy mu „pozytywną kontrolę”

Przy lękach lub panice dziecka, pomoże mu nasza bliskość, spokojne tłumaczenie, odczucie „pozytywnej kontroli”, np. świadomość, co będzie się działo, co się dzieje, krok po kroku - „Jasiu, pokażę Ci, jak pogłaskać pieska. Możliwe, że położy się na plecy, brzuchem do góry. Jak tak zrobi, będzie to znaczyć, że Ci ufa i jest mu miło. Potem jak będziesz mieć ochotę, możemy pogłaskać go razem. Może zaśpiewamy mu Twoją ulubioną piosenkę albo opowiemy Twój ulubiony wierszyk?”. Przede wszystkim dziecku pomoże nasza spokojna postawa i skierowanie uwagi na coś, co je uspokaja, np. ulubiona piosenka, bajka, maskotka, bohater, masaż relaksacyjny, dowcip itp. Natomiast przy trudnych zachowaniach niewynikających z lęków, paniki, wyrażamy – oczywiście w sposób pełny szacunku wobec dziecka – niezgodę na owe zachowanie. Takiemu dziecku przekazujemy „pozytywną kontrolę”, tak, że np. może decydować o pewnych kwestiach - np. zapytajmy: „Wolisz się teraz pouczyć matmy czy posprzątać pokój? Potem, kiedy się wyrobisz, naszykować Ci lody czy ciasto? Na co masz ochotę?”, albo dajmy mu ważne zadania, których wykonanie zapewni mu poczucie bycia potrzebnym, ważnym; poczucie, że ma wpływ na rzeczywistość, np. „Pomożesz mi w zakupach? Pomożesz mi wybrać, co będziemy gotować na obiad?”. W klasie dziecko może pełnić funkcję, która sprawi, że poczuje się odpowiedzialne i ważne itp. Nasze starania pomogą dziecku poczuć „pozytywną kontrolę” sytuacji. Jeżeli dziecko negatywnie „nakręca się” przez nasze próby dogadania się z nim, tłumaczenia, lepiej wycofać się i wrócić do tematu później, gdy ochłonie.

Podsumowujemy

Zawsze przed snem dziecko powinno usłyszeć od nas, co zrobiło dobrze i co nam się podobało w jego zachowaniu tego dnia. Nie ma opcji: „Nic”. Jeżeli naprawdę było źle, możemy powiedzieć, że przykro nam, że tak się stało, jednak zaznaczmy, że wierzymy w zmianę, bo przecież każdy może mieć gorszy dzień i każdy może się też poprawić. Jednak czekamy na zmianę – czyny, nie słowa.

„Time-out”

Czasami możemy nie wiedzieć, jak zareagować w danym momencie, co jest mądre, odpowiednie. Jedyne, co wtedy wiemy, to: „Nie mogę zgodzić się na takie zachowanie”. W takich sytuacjach możemy powiedzieć: „Teraz nie wiem, co zrobić, jakie wyciągnąć konsekwencje/wnioski z Twojego postępowania. Nie wiem, jak długo potrwa, zanim mi to się wyklaruje, ale nie zgadzam się na takie zachowanie.”. Ważne jest, by wrócić do tematu z dobrym rozwiązaniem. Czasami możemy być zbyt wzburzeni, więc warto powiedzieć: „Teraz jestem tak zdenerwowany, że wolę z Tobą porozmawiać później, kiedy ochłone i przemyślę to.”.

Uwaga – w koncepcji „pozytywnej dyscypliny” powyższa wypowiedź jest techniką przemocową. My tu mamy na myśli zwyczajnie przerwę, która ma zapewnić nam nabranie dystansu do sytuacji.

Rozmowy o dzieciach w ich obecności

Jeżeli rozmawiamy z kimś o naszych dzieciach i są one przy tym obecne, nie krytykujemy, ani nie zawstydzamy ich, wyrażamy się o nich tylko w pozytywnym świetle. Wyjątek od tej reguły

stanowi sytuacja, gdy konieczna jest wspólna rozmowa rodzica i dziecka ze specjalistą lub osobą zainteresowaną, dotkniętą przez konkretne zachowanie dziecka.

Unikajmy manipulacji, szantażu, wywoływania poczucia winy

Uczmy dziecko brać odpowiedzialność za własne postępowanie, własne wybory i decyzje. Bądźmy prawdziwi, autentyczni zamiast używania „sposobów” na dzieci. Nie grajmy, nie udawajmy, bądźmy sobą i tego uczmy dzieci.

Trochę więcej konkretów o karach i nagrodach

Czy zmieniasz czasami zdanie, podejście? Cemu to takie trudne? Ja zmieniałam zdanie, co do stosowania kar i nagród w rodzicielstwie, choć był to proces bolesny, z mnóstwem wyrzutów sumienia i poczucia winy, ale cieszę się, że mogę się rozwijać 😊.

To w końcu jak to jest z tymi karami i nagrodami? Jedni mówią, że kary i nagrody działają. Często są one uzasadnione ba daniami naukowymi jako skuteczne i ogólnie dostępne, bo działają zazwyczaj szybko, a jednak w obecnym podejściu psychologiczno-pedagogicznym postrzegane są już jako korzystające z przemocy emocjonalnej i nieskuteczne w perspektywie długofalowej.

Jesteśmy generacją, która wychowywana była właśnie poprzez nagrody i kary. Jakie były efekty takich metod wychowawczych? Są nimi między innymi brak samoakceptacji, pewności siebie, poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości oraz (kółko się zamyka) brak empatii i bezwarunkowej akceptacji wobec innych. I nie tylko. To ma wielki wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie psychosomatyczne oraz funkcjonowanie społeczne, w tym szczególnie relacje.

W ostatnich latach radykalnie zmienia się postrzeganie stosowania nagród i kar, które w poprzednich generacjach zdominowały relacje rodziców/opiekunów i dzieci. Co kiedyś było na topie, dziś jest postrzegane jako szkodliwe.

Powiedzmy, taki bardzo popularny karny język. Albo takie mówienie w złości: „Idź do pokoju i przemyśl swoje zachowanie.” O jakże cieszyliśmy się, że mamy narzędzie, które pozwala nam unikać przemocy. A jednak, narzędzie to zastosowane jako surowy nakaz z brakiem chęci rozmowy z naszej strony może stać się przemocą emocjonalną. Jak może poczuć się dziecko, któremu odmówimy kontaktu, rozmowy i z surowością każemy mu najpierw przemyśleć własne zachowanie izolując je, odmawiając mu naszej obecności, kiedy tego potrzebuje? Może poczuć odrzucenie, brak bezpieczeństwa, pojawia się złość, chęć zemsty, naruszana jest relacja z opiekunem, zaufanie do niego. Część dzieci zamyka się w sobie, przestaje wierzyć, że jest kochana bezwarunkowo, ma niezdrowe poczucie winy, zaczyna wierzyć, że nie zasługuje na miłość. Co innego, gdy do dziecka powiemy: „Jestem mocno oburzona/y i nie dam rady z Tobą teraz na spokojnie porozmawiać. Jak tylko to będzie możliwe, wrócę z Tobą do tematu. Jeśli jest coś, co uważasz, że powinnam/powinienem teraz od Ciebie usłyszeć, mów. Jeśli masz pytania, pytaj. Ale nie wiem, czy uda mi się teraz rozmawiać z Tobą spokojnie. Postaram się, jeśli tego teraz bardzo potrzebujesz.” Albo może to wyglądać następująco: „Potrzebuję ochłonać, daj mi czas, wrócimy do tematu za chwilę.”

Oczywiście, że kluczowy jest ton naszego głosu i mowa niewerbalna, niekoniecznie to słowa decydują o przekazie.

Kiedy wypowiadamy piękne słowa: „Jeśli uważasz, że warto, byś szedł do swojego pokoju i przemyślał to, zastanowił się nad swoim zachowaniem, uspokoił się, to mam taką propozycję. Wróćmy w takim razie do tematu później.”, w furii ze złościwością, to nie ma to nic wspólnego z konstruktywnością ani szacunkiem do dziecka. Ale kiedy mówimy te same słowa na spokojnie z wycuciem, sytuacja będzie interpretowana zupełnie inaczej. Wyobraź sobie, że powiesz je do dziecka z życzliwością i szacunkiem, miękkim tonem, przyjazną mową niewerbalną, otwartością.

Czemu te metody były tak popularne? Bo to taki szybki półprodukt – odgrzejesz i gotowe, ale z mnóstwem szkodliwych konserwantów i chemii. Masz szybki obiad, ale po nim stosując go na dłuższą metę, im bardziej jest Twój układ trawienny wrażliwy, tym gorsze skutki np. zgaga, biegunka, wymiotujesz, miewasz bóle głowy, możesz mieć anemię, pojawia się nadciśnienie, itd.. Nie wiesz, czemu tak się czujesz. Nie rozumiesz, co jest nie tak. Jedno jest pewne – nie czujesz się dobrze, masz problemy zdrowotne. Z ich powodów masz potem problemy z nauką, z wykonywaniem swojej pracy. Jeśli stanie się taki nawyk żywieniowy Twoim stylem bycia, wchodzisz w błędne koło „zatruwania się”. Podobnie jest z metodą kar i nagród – działają szybko, natychmiastowy efekt jest kuszący, ale długotrwałe skutki stałego stosowania szkodliwe - zaburzona relacja z dzieckiem/podopiecznym, utrata zaufania, obniżenie poczucia wartości, pewności siebie, samoakceptacji, itd.

No dobra, rozumiesz już, że kary mogą boleć i być szkodliwe, nawet jak są one stosowane „w białych rękawiczkach”.

Jak rozpoznać, co jest szkodliwe a co nie? Jeśli nie kary, to co? Nikt nas tego nie uczył.

Trochę więcej na temat kar

Najpierw zastanówmy się, czemu mamy tak silną skłonność do ich stosowania? Bo często towarzyszy nam poczucie bezradności i mamy kłopot z własną frustracją, nie radzimy sobie z nią, kiedy oczekujemy posłuszeństwa dziecka. Tak jest – posłuszeństwa, nie współpracy. Posłuszeństwo bywa wymuszane, współpraca jest wzajemnym zaangażowaniem dziecka i rodzica. Czy Twoje zasady są „święte, nietykalne”?

Po drugie zadajmy sobie pytanie, czy na wszystko mamy wpływ. Rodzice koniecznie powinni zapoznać się z odkryciami neuropsychologii. Jak zmieniła się wiedza o mózgu i jej stosunek do interpretacji dziecięcych zachowań?

Powinniśmy wiedzieć, że nasze przekonania o tym, że malutkie dziecko manipuluje nami, ma histerie, co często jest niezależne od jego woli, są całkowicie błędne. Jak już wspominałam w rozdziale I.3. Mózg trójjedyny i trudne zachowania, nauka odkryła, że w stresie, kiedy jesteśmy sfrustrowani, krew odpływa do tzw. prymitywnych części mózgu – mózgu gadziego, pnia mózgu, a wtedy nad zachowaniem dziecka górę bierze impulsywność, brak świadomości własnego zachowania, odcinany jest dostęp do empatii, racjonalnego myślenia, samoopanowania, samokontroli. Z resztą, tak odbywa się to też u dorosłych. U całkiem małych dzieci mózg jest niedojrzały - nie ma jeszcze rozwiniętych struktur korowych odpowiedzialnych za wyższe funkcje.

Kiedy dziecko w „awarii” systemu nerwowego rzuca się na ziemię, to ono sobie po prostu nie radzi – albo radzi sobie właśnie w ten sposób, pozbywając się napięcia

psychofizycznego. Jego system nerwowy stara się wyregulować nieznośne dla niego napięcie emocjonalne. Jemu już jest trudno i jeśli go będziemy karać, to będzie mu jeszcze trudniej, bowiem w ten sposób jego frustracja jeszcze bardziej urośnie.

Co jeszcze wiemy o relacjach i procesach neuropsychologicznych? Dzięki neuronom lustrzanym emocje są zaraźliwe. Bardzo szybko przejmujemy impulsy emocjonalne innych, szczególnie te dzieci.

Wiedząc teraz o tych faktach na poziomie neuropsychologicznym, kiedy mówimy o manipulacji przez małe dziecko, musielibyśmy zakładać, że ono zachowuje się z premedytacją. A czy jest ono w stanie tak czynić, kiedy górę biorą prymitywne części niedojrzałego mózgu? Struktury mózgu odpowiedzialne za zaawansowane procesy psychiczne są jeszcze niedojrzałe. Mózg dojrzewa według niektórych nawet do 34 roku życia.

Co w takim razie? Wymagać czy nie wymagać? Stawiać granice czy nie? Tak, wymagać, stawiać granice, ale akceptując dziecko bezwarunkowo: „To co zrobiłeś/aś jest złe, jednak mimo to Cię kocham.”

Szacunek w zagrożeniu narażenia bezpieczeństwa nie znaczy, że nie mamy prawa – a wręcz odwrotnie, mamy obowiązek – np. wziąć dziecko z drogi przed nadeżdżającym samochodem pod pachę i zabrać w bezpieczne miejsce nic nie tłumacząc w tej chwili. Jeśli jednak zdarza się taka sytuacja częściej, warto poszukać przyczyny, czemu tak się dzieje, żeby zapobiegać jej ponownemu zaistnieniu.

Także niekontrolowane agresywne zachowania (np. „demolka”), autoagresja wymagają natychmiastowej reakcji w celu ochrony dziecka i innych.

Wróćmy do kar. Zanim postanowisz zastosować karę, bo dziecko nabroło, odpowiedz sobie na pytania (jeśli Ci „nie odskoczyła klapka” i krew nie spłynęła do mózgu gadziego; jeśli klapka „odskoczyła”, wróć do tematu później i poświęć mu trochę refleksji dopiero po ochłonięciu):

1. „Jakie jest moje nastawienie do dziecka i sytuacji?”
2. „Czy dziecko jest miniaturą dorosłego?”
3. „Czy zmiany muszą być natychmiastowe?”
4. „Czym cechuje się moje postępowanie – asertywność i stanowczość czy agresja?”
5. „Czy ustalam zasady razem z dzieckiem i czy są one przewidywalne i dziecko je naprawdę rozumie?”
6. „Czy oczekuję posłuszeństwa, które ogranicza, czy współpracy, która rozwija?”
7. „Czy konsekwentność w procesie wychowywania jest konieczna, czy można być elastycznym w domaganiu się przestrzegania ustaleń? Czy wymuszane „tu i teraz” nie niszczy więzi z moim dzieckiem?”
8. „Czy faktycznie to, co chcę teraz zrobić, jest na korzyść dziecka – dla jego zdrowia psychicznego, emocjonalnego? Czy będzie to dla niego rozwojowe?”
9. „Czy udaje mi się spojrzeć na sytuację trzeźwo?” Zadać sobie pytanie, jak sytuację widzisz, gdy patrzysz na swoje śpiące dziecko.
10. „Czy używam swojej przewagi i siły?”

Nagrody

Pomyślmy o nagrodach w wychowywaniu dzieci. Chcę przełamać schematyczne myślenie w temacie nagród.

Powinniśmy sobie zadać pytanie, co można uznać za nagrodę w procesie wychowywania dzieci. Czy nagrody to manipulacja dzieckiem? Biznes? Według czego będę odróżniać, rozpoznawać, że nagradzanie może mieć złe skutki? Czy nagrodą według psychologii uczenia się oraz neurobiologii może być każdy środek wychowawczy kojarzący się z odczuwaniem przyjemności, nawet taki jak na przykład zachęta? Przecież ona jest typowym, ulubionym środkiem wychowawczym prądów, które są przeciwne nagrodom. Co więcej, w publikacji „Pozytywna dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami” (pozytywna dyscyplina jest przeciwna nagrodom) znajdujemy stwierdzenie, że od zachęty także można się uzależnić. Oczywiście, jak najbardziej tak może być.

No dobra. To jak ugryźć temat nagród.

Trudno zdecydować, od czego rozpocząć podróż tłumaczenia czym właściwie są nagrody a czym nie. Postaram się połączyć dwa skrajne podejścia w związku z nagrodami – jak są one rozumiane i jak polecane jest ich stosowanie.

Z jednej strony w naszym mózgu mamy tzw. układ nagrody. To powoduje, że wszelkie nasze doświadczenia łączone z przyjemnymi doznaniem, w szeroko pojętym uczeniu się mózg koduje automatycznie jako nagrodę – w tym m.in. pochwała, docenienie, zachęta, cokolwiek, co jest związane z wychowywaniem i daje przyjemne doznanie. Jednym słowem z każdego worka po trochu. Nawet jeśli podejścia takie jak świadome rodzicielstwo, rodzicielstwo bliskości, pozytywna dyscyplina jedne środki (np. pochwałę) postrzegają jako niepożądane w procesie wychowywania, a inne z kolei jako pożądane (zachęta), to wszystkie te środki wychowawcze są w psychologii uczenia się zaklasyfikowywane przez układ nagrody jako nagroda. W przypadku pochwały, ale także i zachęty jako nagroda społeczna.

Z drugiej strony zaś, istnieje inne kluczowe spojrzenie. Tym kluczowym elementem rozróżniania nagród od powiedzmy doceniania, zachęt – czyli np. opisu procesu lub sytuacji, czynności, zachowania, postawy dziecka w postaci informacji zwrotnej od opiekuna, jest nasze nastawienie. Tu zasadniczym jest nasz cel własnego reagowania/zachowania wobec dziecka, które powiedzmy, zrobi coś pożytecznego, albo osiągnie sukces.

Pomyślmy więc o nagrodach jako o CELOWYM zastosowaniu naszych reakcji na zachowanie dziecka, by wywrzeć na niego wpływ, żeby ono powtarzało zachowanie postrzegane przez nas jako pożądane. Ogólnie rzecz biorąc, to NASZE NASTAWIENIE - własnego zachowania jako rodzica/opiekuna w stosunku do dziecka jest decydujące. Pomyślmy dalej.

Czy np. przytulenie, buziak, pogłaskanie są z punktu widzenia rodzicielskiej miłości, bezwarunkowej akceptacji nagrodami? Nie, one są zwyczajnie zaspokajaniem podstawowych potrzeb dziecka. Jednak, **niejednokrotnie podchodzimy do tematu tak, że dajemy to przytulenie – „DAWKUJEMY” jako nagrodę, na którą/jeśli dziecko ZASŁUŻYŁO.** Wątpię, że jako rodzice jesteśmy aż tak oziębli, żeby nasze przytulenia nie były autentyczne. Ale naszym nastawieniem i celem tego przytulasa jest pochwała i wzmocnienie konkretnego zachowania dziecka, **żeby ono zachowanie to powtarzało, powieliło, a wtedy nasze nastawienie jest zwyczajnie warunkowe.**

A co jeśli w tym samym momencie dziecko przytulam autentycznie i spontanicznie, cieszę się razem z nim, dzielę się z nim radością, celebрую, co spontanicznie dodaje dziecku

skrzydeł, wzmacnia go wewnętrznie „tylko tak” bez naszego zamiaru, żeby dziecko konkretne zachowanie powtórzyło? Tu w ujęciu prądów świadomego rodzicielstwa, np. rodzicielstwa bliskości czy pozytywnej dyscypliny mamy do czynienia z zachętą a nie nagrodą.

Tak czy siak w tej sytuacji układ nagrody w naszym mózgu przetworzy te dane jako nagrodę społeczną, bowiem sytuacja ta jest dla niego przyjemnością i będzie on dążyć do powtarzania takich interakcji, sytuacji. Uwalniana będzie w takich momentach dopamina i ona także wzmacnia „nagrodzone” zachowanie dziecka. Dziecko będzie chciało takie sytuacje powtórzyć.

Czyli z punktu widzenia psychologii szeroko pojętego uczenia się, nagrodą jest wszystko, co wywołuje w naszym mózgu w układzie nagrody przyjemność i mózg chce tę przyjemność powtarzać. Będzie więc dążyć do takiego „układu sił”, który dostarcza przyjemności dziecku. W takim ujęciu także zachęta jest postrzegana przez neurobiologię jako nagroda.

Zastanówmy się. Czy nagrody to manipulacja?

Jeśli chcemy dawać to wszystko wspomniane dzieciom autentycznie, nie manipulując nimi, dajemy SIEBIE I WŁASNE REAKCJE, ZACHOWANIA BEZINTERESOWNIE, BEZWARUNKOWO, NIE MAMY CELU, ŻEBY DZIECKO PORZĄDANE PRZEZ NAS ZACHOWANIE POWTARZAŁO. Dziecko nie powinno „zasługiwać” na naszą bliskość, przytulenie, słowa „kocham cię”, miłość nie może być dawkowana w zależności od tego, czy dziecko spełnia nasze oczekiwania. Bo wtedy dziecko może czuć się przez nas odrzucone. Uczy się, że musi zasłużyć na bycie kochanym. Że nie zasługuje na bezwarunkową akceptację, miłość. Uzależniamy jego poczucie własnej wartości od opinii innych. Jednym z argumentów przeciwko nagrodom jest fakt, że kiedy nagrodę odbieramy, to jednocześnie karzemy.

Jak odróżnić w takim razie to, co określamy jako nagrodę od tego wszystkiego, czym nagroda w rozumieniu świadomego rodzicielstwa nie jest. Przecież tyle się cieszymy z dzieckiem, dzielimy własnymi emocjami autentycznie i spontanicznie (bez zamiaru manipulacji jego zachowaniem). Zwyczajnie tak reagujemy, spontaniczną radość wywołuje w nas radość dziecka i jego sukces.

Jeśli dziecko zrobi coś dobrego, np. zmyje naczynia, to zdrową, rozwojową reakcją rodzica jest zwyczajnie docenienie dziecka, autentyczne i spontaniczne: „Dziękuję Ci, to bardzo pomocne z Twojej strony. Widzę, że się przyłożyłeś.”

„Standardowa” pochwała (z celem, by dziecko powtarzało owo zachowanie) brzmiałaby następująco: „Jesteś wspaniały.” A co, jeśli dziecko akurat nie chciało poprzednio zmyć naczyń? Już nie jest wspaniałe?

Warto wspomnieć, że oprócz tego możemy skierować uwagę dziecka na to, żeby **samo się doceniało - OKREŚLAŁO, jak się zachowuje**. Czyli możemy dziecko zapytać: „Ja jestem pod wrażeniem, jak sobie poradziłeś. A Ty jak to widzisz, jak sobie poradziłeś? Jak się czujesz z tym, co zrobiłeś?” „Jak jesteś zadowolony na skali od 1 do 10 z tym, jak sobie poradziłeś?”

Omawiane podejście nie ukierunkowuje się na CEL powtarzania zachowań dziecka. To autentyczne, niewartościujące reakcje, które są częścią relacji. Zwyczajnie celebруем je z dzieckiem. To dzielenie się radością, interakcja w relacji.

Rodzicielstwo bliskości i pozytywna dyscyplina postrzegają pochwałę jako RODZAJ WPŁYWU NA DZIECIĘCE ZACHOWANIE. Reagując świadomie poprzez słowa albo poprzez nasze zachowanie/postępowanie chcemy coś uzyskać – nasze reakcje jako opiekuna mają w sobie CEL/NASTAWIENIE.

W takim rozumieniu pochwała kluczowym pytaniem jest, czy chcemy dać dziecku informację/znać, że coś dostrzegamy lub czy do tego, co widzimy, dołożyć ocenę? Możemy zauważać, ale nie wartościując ani zachowań ani tym bardziej osoby/dziecka.

W czym tkwią według pozytywnej dyscypliny (na podstawie prac Johna Taylora) różnice pomiędzy pochwałą i zachętą?

- Pochwała stymuluje rywalizację a zachęta współpracę
- Pochwała kładzie nacisk na jakość wykonania a zachęta na wkład pracy i czerpanie z niej przyjemności
- Pochwała jest oceniająca, zachęta stymuluje dziecko do samooceny, skupia minimum uwagi na ocenianiu osoby lub zachowania
- Pochwała kładzie nacisk na całościową ocenę osoby, zachęta na konkretne osiągnięcia
- Pochwała wzbudza lęk przed porażką, zachęta zachęca do akceptacji własnej niedoskonałości i inspiruje dzieci do podejmowania prób
- Pochwała sprzyja uzależnieniu od innych, zachęta motywuje do samodzielności
- Pochwała wiąże wartość osoby z jej zachowaniem bądź talentami, zachęta nie pozwala, żeby definiowały dziecko
- Pochwała często jest ogólnikowa, zachęta dotyczy konkretów
- Pochwała bywa często nieszczerą, zachęta bywa szczerą
- Pochwała przywiązuje wagę do zadowalania innych, zachęta się skupia na uczuciach dziecka.

Wobec typowych nagród jest wysuwane zastrzeżenie, że dziecko uzależni się od nich. Ale to samo może się zdarzyć z docenianiem i zachętą, bo to te same bodźce dla mózgu – dają poczucie przyjemności, są nagrodą społeczną z punktu widzenia psychologii uczenia się. Jeśli powiemy dziecku zupełnie niezależnie od naszego planu: „O, pozmywałaś/eś naczynia, to ja teraz mam czas i mogę Ci zrobić Twoje ulubione naleśniki.”, ono jako forma docenienia, podziękowania, nieuwarunkowanego prezentu (nawet jeśli jest to autentyczne bez zamiaru, by manipulować dzieckiem) jest nagrodą dla mózgu, dla podświadomości dziecka.

Podsumowując:

Ludzki organizm lubi stan, który jest wywoływany przez wyrzut dopaminy. Uważaj, unikaj oceniania dziecka – typowych pochwał, żeby ograniczyć ewentualność uzależnienia go przez nagrody. Obserwuj, jaki wpływ na dziecko mają zachęty w porównaniu z typowymi pochwałami. Czy także nie dochodzi do uzależnienia od nich.

Wzmacnianie i wracanie do przyjemności oraz sukcesu mamy wpisane w ewolucji i jest ono częścią naszego ogólnie rozumianego uczenia się dzięki ośrodkowi nagrody w mózgu (nie chodzi o naukę szkolną, wiedzę, ale o proces i efekty szeroko pojętego uczenia się). **Proces uczenia się odbywa się poprzez wartościowanie bodźców, w przypadku nagród poprzez odczuwanie przyjemności.** Wydzielana jest dopamina i to powoduje, że tak naprawdę całe nasze uczenie się/rozwój odbywa się na zasadzie wzmacniania przez układ nagrody i unikania nieprzyjemnych bodźców. Ale co to oznacza głębiej? **W układzie nagrody istnieją dwa zasadnicze rodzaje bodźców – nagrody i kary.** Z punktu widzenia psychologii uczenia się

nagrodą jest wszystko, co łączy się z przyjemnością – pogłaskanie, docenienie, zachęta. Mimo że są one reakcją/interakcją w relacji i nie jest naszym celem manipulowanie nimi, to nasz mózg klasyfikuje te bodźce/reakcje jako nagrody.

Jeśli jednak chcemy mówić o nagrodach z punktu widzenia rodzicielstwa bliskości, to umownie nagrodą stają się takie nasze reakcje wobec dziecka, które mają na celu świadome manipulowanie jego reakcjami. Jednym słowem **zadajmy sobie zawsze pytanie: „Czy moją intencją jest teraz pokierować zachowaniem dziecka, postępuję chcąc mieć na zachowanie dziecka świadomy wpływ i wzmocnić to zachowanie, żeby się ono powtarzało, czy jednak moja reakcja jest naturalna, spontaniczna, autentyczna i daję buziaka, bo tak czuję spontanicznie, dzielę się z dzieckiem radością, celebruję z nim?”**

Zadajmy sobie pytanie, czy swoją własną postawą dajemy mu na co dzień przykład zgodny z tym, czego oczekujemy od niego? Czy dziecko wie, że mimo iż nie zawsze robi to, co chcemy, jest kochane? Czy tak SIĘ CZUJE? Czy w naszej relacji czuje się bezpieczne i akceptowane, czuje że jego wartość jest niezależna od tego, czy robi to, czego od niego akurat chcemy? Jednym słowem, czuje naszą bezwarunkową akceptację?

Uważaj, żeby Twoje ustalenia z dzieckiem nie były zwyczajnie biznesem. Coś za coś. Kiedy „to coś” dziecku odbierzesz, to dziecko nie będzie czuć się zachęcane, by dać to „jego coś”. Bardziej planuj/rób z dzieckiem plan „najpierw to i potem to” niż stawiaj warunki. Czyli np. dziecko z własnej woli postanowi, że pomoże nam posprzątać i w ten sposób oszczędzi nam sporo czasu (nie jako „biznes”, ale szczerza propozycja), to my dzięki temu np. będziemy mogli z nim iść do kina i spędzić z nim zaoszczędzony czas. Czyli nie stawiamy warunki, ale planujemy wspólnie.

A konsekwentność? Zależy od sytuacji. Każda jest indywidualna. Twarda i surowa konsekwentność już jest w dzisiejszych czasach przereklamowana.

Dziecko powinno czuć wybór a nie dręczyć same siebie, choć pokonywanie własnych ograniczeń nie jest niczym złym, kiedy jest umiarkowane „dawkowane”.

Powinniśmy zadbać o to, żeby dziecko mogło czuć także prawo do porażki, żeby się nie katowało, kiedy nie osiągnie sukcesu. Naszym zadaniem jest kształtować w nim akceptację takich sytuacji, ale jednocześnie zachęcać go do pokonywania trudności.

Kluczowa jest kwestia Twojego nastawienia – możemy użyć tych samych słów, ale nasze nastawienie, ton, mowa niewerbalna naprawdę decydują o tym, czy mamy do czynienia ze spontaniczną celebracją czy z manipulującą nagrodą.

Celebrowanie pojawia się bez obietnic, wymiany biznesowej. Nie dajemy coś za coś, ale na przykład niezapowiedziany prezent tylko tak, w radości i celebracji z dzieckiem jego sukcesu, satysfakcji z osiągnięć.

Docenianie daje dużo lepsze efekty wychowawcze niż ocenianie, które jest wartościujące i warunkowe.

Zamiast oceniać dziecko, kierujemy jego uwagę na ocenianie samemu sytuacji i jego zachowań na własną samoocenę. Dokonujemy to poprzez pytania w stylu: „Widzę, że pomogłeś siostrze. Co Tobie sprawiło w tym radość pomagając jej?” „Jak tego dokonałeś?”.

Można tej samooceny dokonywać także poprzez określenie zachowania na skali: „Jak oceniasz swój postępek na skali od 1 do 10?”. To pomaga w kształtowaniu u dziecka samoświadomości.

Zamiast nagród oceniających, dzieci potrzebują uwagi niewartościującej – zaangażowania w to, co dziecko robi, bycia z nim, dla niego – jest widziane, dostrzeżone.

Podróż w kierunku odpuszczania podejścia manipulującego, wartościującego nie będzie łatwa. Ale **nie o to chodzi, by dojść do perfekcji, lecz zmierzać ku własnemu rozwojowi jako opiekuna dziecka.** Ta sama postawa udzieli się najprawdopodobniej także jemu. Na

przyszłość może się u niego rozwijać zdrowe poczucie własnej wartości bez presji zewnętrznej i wewnętrznej, którą będzie wywierać na siebie w wyniku nacisków właśnie na ocenianie i dążenie do perfekcji. Bądźmy zwyczajnie w drodze.

Już na koniec w temacie kar i nagród bardzo ważne spostrzeżenie: Czy znasz kogoś, kto jest w stanie bez kar i nagród funkcjonować? Ja nie. Wszyscy mamy skłonności do „półproduktów”. Wszystkim nam nieraz spływa krew z kory nowej do mózgu gadziego. Mówi się też, że „odkleja nam się”/”odskakuje nam” kora nowa, a tym tracimy chwilowo dostęp do zasobów wyższych funkcji psychicznych, które mogłyby nam zagwarantować spokojne, racjonalne podejście do trudnych momentów.

Każdy rozwijający się człowiek zmienia czasem zdanie w rezultacie nabywania nowej wiedzy. Czy udało mi się skłonić Cię do refleksji i działania? Pamiętaj, kary u jednego dziecka wywołują rozżalenie i brak zaufania do dorosłych, pragnienie zemsty, z kolei u innego chęć robienia na przekór, u kolejnego przekonanie o braku własnej wartości albo uruchamia szukanie sposobów, żeby nie dać się złapać.

ZAKOŃCZENIE

"Choćbyśmy całe życie poświęcili naszym dzieciom, wyniki tej pracy nie zależą całkowicie od nas. Albowiem to, co się im przydarzy w życiu, zależy też od świata poza domem rodzinnym. A także od świata, który jest w ich umyśle. I od natury, z którą się urodzili."

Judith Viorst, (To, co musimy utracić)

Oczywiście, że na zachowanie ma wpływ mnóstwo czynników, zasadniczy jest ponadto wiek dziecka. To generuje zupełnie inne potrzeby wychowawcze u dzieci w różnym wieku. Pamiętajmy też, że żadna skrajność nie jest zdrowa ani konstruktywna oraz że nie ma jednego właściwego sposobu, uniwersalnego podejścia do wszystkich dzieci.

Przy rozważaniu interwencji należy wziąć pod uwagę także sposób żywienia dziecka (np. duża ilość cukrów pobudza, gazowane napoje mogą zakwaszać organizm, anemia może powodować rozdrażnienie, a to ma wpływ na zachowanie dzieci, na koncentrację, pamięć itp.). Powinniśmy również zadbać o regulację i jakość snu dziecka, równowagę pomiędzy wysiłkiem i wypoczynkiem, odpowiedni poziom wysiłku fizycznego, spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Nie mniej ważnymi czynnikami są też przemęczenie psychiczne lub fizyczne, czy też wpływ czynników ze środowiska (np. wzmożona koncentracja toksyn przedostająca się ze środowiska do systemu nerwowego dziecka).

Zawsze pamiętajmy o zasadzie indywidualności.

Nie zapominajmy również, że **każde dziecko to osobowość niezależna od nas**. W bardziej skomplikowanych przypadkach należy zwrócić się do specjalisty!

Konieczne polecam zajęcie się tematem w miarę możliwości holistycznie. Bardzo ważne jest, żeby brać pod uwagę fakt, że traumy pozostawiają w systemie nerwowym dziecka ślady (zmiany) i mają one takie cechy, jak zaburzenia neurorozwojowe. Bez wątpienia traumy związane z rodzicami ma każde dziecko. Style przywiązania Bowlbiego mają także wpływ na procesy neurobiologiczne, a tym samym na zachowania dzieci.

Zmiany w systemie nerwowym i zachowaniu powodują także zaburzenia integracji sensorycznej, niedostymulowanie nerwu błędnego. Pracując z dzieckiem powinniśmy wziąć pod uwagę nie tylko emocje dziecka, ale także jego stan zdrowia, styl życia, mikrobiotę jelitową, jedzenie, sen, regenerację, biorytm, relacje, procesy przetwarzania sensorycznego, procesy hormonalne i neurobiologiczne.

Powodzenia!

Autorskie opracowanie: Stanislava Tilesova-Rychlewska
Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”

Bibliografia

Biologia emocji: <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/10-2-biologia-emocji>

Judith Viorst: To, co musimy utracić. Wydawnictwo Zwierciadło, 2020

Kamila A. Paszelke: Mózg ma warstwy, czyli o trzech strukturach mózgu. <https://uwazniej.pl>, 2020

Nelsen, J. – Foster, S. – Raphael, A.: Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami. Pozytywna dyscyplina, 2019

Piekarczyk, K.: Dziecko w emocjach. Famiga 2023

Tilesowa-Rychlewska, S.: Podstawy psychoterapii z udziałem koni. Stowarzyszenie „Strapate Ranczo” 2020

Tilesowa-Rychlewska, S.: Proces terapeutyczny i niektóre techniki w pracy z dziećmi z trudnymi zachowaniami. Stowarzyszenie „Strapate Ranczo” 2023

Tilesowa-Rychlewska, S.: Kochaj odpowiedzialnie. Stowarzyszenie „Strapate Ranczo” 2023

Popatrz. Poczuj. Podaruj. Wesprzyj nasze działania!

PRZEKAŻ NAM 1,5% - KRS 0000324819

bądź

wpłać darowiznę na

KONTO BGŻ BNP Paribas nr 21 1750 0012 0000 0000 3203 3393

Stowarzyszenie „Strapate Ranczo”

Korczew 23 A, 97-400 Bełchatów

www.strapateranczo.pl

Znajdź nas na Facebooku:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068213183699>



Zdjęcie: Marcin Rychlewski