

Trudne zachowania dzieci a błędy wychowawcze rodziców

Dzieci sprawiają trudności dorosłym, ale to oznacza, że same też przeżywają problemy, które sygnalizują poprzez złe zachowanie. Jako rodzice bardziej koncentrujemy się na swoich przeżyciach niż przeżyciach dziecka. Często jest postawa rodziców, którzy oczekują, że psycholog powinien wpłynąć na dziecko, na jego postępowanie, a tymczasem najważniejsza praca należy do rodziców. Chodzi o zmianę relacji z dzieckiem, próbę zrozumienia go, adekwatnego odpowiedzenia na jego potrzeby i uczucia, a w odpowiednim momencie dostosowanie się do zmian związanych z odrastaniem, wchodzeniem w nowe role i kontakty społeczne.

W jaki sposób możemy pomóc naszym dzieciom, kiedy prezentują zachowania, które nas martwią, których nie aprobowujemy, które zakłócają ich prawidłowy rozwój? Jak sami powinniśmy postępować w stosunku do dzieci, aby uniknąć poważnych błędów wychowawczych, a jeśli już wystąpią, to jak je naprawić?

Błędy rodzicielskie

Problemy z dzieckiem wpływają negatywnie na kontakty między rodzicami (wzajemne oskarżenia, konflikty, kłótnie brak rozmowy, porozumienia, emocjonalny dystans). Często przyczyną przeżywanego trudności wychowawczych są błędy popełniane przez rodziców. Każdy popełnia błędy, ale ważne, aby sobie to uświadomić i szukać sposobów zaradzenia problemom, zmiany swojej postawy, zachowań. Czy umiemy przyznać się do błędu przed dzieckiem, przeprosić za złe zachowanie, uszanować inne zdanie dziecka? Często jest tak, że rodzice chcą mieć rację i w każdej sytuacji narzucać swoje zdanie. A im dziecko jest starsze, tym większy bunt pojawia się przeciwko rodzicowi, który zawsze wie lepiej. Dziecko nie musi czuć i myśleć jak rodzic, bo jest odrębną i niepowtarzalną osobą.

Brak czasu

W wielu rodzinach brakuje czasu dla dziecka, dla współmałżonka. Zdarza się, iż praca pochłania rodziców od rana do wieczora. Warto postawić sobie pytanie, co jest ważniejsze: strona materialna rodziny czy kondycja emocjonalna dziecka. Dzieci potrzebują obecności rodziców, im młodsze, tym więcej czasu powinny spędzać z najbliższymi. Dzieci potrzebują opieki i oznak miłości – chodzi o pokazanie, że są kochane i mogą czuć się bezpiecznie. Jeśli czują się samotne, potrzebują, aby je przytulić, pobawić się wspólnie, poczytać im bajkę.

Gdy zdarzy się coś złego dziecku albo zachoruje, wtedy rodzic znów ma czas dla dziecka, opiekuje się nim, zostaje w domu. I wtedy dziecko podświadomie zaczyna przejawiać zachowania, które sprawiają, że rodzic będzie się o dziecko martwił, troszczył. Nawet złość rodzica, zdenerwowanie, pretensje, mogą paradoksalnie zaspokajać dziecięcą potrzebę bycia w centrum zainteresowania, bycia ważnym dla najbliższych.

Nadmierne wymagania

Niejednokrotnie, aby dziecko zdobyło uwagę i czas rodziców, musi się wykazać czymś szczególnym, np. uzdolnieniami. Nieraz dziecko robi to, czego nie lubi, ale zyskuje zainteresowanie rodziców. Czasem zbyt dużą wagę przykładają się do rozwoju intelektualnego, zapominając, że inne sfery rozwoju też wymagają wsparcia i poświęcenia im czasu. W innym przypadku dziecko może mieć trudności, a nawet opóźnienia w sferze emocjonalnej czy społecznej, ruchowej czy samoobsługowej, mając równocześnie dobre zdolności poznawcze, wiedzę, umiejętności szkolne. Niekiedy ambicje rodziców przerastają możliwości dziecka. Wtedy musi ono włożyć ogromny wysiłek i pracę, aby sprostać wymaganiom najbliższych, ich wyobrażeniom i zyskać ich aprobatę, spełnić pokładane w dzieciach nadzieje.

Trzeba czujnie obserwować, czy rozwój dziecka przebiega harmonijnie w różnych sferach, a jeśli nie, to większy nacisk położyć na te słabiej rozwinięte. Warto zachęcać do aktywności i zajęć, które wzmocnią słabsze strony, a nie tylko te, które i tak dobrze się rozwijają, bo w ten sposób powstaje coraz większa dysharmonia.

System nakazów i zakazów

W rodzinie ważne są rozmowy z dziećmi. Źle funkcjonują systemy wychowawcze oparte na nakazach i zakazach, w których nie słucha się dzieci, nie rozumie ich potrzeb, grozi karami za nie dostosowanie do wymagań, podejmuje się arbitralnie decyzje, prawi kazania, nie rozmawia się. Prowadzi to do emocjonalnego oddalania się od siebie, osłabiania więzi, utraty kontaktu. Dzieci przestają się zwierzać, mówić o swoich niepowodzeniach, przeżywanych uczuciach, zostają często same ze swoimi problemami. Dorośli powinni starać się zrozumieć dziecko, dać mu odczuć, że jest ważne, dociec przyczyn trudnych zachowań i emocji leżących u ich podstaw (gniew, lęk, bunt). Zamiast tego rodzice grożą, straszą albo obiecują nagrody, namawiają. Dzieci, jak każdy człowiek, mają potrzebę bycia kimś ważnym, bycia zrozumianym.

Nadmierna opiekuńczość

O nadmiernej opiekuńczości mówimy, gdy dziecko jest otoczone taką troską, jaka jest wskazana w stosunku do młodszych. Im starsze dziecko, tym bardziej powinno samodzielnie radzić sobie z różnymi zadaniami i wyzwaniem czy obowiązkami. Przedłużanie symbiotycznego związku między rodzicem a dzieckiem skutkuje nie tylko brakiem samodzielności, ale często lękliwością dziecka, brakiem wiary w siebie i swoje siły, utrudnia mu prawidłowe funkcjonowanie w środowisku pozadomowym – przedszkole, szkoła, grupa rówieśnicza. Jeśli rodzic we wszystkim wyręcza dziecko, to jest to dla dziecka sygnał, że nie potrafi dobrze zrobić samo, uderza to w jego poczucie własnej wartości („nie umiem wykonać sam najbardziej podstawowych rzeczy to znaczy, że niewiele jestem wart”). Miłość źle rozumiana stara się zaspokoić potrzeby rodzica, a nie dziecka. Dziecko dorastając chce się stopniowo oddzielać do rodzica, poszukiwać własnej drogi, samodzielności, poczucia wartości. Dzieci, którym nie stwarza się możliwości do usamodzielnienia się, do nauczenia się różnych czynności (w tym samoobsługowych), poczynając od tych codziennych, jak ubieranie się, mycie, jedzenie, poprzez odrabianie lekcji, wykonywanie obowiązków domowych, rozwijanie zainteresowań, mają trudności w funkcjonowaniu w szkole czy grupie rówieśniczej, bywają bezradne, wycofane.

Lęk separacyjny

Odmowa chodzenia do przedszkola lub szkoły może mieć u źródła symbiotyczny związek z rodzicem, częściej z matką. W miarę jak dziecko rośnie, związek ten należy rozluźniać, choć nadal pielęgnować więź i zdrowy kontakt z dzieckiem. Trzeba pozwolić mu stopniowo się usamodzielniać. To rodzic daje zgodę swoją postawą na poluzowanie tego symbiotycznego związku. Ważny jest też bliski, serdeczny kontakt ze współmałżonkiem, w przeciwnym wypadku potrzeba bliskości emocjonalnej bywa zaspokajana w relacji z dzieckiem. Ilustracją takiej postawy może być przedłużone, nie uzasadnione spanie z dzieckiem, zamiast ze współmałżonkiem. Dziecko stara się spełnić oczekiwania rodzica: jego potrzebę bliskości, przytulenia się, bycia ważnym dla kogoś. Dzieci takie często później mają problem z oddzieleniem się od rodzica idąc np. do przedszkola, szkoły czy na podwórko, starają się zawsze trzymać blisko mamy. Błędy takie bywają częściej popełniane przez matki samotnie wychowujące dziecko, a także wobec dziecka jedynaka lub najmłodszego w rodzinie. Jeśli dziecko jest uzależnione od rodzica, uczy się bezradności. Spostrzeganie świata jako wrogiego, nieprzyjaznego rodzi lęki, powoduje trudności

w nawiązywaniu kontaktów społecznych, może prowadzić do osamotnienia w grupie rówieśniczej.

Budowanie obrazu samego siebie u dziecka

Na budowanie obrazu samego siebie duży wpływ mają rodzice i nauczyciele, ale też doświadczenia samego dziecka, które obserwuje, jak radzi sobie w porównaniu z rówieśnikami. Jeśli dziecko wielokrotnie słyszy, że jest zdolne i umie sobie poradzić nawet z trudnymi wyzwaniem, zaczyna w to wierzyć i sprawdzać w praktyce – podchodzi do problemów zadaniowo. Wtedy drobna porażka go nie zniechęca, gdyż ma motywację, aby kolejny raz próbować. Odwrotnie dzieje się, jeśli dziecko słyszy, że jest niezdolne, głupie czy leniwe, że ciągle nie wyrabia się w czasie, nie robi dobrze tego, co powinno. W obliczu trudności często rezygnuje, nie mając wiary w siebie, w swoje możliwości i kompetencje, przewiduje porażkę, nieraz już na początku poddaje się, nie podejmuje zadania czy decyzji. Słaby efekt pracy znów pociąga za sobą określone epitety ze strony dorosłych, potwierdzając u dziecka negatywny obraz samego siebie, wzmacniając brak wiary we własne zdolności. Z drugiej strony formułując opinie na temat zdolności czy możliwości dziecka, trzeba bazować na realistycznym, a nie życzeniowym obrazie, aby nie powstał fałszywy obraz dziecka, który szybko zostanie zweryfikowany przez rzeczywistość. Wtedy ono nie tylko przestanie ufać swoim siłom, ale też przestanie wierzyć temu, co mówią do niego dorośli.

Braki w wychowaniu

Brak właściwych oddziaływań wychowawczych może prowadzić do tego, iż dzieci nie potrafią się zachować tak, jak powinny, jak oczekuje tego społeczeństwo. Nie zostały nauczone zasad kultury, uprzejmości w stosunku do innych, umiejętności podporządkowania się wymaganiom dorosłych, wywiązywania się z powierzonych zadań, opanowywania własnego niezadowolenia czy złości. Dzieci źle wychowane przynoszą ze szkoły wiele uwag, złych ocen z zachowania, mają trudności w kontaktach z rówieśnikami i nauczycielami, niewłaściwie odnoszą się do tych ostatnich, niekulturalnie odpowiadają, nie słuchają, nie uważają i nie pracują na lekcjach, jeśli nie mają na to ochoty. W domu często jest rodzicom wygodniej różne rzeczy zrobić samemu, zamiast wyznaczać dzieciom obowiązki, pilnować ich wykonania, a czasem wyegzekwować konsekwencje z powodu ich nie wypełnienia. Jeśli nie zwraca się dzieciom uwagi z powodu złych czy aroganckich zachowań i odzywek, to one stosują je także w szkole czy innych miejscach publicznych, nie wiedząc, że są niewłaściwe. Dziecko nie nauczone zasad dobrego wychowania, nie potrafi wczuć się w to, co przeżywają

inni, jest skupione na sobie, na swoich potrzebach, często zachciankach. Aby wychować dziecko na wartościowego człowieka, musimy je nauczyć nie tylko brać, ale także dawać: opiekować się innymi, pomagać, wywiązywać ze swoich obowiązków.

Konsekwencja i spójne metody wychowawcze

Dla prawidłowego rozwoju dziecka, poczucia stabilizacji oraz rozumienia wymagań odnośnie zachowania, bardzo ważne jest prezentowanie przez osoby wychowujące dziecko spójnych metod wychowawczych oraz konsekwencja w ich stosowaniu. Rodzice powinni uzgodnić, jakich zachowań oczekują od dziecka. Jeśli jedno z nich czegoś zabroni, drugie powinno podtrzymać taką decyzję, dotyczy to także babć czy opiekunek – z nimi też trzeba ustalić, co dziecku wolno, a czego nie. W przeciwnym przypadku dzieci uczą się manipulowania dorosłymi, aby zawsze uzyskać to, czego chcą. Jeśli różne osoby, które sprawują opiekę nad dzieckiem, prezentują inne wymagania czy oceny zachowania dziecka, powodują niejasność co do reguł postępowania, utrudniają mu nauczenie się tego, co jest dobre, a co złe, jakie zachowania są dopuszczalne, a za jakie należy spodziewać się konsekwencji.

Wyznaczanie granic, mówienie dziecku „nie”

Jeśli dziecko próbuje krzykiem lub innym złym zachowaniem wymusić ustępstwa dorosłych, uzyskać pożądaną rzecz lub określoną reakcję rodziców, trzeba się temu mądrze przeciwstawić. Ustępowanie dla świętego spokoju to działania krótkowzroczne, są raczej oznaką bezradności, a w konsekwencji uczą dziecko, iż płaczem, wrzaskiem, uporem może wszystko wymusić. Złość i krzyk rodzica wzmacnia niewłaściwe zachowania dziecka, ponieważ paradoksalnie dorosły daje dziecku w ten sposób uwagę i zainteresowanie. Dlatego lepiej zachować spokój i odebrać swoją uwagę, gdy dziecko robi to, czego sobie nie życzymy (jeśli oczywiście takie zachowanie nie stanowi zagrożenia dla niego samego czy innych), natomiast dać uwagę, gdy dobrze się zachowuje. Uczy się wtedy, że może uzyskać nagrodę, jeśli podporządkuje się dorosłym. Niejednokrotnie, aby przerwać krzyk dziecka lub inne niepożądane reakcje, wystarczy odwrócić jego uwagę dając ciekawszą propozycję zabawy czy aktywności.

Nie można dopuścić, aby dziecko rządziło dorosłymi, a nawet stało się domowym tyranem. Takiemu postępowaniu musimy się zdecydowanie przeciwstawić. Mówiąc dziecku „nie”, to my decydujemy za niego, my bierzemy odpowiedzialność. Rodzi to poczucie bezpieczeństwa, w przeciwnym przypadku powstają lęki. Jeśli rodzic na wszystko dziecku

pozwała, przerzuca na niego zbyt dużą odpowiedzialność, a w konsekwencji obniża jego poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie.

Nadpobudliwość psychoruchowa

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo przejawiają wzmożoną potrzebę ruchu, widoczną już w pierwszych latach życia. Biegają, nie potrafią przez chwilę spokojnie usiedzieć, wspinają się na meble, szaleją na placu zabaw, narażając się na różne niebezpieczne dla zdrowia sytuacje. Problem zwykle nasila się, gdy dziecko idzie do szkoły: wierci się w ławce, wstaje i chodzi po klasie, rozmawia z kolegami, przeszkadza w prowadzeniu lekcji, a na przerwach biega po korytarzu wpadając na dzieci, popychając je. Po zwróceniu uwagi dziecko nadpobudliwe poprawia swoje zachowania na krótko. W związku z tym, że nie potrafi zapanować nad swoją nadruchliwością, jest za nią karane, a to wywołuje zwykle bunt i poczucie niesprawiedliwości. Należy pamiętać, iż jest to niezależne od woli dziecka. Aby mu pomóc, należy zaspokajać potrzebę ruchu w akceptowany społecznie sposób, systematycznie i pod kontrolą dorosłego. Warto zorganizować dziecku np. zabawy ruchowe, gry zespołowe w piłkę, pływanie czy jazdę na rowerze. Przed spaniem dobry efekt przyniosą aktywności wyciszające: gry planszowe, czytanie lub opowiadanie bajek, rysowanie. W czasie dnia powinno się zadbać o stały rytm: o przestrzeganie pory odrabiania lekcji, zabawy, odpoczynku.

Nadpobudliwość emocjonalna

U dzieci nadpobudliwych emocjonalnie próg wrażliwości na bodźce jest niższy niż u innych: dociera do nich więcej bodźców, na które w odpowiedzi pojawiają się reakcje, często nieadekwatne dla obserwatora. Dzieci te reagują szybko, często bez namysłu, a nawet gwałtownie, natychmiastowo. Mają trudności z kontrolowaniem swoich zachowań, z panowaniem nad uczuciami. Nie zdążą przemyśleć, ocenić sytuacji, a tym bardziej nie umieją odroczyć reakcji. Dzieci tak odbierające świat i silnie reagujące, wywołują konflikty, bywają agresywne. Często za takie zachowania są karane. Dziecko otrzymuje opinię trudnego, nieznośnego, jest negatywnie oceniane. Zdarza się, że staje się kozłem ofiarnym, jest obarczane winą za różne zdarzenia, szkody, niezależnie od tego, czy w rzeczywistości to zrobiło. Czuje się niesprawiedliwie traktowane, a to rodzi u niego poczucie krzywdy, złości. W takim stanie emocjonalnym częściej krzyknie, uderzy, popchnie, szturchnie inne dziecko. I znów przyszywa mu się negatywną „łatkę” i tak powstaje błędne koło, z którego trudno się uwolnić. Wychowawcy: rodzice, nauczyciele muszą uwzględnić w formułowaniu oceny czy

dawaniu konsekwencji, na ile dziecko z premedytacją źle się zachowuje, a na ile nie potrafi przezwyciężyć ograniczeń wynikających z cech układu nerwowego: obniżonego progu wrażliwości na bodźce oraz problemów z hamowaniem reakcji.

Uczenie samokontroli

Dzieci oczywiście należy uczyć panowania nad swoimi reakcjami, aby im pomóc w dostosowaniu się do wymagań społecznych. Najlepiej już po ustaniu wybuchu powinno się z nimi porozmawiać, wytłumaczyć. Warto używać takich słów jak: „nie tak szybko”, „za chwilę”, „zaczekaj”. Ważny jest ponadto przykład rodziców: rodzice też muszą panować nad swoimi reakcjami, uczuciami, szczególnie w sytuacji, gdy coś się im nie udaje. Dzieci bowiem od najmłodszych lat naśladowują swoich rodziców. W procesie wychowania i rozwoju ważne są nie słowa, ale czyny i zachowania, które przejawiają osoby znaczące, czyli ważne dla dziecka, osoby z najbliższego otoczenia. Chcąc zaszczepić w dziecku umiejętność samokontroli, panowania nad sobą, w pierwszym rzędzie to rodzic musi dać dobry przykład swoją postawą i postępowaniem.

Bibliografia:

Anna Kozłowska „Jak pomóc rodzicom kochanego, ale nieznośnego dziecka?”, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005.

Materiał przygotowała Anna Jaworska-Hajduk