

## **Jakie sposoby mają dzieci, aby dostać to, co chcą?**

Każdy człowiek chce żyć miło i przyjemnie i żeby uzyskać to, co dla niego jest ważne sięga po różne możliwe sposoby zachowania. Podobnie postępują dzieci, które poprzez obserwację dorosłych uczą się, jakie zachowania pozwolą im osiągnąć to, co chcą od opiekunów. Dzieci szybko rozpoznają, jakim zachowaniom rodzice ulegną. I będą po te zachowania sięgać często. Dzieci wypróbują kilka sposobów, aby „przekonać” dorosłego, jednak szybko się orientują, wobec jakiego zaprezentowanego zachowania ulegnie mama, a wobec jakiego tata, babcia, czy dziadek.

Wszystkie poniżej opisane zachowania będą rodzicom znane, jednak już sama świadomość ich może być pomocna, aby tak łatwo nie ulec następnym razem. Dziecko, aby dostać to, co chce może: marudzić, grozić, stawać się męczennikiem, podlizywać się, wybuchać złością, stosować przemoc, np. uderzyć kogoś lub może coś zniszczyć.

1. Marudzenie- dziecko idzie za rodzicem i próbuje słownie przekonać, wielokrotnie powtarzając te same kwestie. Nie reaguje na sprzeciw opiekuna, dyskutuje i wielokrotnie powtarza jedną lub kilka podobnych kwestii, np. „proszę, proszę?”, „tylko jeden raz, mogę, mogę?”, „ale dlaczego, już nie będę....?”, „pozwól mi tylko dzisiaj”. Rodzic ulega, kiedy chce mieć w końcu ciszę i „święty spokój”, jednak to tylko wzmacnia dziecko w powtarzaniu podobnego zachowania następnym razem, ponieważ okazało się ono skuteczne.
2. Grożenie- ze strony dziecka groźba w sytuacji olbrzymiej złości może wystraszyć rodzica i spowodować zachwianie u niego słuszności jego decyzji. Takie groźby to słowa w kierunku opiekuna: „ucieknę z domu”, „nienawidzę cię”, „nigdy więcej się nie odezwę do ciebie”, „zabiję się”. Dzieci mówią takie bolesne i ostre słowa, ponieważ cierpią przez chwilę i odczuwają dyskomfort i złość. Chcą tym samym ukarać rodzica. U dorosłego może pojawić się złość na dziecko, ale też strach o nie, jak i smutek, że dziecko mówi do niego takie przykre słowa. Co w takiej sytuacji zrobić? Rodzic zna swoje dziecko najlepiej i często w takich sytuacjach ulega, bo wątpi w to, czy jest dobrym rodzicem. Może też mieć trudność w patrzeniu na swoje dziecko, gdy ono okazuje złość, niezadowolenie. Warto, aby rodzic przyjrzał się, czy czasem nie jest tak, że w ogóle

słabiej sobie radzi w sytuacji konfrontacji z czyjąś złością, nie tylko ze strony dziecka. Z pewnością rodzic nie powinien ustąpić w takiej sytuacji, ale zapewnić dziecko, że nie pozwala mu na coś, bo je kocha. Pomocna może być informacja dla dziecka wypowiedziana spokojnym tonem głosu „wiem, że chcesz i wiem, że jesteś zły”. W sytuacji groźby samobójstwem rodzic powinien zapewnić dziecku opiekę, pozostać przy nim i wytłumaczyć, że nie dopuści do tego, aby dziecko zrobiło sobie krzywdę, bo je kocha. Jeżeli jednak rodzic ma wątpliwości, na ile poważnie dziecko wypowiada te słowa powinien skontaktować się ze specjalistą (psychologiem, psychiatrą dziecięcym), który oceni ryzyko zagrożenia życia i zdrowia dziecka.

3. Rola męczennika- wówczas dziecko pokazuje, jakie jest nieszczęśliwe i jak to czuje się niekochane, gdy nie dostaje tego, co akurat teraz chce. Dzieci bardzo często stosują tę skuteczną technikę, ponieważ dla rodziców bardzo trudne jest patrzenie na smutek i poczucie nieszczęścia u swojego dziecka. Jednak, kiedy tylko rodzic „mięknie” i odpuszcza zakaz dziecko natychmiast wraca do pełni radości. Zadaniem każdego rodzica jest nauczyć dziecko radzenia sobie z dyskomfortem, niezadowoleniem, znoszenia tych emocji, które będą jeszcze wiele razy pojawiać się w dzieciństwie i dorosłym życiu.
4. Podlizywanie się- dziecko zapewnia, że od teraz już będzie „grzeczne”, „idealne”, i dąży do tego, aby rodzic skrócił zakaz, bądź zmienił zdanie. Takie dzieci nagle chętnie okazują pomoc rodzicowi w domowych obowiązkach, bądź w opiece nad rodzeństwem, czy zwierzątkiem domowym. Dzieci zapewniają, że już nigdy nie rozczarują i będą już zawsze takie, jak chce rodzic, co jest nierealne. Oczywiście, zmiana u dziecka jest chwilowa i służy tylko osiągnięciu celu.
5. Wybuch złości- dziecko, gdy nie może dostać tego, co chce wybucha teatralnie, krzyczy, płacze, upada na podłogę i wrzeszczy sprawdzając granice swojego zachowania, jak i reakcje dorosłych. Jeżeli dziecko w trakcie wybuchu złości jest bezpieczne, jak i bezpieczni są inni, to można przeczekać taki wybuch emocji. Jest to rodzaj agresji impulsywnej. Można pozwolić dziecku na wykrzyczenie się, wyłkanie. Konieczne jest zachowanie spokoju ze strony rodzica, żadnego poniżania, czy upokarzania. Jeżeli do takich zachowań dochodzi w miejscach publicznych warto przeanalizować, w jakich miejscach, sytuacjach dochodzi do takich wybuchów. Jeżeli do wybuchu dochodzi w sklepie, to warto sprawdzić nastrój dziecka danego dnia, (kiedy jest spokojne i wypoczęte

lepiej poradzi sobie z odmową, niż gdy jest zmęczone, czy rozdrażnione). Warto przed wyjściem ustalić zasady z dzieckiem (jedna rzecz do jakiejś kwoty; opuszczenie sklepu, gdy zaczyna się wybuch; przypomnienie zasady w sklepie i opuszczenie go, gdy dziecko kontynuuje; ustalenie konsekwencji za wybuch).

6. Uderzenie kogoś, zniszczenie przedmiotu, gdy nie dostanie tego, co chce. Rodzic uległy uważa, że najprostszym sposobem, aby przerwać agresję dziecka jest danie mu tego, czego się domaga, żeby tylko się uspokoił. Jest to jednak prosta droga do uczenia dziecka osiągania celu dzięki stosowaniu przemocy. W związku z takimi sytuacjami niezbędne będzie wyjaśnienie dziecku, co się z nim dzieje, że przeżywa złość i wówczas może mieć ochotę kogoś skrzywdzić lub coś zniszczyć. Warto omówić też skutki, jakie nastąpią, jeżeli dziecko będzie tak dalej robić. Niezbędne będzie ustalenie zasad, co dziecko może zrobić, gdy przeżywa złość, np. *Kiedy jestem zły to mogę...* Tu będą potrzebne aktywne formy wyrażania złości. Można podsunąć dodatkowe materiały ułatwiające pozbycie się złości, jak poduszka, którą dziecko może rzucać, czy papiery, które mogą zostać zniszczone, czy podanie piłki, którą może kopać, rzucać, itp.

To, co jest najważniejsze, to zaakceptowanie faktu, że każdy przeżywa złość, niezadowolenie, smutek, bezradność. Są to nieprzyjemne emocje, które dziecko przeżywa, gdy rodzic nie wyraża zgody na to, co akurat teraz jest dla dziecka ważne. Kolejnym krokiem będzie ustalenie Kodeksu Złości, czyli zasad, jak dziecko może wyrażać swoją złość, niezadowolenie (np. *Kiedy jestem zły mogę: tupać w swój dywan, zniszczyć gazety w składzie na makulaturę, kopnąć moją pufę, rzucać pluszakiem złośnikiem w ścianę, itd.*). Można też ustalić, za jakie niedozwolone zachowania wyrażania złości będą obowiązywały jakie konsekwencje (np. *jeżeli użyję wulgarnego słowa będę przepisywać ręcznie wiersz..., jeżeli uderzę brata to nie dostanę słodyczy przez najbliższe dni i swoją porcję oddam jemu, itd.*).

W przypadku dzieci pewne zachowania można ignorować, a niektórych nie. Ignorowanie czasami jest najlepszą techniką na wygaszenie niepożądanego zachowania dziecka, które pozbawione uwagi rodzica przerywa daną aktywność.

Takie zachowania dziecka można ignorować:

- marudzenie
- wyklócanie się, dyskutowanie
- narzekanie na niesprawiedliwość, przedstawianie siebie, jako pokrzywdzonego
- krytykowanie „głupich” zasad
- wywracanie oczami
- głośne wzdychanie

Zachowania dziecka, gdzie ignorowanie będzie nieskuteczne:

- brak wykonania obowiązku
- uderzenie
- zniszczenie przedmiotu
- dokuczanie słowne

Ignorowanie wymaga od dorosłego dużej uważności i siły psychicznej, ponieważ musi wiedzieć, kiedy może ignorować, a kiedy nie, a ponad to, ignorowanie zachowania, które jest dla rodzica irytujące jest dla niego samego trudne do zniesienia.

Podczas ignorowania nie należy rozmawiać z dzieckiem, czy patrzeć na dziecko ze złością, czy uśmiechać się do niego. Najlepiej w ogóle unikać kontaktu wzrokowego z nim. Potrzebna jest też konsekwencja ze strony dorosłego, czyli ignorowanie zawsze danego rodzaju zachowania, jeżeli rodzic chce, aby ono wygasło. Ignorowanie ze strony rodzica warto przerwać natychmiast, gdy dziecko zachowa się tak, jak dorosły tego oczekuje.

Literatura:

- A.Kołąkowski, A.Pisula „Sposób na trudne dziecko”- Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016r.

*opracowała: Izabela Karpisz- psycholog*