

Sposoby na trudne dziecko...

Wskazówki dla rodziców

Ze zjawiskiem problemów wychowawczych spotykają się rodzice, opiekunowie, a także nauczyciele i wychowawcy. Problemy, czy trudności wychowawcze były, są i będą, nie da się ich uniknąć w procesie wychowania młodego człowieka. Jednak często zdarza się tak, że dziecko może poprawnie funkcjonować w rodzinie, a sprawiać problemy wychowawcze w szkole. I odwrotnie. A może być też tak, że zarówno w domu, jak i w szkole wykazuje tendencję do stwarzania trudności swoim opiekunom i wychowawcom. Problemy wychowawcze będą różne, w zależności od etapu szkolnego, w jakim dziecko się obecnie znajduje. Oczywiście dodatkowy wpływ ma środowisko społeczne, jednak trudności są zmienne i uzależnione od wieku dziecka.

Dzieci mają lepsze i gorsze dni (np. upał, głód, zmęczenie mogą powodować większe rozdrażnienie, marudzenie), różnią się również temperamentem/charakterem – nie bez znaczenia pozostaje tu także etap rozwoju, w którym akurat się znajdują, a który wpływa na sposób ich zachowania/wyrażania emocji.

Zapewne większość rodziców (jeśli nie wszyscy) chciałaby, aby ich dziecko było zawsze miłe, grzeczne i posłuszne... Niestety nie ma takich. Oczywiście, jedne są spokojniejsze i ich wychowanie bywa łatwiejsze, drugie natomiast wymagają dużo więcej uwagi, mądrego podejścia i co to dużo mówić – ogromnych pokładów rodzicielskiej cierpliwości.

Bardzo często winą za negatywne zachowanie dziecka są obarczani jego rodzice („nie radzą sobie”, „dali sobie na głowę wyjść”, „jak mogli do tego dopuścić”). Nie zawsze jednak to ich błędy wychowawcze są tego efektem. Czasem to „normalne” zachowanie przypisane do konkretnych etapów rozwoju dziecka. Innym razem – efekt choroby czy zaburzeń wymagających konsultacji z psychologiem/lekarzem.

Jak się zachować?

Jeśli uważasz, że twoje dziecko należy do „trudnych”, pamiętaj:

Opanowanie na wagę złota. Naucz się, jak zachować się w sytuacjach, gdy czujesz, że za chwile wybuchniesz, postaraj się wyrobić w sobie nawyki związane z zachowaniem cierpliwości. Agresja rodzi agresję, nie ma sensu dolewać oliwy do ognia.

Nie szufladkuj. Jeśli raz przypniesz dziecku łatkę „złe dziecko” – trudno będzie zarówno jemu, jaki i tobie się jej pozbyć. Nie mów do niego i przy nim (w rozmowie z innymi), że już masz go dość, że cię zawiodło, że jest niedobre. W ten sposób tworzysz sobie w głowie taki jego obraz, który może już nigdy się nie zmienić (nawet, jeśli dziecko się zmieni). Jeszcze gorzej, gdy uzna ono, że „jest do niczego, złe” – bo mu to „przypadkiem” wmówisz. W efekcie trudniej mu będzie uwierzyć w siebie, swoją wartość, a łatwiej być „tym złym”.

Dziecko nie jest twoim partnerem. Nie możesz go traktować na równi ze sobą – jest człowiekiem, należy mu się szacunek, jednak nie ma ono wiedzy, doświadczenia rodzica. To rodzic za nie odpowiada i to jego zadaniem jest pokazywać – co złe, wartościowe, słuszne, wyznaczać granice (dla dobra dziecka i jego bezpieczeństwa). Jeśli nauczysz kilkulatka, że to on sam decyduje, np. co je, kiedy je, a mama „nie ma nic do powiedzenia” – nie oczekuj, że okaże zadowolenie, gdy nagle uznasz, że jednak odżywiamy się teraz zdrowo. Staraj się przewidzieć skutki tego, co wpajasz dziecku. Dzięki temu unikniesz wielu nieprzyjemnych sytuacji (np. dziecko zareaguje histerią, gdy babcia nie da mu telefonu – rodzic przyzwyczaił je przecież, że dostaje wszystko, czego tylko zażąda).

Nie mów krzykiem. To bardzo przykre, jednak niektórzy rodzice nie potrafią mówić. Komunikaty, które kierują do dziecka to krzyk. Podają jedzenie – krzyczą, ubierają – krzyczą, dają zabawkę – krzyczą. Agresja rodzi agresję, a podniesiony ton głosu motywuje do tego samego. Jeśli ty się „drzesz” dziecko uzna, że to normalny sposób komunikacji i będzie ci w ten sam sposób odpowiadało.

Bądź konsekwentny. Może się okazać, że to nie tak, że dziecko jest „trudne” – ono po prostu nie wie, jakie zachowania są dobre, a jakie nie. Od ciebie otrzymuje tak rozbieżne komunikaty, że się w nich gubi. Jeśli określasz jakieś zasady – trzymaj się ich, niech dziecko ma czas je sobie zakodować, jako dobre lub złe. Nie zmieniaj tych zasad ze względu na własną wygodę, czy presję ze strony dziecka („A niech dziś pograją na

komputerze, kilka godzin spokoju”, „No dobrze, nie mam pieniędzy, ale skoro tak krzyczysz to pożyczę i ci kupię). Jasno i wyraźnie wytyczaj granice i dbaj o ich zachowanie. Mów jasno, konkretnie formułując swoje wypowiedzi. Unikaj wykładów.

Rodzeństwo. Naucz się, jak przeciwdziałać kłótniom pomiędzy rodzeństwem, aktom agresji, zazdrości; w jaki sposób stymulować powstawanie w rodzinie silnych i dobrych relacji. Mając tego świadomość możesz ograniczyć przynajmniej kilka powodów niewłaściwych zachowań dziecka.

Odrzuć swoją wizję dziecka. Jeśli twoja wizja tego, jakie dziecko „powinno być”, a jakie jest w rzeczywistości nie pokrywają się ze sobą... nie ma się co dziwić, że uważasz je za trudne. Wielu rodziców tworzy sobie obrazek wymarzonego, idealnego potomka. Gdy się okazuje, że maluch/starsze dziecko nie pasuje do tego schematu – przeżywają frustrację. Czasem na przymus próbują je zmienić (nie zwracając uwagi na jego możliwości, talenty, pasje, temperament). Przyjrzyjcie się swojemu postrzeganiu dziecka, bo może się okazać, że to nie jego zachowanie jest problemem, ale wasza wizja tego, jakie ono powinno być.

Rodzina wzorem i oparciem dla dziecka. Jeśli dziecko stwarza problemy wychowawcze – np. bije inne dzieci, wyzywa, źle się odnosi do nauczycieli, odmawia wykonywania swoich obowiązków, sięga po papierosy – zastanów się, czy nie jest to spowodowane sytuacją w domu rodzinnym. Może dziecko odreagowuje w ten sposób brak uwagi, miłości, poczucia bezpieczeństwa (rodzic nigdy nie ma czasu), a może zachowuje się po prostu tak, jak inni domownicy? Problemem może być również zbyt rygorystyczny sposób wychowania lub niewłaściwe stosowanie kar.

Chwal i doceniaj. Motywuj dziecko do dobrych zachowań nagradzając pochwałą, uściskiem. Pokazuj mu, że widzisz jego starania. Nie „płać” jednak za dobre postępowanie. Błędem jest mównie „Posprzątaj swój pokój – dostaniesz nową grę, „Nie niszc kwiatów, kupię ci czekoladę”. Odniesie to bowiem zupełnie odwrotny skutek – dziecko uzna, że na złym zachowaniu wychodzi się lepiej niż na dobrym (jest kartą przetargową).

WAŻNE!

Dziecko w wieku przedszkolnym, szkolnym 5 praktycznych porad dla rodziców :

Poświęcaj dziecku dużo uwagi i okazuj mu miłość

Dziecko powinno wiedzieć, że jest bezgranicznie kochane, bez względu na swoje „wady”. Pokaż mu, jak wiele dla ciebie znaczy - poświęcaj mu uwagę, zapraszaj do zabawy, wspólnych pieszczot i przytulania.

Ważniejsza jest jakość od ilości! Gdy dzieci wiedzą dokładnie, kiedy jest „czas mamy” i że wtedy cała twoja uwaga jest skupiona na nich, łatwiej im zrozumieć, że czasem nie możesz się z nimi bawić (gdyż na przykład rozmawiasz przez telefon).

Nie zwracaj uwagi na złe zachowanie

Twoje dziecko nie ma ochoty na kanapkę? Nie popełniaj błędów i nie upieraj się, że musi ją zjeść, nie chodź za dzieckiem i nie zwracaj uwagi na jego złe zachowanie.

Lepiej odwzajemnij się ty samym - kiedy będziesz coś jadła, nie częstuj dziecka, wtedy ono prawdopodobnie samo zechce spróbować tego, co jesz. Przymusem nic nie działasz.

To samo dotyczy agresji: Twój maluch jest właśnie na etapie upartego stawiania na swoim i wymuszania przemocą swojego zdania? Złap je na chwilę za ramię i przytrzymaj, żeby wiedziało, że taką strategią niczego nie osiągnie. Powiedz krótko i wyraźnie: „To bolało!”.

Bądź konsekwentna

Bądź konsekwentna, ale nie uparta. Dziecko musi się nauczyć, że są pewne zasady, których należy przestrzegać, oraz że pewne zachowania niosą ze sobą konkretne skutki.

Bądź przewidywalna i wyciągaj zapowiedziane konsekwencje. Jeśli dziecko pomimo twojego zdecydowanego „nie” po raz trzeci wyrwało dziecku sąsiadów łopatkę (albo rzuciło w nie piaskiem), zaprowadź syna lub córkę do domu, argumentując: „Ponieważ znów rzucałeś piaskiem, idziemy do domu!”.

Nie nakładaj kar, które nie mają związku z bezpośrednią sytuacją. Nie wprowadzaj zakazu oglądania telewizji, gdy twoje dziecko malowało po stole - lepiej niech samo postara się naprawić szkodę (w tym wypadku umyć stół - nawet, jeśli wiesz, że będziesz musiała po nim poprawiać).

Upewnij dziecko w wierze w swoje możliwości

Upewnij dziecko w przekonaniu, jakie jest zdolne i jak wiele potrafi zrobić samodzielnie - to pozwoli zdławić w zarodku negatywne emocje (zazdrość o rodzeństwo, agresywne zachowanie względem domowego zwierzątka itd.).

Wyjaśnij dziecku, dlaczego potrzebujesz jego pomocy i co umie robić. Na przykład: „Ale się cieszę, że jesteś już takim dużym przedszkolakiem - możesz teraz pomagać mi w porządkach”.

Jeśli dziecko poczuje się potrzebne i wie, że się z nim liczysz, stanie się grzeczniejsze i łatwiejsze do opanowania.

Podobnie denerwowanie domowego psa nie będzie już tak atrakcyjne, jeśli dziecko będzie czuło się za niego odpowiedzialne (bo z pomocą rodziców ma się nim opiekować).

Rozgryź strategię twojego dziecka

Każde z zachowań twojego dziecka, kryje w sobie jakąś „strategię” - życzenie bądź potrzebę - musisz tylko dokładnie im się przyjrzeć.

Twoje dziecko nauczyło się, że jeśli pociągnie kota za ogon, zwróci tym na siebie uwagę i zaraz do niego przyjdiesz? Córka świetnie się bawi, gdy biegasz za nią z owocami, które ma zjeść? Myślisz, że smoczek synka sam wypada za łóżko, czy może twoja pociecha wie, że przyjdiesz, gdy cię zawoła i będzie mógł spędzić z tobą jeszcze trochę czasu?

Naturalnie, nie zawsze powinnaś doszukiwać się jakiegoś „złego zamiaru” w zachowaniu dziecka, nie o to chodzi! Tyle tylko, że ono dokładnie wie, jaka będzie twoja reakcja.

Nastolatek na pokładzie...

Buntuje się, trzaska drzwiami, nie słucha rodziców, nie chce chodzić do szkoły - taki bywa nastolatek.

Zdaniem psychologów część zachowań, które pojawiają się w okresie dorastania, jest zupełnie normalna. Nastolatek musi się czasem zbuntować, wyrzucić siedzące w nim emocje. A my - dorośli musimy sobie radzić z jego emocjami. Z jednej strony pozwolić, aby wyszły z młodego człowieka, z drugiej, aby ujawniły się w sposób, który jest akceptowalny społecznie. Pamiętajmy, że nie same emocje powinny budzić nasz niepokój, tylko sposób ich wyrażania. Zdarza się, że dziecko używa przekleństw, trzaska drzwiami, rzuca przedmiotami, obraża rodziców i inne osoby w otoczeniu. To są reakcje, na które trzeba reagować.

Pamiętajmy, że na dobrą relację z dzieckiem pracujemy przez lata jego dzieciństwa. To, co zostanie zbudowane w tym czasie procentuje później, gdy dziecko wejdzie w trudny czas buntu, przeświadczenia o swojej „dorosłości”, określania samego siebie, burzy emocji/uczuć; da szansę na łagodniejsze przejście tego czasu. Nie czekajmy więc, aż syn/córka stanie się nastolatkiem, by pracować nad komunikacją, czy dobrą postawą względem siebie. Budujmy mocne fundamenty rodziny, gdy tylko mały człowiek się w niej pojawi.

Nastolatek w domu bywa prawdziwym wyzwaniem dla domowników. Jak w tym "wymagającym" czasie budować mosty porozumienia? Jak sygnalizować dziecku – „Nie masz we mnie wroga”, „Jestem obok, zawsze możesz przyjść”.

Oto kilka sposobów, które możesz wypróbować – powodzenia!

Pomaganie innym łączy – możesz z dzieckiem np. zrobić zakupy dla kogoś, kto akurat ma trudną sytuację materialną, wspólnie odwiedzić dziadków i pomóc im w codziennych obowiązkach.

Dziecko ma jakąś pasję? – zaproponuj wspólny wyjazd na wystawę, udział w ciekawych warsztatach, koncercie, itp.

W rozmowie stawiaj raczej pytania otwarte – przy których trudno użyć wyłącznie Tak/Nie/Nic. Jeśli jednak nie usłyszysz żadnej odpowiedzi – zachowaj spokój!

Wiesz, że dziecko lubi określony typ muzyki – w czasie jazdy autem – włącz mu ją (o ile jesteś w stanie wytrzymać;)

Raz na jakiś czas zaproponuj wspólne przygotowanie ulubionego dania (nawet jeśli sam nie jesteś jego fanem).

Staraj się nawiązywać w rozmowie do zainteresowań dziecka – i nawet jeśli wydają Ci się "dziwne" – nie określaj ich negatywnymi przymiotnikami. Dziecko uzna to za atak na siebie.

Jeśli pojawia się okazja, zaproś nastolatka na wspólnie małe szaleństwo, odstępstwo od planów. Może np. wstąpić do ciekawego miejsca, na lody, czy zrobić sobie piknik.

A może dziecko potrafi coś, czego Ty nie umiesz? Może zechce zrobić Ci kurs jazdy na rolkach/rowerze, czy hulajnodze?:)

Gry planszowe i sport – stwarzają przestrzeń do komunikacji. Warto mieć w domu kilka planszówek i co jakiś czas proponować wieczór gier. Dobrym pomysłem są również wyprawy rowerowe, wspólne bieganie, rodzinne spacer, itp.

Nawet jeśli twoje dzieci do bycia nastolatkiem ma jeszcze daleką drogę – zacznij pracować nad zacieśnianiem więzi rodzinnych.

Wspólny posiłek obowiązkowy. Wiele rodzin bagatelizuje znaczenie wspólnego posiłku (przynajmniej raz dziennie). Każdy z członków rodziny łapie więc talerz, kanapkę i biegnie do swoich „spraw” – TV, gazeta, gra komputerowa. Wbrew pozorom jest to jednak bardzo wartościowe, jeśli rodzina wyrobi sobie nawyk wspólnego jedzenia, tworząc tym samym okazję do rozmowy, dzielenia się swoimi przemyśleniami czy nawet żartów. To wszystko buduje atmosferę jedności, daje poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że jest czas na wspólne bycie razem, że to bycie razem jest ważne dla rodziców (mimo wiele obowiązków znajdują na nie czas). Jeśli rytuał wspólnego posiłku wprowadzicie, gdy dziecko będzie jeszcze małe –

w okresie, gdy wejdzie ono w okres buntu nastolatka jest szansa, że stół będzie takim miejscem spotkania z nim i okazją do spokojnej rozmowy. (Czasem spotkacie się oczywiście z milczeniem, ale docenicie już sam fakt, że dziecko usiadło z wami).

Mój dzień. Gdy już spotkacie się przy wspólnym stole (np. kolacja) i jakoś trudno będzie zacząć rozmowę – bawcie się w grę „Mój dzień”. Niech każdy z domowników opowie najlepsze i najgorsze wydarzenie, które go spotkało w danym dniu.

Czas na dyskusję. Często dzieci dochodzą do wniosku, że rodziców nie obchodzi ich zdanie, więc nie ma sensu z nimi w ogóle rozmawiać. W efekcie rodzice nie wiedzą, co myślą ich dzieci, nie mają możliwości pomóc im zrozumieć wielu kwestii czy pokazać możliwości rozwiązania problemów. Postarajcie się wprowadzić w rodzinie nawyk dyskusji. Przyjmijcie zasadę, że w trakcie rozmowy szanujemy zdanie innych, nie krzyczymy i staramy się zachować spokój. Nastawcie się, że mogą pojawić się tematy typu wysokość kieszonkowego, wyjazd pod namiot z chłopakiem, wakacje z kolegami w górach” itp. Niech dziecko wie, że w trakcie takiego spotkania nie zostanie zbesztane. Starajcie się słuchać i spokojnie argumentować. Pozwólcie dziecku wyrzucić z siebie swój gniew i żal, że coś jest nie po jego myśli. Takie spotkania dają szanse pokojowego rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania nieдомówień, poznania wzajemnych opinii i modyfikacji przekonań.

Interesuję się tobą – jesteś dla mnie ważny. Dzieci miewają różne zainteresowania, niekoniecznie zgodne z tym, czego oczekiwaliby ich rodzice. Pozwól dziecku na rozwijanie jego pasji nawet, jeśli wolałbyś go widzieć w zupełnie innym zawodzie. Dawaj mu odczuć, że je akceptujesz i zawsze może do ciebie przyjść po radę. Twój nastolatek ciągle rysuje komiksy? Porozmawiaj z nim, zapytaj – może chciałby pójść na zajęcia dodatkowe czy wybrać się z tobą na wystawę grafiki. Spróbuj znaleźć z nim wspólny język. Niech dziecko wie, że nie są ci obojętne jego zainteresowania. Może nastolatek z twojego punktu widzenia spędza czas na czymś nie po twojej myśli – nie pozwól jednak, by to była przestrzeń, gdzie jesteś niemile widziany.

Zdrowa rywalizacja jednoczy. „Jesteś najmądrzejszy, Ty ciągle musisz mieć rację, zawsze musi wyjść na Twoje!!!”... Pokaż dziecku, że tak nie musi

wcale być... Organizujcie rodzinne zawody – np. turnieje gier planszowych (ich oferta jest dziś wyjątkowo ciekawa, a gra potrafi dać sporo frajdy) czy rodzinne zawody sportowe. Nawet zagniewany na rodziców nastolatek nie przepuści okazji, by np. „zamknąć ich w lochu” czy pokazać, że może ograć tatę w tenisa. Jeśli z początku młody człowiek podejdzie do tego z niechęcią... to zobaczycie, jak szybko się wciągnie w zabawę obmyślając strategię, jak tu wygrać. Złość zacznie opadać, powstanie okazja do rozmowy.

Pamiętaj: rozmowa czyni cuda

Czy życie z kimś, kto cię unika i traktuje jak wroga może być łatwe? Nie. Zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka jest to coś wywołującego silny stres. Warto zrobić wszystko co możliwe, by do tego nie dopuścić (wyrabianie pozytywnych nawyków rodzinnych, gdy dziecko jest jeszcze małe, profilaktyka).

WAŻNE!

Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.

Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.

Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowe ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.

Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: "Zabraniam ci i koniec".

Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok".

Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o ciebie. Nie chce cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co może cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.

Zadziw trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.

Nie mów: "Ja w twoim wieku, to...", ani "Mnie było gorzej, ty masz wszystko" - to na nic. Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż, ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.

Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały.

PAMIĘTAJ!

Młody człowiek dopiero poznaje świat, uczy się siebie i życia. Wpisane są w to pomyłki, błędy, nielogiczne zachowania... Zadaniem rodzica jest w tej sytuacji trwać przy nim i wysłać jasne komunikaty – jesteś dla mnie ważny, mam czas dla ciebie, chcę z tobą rozmawiać, zawsze możesz do mnie przyjść ze swoimi problemami, wysłucham i pomogę. Dziecko mając tego świadomość łatwiej i bezpieczniej przejdzie przez trudny okres bycia nastolatkiem, rodzice zaś będą mieli dzięki temu mniej zmartwień i stresów.

Dbanie o dobre relacje z dzieckiem, o więź, przestrzeń do rozmowy zawsze procentuje i przynosi dobre owoce. Wchodząc z nastolatkiem w interakcję stajesz się częścią jego świata, poznajesz ten świat i masz szansę go zrozumieć. To pozwala uniknąć wielu konfliktów na linii dziecko-rodzic, utwierdza dziecko w przekonaniu, że jest kochane i akceptowane – tym samym bardzo scala rodzinę.

LITERATURA:

Forehand R., Long N. (1998). Jak wychowywać uparte dziecko. Warszawa: BIS.

Herbert M. (2005). Krnąbrne zachowanie. Jak sobie z nim poradzić. Sopot: GWP.

Miesięcznik "Wychowawca" - Co robić, gdy dziecko sprawia trudności wychowawcze?

Ziemska M. (2009). Postawy rodzicielskie. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna.

Ziemska M. (2009). Postawy rodzicielskie. Warszawa: PWWP.

Zasoby internetowe.

Opracowała: Anna Świderek, pedagog Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Mońkach