

Co zamiast krzyku - Jak mówić do dziecka, aby nas słuchało?

Warto zastanowić się, dlaczego krzyczymy? Rodzice często krzyczą, ponieważ nie radzą sobie z sytuacją: nie potrafią w inny sposób skłonić dziecka do pożądanego zachowania (ale co ważne: krzyk najczęściej nie daje spodziewanych efektów a jeśli czasem przynosi efekt, to głównie dlatego, że dziecko zaczyna się bać!) jest to więc wyraz frustracji dorosłego, który czuje się bezradny.

A czemu dzieci krzyczą? Dla dzieci krzyk jest elementem testowania granic: tego, na ile rodzice pozwolą mu zachowywać się tak, jak ono chce, jest też naturalnym elementem rozwojowym i często także sposobem na odreagowanie emocji np. złości, bo inaczej dziecko jeszcze nie potrafi poradzić sobie z tym, co przeżywa. Musimy o tym pamiętać, kiedy będzie się złościło.

Nasz krzyk działa na dziecko bezpośrednio i negatywnie. Jego organizm zaczyna produkować zwiększone ilości kortyzolu – hormonu nazywanego potocznie „hormonem stresu”, którego nadmiar sprawia, że zachowuje się jeszcze gorzej. Potrafi „rzucić się” na podłogę, kopie, gryzie, pluje i coraz głośniej krzyczy. Dodatkowo może się zdarzyć, że krzyk wejdzie nam „w nawyk” i, właśnie krzycząc, będziemy komunikować się z dzieckiem w sytuacjach stresowych. Może to doprowadzić do tego, że poczucie wartości dziecka będzie zachwiane. Dzieci identyfikują się z rodzicami, wierzą, że stanowią z nimi jedność. Dlatego też dążą do uznania, chcą być chwalone i doceniane. To motywuje je, by zachowywać się coraz mądrzej i rozważniej. Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, ta motywacja przestaje działać, a dzieci czują się odrzucone i zdezorientowane: z jednej strony rodzice powtarzają, jak bardzo je kochają, z drugiej nieustannie krzyczą i grożą. Dzieci, na które często się krzyczy, inaczej zaczynają postrzegać świat i siebie jako jego integralną część. Bywa, że czują się upokorzone. Maluchy uczą się, że w sytuacji konfrontacji z rodzicem są z góry na przegranej pozycji. Okazuje się, że dorośli, którzy i tak mają przewagę, bo są więksi, silniejsi i więcej im wolno niż dziecku, stosują metody, które pokazują maluchowi, że nie mamy do niego szacunku. Aby poczuć się pewniej, upokorzone dzieci próbują podnieść swoją nadszarpniętą samoocenę. Część z nich podporządkuje się silniejszemu dorosłemu, ale jednocześnie muszą poradzić sobie z trudnymi uczuciami jakie noszą w sobie. Dlatego często zaczynają być agresywne w stosunku do słabszych. Inne próbują się odgrywać na rodzicach, a znając ich słabe punkty, trafiają w samo sedno (np.: nauczyły się, że dorośli od razu reagują gdy zaczynają tupać albo rzucać zabawkami lub, gdy krzyczą czy mówią, że bardzo nie lubią albo wcale nie kochają mamy i taty). Inne nie dadzą łatwo za wygraną: będą robiły wszystko tak długo (i tak głośno), aż dorosły spróbuje je uciszyć, godząc się na żądania „małego terrorysty” albo sięgając po ostateczne rozwiązanie - kary fizyczne (które nie rozwiązują sytuacji, a tylko pogłębiają spiralę niezrozumienia i są krzywdzące dla dziecka).

Liczne badania pokazują, że osoby, na które w dzieciństwie podnoszono głos, w stosunku do swoich dzieci zachowują się tak samo, powielają znany im wzór zachowania. Trzeba też

zapamiętać: dzieci są lustrzanym odbiciem rodziców, więc kiedy my krzyczymy – one też krzyczą, kiedy my zamiast wycofać się, gdy czujemy, że za chwilę mogą nam puścić nerwy i kiedy zamiast zrobić coś, żeby się uspokoić, podsycamy atmosferę, one zrobią dokładnie to samo. Ponadto, człowiek, który nieustannie doświadcza krzyku po pewnym czasie podświadomie uruchamia mechanizmy obronne, min. staje się “głuchy” na krzyk.

Żeby w przyszłości zapobiec takiej reakcji ważne jest podjęcie kilku kroków.

Co można zrobić by pomóc sobie i dziecku przetrwać bez krzyku?

Punkt pierwszy: rutyna

Warto wprowadzić system rutynowy, czyli czynności, które będziemy cyklicznie powtarzać. Ta metoda daje poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że dzieci wiedzą, jaki jest plan, wiedzą, jakie czynności po kolei następują i rozumieją to. Oczywiście informujemy dziecko co po kolei będzie następowało. Postępując konsekwentnie według planu, rodzice zdołają wprowadzić rutynę, którą dziecko będzie respektować. Nawet jeśli kilka razy maluch będzie testował konsekwencję (marudząc, płacząc, czy próbując zaabsorbować rodziców innymi czynnościami), widząc, że nie odnosi skutku a rodzic trzyma się wcześniej ustalonego planu – przyzwyczai się i będzie łatwo w nim funkcjonował.

Punkt drugi: znaleźć odpowiedź na pytanie, co tak na prawdę wyprowadziło nas z równowagi

Jeżeli czujemy, że zbliżamy się do granicy naszej wytrzymałości i zaraz zaczniemy krzyczeć, warto wtedy w myśli powiedzieć sobie: STOP. I przez chwilę zastanowić się nad przyczyną naszej frustracji. To bardzo trudne, ale skuteczne. Łatwiej się uspokoiimy, jeżeli będziemy wiedzieć, że nasza irytacja wywołana jest nie tylko zachowaniem dziecka, ale także tym, że jesteśmy przemęczeni, samotni albo głodni. Dzięki tej wiedzy łatwiej będzie nam pokonać chęć krzyczenia na dziecko, a także spróbować zaradzić przyczynie irytacji (chwilę odpocząć, coś zjeść, czy umówić się z kimś z rodziny, czy znajomych itd.).

Punkt trzeci: szept

Gdy sytuacja staje się zaogniona, dziecko pokazuje, jak bardzo jest niezadowolone i wcale nie zamierza słuchać, można zacząć mówić szeptem. Zaciekawimy tym dziecko, a ponadto będzie sam musiał się uspokoić, żeby usłyszeć, co do niego mówimy. Gdy poprosi nas o powtórzenie tego, co powiedzieliśmy, zrobimy to głośniejszym tonem, ale wciąż niech to będzie szept.

Punkt czwarty: chwila przerwy – krok w tył

Załóżmy, że szept jednak nie zadziałał. Dziecko nadal zachowuje się w sposób, którego rodzic nie akceptuje. Nieprzyjemne uczucia zaczynają osiągać stan krytyczny, za chwilę dorosły wybuchnie. Co robić? To jest ten moment, kiedy od przekroczenia granic dzieli cienka linia.

Dlatego rodzic powinien wykonać tzw. krok w tył. Jest to sposób na rozładowanie negatywnej energii, która skumulowała się w dorosłym. Można zatem powiedzieć: *„twoje zachowanie mnie zdenerwowało/zezłościło, potrzebuję się uspokoić, bo nie chcę na ciebie krzyczeć. Wróć do ciebie za chwilę gdy trochę ochłone”*. Krok w tył może oznaczać zwiększenie dystansu między dzieckiem, odsunięcie się albo zajęcie miejsca w fotelu, czasem możliwe będzie wyjście z pomieszczenia w którym rodzic się znajduje. Czas, w którym rodzic „wychodzi” z kontaktu z dzieckiem powinien wykorzystać na to, by się uspokoić. Pomocne może być: policzenie do dwudziestu, wypicie szklanki zimnej wody, głębokie oddechy czy powtarzanie sobie w głowie „uspokój się, krzyk w niczym nie pomoże. Gdy zastosowane metody zadziałają i rodzic się uspokoi, powinien wrócić i spokojnie porozmawiać z dzieckiem.

Warto dziecku najpierw opisać zaistniałą sytuację i jego zachowanie. Można powiedzieć: *„widzę, że tupiesz, płaczesz, krzyczysz, plujesz...”* Następnie odnieść się do uczuć, jakie targają maluchem, np. *„wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowana/y”, „chyba się złościś”, „sądzę, że jesteś wściekły/a bo....”*.

Towarzyszenie dziecku w przeżywanych emocjach uczy, że można być zdenerwowanym, można się złościć, można być wściekłym ale także tego, że można się nauczyć radzić sobie z emocjami. To czas budowania relacji między dorosłym a dzieckiem. Rodzic, który pozwala by dziecko okazywało to, co czuje, staje się najbliższą osobą, przed którą nie trzeba udawać ani się jej bać. Jeżeli rodzicom zależy, żeby w późniejszym wieku ich dzieci dzieliły się problemami i troskami, zwierzały z trudności ale i radości, to w ten sposób – bycia razem w trudnych chwilach, uczą dzieci, że będą je zawsze wspierać bez względu na rodzaj i siłę przeżywanych emocji. W ten sposób dzieci zdobywają wiedzę o swoich uczuciach, potrafią je nazwać, w ten sposób budują również swoje poczucie wartości.

Punkt piąty: ujęcie - wentyl bezpieczeństwa

Dobrze jest mieć tzw. osobisty wentyl bezpieczeństwa, czyli coś, co pozwala nam się odprężyć i nabrać dystansu do stresującej sytuacji. To może być miejsce (np. ulubiony fotel), zajęcie (czytanie, czy przypominanie sobie zapachu ulubionego kwiatu) czy nawet odwrócenie się plecami do krzyczącego dziecka.

Punkt szósty: złość nie jest “zła”

Odczuwanie złości jest naturalną ludzką emocją i każdy człowiek ma do niej prawo. Warto ustalić jednak reguły jej wyrażania - zarówno dorośli jak i dziecko powinni wiedzieć, co mogą robić a czego nie w chwili złości. Ważne, żeby nasze dziecko usłyszało od nas, czym jest złość, czemu czasem się złościimy oraz jak można pokazywać, że jestem „zezłoszczony”. Taką rozmowę można połączyć z opowieścią o innych emocjach tj. radości, smutku. Możecie z dzieckiem wspólnie narysować „mapę emocji” – miny i zachowania, które pokazują, że człowiek jest smutny/radosny/rozzłoszczony – możesz potem odwoływać się do rysunków, kiedy dziecko będzie zachowywało się inaczej, niż ustaliliście. Jednocześnie, choć to niełatwe, postaraj się mieć sporo wyrozumiałości dla dziecka – ono dopiero uczy się tego, jak radzić sobie z emocjami.

Punkt siódmy: wskazówki i drogowskazy

Komunikaty, jakie przekazujemy dziecku, powinny być krótkie i zrozumiałe. Zamiast krzyczeć: “nie zjadłeś obiadu, możesz zapomnieć o cukierkach, zejdź z szafki!!” lepiej powiedzieć ”teraz nie będzie cukierków, wybierzesz dwa po obiedzie” . Krzyk i zakazy lepiej zastąpić rozmową i jasno wyznaczonymi granicami. Podobnie, jak stworzyliście „mapę emocji”, możecie stworzyć plan dnia, który pozwoli Tobie i Twojemu dziecku wprowadzić rutynę, dzięki czemu dziecko będzie wiedziało, jakie są np. zasady jedzenia słodkości.

Punkt ósmy: czułość i bliskość

Dzieci, które doznają od dorosłych więcej czułości, akceptacji i szeroko pojętego uczucia, chętniej współpracują niż te, które tego nie doświadczają. Dlatego tak istotne jest, by czuły się kochane i ważne. Warto pamiętać, że rozmowa z dzieckiem przynosi wymierne korzyści. Dorośli często zapominają, że dziecko może być partnerem do rozmów, nie szanują jego zdania. Wymagają, zamiast wysłuchać, bywa, że są głusi na potrzeby swoich pociech. Może się okazać, że dobrym pomysłem na sytuację podbramkową, w chwili gdy zbliżamy się do granic wytrzymałości, będzie wyobrażenie sobie zamiany ról. Dorosły staje się dzieckiem, które od 10 minut nie chce się ubrać. Pozwoli to spojrzeć oczami dziecka, zrozumieć jego potrzeby, przyjrzeć się motywom. Może się wówczas okazać, że dorośli i dziecko mają zupełnie inne potrzeby i wtedy należy poszukać wspólnego rozwiązania. Takiego, które zadowoli obie strony. Maluch doceni starania rodzica, jego wsparcie i chęci. Z dorosłym, który jest gotowy by wysłuchać, wesprzeć i po prostu być w trudnych chwilach dziecko chętnie współpracuje. Rzadziej się buntuje, a także rozumie zasady, jakie wcześniej wspólnie zostały ustalone.