

Dlaczego dzieci nie zachowują się jak chcą tego rodzice?



Każdy rodzic chciałby, aby jego relacje z dzieckiem były pełne szacunku, wolne od awantur, krzyków, trzaskania drzwiami, płaczu itp. Jesteśmy zmęczeni trudnymi zachowaniami naszych pociech. Szukamy różnych strategii, jak sobie z nimi poradzić i sprawić, żeby dziecko było „grzeczne”, współpracowało, słuchało tego, co mamy do powiedzenia. Jak więc reagować, aby wzmacniać relacje z dzieckiem, a jednocześnie powstrzymywać te zachowania, które nam się nie podobają, których nie chcemy?

Kiedy dziecko przejawia trudne zachowania zwykle **odczuwamy frustrację**, bezsilność, obawę, że coś jest nie tak, skoro ono się tak zachowuje. Zdarza się, że odczuwamy wstyd, zwłaszcza jeśli zachowanie jest prezentowane w miejscu publicznym. **Obawiamy się oceny** tego, „co inni o nas pomyślą”. Zadajemy sobie pytanie, „**dlaczego moje dziecko się tak zachowuje**”? Dlaczego:

- bije młodszą siostrę, złości się,
- krzyczy i robi awanturę,
- nie chce odrabiać zadanych lekcji,
- nie sprząta swojego pokoju,
- nie chce iść spać o wyznaczonej porze.

Dlaczego ono to robi?

Szukając odpowiedzi na to pytanie najczęściej wybieramy strategię, która wydaje się nam najbardziej sensowna i zadajemy to pytanie dziecku np. **dlaczego to zrobiłeś?** Dlaczego uderzyłeś siostrę? Pytanie pada **zwykle w dużych emocjach zarówno** ze strony rodzica, jak i dziecka i odcina nas od kontaktu. A co najważniejsze – niewiele, żeby nie powiedzieć nic, nie wyjaśnia, a **nakręca spiralę emocji**.

Dziecko na pytanie “dlaczego to zrobiłeś” najczęściej odpowiada:

- nie wiem,
- nie powiem,

- bo chciałem(-am).

Czasem padają powody, które trudno nam przyjąć np. “dlaczego uderzyłeś siostrę”? “Bo jej się należało” – słyszymy. **Czasem dzieci nic nie mówią.**

Dziecko najzwyczajniej w świecie **nie zna przyczyny** i naprawdę nie wie, dlaczego to zrobiło. Powody dziecięcych zachowań są po prostu nieświadomione. Jak pisze Izabelle Filliozat „nie pytaj dziecka, dlaczego zrobiło to czy tamto, **zwykle samo nie ma pojęcia, dlaczego postąpiło tak, a nie inaczej.** Jest wielce prawdopodobne, że prawdziwe motywacje są nieświadomione”.

Jak dzieci odczytują nasze pytanie “dlaczego”?

- **Jako oskarżenie** – szczególnie, kiedy jest ono **wypowiedziane oskarżycielskim tonem.** A biorąc pod uwagę okoliczności, w jakich je zadajemy (wysokie wzburzenie), to o taki ton naprawdę nie trudno.
- **Nie chcą nas rozczarować** – choć będąc pod wpływem silnych emocji, trudno nam taką interpretację dopuścić do głowy. **Dziecko chce współpracować z rodzicem** i dlatego może się **obawiać, że prawdziwa odpowiedź na zadane pytanie nie będzie usprawiedliwieniem.** Może też w podobnych sytuacjach widzieć i czuć nasze rozczarowanie, zawiedzenie i dlatego nie chce tego przeżywać ponownie, stąd milczenie.
- **Chronią nas** – ponieważ **nie chcą nas rozczarować** i zdenerwować.

Dlatego towarzysząc dziecku w trudnym zachowaniu, zamiast zaczynać od pytania „dlaczego”, warto zacząć od nawiązania kontaktu. Opiszmy spokojnie to, co widzimy, to co dzieje się z dzieckiem np.:

- Widzę, że coś się dzieje.
- Widzę, że jest Ci trudno.
- Słyszę, że to Cię poruszyło.

Odpowiednie będzie też być **przytulenie, bycie obok, masaż, objęcie.** W nawiązaniu kontaktu istotna jest **ciekawość rodzica.** Dzięki niej rodzic chce niejako odgadnąć, **co kryje się za zachowaniem dziecka.** Warto poszukać w sobie odpowiedzi na pytanie, **dlaczego jest mi trudno z tym zachowaniem?** Dlaczego **nie mam na to zgody?**

Zajrzyj pod powierzchnię

Zachowanie dziecka to tylko wierzchołek góry lodowej zanurzonej w wodzie. To co jest dużo ważniejsze – i zwykle jest przyczyną danego zachowania – jest dla nas niewidoczne, ponieważ znajduje się pod powierzchnią. Są to:

- emocje, czyli to co dziecko przeżywa,
- potrzeby,
- motywacja.

Widzimy, że **nie ma sensu skupiać się na zachowaniu bez sprawdzenia jego przyczyn.** Nawet jeśli uda nam się **wyeliminować określone zachowanie,** to zwykle na krótko – dwa, trzy miesiące. Po czym wraca ono i to zwykle ze zdwojoną siłą. Jest to więc krótkowzroczne i

nieefektywne. Będzie to przypominać walkę z kretem – jak zasypimy mu jedno kretowisko, to zaraz zrobi sobie kolejne. Podobnie jest z zachowaniami. Jeśli skupimy się tylko na nich, to **wyeliminujemy jedno, a za chwilę pojawi się następne** w nieco zmienionej formie. Tak się dzieje, ponieważ **zajmujemy się objawami, a nie przyczynami** – emocjami, potrzebami.

Agnieszka Stein mówi, że **szukanie przyczyn dziecięcych zachowań to zabawa w ciepło-zimno.** To taka gra, w której **dziecko daje nam wskazówki**, my za nimi podążamy i staramy się **odgadnąć potrzeby dziecka.** Swoim zachowaniem **dziecko daje nam wiadomość zwrotną**, czy idziemy w dobrym kierunku.



Jeśli nie uwzględnimy tego, co dzieje się pod powierzchnią, to trudno będzie nam **właściwie wspierać dziecko.** Często zapędzamy się wtedy w życzeniowe myślenie, oczekujemy, że dziecko natychmiast przestanie się tak zachowywać. Stosujemy strategie np.:

- krzyczymy – natychmiast przestań!
- karzemy, wyciągamy konsekwencje,
- odbieramy przywileje,
- odsyłamy dziecko do drugiego pokoju, żeby się uspokoiło.

Pamiętajmy, że te strategie **opierają się na strachu.** Warto się zastanowić, czy naprawdę chcemy, aby głównym czynnikiem motywującym dziecko do zmiany zachowania był lęk przed rodzicem.

Pytania – dlaczego i co jak?

Zanim zareagujemy na trudne zachowanie dziecka, Daniel Siegel proponuje, żeby zadać sobie (nie dziecku) trzy pytania:

1. **Dlaczego moje dziecko zachowało się w ten sposób?** Czyli jakie za jego zachowaniem stoją emocje, potrzeby, motywacje. Co moje dziecko chce mi powiedzieć tym zachowaniem? Co chce wyrazić?

2. **Jakiej lekcji chcę mu w tej chwili udzielić?** Celem każdego rodzica jest nauczyć dziecko odpowiedzialnego postępowania. Kiedy Twoje dziecko bije młodszego rodzeństwo, to chcesz je nauczyć, że bicie nie jest OK i że istnieją inne sposoby, by wyrazić swoją złość na siostrę.
3. **Jak najlepiej mogę wpoić mu tą lekcję?** Oczywiście biorąc po uwagę jego etap rozwojowy i czy np. odesłanie do innego pokoju to właściwa droga.

Zadanie sobie tych trzech pytań pozwoli nam **reagować bardziej adekwatnie** i z poszanowaniem dziecka. Pozwoli nam odłączyć tzw. „automatycznego pilota”.

Poszukiwanie przyczyn zachowań dziecka może wymagać od rodzica wielu wysiłków, ale też czasami zmiany myślenia o zachowaniu. Z pewnością nie pomagają przekonania typu: „robi mi na złość”, „robi to specjalnie”, „manipuluje mną”.

Przekonania, które pomagają w poszukiwaniu przyczyn

- Każde **zachowanie dziecka ma sens** i im więcej wiemy o zachowaniu, tym więcej sensu potrafimy w nim dostrzec.
- Przyjmijmy **dobre intencje dziecka**. Tak jak rodzic ma dobre intencje, żeby zaopiekować się dzieckiem najlepiej jak potrafi, tak dziecko wybiera najlepsze dla siebie w danej chwili dostępne strategie, aby **poradzić sobie z emocjami i zaspokoić swoje potrzeby**. Czyli nie manipuluje, nie terroryzuje.
- Dziecko **zachowuje się najlepiej jak potrafi** w danym momencie, gdyby potrafiło lepiej, to by to zrobiło.
- Dzieci nie są mini-wersją dorosłych – ich **układ nerwowy dopiero się rozwija**. Nie mają też ani takich doświadczeń, ani możliwości jak dorośli, aby poradzić sobie z napięciem i dlatego wybierają inne sposoby niż my.
- Zachowanie dziecka jest dla rodzica **informacją, czego ono potrzebuje**. Jest to informacja o dziecku, czyli **nie jest wymierzona przeciwko dorosłemu**.

Szukajmy więc przyczyn, zakładajmy dobre intencje dziecka, bądźmy ciekawi i refleksyjni. „Nie oczekujemy, że dziecko zrobi coś ze swoim zachowaniem, żebyśmy my poczuli się lepiej. To jest bezsensowne i niemożliwe. To dziecko potrzebuje, żeby rodzic coś z tym zrobił, aby ono poczuło się lepiej”. Dzieci, które dobrze się czują – dobrze się zachowują. A za jakość relacji z dzieckiem zawsze odpowiada dorosły.

Źródła:

- Daniel Siegel i Tina Bryson. Grzeczne dzieci. Wydawnictwo Muza SA. Warszawa 2015.
- Agnieszka Stein. Dziecko z bliska. Wydawnictwo Mamania. Warszawa 2012.
- Webinar Małgorzaty Stańczyk pt. „Dlaczego ona się tak zachowuje”.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.