

FRAGMENT BEZPŁATNY

JAK UZYSKAĆ ZAUFANIE DZIECKA

I JAK MU POMÓC
W TRUDNYCH
SYTUACJACH



SERGIO S DORJE



Spis treści

Zaufanie podstawą relacji	4
Okłamywanie dziecka – czy to dobry pomysł?	7
Kiedy świat dziecka rozpada się na milion kawałków – co rodzic może zrobić?	11
Rozwód, śmierć, choroba – jak pomóc dziecku?	15
Pierwsza pomoc dziecku według Levine’a	26
Nadopiekuńczy rodzic – czy to aż takie złe?	32
Co mają wspólnego trudne sytuacje i potrzeby dziecka?	37
Krzyk – jak wpływa na nasze relacje?	45
Krytykowanie, zastraszanie, niedocenywanie – błędy powielane z pokolenia na pokolenie	48
Zachowanie dziecka i nasza reakcja na nie	52
Stres – jak wpływa na nas i nasze dzieci	56
Podsumowanie	59

ROZDZIAŁ 1

ZAUFANIE PODSTAWĄ RELACJI



Cały nasz świat opiera się na zaufaniu. Ufamy partnerom, rodzicom, sprzedawcom w sklepie, urzędnikom, sąsiadom itp. itd. Gdy tego zaufania zaczyna nam do kogoś brakować, życie staje się skomplikowane. Najprostsze sytuacje stają się nieznosne, sprawiają nam trudności i komplikują nasze życie. Oczywiście istnieje coś takiego jak zasada ograniczonego zaufania, jednak w większości przypadków po prostu wierzymy, że druga osoba jest w porządku i tak też ją traktujemy. Dopiero gdy dotrą do nas jakieś sygnały świadczące o możliwości podważenia naszego zaufania, zaczynamy być ostrożniejsi. I sami powiedzcie, czy łatwo jest odbudować zaufanie? Oczywiście, że nie. Jeśli już raz nabraliśmy podejrzeń, to trudno nam się od nich uwolnić. Dlaczego Wam o tym piszę? Bo tak często zapominamy, że dziecięcy świat opiera się na tymże właśnie zaufaniu.

Dziecko – w całej swojej prostocie, w całej swojej dziecięcej naturze – ma tylko to zaufanie. Ufa nam, że właściwie przygotujemy je do życia. Oczywiście nieświadomie, ono nie zdaje sobie z tego sprawy. Każde nasze nawet drobne oszustwo, nasza wymówka, nasze kłamstwo to zaufanie podważają. I wcale nie tak łatwo je odbudować. Przypomnijcie sobie jakieś kłamstewko, którym uraczyli Was w młodości Wasi rodzice lub rodzeństwo. Och, na pewno jeżeli chodzi o rodzeństwo przykładów może być mnóstwo! I założę się, że dokładnie pamiętacie ten zawód, gdy prawda wyszła na jaw. Podejrzliwość co do prawdomówności tej osoby zapewne siedziała w Was długo po owym zdarzeniu. I właśnie o tym chcę Wam opowiedzieć. Relacje bez zaufania są dużo bardziej skomplikowane i wymagają od nas o wiele więcej energii. Dziecko uczy się świata, potrzebuje wolnego umysłu, aby to wszystko co się dzieje ogarnąć, poznać zasady, nauczyć się żyć w społeczeństwie i przede wszystkim czuć się bezpiecznie pomimo całego zła tego świata.



Gdy robicie coś po raz pierwszy – pierwsze duże wystąpienie, pierwszy Zoom, pierwszy dzień w nowej pracy – czujecie strach, lęk przed nieznanym, ogólnie czujecie się niezbyt komfortowo. To się tak ładnie nazywa – „wyjście ze strefy komfortu”. Z nabytym życiowym doświadczeniem wiecie, że nic złego się nie stanie; choć wydarzenie może być trudne, to znając mechanizmy możecie z dużą dozą prawdopodobieństwa przewidzieć możliwe zakończenia. Wiecie to, ponieważ przeżyliście już wiele podobnych sytuacji, bądź znacie kogoś, kto też je przeżył. Dziecko tego nie wie. Dla niego te wielkie wydarzenia są czymś niesamowicie trudnym. Nie potrafi i nie chce sobie wyobrazić co może się stać, ono po prostu w ogóle nie chce tego przeżywać. Dlatego tak bardzo w takich momentach potrzebuje rodzica. Kogoś, komu ufa bezgranicznie. Tylko że nie zawsze dziecko ufa nam tak, jak powinno. I niestety to my sami często za ten brak odpowiadamy.



To są banały, ale bardzo często rodzic o tym zapomina. Tak jak pisałem w poprzednim rozdziale, oszustwo to sposób dobry na chwilę, na krótką metę, aby ugasić jeden pożar. Nie ugaszony do końca urośnie i będzie jeszcze groźniejszy. W tych trudnych chwilach ważna jest szczerłość. Trzeba mówić, że będzie trudno, smutno, ale razem sobie z tym poradzimy. Mówmy prawdę, ale bez nadmiernego ładunku emocjonalnego. Jeżeli sprawa dotyczy rozvodu rodziców, to nie szkalujmy drugiego rodzica, nie mieszajmy do tego dziecka, bo zamiast mu pomóc, narobimy większego zamętu w głowie. Przy chorobie również nie nakreślamy wszystkich możliwych scenariuszy, skupmy się na tym, co ważne, na tym, co jest tu i teraz, na tym, co możemy zrobić, aby było lepiej.

Musimy się też przygotować na zmianę zachowania dziecka. Może stać się wszystko. Dziecko na swój sposób będzie się starało poradzić sobie z daną sytuacją, jednak jego psychika nie zawsze jest na to gotowa. Może się tak zdarzyć, że u dziecka spokojnego pojawi się nagle agresja. Mogą zacząć się problemy z koncentracją, marazm, niepewność, płaczliwość, incydenty związane z potrzebami fizjologicznymi, może ono przestać jeść lub zacząć objadać się. W istocie jego reakcja może nas poważnie zaniepokoić. Pamiętać należy jednak, że świat dziecka właśnie się rozpadł, że zмага się ono z wielkimi sprawami.

Sytuacje trudne dla dziecka często są również trudne dla rodziców. Ważne jest, aby nie przenosić swojej frustracji czy lęku na dzieci. Czasem i dla dorosłych przeżywanie takich chwil jest ekstremalnie trudne, jednak nie można przenosić swoich uczuć. Panujmy nad sobą, starajmy się bardziej niż zwykle być tu i teraz, a nie myśłami w naszych problemach. Przy takim rozdrażnieniu o wiele łatwiej jest stracić panowanie nad sobą i robić karczemne awantury o byle co. Agresja słowna to zdecydowanie nie jest kierunek, który pomoże nam

zyskać zaufanie dziecka. Choć nie jestem zwolennikiem „empatii” wśród dorosłych bez większych traum i bez patologii psychicznych (ponieważ uważam, że współczucie jest tym, co naprawdę może pomóc drugiej osobie, a empatia zatrzyma i pogłębia), dla dziecka wsparcie i empatia to lepsze wyjście.

Krótką ściągę postępowania:

- ✧ nie okłamuj, ale też i nie wchodź za bardzo w szczegóły, dziecko ma zdawać sobie sprawę z sytuacji, a nie być przerażone wszystkim, co do najmniejszego szczegółu
- ✧ ostudź emocje. Chłodne spojrzenie na sytuację bez bagażu emocji przyda się również i Tobie
- ✧ przygotuj się na gwałtowną reakcję. Wybuch gniewu, agresji, płaczu. Przeczekać to i po prostu bądź z dzieckiem
- ✧ zapewnij dziecko, że sytuacja nie jest jego winą

Peter A. Levine, amerykański psycholog, psychoterapeuta i pedagog, w prosty sposób opisał najlepszy sposób pomagania dzieciom zaraz po wypadkach i upadkach.

Różnego rodzaju mniejsze i większe wypadki zdarzają się każdemu, dzieciom szczególnie i to, co może być dla dorosłego czymś banalnym, dla dziecka może być czymś traumatycznym. Wiedza o tym, jak zareagować w takich sytuacjach zdecydowanie pomoże zarówno dziecku, jak i rodzicowi żyć bardziej szczęśliwie. Dzięki temu unikniemy późniejszych traum.

Wypadek to rozległe zagadnienie. Na potrzeby tej książki weźmy za przykład jazdę na rowerze.

Zadbaj o własne emocje

Pierwsza rzecz, którą należy sprawdzić, to czy wymagana jest natychmiastowa reakcja. Jeśli dziecko upadło na drodze, gdzie szybko jeżdżą samochody, to oczywiste jest, że w tym momencie nie ma czasu na myślenie. Jednak jeśli dziecko upadło na chodniku lub w parku, warto najpierw zadbać o siebie, o swoje emocje i o własne reakcje. Warto jest zadbać o pełny spokój, nieważne jak poważny czy drobny był wypadek. Jeśli rodzic przeżywa w tym momencie zbyt dużo emocji, może to dziecko przestraszyć i pogorszyć sytuację. Więc warto wykonać kilka głębokich oddechów z powolnym wydychaniem. Dzieci są bardzo wrażliwe na emocje innych dzieci, innych ludzi, zwłaszcza swoich rodziców. Jeśli rodzic się denerwuje, odczuwają, że stało się coś poważnego i same zaczynają czuć niepokój.

Nie uciekać z miejsca wypadku

Często dziecko wstaje i idzie dalej, jakby miało zamrożone emocje, jakby się nic nie stało. Jest to technika uciekania od lęku, próba pokazywania sobie i innym, jakie jest silne. W takich chwilach, nawet jeśli to tak wygląda, że dziecko może spokojnie chodzić dalej, to najlepiej jest się zatrzymać. Jeśli dziecko idzie, to należy delikatnie je zatrzymać, usiąść i przytulić. Chodzi o przytulanie bez przymuszania, jeśli nie ma jego przyzwolenia na to.

Czas na odpoczynek

Po wypadku/upadku bardzo korzystnie jest usiąść i odpocząć (nawet jeśli dziecko nie chce), warto panować nad sytuacją i zatrzymać się. Jest to niezmiernie ważne, zwłaszcza jeśli widać, że dziecko przeżyło szok lub widać, że jest zdezorientowane; wyraźne oznaki tego stanu to szkliste oczy, patrzenie się dookoła siebie, płytki lub szybki oddech, drżenie i blada skóra.

Znów niewymuszone przytulanie może być korzystne. Jak również położenie dłoni na jego plecach na wysokości serca i czekanie. Ważne, żeby był to dotyk z intencją wspierania. Innego rodzaju dotyk (typu poklepywanie) może przerwać naturalne procesy dochodzenia do siebie.

wystawiona na ogromną próbę. Nie ma tutaj czasu ani możliwości na wczucie się w sytuację dziecka. Stres, tętno galopuje, ciśnienie rośnie i dzieli nas mała chwila od wybuchu. Niestety, w większości przypadków kończy się to ogromną awanturą, karą i wielkimi wyrzutami sumienia, kiedy już emocje opadną. Dziecko nie robi nic bez przyczyny, za każdym jego zachowaniem stoi jakaś potrzeba, która nie jest zaspokojona. Niektórzy nazywają to zachcianką, czym od razu bagatelizują uczucia dziecka. Mamy za zadanie nauczyć dziecko, że każde jego emocje czy potrzeby są ważne, jeżeli jednak sytuacja staje się dla nas niewygodna, podważa nasze umiejętności rodzicielskie czy ma „widownię”, staje się niezwykle dużym źródłem konfliktu.

Scena w sklepie

Gdy trudna sytuacja jak np. płacz dziecka w sklepie, rozpacz tak wielka, że trzeba walić rękami i nogami w podłogę ma „widownię”, nasze zachowanie jako rodzica często się zmienia. Każde takie zachowanie dziecka wzbudza nas odrobinę gniewu, niepokoju. Od naszego nastroju, poziomu stresu czy zaspokojenia naszych potrzeb zależy nasza reakcja. Jest jednak jeszcze inny czynnik, który bardzo często modyfikuje wzorzec naszego zachowania. Jest nim widownia, o którą w sklepie nietrudno. Pani kasjerka, pani z obsługi sklepu czy też inni klienci sklepu patrzą czasem mniej lub bardziej nachalnie, komentują. W takich sytuacjach nasz wewnętrzny spokój jest bardzo zachwiany. Wstyd przed tym co pomyślą lub powiedzą inni jest tak ogromny, że często robimy przez to głupie rzeczy, których żałujemy.



Jak możemy zareagować w takich sytuacjach?

- ✧ udawać, że nic się nie dzieje
- ✧ spełnić wszystkie wymagania dziecka, aby tylko je uciszyć
- ✧ agresywnie
- ✧ upokorzyć dziecko
- ✧ uciec
- ✧ być empatycznym

To są wyjścia z sytuacji

Udawać, że nic się nie dzieje. Totalnie zignorować całą sytuację. Uwaga – tylko najbardziej spokojni to potrafią. Czekać, aż dziecko samo się uspokoi, nie pomagać mu w emocjach, nie robić nic. Każdy kiedyś się przecież uspokaja. Skoro samo się zdenerwowało, to samo ma się uspokoić. Często rodzice odchodzą od dziecka i kontynuują zakupy (oczywiście mając dziecko w polu widzenia). To sposób, który pomaga nam uniknąć negatywnych zachowań jak zastraszanie czy upokarzanie. Dziecko jednak nie uczy się od nas jak opanować emocje, jak sobie z nimi radzić. Jest pozostawione samo sobie. Często też rodzice po całym zajściu nie wracają do niego, nie omawiają tego co się wydarzyło, jakie emocje temu towarzyszyły. Dziecko nie ma szans na naukę, jak radzić sobie z emocjami.

ROZDZIAŁ 9

KRYTYKOWANIE, ZASTRASZANIE, NIEDOCENIANIE – BŁĘDY POWIELANE Z POKOLENIA NA POKOLENIE



Wiele ostatnio mówi się o wzajemnym szacunku, również w kontaktach z dziećmi. I to jest moim zdaniem jak najbardziej pożyteczny i pożądaný trend! Zachodzi ogromna zmiana pokoleniowa i systemowa. Trzydzieści lat temu kontakty rodzic – dziecko można było określić kilkoma sloganami:



Dzieci i ryby głosu nie mają!



Co wolno wojewodzie,
to nie Tobie smrodzie!



Milcz, gdy dorośli rozmawiają!



Przestań się mazać jak baba,
chłopaki nie płaczą!



Tyłek nie szklanka.



I tutaj, niestety, wielu z Was może dopisać cytaty zapamiętane ze swojego dzieciństwa. Poniżanie dzieci, zastraszanie czy krytykowanie przy szerszej publiczności to niestety czynności spotykane po dziś dzień. Jak to wpływa na relacje rodzic – dziecko? Odpowiedzcie sobie sami. Nie najlepiej, prawda? Gdyby tak odwrócić role i to dziecko krytykowałoby lub poniżało nas, to co wtedy? Niedopuszczalne, prawda? Właśnie. Powiedzenie „dzieci i ryby głosu nie mają” pokazuje, w jakim społecznym miejscu szufladkowano kiedyś te pierwsze. Przykre, że w niektórych domach nadal się to dzieje. Pomimo prawnego zakazu bicia dzieci, klaps nadal jest narzędziem wychowawczym, choć badania ukazują, jak bardzo ta metoda jest nieskuteczna.

W sytuacji, gdy chcemy mieć dobre relacje z dzieckiem, gdy zależy nam na jego uczuciach i jego osobie, każda sytuacja poniżenia zrywa jakąś nić zaufania. Zaufanie buduje się bardzo trudno, zrywa w kilka chwil. Gdy dziecko nie ufa nam, to nie ma mowy o przyjęciu jakiegokolwiek pomocy z naszej strony. Może to oznaczać naprawdę złe decyzje, złe wybory czasem nam na przekór. Każda krytyka człowieka, każde zastraszanie to naprawdę trudny moment dla strony zastraszanej. Tak samo jest w dorosłym życiu, nie najlepiej znosimy krytykę. Jeśli jest ona wygłaszana przy sporej widowni, sytuacja wygląda jeszcze gorzej. Chyba każdy z nas może bez trudu przypomnieć sobie, gdy był odbiorcą takiej krytyki; myślę, że możemy sobie tę sytuację odtworzyć w głowie bardzo dokładnie, ze szczegółami. Dziecko odbiera takie słowa bardzo podobnie. Z tą różnicą, że otrzymuje je często od osoby najważniejszej w jej życiu, którą kocha najmocniej.

Taka pokoleniowa spuścizna często ma odzwierciedlenie w naszym zachowaniu bez udziału naszej świadomości. Po prostu nas tak traktowano, my byliśmy świadkami jak traktowano tak inne dzieci (naszych kolegów, kuzynów) i teraz my naśladujemy takie