

# NIE-BEZPIECZNE DZIECKO JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

*Katarzyna Ostrowska*

Wszyscy wiemy, iż podstawowym motorem działalności dzieci, wpływającym na przebieg rozwoju są ich potrzeby. Niestety, nie zawsze mogą być zaspakajane. Stan nie zaspokojenia, czyli blokady potrzeby prowadzi do wyzwolenia emocji, niezadowolenia, zdenerwowania, poczucia krzywdy. Dziecko może stać się agresywne wskutek, np. nie zaspokojenia potrzeby akceptacji, uznania społecznego, zbyt częstego upominania, wytykania wad i braków, stawiania innych za przykład.

Dziecko kopie, bije, gryzie, krzyczy?... W takiej sytuacji zrobisz wszystko, by się w końcu uspokoiło. Stosując niewychowawcze metody takie jak: "zatykanie" ust słodkością lub ustępowanie dla "świętego spokoju", daje dziecku sygnał - "takim zachowaniem mogę wiele zdziałać" lub "jestem za to nagradzany". Agresji nie wolno jednak ignorować i ustępować, by tylko dziecko się uspokoiło. Trzeba działać skutecznie i starać się ograniczać podobne występki w przyszłości.

Zdarza się, że dziecko może doprowadzić rodzica do rozpacz. Zanim jednak damy się i my ponieść emocjom, warto zastanowić się nad przyczyną takiego zachowania i pomóc dziecku rozładować napięcia. Oto kilka wskazówek, które pomogą w okiełznaniu burzy emocji u dziecka i sprawią, że dziecko uspokoi się. Niektóre zachowania u naszych dzieci budzą nasz sprzeciw, nie zawsze wiemy jak sobie z nimi radzić. Nawet u najspokojniejszych i najgrzeczniejszych dzieci pojawiają się kryzysy. Niestety, najczęściej dziecko kieruje agresję przeciwko rówieśnikom oraz rodzicom. W skrajnych przypadkach, co również nie jest dobre, przeciwko sobie samemu. Na każde zachowanie agresywne trzeba reagować i to natychmiast. Bo w przeciwnym razie będzie się to utrzymywać. Wystarczy jedno agresywne dziecko, jedno zachowanie, a zaczynają się one powielać. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że niejednokrotnie dziecko nie zna innych skutecznych środków komunikacji i możliwości osiągnięcia zamierzonego celu. Dlatego tak ważne jest kompetentne i skuteczne reagowanie na agresję i ukazywanie dzieciom możliwości zawarcia kompromisu oraz wypracowanie innych sposobów radzenia sobie ze złymi emocjami.

Doskonale wiemy o tym, że niepożądane zachowania pojawiają się nie tylko w przedszkolu czy szkole. Również rodzice doświadczają tych przykrych sytuacji i to w trakcie różnych codziennych zajęć. Dlatego tak ważne jest wspólne podejmowanie działań nad zwalczaniem agresji – nie można przerzucać odpowiedzialności w całości na szkołę, przedszkole ani na dom rodzinny. Szkoła nie może odbierać rodzicom ogromnej roli, jaką pełnią w tym procesie. Jest bowiem „tylko” jednym z miejsc, w których dziecko zdobywa doświadczenia oraz uczy się modeli rozwiązań i zachowań. Jednak środowisko rodzinne ma w tym względzie swoją własną szczególną wartość, gdyż dziecko uczy się sposobów radzenia sobie z agresją i złością od najbliższych, zaufanych mu osób. I to właśnie te zachowania będzie powielać. Z tego też powodu szkoła stanowi uzupełnienie działań i wysiłków rodzinnych, jest partnerem dla rodziców.

Na wszelkie przejawy agresji musimy szybko i sprawnie reagować. Pojawiające się w życiu dziecka stany napięcia, sytuacje konfliktowe, złość czy inne negatywne emocje są punktem do nauczenia się prawidłowych sposobów radzenia sobie z nimi i akceptowalnych społecznie reakcji. Dodatkowo zwiększają one intensywność pozytywnych przeżyć, gdyż radość dziecka

z osiągniętego sukcesu będzie tym większa, im więcej trudności musiało ono pokonać w drodze do celu. Powinniśmy jednak na każdym kroku dostarczać dziecku prawidłowych wzorów zachowań – spokojnych i opanowanych, aby dziecko przekonane było o ich skuteczności. Ponieważ istnienie sytuacji konfliktowych jest wpisane w naszą codzienność, musimy wyposażać dziecko w umiejętność wspólnego pokonywania przeszkód i szukania rozwiązań korzystnych dla wszystkich.

W kontakcie z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa musimy nauczyć się prawidłowych reakcji na niewłaściwe zachowania. Musimy przyjąć strategię, w myśl której będziemy otwarcie mówić o uczuciach i emocjach – zarówno swoich jak i dziecka. Bardzo ważne jest, aby w odpowiedni sposób budować komunikaty, które nie będą oceniały dziecka, a jego zachowanie. Nie mówmy zatem: „Jesteś zły”, „Jesteś niegrzeczny” – zamiast tego powiedzmy: „Bardzo mi przykro, że tak się zachowujesz...”, „Ranisz mnie, gdy...” itp. To pozornie mała różnica, która jednak dla dziecka ma duże znaczenie – nie przypisuje pewnych cech jemu samemu, a opisuje zachowania, które dziecko zastosowało i ich wpływ na nas.

#### *Praktyczne wskazówki:*

- stosowanie otwartej postawy wobec dziecka,
- dobry przykład dorosłych, gdyż to od nas dziecko uczy się wzorów zachowań,
- kontrola nad tym, jakie bajki, książeczki czy filmy ogląda nasze dziecko i skuteczne eliminowanie tych, które ukazują agresję,
- stworzenie dla dziecka tzw. kącika relaksacyjnego,
- wspólne słuchanie muzyki uspokajającej i relaksacyjnej,
- czytanie bajek terapeutycznych,
- wspólne spędzanie czasu,
- dostrzeganie i chwalenie za pozytywne zachowania .

Musimy zdawać sobie sprawę, że każde niewłaściwe zachowanie dziecka to tak naprawdę wołanie o pomoc. Dziecko, które dopiero uczy się prawidłowych relacji z innymi nie potrafi sobie samo poradzić, a zaistniała sytuacja je przerasta. A że nie potrafi inaczej – reaguje w ten sposób. Dlatego to do nas – dorosłych – należy obowiązek, aby to wołanie usłyszeć i prawidłowo na nie zareagować. Musimy dziecko wysłuchać, zrozumieć i pomóc mu, a potem wspólnie wypracować prawidłowy wzór postępowania. Niezbędnym narzędziem stanie się tutaj rozmowa, jednak nie o charakterze oskarżającym, lecz z okazaniem zainteresowania i chęcią udzielenia pomocy.