

5 fundamentów dobrej relacji z dzieckiem

Aby relacja z dzieckiem mogła być konstruktywna, warto budować ją na silnych fundamentach wzajemnego porozumienia. I mimo, że dość często odruchowo zdarza nam się pomijać część kluczowych elementów empatycznej komunikacji, warto wciąż i na nowo sobie o nich przypominać.

Komunikacja to podstawa

Kiedy w komunikacji z dzieckiem pojawiają się trudności, zadaniem dorosłego jest zrozumieć zachowanie i odnaleźć ukrytą w nim potrzebę, odczytać niewerbalną wiadomość. Warto również, zamiast oceniać kto ma rację albo kto popełnił błąd, spojrzeć szerzej na wspólną relację i, być może, zrewidować oczekiwania względem dzieci, ich zachowań, czy sposobu w jaki sami komunikujemy swoje potrzeby.

Tym, co znacznie ułatwia porozumienie z dziećmi, jest nasze – rodziców nastawienie. Dlatego tak ważne jest:

1. Założenie, że dziecko ma dobre intencje

Kiedy dziecko wyraża swoje trudne emocje, oznacza to, że chce ono zadbać o jakąś niezaspokojoną potrzebę. To, co widać na zewnątrz, to najlepiej znane mu i dostępne formy komunikowania tej potrzeby. Niezależnie więc od tego, co nam jako dorosłym przychodzi na myśl, kiedy dziecko zachowuje się w trudny do zaakceptowania dla nas sposób – płacze, krzyczy, rzuca czymś o podłogę czy tupie, warto przede wszystkim uświadomić sobie, że ono nie postępuje tak, po to, by zadać nam ból albo postąpić wbrew naszej woli, ale stara się i potrzebuje zatroszczyć się o siebie.

Nasz odbiór tego, jaką postawę przyjmuje dziecko, nie jest przypadkowy, ponieważ wiąże się z silnie ugruntowanymi przekonaniem na temat “wychowywania” oraz rozwoju dziecka. Tak bardzo powszechne “*co on wyprawia?*”, “*jak on się zachowuje?*”, “*robi mi na złość!*”, warto zamienić zatem na inne, bardziej konstruktywne myśli takie jak “*jest mu trudno*”, “*potrzebuje mojego wsparcia*”, “*chce zadbać o swoje potrzeby*” itd. Aby przerwać błędne koło i nie podążać za swoimi emocjonalnymi reakcjami oraz wartościowaniem zachowań dziecka, warto wziąć głęboki oddech, zrobić tak zwaną “stop klatkę” i (bez ocenienia!) opisać na głos to, co się dzieje, np.: “*Widzę, że zrzucasz wszystkie zabawki z półki. Na podłodze robi się ich całkiem sporo. Trudno jest nam przez nie przejść*” albo “*Wołałeś mnie do siebie i chciałeś się ze mną bawić. Teraz trzaskasz drzwiami, a ja nie mogę wejść do twojego pokoju*” itp. Taka forma pozwala nabrać dystansu do zaistniałej sytuacji, do siebie i do dziecka oraz otworzyć się na autentyczne wsparcie jego uczuć i emocji.

2. Świadomość, że dziecko nie manipuluje

Ponieważ płacz dziecka jest dla wielu dorosłych trudny do zniesienia, często zdarza im się doszukiwać w nim elementów intryg i manipulacji ze strony płaczącego. Dość powszechnym jest przekonanie, że dzieci próbują swoim płaczem coś wymusić, postawić na swoim i zmanipulować rodzica po to, aby ostatecznie osiągnąć zamierzony cel. **Doświadczenia i wieloletnie obserwacje pokazują jednak, że płacz dziecka nie jest manipulacją, a zwyczajnym wołaniem dziecka o pomoc, bliskość, wsparcie i autentyczny kontakt z opiekunem.**

Badania neurobiologiczne dowodzą, że mózg małych dzieci nie jest zdolny do kierowania zawitymi procesami myślowymi, związanymi z mechanizmem manipulacji, ponieważ kora przedczołowa odpowiedzialna za większość procesów poznawczych związanych z myśleniem dopiero zaczyna się kształtować. Nie jest ona zdolna do racjonalnej analizy sytuacji i zdarzeń, przewidywania konsekwencji działania, planowania, ustalania priorytetów, kierowania emocjami ani myślami. W dodatku ta część mózgu nie najlepiej komunikuje się z pozostałymi, co z jednej strony leży u podłoża spontanicznych i często niekontrolowanych zachowań młodych ludzi, a z drugiej wyklucza zdolność dziecka do jakiegokolwiek formy kierowania wolą drugiego człowieka.

To chyba najlepszy dowód na to, że maluchy nie znają i nie potrafią stosować żadnych metod manipulacyjnych, rozumianych jako *“wpływanie na poglądy i zachowania innych osób poza ich świadomością dla osiągnięcia własnych celów”**. Kiedy zatem ktoś próbuje Wam wmówić, że dziecko Wami rządzi i stosuje wobec Was jakieś intrygi, przypomnijcie mu, że jest to biologicznie wykluczone – mózg dziecka nie jest na to gotowy!

3. Wiedza o tym, że racjonalny mózg dziecka wciąż się rozwija

Aby zrozumieć postawy dziecka i jego formy komunikowania się ze światem, warto każdorazowo przypomnieć sobie o tym, że jego racjonalna część mózgu wciąż się rozwija. Mózg racjonalny to najwyższej rozwinięta struktura, choć w ujęciu ewolucyjnym jest najmłodsza. Otula on dwa pozostałe mózgi – gadzi i ssaczy – i odpowiada za wyobraźnię, twórczość, rozumowanie, refleksję, regulację emocji, empatię i samoświadomość (1). W chwili przyjścia na świat mózg racjonalny jest zupełnie nieprzygotowany do pełnienia swojej funkcji! **Właśnie dlatego dzieci nie są w stanie rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić dopóty, dopóki dorośli im w tym nie pomogą.**

Dwie pozostałe części, czyli gadzia i ssacza są już przygotowane do pełnienia swoich zadań. Mózg gadzi jest najgłębszą i najstarszą strukturą i odpowiada on za podstawowe funkcje organizmu związane z przetrwaniem – wrodzone reakcje (uciekaj albo walcz) oraz podstawowe funkcje życiowe takie jak trawienie, oddychanie, uczucie głodu, regulacja cyklu snu. Mózg ssaków (zwany też układem limbicznym albo mózgiem emocjonalnym) związany jest z powstawaniem silnych emocji, które – nota bene – są kontrolowane przez mózg racjonalny. Mózg ssaczy odpowiada za złość, strach, stres związany z rozłąką, więzi społeczne, zabawę czy skłonność do eksploracji.

Ważnym zadaniem dorosłych, którzy na co dzień przebywają z dzieckiem, jest udostępnienie młodemu człowiekowi przestrzeni podłączenia się do racjonalnego mózgu rodzica/nauczyciela i uznanie, że wszystkie emocje dzieci są ważne i w istocie bardzo potrzebne do harmonijnego rozwoju dziecka. Trudne emocje i idące za nimi postawy dzieci nie wynikają ze złej woli młodych ludzi, ale z ich bezradności wobec biologicznych uwarunkowań.

Zamiast zatem używać tak bardzo popularnych zwrotów: *“przestań!”*, *“uspokój się!”*, *“już nie płacz, ileż można płakać”*, warto zaakceptować trudne emocje dziecka, nazwać je i szczerze towarzyszyć dziecku w ich przeżywaniu: *“widzę, że jest ci trudno”*, *“jest ci przykro?”*, *“czujesz się zawiedziony?”*, *“widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”*, *“jestem przy tobie”*, *“widzę, że potrzebujesz rozładować swoje emocje. Mogę ci pomóc”* itp.

Tego typu komunikaty pomagają dziecku te emocje rozumieć, przyjrzeć się im, wybrzmieć, a nie stłumić. Dzięki szczeremu wsparciu dorosłego następuje pewnego rodzaju połączenie jego *“racjonalnego mózgu”* z mózgiem dziecka, a co za tym idzie tworzenie się w nim połączeń, które w przyszłości pozwolą dziecku stopniowo lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach pełnych silnych emocji.

4. Umiejętne wyrażanie emocji przez dorosłych

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, słuchanie, naśladowanie, działanie. To naturalne procesy, będące podstawą ich poznawania świata, siebie i innych ludzi, opanowywania coraz to bardziej złożonych umiejętności.

Kiedy przebywają one w otoczeniu dorosłych, starających się otwarcie mówić o sobie i swoich uczuciach, akceptujących siebie i innych z całym pakietem trudnych doświadczeń i emocji, naturalnie przyjmują podobne postawy i formy komunikowania się ze światem. Zaczynają dostrzegać to, że wszystkie emocje, jakkolwiek trudne by one nie były, są integralną częścią każdego człowieka, a zdolność nazywania ich, odkrywania ich sensu i znaczeń oraz umiejętnego obchodzenia się z nimi jest podstawą dobrego samopoczucia oraz serdecznych i konstruktywnych relacji z innymi ludźmi.

Warto pamiętać, że wspieranie dziecka w jego emocjonalnym rozwoju odbywa się poprzez budowanie bliskiej więzi z nim oraz kontakt z autentycznym dorosłym. Dorosłym, który podobnie jak dziecko doświadcza różnych emocji, przeżywa różne chwile i w określony sposób się w nich odnajduje, inaczej mówiąc radzi sobie z nimi. To, jak rodzic zachowuje się w silnych emocjach i czy potrafi je przyjąć (bez wartościowania i oceniania siebie i innych), jest dla dziecka ważną informacją na temat tego, jak ono może reagować na podobne sytuacje teraz i w przyszłości.

5. Wybaczanie sobie

Nam, dorosłym, często zdarza się popełniać błędy w rodzicielstwie i komunikacji z dziećmi. I mimo, że wiemy już jak rozmawiać z dziećmi i w jaki sposób odpowiadać na ich potrzeby, wciąż się potykamy i zdarza się nam błędzić. Później rodzi się w nas poczucie winy, odczuwamy wstyd za to, że nie postąpiliśmy tak, jakbyśmy rzeczywiście chcieli, i

trudno jest nam sobie wybaczyć. *“Bo przecież ile raz można popełniać ten sam błąd?”*, *„Jak często wolno przejawiać niedojrzałe zachowania?”* – pytamy samych siebie i często zapętlamy się w tych myślach, a nawet identyfikujemy z nimi. Osądzamy siebie, krytykujemy i podważamy własne kompetencje; niszczymy zaufanie wobec siebie jako pełnowartościowych ludzi i rodziców.

Zamiast skupiać się na mało konstruktywnej krytyce swoich impulsywnych zachowań, która z całą pewnością nie pomaga budować dobrej relacji z dzieckiem, a raczej sukcesywnie nas od niej oddala, warto zadać sobie pytanie: *“jakie potrzeby starałem się zaspokoić robiąc to, co zrobiłem?”*. Kiedy odkryjemy te potrzeby, łatwiej nam będzie zrozumieć motywy swojego postępowania i wybrać inne narzędzia w podobnej sytuacji w przyszłości, świadomie zatroszczyć się o siebie, wsłuchać się w swoje wnętrze z czułością i empatią, na nowo zaopiekować się swoimi potrzebami i przeprowadzić ze sobą spokojny dialog.

Przypominajmy sobie wciąż o tym, że kiedy mówimy lub robimy coś, co nie jest korzystne dla nas, dla dziecka i naszej relacji, nie oznacza to, że jesteśmy złymi rodzicami albo ludźmi, którzy są słabi i sobie nie radzą! Oznacza to jedynie, że żywe są w nas niezaspokojone potrzeby. Próbowaliśmy zaspokoić je w sposób, który okazał się nietrafiony. Potrzebujemy więc znaleźć inny – nowy, konstruktywny, pomocny.

Kiedy jednak zdarzy nam się znowu zapomnieć o sobie i wybuchnąć, warto po tym wewnętrznym monologu, zrozumieniu swojej postawy i przebaczeniu sobie porozmawiać z dzieckiem o tym, co się wydarzyło. Przeprzić je za podniesienie głosu, brak cierpliwości, uwagi i powoli, krok po kroku powracać do relacji pełnej wyrozumiałości, uważności, miłości i akceptacji. Bezwarunkowej akceptacji, będącej podstawą dobrej relacji oraz zdrowego i udanego życia naszego i naszych dzieci...

Bibliografia:

(1) M. Sunderland, Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka, Świat książki, Warszawa 2012, s. 18-19.