

Przemoc w białych rękawiczkach, czyli o zawstydzaniu dzieci

Zawstydzanie dzieci to bardzo popularna metoda wychowawcza. Obecna jest w niemal każdym domu, przedszkolu czy w każdej szkole.

Czym jest wstyd?

Z perspektywy Porozumienia bez Przemocy wstyd jest czymś, co można nazwać "uczuciem rzekomym", pochodzącym raczej z naszych krytycznych myśli o sobie lub negatywnych opinii innych na nasz temat. Uczuciem odcinającym nas od tego, co właściwie przeżywamy. **Wstyd grubym murem oddziela nas od prawdziwych uczuć i potrzeb, które, głęboko schowane, czasem nie mają szans na to, by być zauważone, zrozumiane i by się o nie zatroszczyć.** Za wstydem zazwyczaj kryje się nieuświadomiona potrzeba akceptacji, zrozumienia, wsparcia, pomocy, wspólnoty, uznania.

Co ciekawe, nie rodzimy się z poczuciem wstydu – to emocja społeczna, którą poznajemy w relacji z innymi ludźmi. To rodzice uczą dzieci, czego mają się wstydić – niewłaściwych zachowań, a także pokazywania swoich sfer intymnych.

Przyczyny zawstydzania dzieci

Zawstydzanie dzieci jest najczęściej owocem rodzicielskiej frustracji, złości, bezradności. W sytuacji, gdy rodzic nie potrafi skutecznie wpłynąć na zachowanie dziecka, sam czuje wstyd, poniżenie lub wściekłość. **Chcąc poradzić sobie z tym emocjami, daje im ujście, zawstydzając dziecko – łagodzi tym swoje trudne doświadczenia i „wychodzi z twarzą”.** Zawstydzanie dziecka bowiem, zwłaszcza publiczne, jest bardzo skuteczne – dzieci dość często przestają zachowywać się w sposób niepożądany, byle tylko dorosły przestał je upokarzać.

Przemoc w białych rękawiczkach

Zawstydzanie dziecka nie pozostawia siniaków. Nie wymaga też podnoszenia głosu. Nie musi iść w parze z obelgami pod adresem dziecka, bo przecież kampanie społeczne uświadomiły wielu, że słowa ranią na całe życie.

Jednak skutki zawstydzania pozostawiają ślady podobne do tych, które powstają na skutek stosowania przemocy fizycznej, kar czy stale towarzyszących krzyków. Choć dziecko doświadcza czegoś innego,

skutek jest bardzo podobny – ból, smutek, poczucie osamotnienia, odrzucenie, brak akceptacji i wsparcia.

Różne oblicza zawstydzania

Zawstydzanie dzieci przyjmuje różne formy. Wiele tego typu słów wypowiedzianych jest automatycznie, w dobrej wierze, z dydaktycznym przesłaniem.

Do wypowiedzi o charakterze zawstydzającym zaliczyć można:

- moralizowanie: „*Chyba podmienili nam syna, bo przecież nasz potrafi dziękować za prezent*”, „*Grzeczne dziewczynki tak się nie zachowują*”;
- upokarzające uwagi: „*Ale z ciebie beksa*”, „*Co z ciebie za siostra, przez którą płacze brat?!*”;
- oczekiwania wobec płci: „*Chłopaki nie płaczą*”;
- oczekiwania wobec wieku: „*Nie zachowuj się jak dziecko*”;
- oczekiwania wobec kompetencji dziecka: „*Tacy duzi chłopcy jak ty nie sikają już w majtki*”, „*Oj, osiołku, przecież 2 i 2 to 4*”;
- porównywanie: „*Zobacz, jak dziewczynka grzecznie siedzi, nie to, co ty*”;
- dotyczące fizyczności: „*Aleś ty chudy*”;
- dotyczące psychiki/emocji: „*I co się śmiejesz? Nie widzę tu nic zabawnego*”, „*Na twoim miejscu nie byłbym taki zadowolony*”;
- dotyczące intymności: „*Nie grzeb ciągle w tej pupie*”.

Zawstydzanie pod lupą

W przeprowadzonych badaniach eksperymentalnych dowiedziono, że aktywowany w trakcie badania wstyd zakłóca i osłabia empatyczne reakcje na inne osoby. Wywołując tak duże napięcie, uniemożliwia nawiązywanie empatycznego kontaktu, ponieważ cała uwaga i energia zawstydzanego skupia się na tym, aby to bolesne doświadczenie emocjonalne utrzymać w nieświadomości.

Inne badania udowodniły związek aktywowanego wstydu z powstawaniem gniewu, a pod jego wpływem – także agresji jako strategii na rozładowanie emocjonalnego napięcia i próbę ratowania swojej godności.

Naukowcy dostrzegli też związek pomiędzy odczuwaniem wstydu u dzieci w wieku 10–11 lat i ich zachowaniem po osiągnięciu pełnoletności. Wyższe wskaźniki skłonności do przeżywania wstydu u dzieci miały związek z sięganiem po narkotyki i alkohol, zawieszaniem w prawach ucznia oraz podejmowaniem różnych działań autodestrukcyjnych w wieku nastoletnim. Ponadto zauważono, że dzieci te rzadziej

uczestniczyły w życiu społecznym i rzadziej wybierały studia wyższe jako sposób na swój rozwój.

Zawstydzanie powiązane także ze skłonnością do depresji, przemocy, zastraszania innych, do zaburzeń jedzenia i nałogów. Wszystkie te badania potwierdzają, że wstyd jest emocją destrukcyjnie wpływającą na nasze dzieci.

Konsekwencje zawstydzania

Ze wstydem jest dużo trudniej niż z innymi emocjami, ponieważ niełatwo dla niego znaleźć ujście. Smutek ma łzy, złość ma krzyk, a wstyd chowa się głęboko i zatruwa życie na długo i na wiele różnych sposobów:

- blokuje naturalny entuzjizm dzieci, ich ciekawość i potrzebę eksplorowania,
- obniża poczucie własnej wartości,
- powoduje wycofywanie się z relacji,
- rodzi poczucie niemocy, bezsilności,
- sprawia, że czujemy się słabi,
- wywołuje lęk przed pomyłką i ośmieszeniem,
- zaszczepia przekonanie, że nie jest się wystarczająco dobrym, a nawet że jest się gorszym od innych.

Zmiana zawsze jest możliwa

Aby pokazać dziecku, że jakieś jego zachowanie nie służy jemu czy innym osobom z jego otoczenia, naprawdę nie trzeba uciekać się do zastraszania, manipulowania, karania czy zawstydzania.

Co możemy zrobić?

1. Posłuchaj empatycznie

Dorośli zawstydzają swoje dzieci, opierając się na subiektywnej ocenie zachowań, które kwalifikują jako niewłaściwe. Skupianie uwagi wyłącznie na zachowaniu pozbawia dzieci szansy na bycie zrozumianym, rodzicom nie pozwala poznać intencji i motywacji, którymi ich dzieci się kierują, i wreszcie utrudnia poszukiwanie innych sposobów postępowania w trudnej dla obu stron sytuacji.

2. Szanuj dzieciaka swego jak siebie samego

Dzieci mają naturalną chęć do rozwijania świadomości społecznej. Jeśli doświadczają szacunku takiego jak ludzie dorośli, same także kształtują taki stosunek do innych. Warto więc zweryfikować swój pogląd na

dziecko – czy jest pełnowartościową osobą od samego początku, czy dopiero proces socjalizacji i wychowywania czyni z niego człowieka? Czy można ufać jego kompetencjom, czy lepiej zakładać, że ma większe skłonności do złego postępowania, a zadaniem opiekunów jest te skłonności systematycznie i metodycznie eliminować? Kim jest dla mnie dziecko? – to kluczowe pytanie.

3. Bądź przykładem

Jeśli dorosły postępuje w sposób niebudzący zastrzeżeń, to z wielkim prawdopodobieństwem jego potomstwo przejmie takie standardy zachowań, które nie wymagają zawstydzania i upokarzania. Dzieci są bystrymi obserwatorami.

4. Ucz się, rodzicu, ucz

Im więcej wiemy na temat przebiegu rozwoju naszych dzieci, tym lepiej dla wszystkich. Jeśli będziemy w stanie zaakceptować ich rozwojowe ograniczenia, rzadziej będziemy je zawstydzać. Dostosujemy wtedy nasze oczekiwania do ich możliwości.

Zawstydzanie pozostawia ślady na całe życie. Jego niszcząca siła oddziałuje na relacje z najbliższymi, niwecząc istniejącą między nimi bezpieczną więź – tak istotną dla prawidłowego rozwoju wszystkich sfer dziecka. Czas zdecydowanie się temu sprzeciwić.



Autor/ka: Ewelina Adamczyk

Córka, żona, mama, pedagog. Współzałożycielka śląskiej Wioski Rodziców, współorganizatorka trzech edycji Konferencji Empatii na Śląsku, trenerka Mini Mediacji metodą SNO, trenerka Uważności dla dzieci i młodzieży Metodą Eline Snel, wytrwale integrująca w swoim życiu język Porozumienia bez Przemocy oraz uważność. Głęboko przekonana, że dzięki nim możliwa jest autentyczna i bliska relacja oraz dobre życie.