

„Jesteś zły”, „Co za niedobre dziecko” – o różnicy między nazywaniem dziecka a nazywaniem jego zachowania

Umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich emocji jest coraz bardziej ceniona przez współczesnych rodziców. Nierzadko sami, wychowując swoje dzieci, odkrywają świat emocji – własnych i kilkulatków. Ich świadomość pozwala wspierać u dzieci proces regulacji rozmaitych przeżyć tak, by kształtować u nich dojrzałość emocjonalną.

Pułapki etykietowania

Niestety wielu wpada w pułapkę – zamiast nazywać emocje dziecka i szukać ich źródeł, dorośli zaczynają określać dziecko, krytykując w ten sposób nieakceptowane zachowania. Zamiast opisywać fakty, wielu je interpretuje, obarczając odpowiedzialnością malucha.

- *Ależ jesteś łobuz, zrzuciłeś jedzenie z talerza.*
- *Jesteś niedobra!*
- *Co z ciebie za uparciuch, tyle razy cię upominam.*
- *Jesteś agresywny, nie wolno bić dzieci!*
- *Leń i nic więcej.*
- *Nie mogę ci wierzyć, jesteś kłamczuchem.*

Małe dzieci nie wiedzą, co mają o sobie myśleć, nie znają wszystkich pojęć, nie rozumieją w pełni ich znaczeń. Słuchają dorosłych, którzy się nimi opiekują, którym ufają i w których słowa wierzą. **Nadawanie dzieciom etykiet działa nie tylko jak samospełniająca się przepowiednia – dziecko powtarza dane zachowanie, bo przecież takie jest: tak powiedziała, mama, pani w przedszkolu, pan doktor.** Dodatkowym efektem jest postrzeganie dziecka z perspektywy tej cechy – dorośli równie mocno w nią wierzą i trudno im zobaczyć, że Jaś nie zawsze jest niegrzeczny, Kasia nie zawsze pyskuje, Antek nie zawsze rozmawia na lekcji. Łatwiej dostrzegać te przejawy zachowań, które wpisują się w uproszczoną i określoną raz na zawsze wersję dziecka.

Skutki nadawania dzieciom etykiet

Wiemy, jaka intencja kryje się za takimi komunikatami – chęć wyeliminowania niepożądanych zachowań u dzieci.

Niestety skutek jest nie tylko odwrotny od zamierzonego, ale w sposób istotny:

- wpływa na poczucie wartości dziecka,
- oddziałuje na jego samoocenę,
- nadszarpuje zaufanie do dorosłego,

- rodzi niechęć, opór, smutek rozczarowanie, wstyd, poczucie winy, a więc uczucia negatywnie wpływające na emocje i psychikę małego dziecka,
- ogranicza miłość i akceptację,
- nadweręża relację rodzic – dziecko.

Jak zatem mówić, by pokazać, dziecku bez naruszania jego integralności, że pewne jego reakcje są trudne dla nas i otoczenia?

Oczekiwania kontra etapy rozwojowe dziecka

Przede wszystkim warto zweryfikować swoje oczekiwania wobec dziecka z perspektywy etapów rozwojowych. Oczekując od dziecka dojrzałego sposobu myślenia i zachowywania się, zanim ono będzie do tego gotowe, podważamy jego poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego – niezbędne dla harmonijnego rozwoju i osiągnięcia kolejnych etapów. Niemożność spełniania rodzicielskich oczekiwań będzie rodzic frustracje i pogłębiać poczucie niezrozumienia i braku akceptacji.

Etapy rozwojowe przeżywają nie tylko małe dzieci, ale i nastolatki, które potrzebują dużo uznania i szacunku wobec zmagających, przed którymi stoją.

Zamiana ról

Dobrym zwyczajem jest zadawanie sobie pytań:

- Jak bym się czuł, gdybym usłyszał taką uwagę, którą dziś skierowałem do mojego dziecka?
- Czy te słowa wyrażały bezwarunkową miłość?
- Czy to, co właśnie mu zrobiłem (coś zabrałem, czegoś zabroniłem), szanowało jego granice?

Kiedy zmienimy się rolami, niejednokrotnie nie tylko poczujemy opór wobec tego, co słyszymy o sobie, ale bywa, że możemy być tym autentycznie wstrząśnięci i przerażeni. Zresztą, aby poczuć się jak dziecko, wystarczy przypomnieć sobie słowa szefa, który oskarża nas o to, że nie przyłożyliśmy się do projektu, choć dobrze wiemy, że daliśmy z siebie wszystko; uwagę koleżanki, że myślimy tylko o sobie, kiedy odmawiamy jej jakiejś przysługi, bo chcemy zatroszczyć się o swoje zdrowie lub odpoczynek; albo słowa partnera o tym, że rozpieszczamy dzieci, podczas gdy my z szacunkiem chcemy traktować ich potrzeby i uczucia.

- Czy w tych słowach zawarta jest prawda o nas?
- Czy w słowach, które kierujemy do dzieci, wyrażamy miłość i akceptację?

Kocham cię bez żadnego “ale”

Im starsze dzieci, tym więcej pojawia się prób, którym poddawanie są rodzicielska cierpliwość, wyrozumiałość i bezwarunkowa miłość. Dzieciom nie wystarczy powiedzieć raz, że je kochamy i akceptujemy, zwłaszcza w przyjaznej i sielskiej atmosferze, bo tego akurat dnia nie wydarzyło się nic trudnego. **Dzieciom trzeba wciąż dawać do zrozumienia, że przyjmujemy je takimi, jakimi są.** Niektórzy rodzice, nawet

psychologowie, uważają, że klarowne i wzmacniające jest mówienie dzieciom zdań typu: „Kochamy i akceptujemy cię, ale nie akceptujemy tego, co robisz”, „Ty jesteś w porządku, ale twoje zachowanie nie”. Są i tacy, którzy się z tym nie zgadzają. Niech jako przykład posłuży autentyczna sytuacja:

Kasia i Jaś bawią się w berka – dobrze im ze sobą, lubią się. W pewnej chwili Kasia bierze bluzę i zaczyna nią machać, a Jaś stara się uniknąć zetknięcia z bluzą. Dzieci mają przy tym dużo frajdy. Nagle Jaś policzkiem otarł się o suwak bluzy – zabolalo go to, rozplakał się. Podeszła jego mama i zaczęła mu tłumaczyć, że Kasia nie chciała go uderzyć. Powtarzała to kilka razy.

I tu zaczyna płakać Kasia.

Dlaczego? Dlatego, że nie uniosła ciężaru słowa „uderzyć”, zupełnie nie taką miała intencję, nawet przez głowę jej nie przeszło, że mogłaby chcieć to zrobić.

To my, dorośli, nadajemy znaczenie dziecięcym zachowaniom i reakcjom, to my przedwcześnie kwalifikujemy je jako negatywne, złośliwe i złe. I nie chodzi o sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci. Thomas Gordon zauważył, że *“rodzice, którzy uznają za nie do przyjęcia wiele rzeczy, które mówią lub robią ich dzieci, nieuchronnie zaszczerpią w tych dzieciach głębokie przekonanie, że także one same są nie do przyjęcia”*.

Ograniczanie krytyki

Może czasem warto ugryźć się w język – zbyt dużo krytyki może wpędzić dziecko w kompleksy. Zastanówmy się, co dokładnie nam się nie podoba, i wyrażajmy się precyzyjnie, zamiast uogólniać: *Chcę, żebyś odkładała zabawki na półki* (zamiast: Jesteś bałaganiarą).

Znaczenie ma także intensywność naszej krytyki – dzieci są głęboko dotknięte agresywnym tonem, bolesnymi określeniami nawet wtedy, gdy tego nie okazują. Łagodność i życzliwość będą skuteczniej wspierać nasze rodzicielskie zamierzenia.

Język osobisty

Zamiast ocen, etykietek, wartościujących opisów zastosujmy język osobisty, który będzie wyrażał nasze odczucia i to, na czym nam zależy.

Dziecku wtedy łatwiej zrozumieć, dlaczego na coś się nie zgadzamy:

- *Chcę, żebyś nie machał łopatką nad głową brata; obawiam się, że jest zbyt blisko i może to go zaboląć, gdybyś dotknął nią jego buzi* (zamiast: Nie wolno!).
- *Mam prośbę, zostawiaj jedzenie na talerzu, jeśli ci nie smakuje, nie rzucaj nim na podłogę – bardzo nie lubię tego sprzęta. A jeśli chcesz po prostu porzucić, to znajdziemy coś innego* (zamiast: Przestań natychmiast! Co ty wyprawiasz?).

Cztery kroki

To kolejne narzędzie, które pomaga opiekunom wyrażać siebie bez naruszania granic dziecka.

1. Nazywamy to, co jest:

Widziałam dziś po śniadaniu, że zamknęłaś nagle drzwi do pokoju, gdy twoja siostra próbowała wejść (zamiast: Za każdym razem, gdy twoja siostra chce wejść do pokoju, zatrząskujesz jej drzwi przed nosem).

2. Wyrażamy swoje uczucia:

Martwi mnie to/ Niepokoi/ Nie podoba mi się... (zamiast: Denerwujesz mnie i siostrę takim zachowaniem).

3. Mówimy o potrzebach:

...bo chciałabym, żebyście spędzały czas na wspólnej zabawie (potrzeba komfortu, więzi, rozwoju),

...bo boję się, że twoja siostra włoży palce między drzwi a futrynę, a ty tego nie zauważysz (potrzeba bezpieczeństwa),

...bo chcę wiedzieć, co takiego się dzieje, że chcesz być w pokoju sama (potrzeba jasności) (zamiast: dobrze wychowane dzieci tak się nie zachowują).

4. Formułujemy prośbę:

Powiedz mi, o co chodzi? Dlaczego to robisz? Chcę się z tobą zastanowić, jak możesz inaczej pokazywać, że chcesz w pokoju być sama, co ty na to? (zamiast: Nie życzę sobie więcej takiego trząskania drzwiami w tym domu – zrozumiałaś?).

Dostrzeganie skutków postępowania

Zbyt łatwo przychodzi rodzicom reakcja: „Rozczarowałaś mnie”, „Nie tego cię uczył”, „ Tak się nie robi”.

Może pozwólmy dzieciom dostrzec to, co ich działanie spowodowało:

– *Zrzuciłaś szklankę ze stołu – na podłodze jest szkło, nie jest teraz bezpiecznie. Muszę je pozbierać, a wolalabym zrobić coś przyjemniejszego.*

– *Wzięłaś z rąk siostry lalkę, którą się bawiła – spójrz na jej minę. Jaka jest? Płacze? Chciała się jeszcze bawić?*

– *Wysypałaś mąkę na podłogę – nie mam teraz z czego zrobić naleśników, a mieliśmy na nie wielką ochotę.*

Słowa mają wielką moc. Mogą być murem, który będziemy wznosić każdego dnia z cegieł krytyki, oskarżeń, etykiet, oddalając się od siebie nawzajem, a mogą być też oknem, które będziemy otwierać za każdym razem, gdy nawiążemy szczerą, pełną szacunku i uważności kontakt z drugim człowiekiem, zwłaszcza tym małym.