

**O wybranych problemach w wychowaniu dzieci.
Praktyczne wskazówki.**

*Praca autorska przygotowana przez mgr Annę Jaworską-Hajduk ,
psychologa Miejskiego Zespołu Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznych w Kielcach*

Wychowanie dzieci w obecnych czasach nie jest zadaniem łatwym i pewnie nigdy takim nie było. Współcześni rodzice stają jednak przed nowymi zadaniami i wyzwaniem. Niektóre bowiem trudności nie dotyczyły wcześniejszych pokoleń, nie występowały lub nie były tak powszechne. Jednym z przykładów jest nadmierne korzystanie przez dzieci i młodzież z urządzeń multimedialnych. Dotyczy to generacji, która właśnie wchodzi w dorosłość, czyli dzieci urodzonych na przełomie XX i XXI w.

W mojej pracy skupię się na kwestiach wychowawczych z perspektywy rodziców, nie będę omawiać problemów, na jakie napotykają wychowawcy w różnych instytucjach (np. w szkole). Przedstawię wybrane zagadnienia, z którymi stykam się najczęściej w pracy zawodowej, tzn. w praktyce poradni psychologiczno-pedagogicznej. Spróbuję także wskazać sposoby poradzenia sobie z nimi, choć oczywiście nie ma uniwersalnych metod, skutecznych w każdym przypadku. My jako rodzice, opiekunowie wykorzystujemy nasze doświadczenia z własnych rodzin, zdobywamy wiedzę i nowe umiejętności, kierujemy się intuicją i zdrowym rozsądkiem, a wreszcie poznajemy nasze dzieci, aby wybrać najlepsze oddziaływania wychowawcze i osiągnąć najważniejszy cel, a jest nim dobro i szczęście dziecka. Na wstępie - zanim przejdę do omówienia wybranych trudności wychowawczych, które są tematem niniejszej pracy - pragnę podkreślić, że każde dziecko to wielki dar dla rodziców, dar który wprowadza w życie małżeńskim i rodzinnym duże zmiany, a te z kolei dają poczucie szczęścia, spełnienia i pozwalają zrealizować się w nowych rolach społecznych wszystkim członkom rodziny: matki, ojca, siostry, brata, babci, dziadka. Ale posiadanie i wychowywanie dziecka to także wysiłek, trud, wyzwania.

Częstym problemem zgłaszanym przez rodziców przychodzących do poradni jest nieposłuszeństwo dzieci. Rodzic często relacjonuje, iż musi wielokrotnie mówić, powtarzać, prosić, aby syn czy córka wreszcie usłyszeli czy coś wykonali. Przyczyny takich zachowań są różnorodne. Problem może się już pojawić podczas odbioru informacji, szczególnie u dzieci nadpobudliwych, z utrudnioną koncentracją uwagi. Te dzieci rzeczywiście mogą nie usłyszeć, zwłaszcza za pierwszym razem. Trzeba do nich podejść, nawiązać kontakt wzrokowy, przekazać jedno polecenie, nawet dwa lub trzy razy. Dla pewności dobrze poprosić, aby dziecko również je powtórzyło i najlepiej przez chwilę monitorować jego zachowanie – czy faktycznie zrobi to, czego od niego oczekujemy. Ważne jest także późniejsze wzmocnienie pozytywne pożądanego zachowania, pochwalenie dziecka. Ale ono może nie słuchać z różnych innych

powodów, np. gdy jest bardzo zaabsorbowana zabawą czy inną aktywnością, której nie chce przerywać. Wtedy dobrze – jeśli to możliwe – ustalić czas zakończenia zabawy (np. za kilka minut) i uprzedzić o tym dziecko. Chcąc skłonić je do współdziałania lepiej używać mniej słów, unikać prawienia „kazań”, wygłaszania długich monologów, dawania skomplikowanych poleceń. Czasem, aby przypomnieć kolejny raz o tej samej sprawie, można użyć jednego słowa (np. „klocki” zamiast „powkładaj wreszcie klocki do pudełka”). Nasz wychowanek może być także zbuntowany czy obrażony i celowo nie słuchać rodzica. Warto wtedy spokojnie porozmawiać z synem czy córką albo samemu przeanalizować sytuację. Raczej nieskuteczne będzie denerwowanie się na dziecko, wyrzuty, lepiej pokojowo i we wzajemnym zrozumieniu wyjaśnić nieporozumienie, konflikt leżący u podstaw nieposłuszeństwa. Pomijam tutaj bunt nastolatków, który w rozsądnych granicach jest potrzebny, natomiast poradzenie sobie z nim przez rodziców i przetrwanie tego okresu wymaga innego oddziaływania i podejścia, niż bunt kilkulatka.

W tym miejscu może warto omówić krótko kwestię autorytetu rodzicielskiego. Wiadomo, że dzieci są bardziej skłonne słuchać osób, które są dla nich ważne, które szanuje, z którymi ma dobre relacje, a przede wszystkim więź emocjonalną. Taką rolę w dzieciństwie najczęściej pełnią rodzice, opiekunowie. Pozycję autorytetu dla własnego dziecka buduje się przez lata, poczynając od wczesnego dzieciństwa. I nawet, jeśli w okresie dojrzewania mamy wrażenie, że ten autorytet podupada, to jednak nasza praca w tym zakresie nigdy nie idzie na marne. Po okresie buntu typowego dla dojrzewania, po okresie poszukiwania własnej tożsamości i bardzo potrzebnego oddzielenia się emocjonalnego od rodziców, młodzi ludzie często wracają do wartości przekazanych przez wychowawców. Prawidłowo ukształtowane relacje i postawy, przyjęty przez młode pokolenie system wartości, przełożą się z dużym prawdopodobieństwem na właściwą komunikację, dojrzałą więź i wzajemny szacunek. Budowanie autorytetu rodzicielskiego to ważne zadanie dla dorosłych. Zarówno posiadanie autorytetu, jak i wytyczanie potomkowi potrzebnych granic, zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji, czynią otoczenie bardziej zrozumiałym, ale też dają pewność, że jest ktoś, na kim można polegać i kto pomoże w każdej sytuacji. Wyważona postawa dorosłego, zachowanie równowagi pomiędzy miłością i wymaganiami sprawia, że dziecko nie musi brać na swoje barki zbyt wiele odpowiedzialności, zwłaszcza w wieku rozwojowym, kiedy to ono ma być otoczone opieką. Aby zyskać szacunek dziecka rodzic oczywiście w jakimś sensie musi na niego

zasłużyć, szczególnie gdy dzieci stają się coraz starsze i bardziej krytyczne. Rodzic sam musi pracować nad sobą, być osobą dojrzałą, odpowiedzialną, zachowującą się w sposób przewidywalny, ale także ciepłą, empatyczną, rozumiejącą i dającą wsparcie. W wychowaniu niezwykle ważne są konsekwencja i spójne metody wychowawcze rodziców czy innych osób, które sprawują opiekę. Natomiast chaos i niespójność opiekunów generują wiele problemów z zachowaniem potomka. Stawianie dziecku granic pozwala mu pewniej poruszać się w skomplikowanej rzeczywistości, ponieważ porządkuje otoczenie: pokazuje, co jest dobre i bezpieczne, a czego unikać, co stanowi zagrożenie.

Innym problemem, często zgłaszanym w poradni, jest problem agresji i nieradzenia sobie z emocjami (dziecko wybuchą, krzyczy, bije, kopie, zaczepia, prowokuje, reaguje impulsywnie). Skąd się bierze agresja? Często rodzi ją frustracja, czyli trudne emocje wynikające z zablokowania jakichś potrzeb dziecka czy jego działania, ale także z powodu przeszkody pojawiającej się na drodze do osiągnięcia celu. Warto uświadomić sobie, w jakich sytuacjach pojawiają się zachowania agresywne, złość, niekontrolowane wybuchy. Często ma to miejsce, kiedy rodzic czegoś dziecku zabrania, coś mu zabiera, uniemożliwia, nie chce dać, kupić, udostępnić. Tak może dziać się z kilkuletnią pociechą, której mama nie chce kupić w sklepie zabawki, loda, czekolady i itp. U starszego podobną reakcją może wywołać np. wyłączenie gry komputerowej, zabranie telefonu, ustalenie godziny powrotu do domu z imprezy czy innego spotkania towarzyskiego. Agresja może mieć różną formę i nasilenie. Zdarza się, że jest to agresja fizyczna skierowana wprost na drugą osobę (bicie, szarpanie, popychanie) lub na przedmiot (trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami). Możemy mieć do czynienia także z autoagresją, skierowaną na siebie (uderzanie głową o coś, samookaleczenia itp.). Często agresja przybiera postać werbalną, słowną: krzyki, oskarżenia, przezwiska, wulgaryzmy, straszenie, szantaż. Jak sobie radzić z agresją dzieci? Na pewno trzeba zastanowić się, jakie sytuacje ją wywołują, bo niektórych można unikać. Na przykład: jeśli wiem, że dziecko nie umie spokojnie przejść w sklepie obok półek z zabawkami czy innymi artykułami, to może lepiej nie brać go na zakupy albo unikać konkretnych stoisk? Ze starszym dzieckiem można porozmawiać wcześniej i ustalić, co dzisiaj kupujemy, a czego na pewno nie, i wyjaśnić przyczyny. Dzięki temu możemy unikać choć części napięć i stresów. Ważne, aby od samego początku nie przyzwyczajając dzieci do natychmiastowego spełniania ich zachcianek (czym innym są potrzeby dziecka, które decydują o jego

życiu, zdrowiu i prawidłowym rozwoju). Nasi podopieczni stopniowo uczą się i rozumieją, że nie muszą mieć wszystkiego, bo nie jest im to potrzebne, a bywa szkodliwe. Dziecko mając zbyt dużo zabawek, przedmiotów, szybko się nimi nudzi, porzuca je, nie potrafi się dłużej skupić na jednej zabawie czy aktywności, ponieważ nadmiar bodźców je rozprasza i męczy. Lepiej dać dziecku mniej zabawek, ale razem z nim się pobawić, pograć, zrobić coś wspólnie. Nie tylko buduje się w ten sposób więź z dzieckiem, ale kształtuje jego poczucie własnej wartości (czyli przekonanie, że jest ważne dla mamy i taty, godne miłości i zainteresowania). A tym, czego nasza pociecha najbardziej potrzebuje, po zaspokojeniu podstawowych potrzeb decydujących o przeżyciu, jest miłość, poświęcony czas, uwaga najbliższych, ich zainteresowanie i akceptacja. Im młodsze dziecko, tym więcej czasu i uwagi rodziców potrzebuje. Okres dzieciństwa szybko minie, więc lepiej ten czas dobrze wykorzystać i w miarę możliwości spędzić go ze swoimi dziećmi (czasem warto zastanowić się nad koniecznością podjęcia kolejnej pracy czy wyjazdu za granicę w celach zarobkowych, jeśli nie jest to konieczne). Już w okresie dojrzewania młodego człowieka, kiedy spędza on więcej czasu poza domem, razem z rówieśnikami, a potem z sympatią, rodzice mają więcej czasu dla siebie i realizowania swoich planów, także zawodowych. Warto w każdym okresie życia dać dziecku tyle troski, zainteresowania i uwagi, ile potrzebuje, aby prawidłowo się rozwijało, nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie, intelektualnie i społecznie, aby wchodziło w dorosłość z prawidłowo ukształtowanym poczuciem własnej wartości, kompetencji, właściwie rozwijającą się osobowością i mogło realizować zadania kolejnej fazy życia, a nie dążyło do wyrównania powstałych deficytów (szczególnie emocjonalnych).

W nawiązaniu do wcześniej sygnalizowanych agresywnych czy uciążliwych sposobów reagowania dziecka na różne sytuacje, frustracje, dobrze przyjrzeć się samemu sobie: jak ja reaguję na trudności, co robię w zdenerwowaniu, złości, jak wyrażam trudne emocje. Dzieci uczą się naśladować rodziców, więc jeśli u nas w domu na porządku dziennym są krzyki, kłótnie, awantury, przekleństwa, to część dzieci przyjmie to jako własny sposób reagowania i postępowania. I trudno mieć o to do nich pretensje. Dlatego chcąc zmienić coś w rodzinie, zaczynamy zawsze od siebie, pracujemy nad większą cierpliwością, umiejętnością odraczania reakcji, uczymy się wyrażania emocji w sposób konstruktywny, nie raniący innych, nie uczący złych wzorców. Dorosły człowiek ma zdecydowanie większą zdolność samokontroli

i szerszy repertuar zachowań przystosowawczych. Ale i nasze dzieci należy zachęcać do rozmawiania o emocjach i sytuacjach, które je wywołały, uczyć prostych technik relaksacyjnych, proponować aktywności, dzięki którym dziecko może się uspokoić. Dla jednych będzie to spokojna muzyka, dla innych poczytanie bajki przez rodzica czy samodzielnie, podjęcie ciekawej zabawy, aktywności, spacer, kąpiel, drobna przyjemność, zajęcia sportowe i wiele innych. Czasem trzeba przeczekać złość dziecka, jeśli nie robi sobie ani nikomu krzywdy. Niewiele pomoże wówczas krzyczenie na dziecko, wchodzenie z nim w dyskusje. Lepiej odczekać aż trochę ochłonie i spokojnie porozmawiać. Są też oczywiście sytuacje, kiedy należy podjąć działania, aby dane zachowanie przerwać.

W kontekście napięć między rodzicem i dzieckiem należy zwrócić uwagę na problematyczne używanie nowych technologii, nadmierne korzystanie z komputerów, konsoli do gier, smartfonów. Często stają się one przyczyną konfliktów, kłótni, a nawet agresji fizycznej, jeśli nie są właściwie uregulowane kwestie czasu i pory przeznaczonych na korzystanie z tych urządzeń. Oczywiście w przypadku małych dzieci kwestia jest dość jasna: do końca drugiego roku życia dziecko nie powinno w ogóle zasiadać przed „ekranami”. To jest czas rozwoju psychoruchowego dziecka, rozwoju mowy, nie ma żadnego pożytku z korzystania z multimedialnych, chyba że dla wygody i spokoju rodziców. W kolejnych latach życia (okres przedszkolny, wczesnoszkolny) też warto ograniczać kontakt z nowymi technologiami i już na tym etapie wprowadzać pewne reguły, limity czasowe, kontrolę treści, z którymi dziecko się styka w grach czy w Internecie. W dzisiejszym świecie nie miałoby sensu całkowite izolowanie dziecka od wszelkich nowinek technologicznych, ale ważne jest uczenie korzystania z nich w sposób racjonalny – pod nadzorem rodziców oraz ze wskazaniem, co jest w nich wartościowego, a jakich treści należy unikać. Nadużywanie przez dzieci i młodzież urządzeń multimedialnych zaburza ich prawidłowy rozwój na wielu płaszczyznach. Po pierwsze rozwój fizyczny – za mało ruchu, siedzenie godzinami w tej samej i nieraz nieprawidłowej pozycji, przemęczenie oczu, wady wzroku itp. Następna sfera rozwoju, na którą może niekorzystnie wpłynąć nadużywanie komputera, w tym Internetu, to intelekt. Dziecko godzinami siedząc przy komputerze czy surfując w sieci, ogranicza czas przeznaczony na naukę, czytanie książek, rozwijanie innych zainteresowań, talentów, pasji, cierpi na zaburzenia koncentracji uwagi. Kolejna istotna sfera, która może ulec zaburzeniu to sfera emocjonalna. Nadużywanie multimedialnych to dla dziecka w wieku rozwojowym nadmiar bodźców,

często o dużej intensywności (szczególnie w grach), treści agresywne, lękowe, rzadszy kontakt (w tym rozmowy) z najbliższymi – rodzicami, rodzeństwem, ale też rówieśnikami. W konsekwencji cierpi na tym także rozwój społeczny: ubożeją, a w skrajnych przypadkach zanikają relacje w rodzinie i ze światem zewnętrznym, pojawia się izolacja, samotność (tego nie zrekompensują kontakty wirtualne). W przypadku osób nieśmiałych, z lękiem społecznym czy w trudnościach z komunikacją, rozmowa prowadzona w sieci ma oczywiście pewne plusy: pozwala mieć więcej znajomych niż w świecie realnym, ułatwia dzielenie się swoimi przeżyciami czy różnymi informacjami, ale nie rozwiąże rzeczywistych problemów, raczej pozwala na jakiś czas od nich uciec.

Na koniec tych rozważań dotyczących trudności, jakie przeżywają dzieci, a wraz z nimi ich rodzice i opiekunowie, chciałabym przedstawić niektóre zaburzenia lękowe występujące w dzieciństwie. Ograniczę się jednak do omówienia ich głównie w odniesieniu do sytuacji uczęszczania do przedszkola i szkoły. Jednym z nich jest lęk separacyjny, czyli lęk przed oddzieleniem się od rodzica, najczęściej od matki - osoby, do której dziecko jest przywiązane i czuje się przy niej bezpiecznie. We wczesnym dzieciństwie lęk separacyjny jest zjawiskiem rozwojowym i ma charakter przystosowawczy. Jednak jeśli zbyt długo nie mija, a wręcz się nasila (dziecko nie chce zostać samo bez rodzica, samo spać, zgłasza skargi psychosomatyczne, np. bóle głowy, brzucha, kiedy musi iść do przedszkola lub szkoły), staje się zaburzeniem. Powinien on ustępować w trzecim, a już na pewno w czwartym roku życia. Ten rodzaj lęku częściej współwystępuje z cechami dziecka, takimi jak duża wrażliwość, nieśmiałość, trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, ale jest także wzmacniany nieprawidłowymi postawami rodzicielskimi, lęklivością rodzica, a nawet utrzymującą się symbiotyczną więzią z dzieckiem (taka więź z matką ma swoje uzasadnienie u początku życia dziecka, a z czasem staje się szkodliwa). Siła przywiązania emocjonalnego zmienia się w ciągu rozwoju, aż do etapu separacji emocjonalnej w okresie dorastania. Dobrze mieć taką refleksję od początku. Dziecko jest nam dane tylko na jakiś czas i ten okres mamy jak najlepiej wykorzystać, aby rozwinąć w dziecku wszystkie te umiejętności, które pozwolą mu w przyszłości odejść w świat zewnętrzny i żyć samodzielnie. To, co na pewno nie służy stopniowemu uniezależnianiu się dziecka od rodzica, zarówno fizycznemu, jak i emocjonalnemu, to pielęgnowanie nieprzeciętej „pępowiny”, np. spanie razem z dzieckiem, czasem nawet do okresu szkolnego, pomoc w kąpielach, kiedy już tego nie

wymaga, traktowanie dziecka jako młodszego niż jest w rzeczywistości poprzez wyręczanie go w rzeczach, które może i powinien zrobić sam, ciągle zdrabnianie imienia, okazywanie czułości w miejscach publicznych nawet wtedy, gdy dziecko jest duże i czuje skrępowanie wobec rówieśników, nadmierne kontrolowanie i nie pozostawianie czasu i przestrzeni na pewną prywatność, swoje drobne tajemnice.

Na koniec odwołam się do jeszcze jednego rodzaju lęku, potocznie nazywanego fobią szkolną, czyli lęku przed szkołą, który w skrajnych przypadkach prowadzi do odmowy chodzenia do szkoły. Warto spróbować dotrzeć do przyczyn takiego zachowania dziecka i nie godzić się zbyt szybko na objęcie go nauczaniem indywidualnym. Jeśli lęk jest podłożem unikania szkoły, to trzeba określić, czego dziecko się boi, co takiego dzieje się w szkole lub w jego przeżywaniu sytuacji szkolnych, że jest gotowe zrezygnować z najważniejszej aktywności, którą aktualnie ma i obowiązku, któremu podlega. Czy chodzi o złe relacje z rówieśnikami, dokuczanie z ich strony, trudności w nauce, które wiążą się z porażkami, ze złymi ocenami, a być może także karami?

W przypadku zaburzeń czy choćby reakcji lękowych warto mieć świadomość, co je wzmacnia, a co pozwala je pokonywać. Na pewno mało skuteczne są wszelkie techniki unikowe, tzn. dziecko nie podejmuje aktywności, które wywołują u niego lęk, co wzmacnia obawy i dyskomfort i wtórnie sprzyja jeszcze większemu wycofaniu z sytuacji lękotwórczych. Pojawia się tutaj mechanizm „błędnego koła”. Jeśli np. uczeń ma lęk przed wystąpieniami publicznymi, to wówczas prawdopodobnie będzie unikał występów we wszelkiego rodzaju akademiach, może nie być aktywny na lekcjach: nie zgłaszać się, nie zabierać głosu w dyskusjach, nie odpowiadać na forum klasy. Im dłużej tego typu sytuacji będzie unikać, tym lęk w jego wyobraźni będzie się powiększać, a także nasilać się będą różne symptomy fizjologiczne, behawioralne, poznawcze związane ze stresem. Aby pokonać lęk trzeba stawić czoła sytuacjom wywołującym go, podjąć je. Daje to szansę na sukces, choćby na początku mały, ale to pierwszy krok do wygrania z lękiem. Często trzeba dziecko na to przygotować, przećwiczyć z nim w domu różne sytuacje w formie scenek z udziałem osób bliskich, dających poczucie bezpieczeństwa. Można też nauczyć prostych ćwiczeń, aby się zrelaksowało przed stresującym wydarzeniem (np. uspokojenie oddechu, rozluźnienie mięśni, motywujące słowa do samego siebie). Ważna jest postawa rodziców i powiedzenie dziecku, że jeśli nawet tym razem coś nie wyjdzie, to nic się złego nie stanie.

Wszystko, co osiągamy, co dobre i piękne i daje nam satysfakcję, wymaga wysiłku, pracy, praktyki, często trudu. Tak też jest z wychowaniem dzieci. Ten wysiłek się opłaca i może przynieść najpiękniejsze owoce, jeśli podejmiemy go z radością i wytrwamy pomimo trudności.

