

TYPOWA DWUNASTKA,

czyli rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi

Jeżeli otworzyłeś/łaś ten artykuł, to być może jesteś zmęczony/na walką z własnym dzieckiem i szukasz innych niż stosowane dotychczas sposobów na „dogadanie się” z dzieckiem. Poniżej znajdziesz dwanaście rodzajów komunikatów, które wyróżnił psychoterapeuta i doradca rodzicielski, Thomas Gordon jako niesłużące rozwiązywaniu trudnych sytuacji w relacji z naszymi dziećmi. Przy każdym z nich zaznaczę, jakie konsekwencje wynikają z takiego sposobu reagowania rodziców na zachowania ich dzieci. Komunikaty te Gordon nazywa „typową dwunastką” i pokazuje w jaki sposób blokują **najważniejszy dla rozwoju naszego dziecka przekaz o tym, że jest przez nas akceptowane i kochane**. Być może są wśród nich typowe dla Ciebie, czyli takie, po które sięgasz automatycznie, które pierwsze przychodzą na myśl w sytuacji konfliktu z dzieckiem. A odkrycie swoich typowych zwyczajów porozumiewania się, to pierwszy krok do zmiany sposobu porozumiewania się z dzieckiem.

1. Rozkazywanie

Za wypowiedzią w formie komendy i rozkazu idzie komunikat, że odczucia i potrzeby dziecka nie są ważne. Rodzic wymaga, aby dziecko podporządkowało się temu, czego to on potrzebuje.

Na przykład:

„Nic mnie nie obchodzi, co chcesz robić; natychmiast wracaj do domu!” – rodzic daje dziecku do zrozumienia, że jego potrzeby (potrzeba zabawy, kontaktu z rówieśnikami, odpoczynku, ciekawości świata, itd.) nie są ważne. Dziecko ma się podporządkować temu, czego potrzebuje w tym momencie dorosły (odpoczynku, realizacji domowych obowiązków itd.).

Naturalną konsekwencją stosowania rozkazów i nakazów jest złość i opór dziecka. Czasem będzie to ujawnianie wrogich uczuć, próby agresji. Jeżeli rodzic zinterpretuje je jako bunt i wystawianie na próbę jego cierpliwości, będzie sięgać po kolejny „brudny” komunikat, czyli np. grożenie (o którym dalej). Zamiast rozkazywania może jednak ujawnić swoje potrzeby, które stoją za tym, że chce, aby dziecko wróciło już do domu i zauważyć potrzeby dziecka. Mówiąc „Słyszę, że chcesz jeszcze zostać na dworze” albo „Widzę, że chciałbyś jeszcze pobawić się z Anią” pokazuje dziecku, że widzi to, co jest dla niego ważne. W ten sposób zaprasza dziecko do współpracy nad znalezieniem rozwiązania, które pozwoli obu stronom zrealizować swoje potrzeby.

2. Grożenie i napominanie

Groźby, napomnienia i ostrzeżenia wywołują u dziecka uczucia strachu i podlegania, wyzwalają gniew i uczucia wrogości. Konsekwencją takich komunikatów może być także wystawianie na próbę realności rodzicielskich gróźb. Naturalna ciekawość i chęć eksplorowania podsycia chęć zrobienia przez dziecko czegoś, przed czym było przestrzegane, tylko po to, aby osobiście sprawdzić, czy nastąpią zapowiadane przez rodziców skutki.

Na przykład:

„Jeśli natychmiast nie pójdziesz do łóżka, pożałujesz!” – podobnie jak w przypadku rozkazów dziecko słyszy, że rodzice nie liczą się z jego potrzebami i życzeniami (chęć zabawy czy spędzenia z większą ilością czasu z rodzicami, rodzeństwem). Za groźbą rodzica może kryć się troska o to, że dziecko będzie niewyspane, że nie będzie w stanie wstać rano do szkoły i obawa o nerwowy poranek. Ujawnienie tych obaw daje dziecku informację o tym, że rodzic chce zadbać o jego dobro, uchronić przed nieprzyjemnymi konsekwencjami tego, że pójdzie późno spać. Pokazywanie naturalnych konsekwencji to również element kształtowania poczucia odpowiedzialności i dyscypliny.

3. Moralizowanie (wygłaszanie „kazań”)

Konsekwencją moralizowania jest oddziaływanie na dziecko z pozycji siły. To poddawanie opinii, spostrzeżeń i myśli dziecka negatywnej ocenie.

Na przykład:

„Nie powinieneś tak myśleć”, „Nie wolno ci tak sądzić” - przekazujemy w ten sposób dziecku informację, że źle myśli, że powinno robić to, co słuszne w opinii rodzica. Dzieci reagują na słowo „powinieneś” i „musisz” oporem i tym aktywniejszą obroną własnego stanowiska. Thomas Gordon mówi (i trudno się z nim nie zgodzić), że ich używanie może także wywoływać u dziecka poczucie winy i uczucie, że jest „złym” dzieckiem.

4. Doradzanie

Dzieci często traktują doradzanie czy dyktowanie gotowych rozwiązań jako dowód na to, że rodzice nie dowierzają ich zdolności oceniania wydarzeń i zjawisk, a także umiejętności znalezienia własnych rozwiązań. Może to powodować rezygnację z samodzielnego myślenia i rozwijania własnych pomysłów.

Fot.: unsplash.com



Na przykład:

„Ja i twoja matka wiemy, co dla ciebie jest najlepsze” albo „Ja na twoim miejscu zrobiłabym to czy to” – spontanicznie wygłaszane rady zamykają drogę do zrozumienia tego, co przeżywa dziecko. Jeżeli zamiast zaproponowania dziecku rozwiązania zapytamy o to co ono myśli i czuje oraz czego potrzebuje i wyrazimy uznanie dla tego, co przeżywa, wpłyniemy jego

samoakceptację i zdobywanie poczucie własnej wartości. To nie doradzanie, ale wyrażanie akceptacji dla odczuć i potrzeb dziecka wpływa na samodzielność i pomaga rozwijać umiejętność rozwiązywania problemów oraz daje siłę dziecku, aby samo radziło sobie w konstruktywny sposób ze zwykłymi rozczarowaniami i cierpieniami wieku dziecięcego i młodości.

5. Potępiające „kazania”

Pouczane dzieci doznają uczucia niższości i niezaradności oraz niezrozumienia. Dzieci tak samo jak i dorośli nie lubią, żeby im wykazywać, że nie mają racji. Wysłuchiwanie rodzicielskich „kazań” jest też trudne emocjonalnie do zniesienia – dziecko, które odczuwa wstyd, niezrozumienie, smutek czy złość nie jest w stanie przyjąć treści pouczających komunikatów. Zwykle dzieci wiedzą już dobrze o tym, o czym są z uporem przez rodziców pouczane, i irytują się z powodu wyrażanego przez to przekonania o ich niewiedzy.

Na przykład:

„Ile razy mam ci powtarzać, że aby coś osiągnąć, trzeba ciężko pracować” - słysząc taką wypowiedź, dziecko nie będzie czuło się rozumiane. Pomyśli raczej, że rodzic nie dostrzega jego starań włożonych w zrobienie czegoś, nie akceptuje porażek, jakich dziecko doświadczyło oraz nie wspiera go w rozwiązywaniu trudności, jakie napotkało. Pouczanie jest formą uciekania od problemów dziecka, wynika z nieumiejętności zajmowania się nimi. Pozwala nie zagłębiać się w sytuację drugiej osoby oraz zlekceważyć czyjąś perspektywę.

6. Osądzenie, krytykowanie, obwinianie

Osądzanie, krytykowanie, sprzeciw i obwinianie powodują, że dziecko czuje się gorsze, głupie, niewarte, złe. Dziecko kształtuje obraz siebie na podstawie sądów i ocen rodziców, więc im więcej razy usłyszy, że do niczego się nie nadaje albo niczego nie jest w stanie zrozumieć, tym bardziej będzie w to wierzyło. Ocenianie przez rodziców powoduje, że dzieci ukrywają swoje uczucia, nie mówią o tym, co jest dla nich trudne, nie dzielą się porażkami, a jeżeli potrzebują pomocy, zwracają się do kogoś innego niż rodzica.

Na przykład:

„Jesteś leniem” czy „Mówiłem, że sobie z tym nie poradzisz” - w uszach dziecka brzmi „nie jestem dobry”, „nie jestem kochana”. Jednocześnie taki komunikat budzi niezgodę i gniew dziecka oraz wrogie uczucia wobec krytycznie je oceniającej osoby.

7. Przezywanie, ośmieszanie i zawstydzanie

Negatywny wpływ na samoocenę dziecka mają również komunikaty takie jak przezywanie, ośmieszanie i zawstydzanie. Słyszac je dziecko czuje się nic niewarte, złe, niekochane, bezwartościowe i do niczego.

Na przykład:

„Jakoś twoja siostra zrozumiała, co ma zrobić” – dziecko słyszac takie zdanie czuje się gorsze od siostry. Być może rodzic wypowiadając ten komunikat chciał zmotywować dziecko. Jednak taka forma nacisku ze strony rodzica powoduje, że jest o wiele mniej skłonne do zmiany zachowania. Przyjmuje ono natomiast postawę obronną i zaczyna tworzyć usprawiedliwienia dla swoich zachowań.

8. Interpretacje, analizowanie, stawianie diagnoz

Tego rodzaju wypowiedzi zdradzają dziecku, że rozmawiający z nim „przejrzał go”, co może być dla niego zagrażające i frustrujące. Dziecko będzie irytować się niesprawiedliwym obwinianiem go albo czuć się obnażone w przypadku, kiedy diagnoza rodzica okaże się trafna.

Na przykład:

„Ty to robisz tylko po to, żeby zwrócić na siebie uwagę” – taka interpretacja zachowania dziecka świadczy o niedostrzeganiu niezaspokojonych potrzeb dziecka, jakie stoją na jego zachowaniem. Wypowiedzi typu „Ja wiem dlaczego ty...” momentalnie ucinają dalszą komunikację z dzieckiem, czego konsekwencją jest ukrywanie przed rodzicami swoich problemów i nie powierzanie im swoich spraw.

9. Pochwały

Nasz autor zauważa również, wbrew powszechnemu przekonaniu, że chwalenie nie zawsze wywiera dobroczynny wpływ na dzieci, a jego skutki są często negatywne. Pozytywna ocena niezgodna z tym, jak dziecko widzi samego siebie - zdaniem T. Gordona - może wzbudzać jego wrogość. Kiedy dziecko zwykle za coś chwalone, któregoś razu nie otrzyma komplementu, może taką sytuację zinterpretować jako krytykę.

Na przykład:

„Jestem z ciebie dumna, kiedy potrafisz się sobą zająć” – tutaj chwalenie jest wykorzystywane jako narzędzie wywierania wpływu – subtelny sposób uzyskania tego, czego oczekują rodzice. Dzieci szybko uczą się, co powinny zrobić, żeby otrzymać pochwałę albo aprobatę rodziców. Mogą zachowywać się tak, jak oczekuje rodzic, tylko po to, aby uzyskać nagrodę, nie dlatego, że to jest dla nich dobre i rozwijające.

10. Uspokajanie

Rodzice uspokajają i pocieszają, ponieważ jest im przykro, kiedy ich dziecko czuje się skrzywdzone, smutne czy zniechęcone. Jednak nie zawsze służy to budowaniu relacji z dzieckiem. Dzieci mogą traktować pocieszanie jako nakłanianie do zmiany i tracić zaufanie do rodziców („Mówisz tak tylko po to, żebym się nie martwiła”).

Bagatelizowanie i okazywanie współczucia często blokuje dalszą komunikację. Dziecko nabiera bowiem przekonania, że rodzic chce je zmienić, sprawić, by czuło się inaczej, negatywnie oceniając jej odczucia.

Na przykład:

„Wszystko będzie dobrze” albo „nie martw się tym tak, wszystko się jakoś ułoży” – takie komunikaty dają dziecku do zrozumienia, że rodzic chce, aby przestało tak odczuwać (bać się, smucić, przeżywać niezrozumienie czy bezsilność). Ludzie nie chcą, żeby się nad nimi użalano, ani opowiadano, że będzie lepiej, kiedy nie mają pozytywnej perspektywy. Uspokajając ujawniamy trudności w zajmowaniu się uczuciami dziecka, uciekamy w ten sposób od towarzyszenia ku rozwiązywaniu jego problemów.

Fot.: unsplash.com



11. Dochodzenie, wypytywanie, przesłuchiwanie

Zarówno dzieci, jak i dorośli czują się zagrożeni pytaniami, zwłaszcza, jeżeli nie rozumieją powodu ich zadawania. Nadmierne, niewłaściwe wypytywanie może sugerować brak zaufania.

Na przykład:

„Jak długo się uczyłaś? Tylko godzinę? W takim razie nie dostaniesz dobrej oceny” – takie pytania mogą zostać odebrane jako próba zmiany postaw dziecka, tak by były one zgodne z oczekiwaniami rodzica. Wypytyując sprawisz wrażenie, że zbierasz dane niczym detektyw, by rozwiązać zagadkę - czyjś problem, a nikt nie lubi, kiedy mówi mu się co i jak ma robić.

12. Odwracanie uwagi, bagatelizowanie i obracanie w żart

Będąc rodzicem i używając komunikatów z tej grupy, dajesz dziecku do zrozumienia, że nie interesujesz się nim, nie szanujesz jego uczuć, bądź kompletnie je odrzucasz. Dzieci zachowują się na ogół poważnie i świadomie poruszając jakiś ważny dla siebie temat. Jeżeli odpowiesz żartami, możesz je zranić i sprawić, że poczują się odrzucone. Dziecko tak samo jak osoba dorosła pragnie być wysłuchane i zrozumiane.

Na przykład:

„Inni mają większe problemy” – takie zdanie nie sprawi, że dziecko poczuje się zrozumiane. Uzna raczej, że ani on ani jego problem nie jest ważny dla rodzica. Jeżeli rodzice bagatelizują problemy z którymi przychodzi dzieci, te szybko uczą się zwracać ze swoimi kłopotami gdzie indziej.

*Przygotowała: **Marta Ryś**, specjalista pracy socjalnej,*

Literatura:

Thomas Gordon „Wychowanie bez porażek, czyli Trening Skutecznego Rodzica”,
Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2014 r.