

Złoszczące się dziecko - czy na pewno złe i złośliwe?



Zachęcam do przeczytania niniejszego artykułu. Źródło zamieszczam poniżej.

Nasze małe dziecko zalewa się łzami, krzyczy: „Nie”, złości się, nie słucha naszych próśb. Nastolatek nie jest posłuszny, chodzi swoimi drogami, byle błahostka wywołuje w domu kłótnię. Zaczynamy się zastanawiać, co zrobiliśmy nie tak, obwiniamy się, że odnosimy porażkę wychowawczą, jesteśmy sfrustrowani. Chcielibyśmy przeciąć tę rodzinną udękę. Jakie zachowania u dzieci można uznać za normę? Czy złoszczące się i stawiające opór dziecko jest niewychowane? Jak złość maskuje inne przeżywane przez dziecko emocje? Jak radzić sobie z buntującym się nastolatkiem, a jak z buntującym się najmłodszym? Rozmawiamy o tym z Izabelą Bancewicz-Mikulewicz – psychologiem dziecięcym z Uniwersytetu SWPS.

Marta Januszkiewicz: Jak złość może się objawiać u dzieci?

Izabela Bancewicz-Mikulewicz: Ekspresja złości u dzieci może być bardzo różna. Od takiej, jaką najczęściej spotykamy – i która nas, dorosłych, najbardziej aktywizuje – czyli od wybuchów złości, agresji i drażliwość dziecka, po złość, która może przyjmować odmienną postać, równie groźną – czyli smutek. Musimy więc być bardzo czujni. Zwykle rodziców najbardziej niepokoi to, że dziecko jest nadekspresywne. Ale mnie niepokoją też dzieci, które złości nie okazują wprost – bo się nadmiernie kontrolują, są bardzo uważne na to, co można, a czego nie, mają mocno zinternalizowane normy społeczne. To może usnąć naszą czujność. Maskowana złość może się objawiać na przykład bólami głowy czy brzucha. W swojej pracy terapeutycznej zdarza mi się zajmować dzieckiem, które pozornie nie sprawia żadnych trudności, zawsze słucha. I powstaje pytanie – czy to dziecko się nigdy na nic nie złości, czy ono sobie na tę złość – z różnych powodów – nie pozwala?

Myślę, że my, dorośli, mamy małą otwartość na złość dziecka, kojarzy nam się ona z naszą bezradnością – sądzimy, że jeśli dziecko się złości, to my coś zrobiliśmy źle. Że może jesteśmy za mało sprawni jako rodzice i wychowawcy, bo nie okiełzaliśmy złości swojego dziecka. A tymczasem złość jest po prostu emocją, przeżywa ją każdy z nas, a nie każdy z nas pozwala sobie na jej ekspresję.

A co robić, kiedy małe dziecko na każdą naszą prośbę reaguje jednym słowem: „Nie”, stawia opór, płacze, złości się, krzyczy. To nas bardzo martwi, jesteśmy bezradni. Zastanawiamy się, czy to nie tzw. bunt dwulatka, trzylatka...

Często przychodzą do mnie rodzice i opowiadają o zachowaniach dziecka, które ja określam jako szeroko rozumianą normę. Bunt dwu- czy trzylatka jest absolutną normą. A rodzice często próbują pracować z dzieckiem na zapas. Boją się ustąpić trzylatkowi, starają się być bardzo konsekwentni, bo obawiają się, że jeśli to zrobią, to wychowają dziecko bez granic, które w przyszłości będzie swoim uporem zdobywać i realizować wszystkie swoje pragnienia. Tymczasem może się okazać, że ustępliwość wobec dziecka – i nie mówię o nadmiernej ulęgłości czy o dawaniu dziecku czegoś, czego nie mamy ochoty mu dać – nie musi być zła. Ustępujemy umiejętnie, nic się wtedy nie stanie, a w ten sposób też uczymy dziecka ustępliwości. Zawsze przyglądam się, czy nie mam do czynienia z buntem trzylatka i upartym rodzicem (wtedy nikt nie chce ustąpić), czy na pewno rodzic jest konsekwentny, czy nie zamieniło się to w upór. To bardzo częsty przedmiot mojej pracy terapeutycznej.

Obiegowa opinia głosi, że dziecko stawiające opór, złościące się jest niewychowane.

Dobrze wychowane dziecko wyraża swoje potrzeby i złości się, to naturalne. W przypadku złości trzeba się głębiej przyjrzeć, skąd tej złości w dziecku tak wiele, z czego to wynika, czy jej ekspresja to nie tylko to, co widzimy na pierwszym planie. Z moich doświadczeń terapeutycznych wynika, że częściej złością się dzieci, które są bardziej sztywne w myśleniu i zachowaniu, którym trudniej przyjąć perspektywę innej osoby. To dzieci, które złością się, bo rzeczywistość nie wygląda tak, jakby tego chciały i tak, jakby to sobie zaplanowały. Moja praca polega wtedy na uczeniu dziecka i pomocy rodzinie – by rodzice nauczyli go większej elastyczności w myśleniu. To jest tak jak z przyjmowaniem jednej interpretacji, np. „ktoś zajechał mi drogę celowo” – wtedy złość będzie się we mnie dużo łatwiej uaktywniać i będzie jej więcej. Jeśli jednak będę potrafiła nadać różnym znaczeniom różne interpretacje, wtedy złości będzie trochę mniej, bo jestem mniej sfrustrowana. Więc jeśli dziecko łatwo się frustruje, to trzeba przyjrzeć się temu, jak ono interpretuje rzeczywistość.

Sposób myślenia i również zachowywania się dziecko nabywa w procesie wychowania od rodziców?

To złożony problem. Jednak nigdy nie jest za późno na rozwijanie pewnych umiejętności dziecka, a im jest młodsze, tym mamy większe możliwości i większą przestrzeń do terapii. Nie ukrywam, że praca z dzieckiem, to przede wszystkim praca z rodzicami. W gabinecie mają oni możliwość przyjrzenia się sobie, zmiany własnych nawyków i pracy nad sobą. Czasami okazuje się, że dziecko jest zestresowane, a może to wynikać z tego, że ma ono albo zbyt rygorystyczne granice, albo tych granic w ogóle nie ma – wtedy jest i zestresowane, i nadmiernie pobudzone, bo nie umie dokonywać wyborów i nie wie co jest dla niego dobre.

Często wiele od dziecka oczekujemy, a nam samym trudno się ze sobą dogadać i ze sobą współpracować. Koleżanka opowiadała mi, jak rodzice ósmoklasistów nie byli w stanie na zebraniu w szkole porozumieć się w sprawie cateringu na uroczystość zakończenia roku szkolnego. Skoro nam tak trudno ustąpić, to nie oczekujemy od dzieci, by dobrze i sprawnie radziły sobie z czymś, z czym my, dorośli, mamy trudności.

Zestresowanie objawia się złością? Jak wtedy pomóc dziecku?

Może tak być. Jeśli dziecko jest nadmiernie zestresowane i okazuje nam złość, zadaniem osoby dorosłej jest pomoc dziecku w uspokojeniu się. Często obserwuję, że zamiast je uspokoić, niechcący

jeszcze bardziej je frustrujemy. Musimy pamiętać, że moment takiego pobudzenia, to nie jest moment na karanie. Kara wymierzana w momencie pobudzenia, nasz gniew, obwinianie, zawstydzanie – tylko zwiększa u dziecka frustrację i poziom stresu. Bardzo często pytam rodziców: „A jak wy się uspokajacie, jakie macie sposoby na radzenie sobie z emocjami, ze stresem?”. I okazuje się, że ich w ogóle nie mają. Jak więc mają tego nauczyć dziecka? Pamiętajmy, że mamy pomóc dziecku nie w samokontrolovaniu się, lecz w samoregulacji.

Dziecko nie jest w stanie samo się uspokoić i to zresztą nie jest dla niego zdrowe...

Co do szkodliwości – są na ten temat różne teorie. Ale zdecydowanie nie zgadzam się z tezami, które mówią o pozostawianiu dziecka – zwłaszcza małego – samego, żeby się wypłakało. Jest to działanie niezwykle szkodliwe. Małe dziecko nie umie się uspokoić. Prawidłowym działaniem jest reagowanie na potrzeby dziecka – czyli jeżeli półroczne, roczne dziecko płacze, to ja muszę je ukoić. Żeby zbudowało z nami prawidłową, bezpieczną więź musimy dawać dziecku naszą adekwatną odpowiedź emocjonalną. Naszej pomocy przy samouspakajaniu się często potrzebują też dużo starsze dzieci, a my zakładamy, że dziecko powinno sobie z tym radzić samo.

Mówienie do niego „uspokój się” jest myśleniem życzeniowym. Nie uspokajamy dziecka słowami, bo to działa odwrotnie. W stresie nie działa logiczne myślenie, dowodzenie przejmuje układ limbiczny i bywa, że to, co uspokaja, to dotyk, przytulenie, zaprowadzenie w miejsce, które jest pozbawione nadmiaru bodźców. Na jedno dziecko zadziała włączenie muzyki, na inne zapalnie świeczki zapachowej – musimy znaleźć sposób na nasze dziecko i wierzyć w to, że na każde taki sposób istnieje, musimy go tylko aktywnie poszukiwać.

Jakie mogą być dla dziecka konsekwencje tego, że uspokajało się samo?

W późniejszym okresie życia dziecko może przestać okazywać swoje potrzeby, będzie miało też mniejszy wgląd w swoje emocje. Im bardziej my reagujemy na potrzeby dziecka, tym bardziej pokazujemy mu, że może mieć kontakt ze swoimi emocjami. Często obserwuję, że dziecko się złości, a w ogóle nie potrafi tej emocji nazywać, nie umie też odpowiedzieć na pytanie czego się boi, co go smuci. Mam w pracy terapeutycznej wielu chłopców w wieku szkolnym, którzy wstydzą się własnych lęków. Są lękliwi, ale nie pokazują tego. Łatwiej im pokazać tę emocję jako złość. Często złość to tak naprawdę ekspresja innej odczuwanej emocji. Wtedy uczę dziecko rozpoznawania jej, rozumienia emocji, w jakich sytuacjach się pojawiają.

Czy dziecko może być podenerwowane, poirytowane, bo jest po prostu głodne lub zmęczone fizycznie?

Bardzo dobre pytanie. Głód, zmęczenie, niewystarczająca ilość snu lub ruchu, hałas mogą generować w dziecku wysokie napięcie emocjonalne. W takich sytuacjach bardzo łatwo o wybuch złości z błahego – z perspektywy osoby dorosłej – powodu. W profilaktyce samoregulacji jest więc bardzo ważne, żeby zadbać między innymi o odpowiednią ilość snu, właściwe odżywianie i dietę dla dziecka, właściwą A w przypadku nastolatków – stany depresyjne czy tzw. „bunt nastolatka”, objawiający się złością i stawianiem oporu, to też nieświadome krycie innych emocji?

Może być tak, że depresja jest tłumioną złością – i może też być odwrotnie. Nastolatek, który jest bardzo agresywny, tak naprawdę często okazuje się osobą głęboko smutną i samotną. Pracowałam z chłopcem, który prowokował różne niebezpieczne sytuacje, zachęcał do konfrontacji osoby znacznie od niego silniejsze. Rozpędzał motor do wysokich obrotów, żeby prezentować się jako osoba agresywna, nonszalancka, silna. Tymczasem był bardzo smutny, depresyjny, miał fantazje, że ten motor zatrzyma się na pierwszym bloku. Te zachowania były więc maskowaniem smutku i depresji.

Niestety bardzo często jesteśmy zbyt krytyczni wobec nastolatków. Konfrontujemy ich z ich słabością, nazywamy to, co widzimy, mówimy: „Jesteś uparty, krnąbrny, nikogo nie słuchasz”. A zapominamy, że nastolatek ma jeszcze małe możliwości radzenia sobie ze stresem. Miejmy do nich trochę większy

dystans i więcej cierpliwości. Od nastolatka zbyt wiele wymagamy, traktujemy go po partnersku, jak osobę dorosłą, która ma pełny wgląd w mechanizmy nim kierujące i próbujemy z nim logicznie rozmawiać. Tymczasem, tak jak młodsze dziecko, może mieć problem z samouspokojeniem się i wymagać naszej pomocy w zredukowaniu napięcia. ilość ruchu i ćwiczeń fizycznych.

Złość jest więc tak naprawdę objawem smutku, lęku – twardą skorupą chroniącą wrażliwe, cierpiące wnętrze?

Często chłopcy mają trudność w przyznaniu się do przeżywanego lęku, co wynika z naszych norm społecznych. Oczekujemy od nich bycia silnymi i małej płaczliwości. Mam w terapii też chłopców, którym trudno się zidentyfikować z silnym, męskim, wymagającym tatą, bo są wrażliwi. Uczulam rodziców, że zarówno chłopiec, jak i dziewczynka mają prawo do przeżywania smutku i lęku. Często rodzice dostają ode mnie zalecenia terapeutyczne, by trochę więcej rozmawiali z dzieckiem i pokazywali mu, że w nich samych również występują różne emocje. Bardzo niedobrze jest, jeśli dziecko ma poczucie, że rodzic jest kimś, kto zawsze miał piątki, nie przeżywał żadnych niepowodzeń, że nic nigdy nie sprawia i nie sprawiało mu trudności. Bez tej wiedzy dziecku trudniej werbalizować własne niepowodzenia, a tym samym je przeżywać.

Jakie są metody radzenia sobie z nadmierną złością u dzieci, poza wspomnianymi rozmowami?

To zależy od tego, skąd ta złość się wzięła. Na pewno wskazana jest praca z ciałem, nauka relaksacji, uważności, oddechu, trening redukcji stresu, różne metody budowania świadomości siebie. Popularne dziś treningi mindfulness to bardzo dobra profilaktyka, bo dziecko, które ma większą świadomość siebie, które lepiej rozumie, skąd się biorą emocje i co to są za emocje, to dziecko, któremu dużo łatwiej jest się uspokoić. Czasem proszę rodziców, by ćwiczyli razem z dzieckiem, bo wiem, że oni też tego potrzebują.

Mówi się, że złość należy wyladować, rozładować.

Ważne jest, żeby ją rozładować, tylko róbmy to z uważnością na innych, nie raniąc ich, czyli w sposób konstruktywny. Teorie mówiące o rozładowaniu z poczuciem katharsis nie do końca działają tak, jak kiedyś opisywano w literaturze...

Czy pomocą w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami będzie dla dziecka ruch fizyczny, „wybieganie się”?

To może być wspomagające, ale nie możemy oczekiwać, że fizyczne rozładowanie bez kontaktu z własnymi emocjami będzie do końca efektywne. U dzieci, które są aktywne, sport będzie bardzo pomocny, bo jest to konstruktywne rozładowywanie napięcia, ale pamiętajmy, że praca na emocjach jest równie ważna.

Jaką miałaby Pani radę dla rodzica małego dziecka czy nastolatka, w którym jest wiele trudnych emocji i w rezultacie ciężko z nim na co dzień obcować?

Wziąć głęboki oddech, nie dać się prowokować i nie dać się zaprosić do dyskusji. One niczego nie wnoszą, nie przekładają się na rozwiązanie konfliktu, a tylko generują u obu stron dodatkowe napięcie. Próbowmy rozmawiać nie w tym momencie, kiedy dzieje się coś złego, bo to nie jest moment na rozmowę. Pomyślmy za to o tym, co mogłoby nasze dziecko uspokoić i jak pomóc mu zredukować napięcie.

Często chcemy za wiele i tracimy bardzo dużo energii próbując zmienić zachowania dziecka, które mogą być uwarunkowane biologicznie i w ten sposób napędzamy w rodzinie stres i frustrację. Nigdy nie zaszkodzi więc porozmawiać ze specjalistą. Psycholog nie jest osobą, która ocenia czy krytykuje. Moją rolą jest zaobserwowanie pewnych mechanizmów, nazwanie ich, pomoc w znalezieniu właściwego rozwiązania. Pokazanie rodzicom trudności dziecka może zmienić ich perspektywę patrzenia na problem. Jeśli zobaczą, że pewne zachowania nie wynikają ze złośliwości dziecka, że nie

są jego intencją, a są trudnościami, u rodziców następuje zmiana, bo wobec tych zachowań zaczynają mieć znacznie większą wyrozumiałość i dystans. To niezwykle korzystnie wpływa na cały system rodzinny i redukuje napięcie. Coraz częściej przychodzą do mnie rodzice, by jedynie się skonsultować i nie jest to złożona, długa terapia, mówią: „Proszę zobaczyć z zewnątrz, czy jest ok. Czy należy coś zmienić, może podsunie nam Pani jakiś pomysł?”. I to jest bardzo dobre.



Źródło:

https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20004-zloszczace-sie-dziecko-czy-na-pewno-zle-i-zlosliwe?fbclid=IwAR3rux9Es8TEO_Dh12rqz-Y7jUKPFyyeTGw_aNJ-cpmwUu0WqRbOkGumPew