



10 KROKÓW

co robić,
gdy dziecko się

***złości,
mści,
przeżywa,
bije?***



O Autorce:

Justyna Brzozak - Twórczyni [Pozytywnej Wioski Wsparcia](#) online dla rodziców i nauczycieli, którzy dążą do pogłębiania swojej świadomości w budowaniu głębokich relacji z dziećmi.



Certyfikowana Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny dla Rodziców i Nauczycieli, absolwentka studium komunikacji NVC, pasjonatka rodzicielstwa bliskości i Self-Reg, mama trójki dzieci.

„To macierzyństwo sprawiło, że cała moja uwaga skupiła się na odnalezieniu metod wychowawczych zapewniających dzieciom szacunek, empatię i poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.”

Zapraszam Cię do wspólnej przygody w poszukiwaniu drogi do pięknych i głębokich relacji w rodzinie.

Justyna

Spis treści

GDY DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI, MŚCI, PRZEZYWA, BIJE – DLACZEGO I CO ROBIĆ?.....	3
KROK 1: NIE BÓJ SIĘ TYCH EMOCJI, TO NORMALNE!	7
KROK 2: WYJDŹ Z KOŁA ZEMSTY JAKO PIERWSZY!	9
KROK 3: ZROZUM DLACZEGO DZIECKO TO ROBI!	12
KROK 4: NAJPIERW USPOKÓJ SIEBIE, POTEM DZIECKO!	16
KROK 5: ZAWIEŚ BROŃ I NAWIĄŻ RELACJĘ	19
KROK 6: PAMIĘTAJ JAKI MASZ CEL!	22
KROK 7: WSPÓLNIE POSZUKAJCIE ROZWIĄZAŃ NA PRZYSZŁOŚĆ! ...27	
KROK 8: GRAJCIE W JEDNEJ DRUŻYNIE	30
KROK 9: STWÓRZCIE PLAN DZIAŁANIA NA PRZYSZŁOŚĆ	33
KROK 10: PAMIĘTAJ: TRENING CZYNI MISTRZA	34

GDY DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI, MŚCI, PRZEZYWA, BIJE – DLACZEGO I CO ROBIĆ?

Czerwona napięta twarz. Zaciśnięte z całych sił piąstki. Zaraz potem potok przykrych słów, wycedzonych przez zęby albo wykrzyczanych pełnym, choć drżącym głosem.

Może jeszcze trzaśnięcie drzwiami albo mocne kopnięcie.

Cały garnek rozedrganych i gorączkowych emocji.

Znasz to?

Z całą pewnością!

Dlatego tu jesteś.



Jest niemal pewne, że każdy, kto pozostaje w bliskiej relacji z dzieckiem (a w takiej jest przecież nie tylko rodzic) doświadczył kiedyś tego rodzaju sytuacji, a może doświadcza ich na co dzień (choć oczywiście przywołane na wstępie zachowania mogą się różnić – w zależności od wieku, cech charakteru, osobowości, indywidualnej wrażliwości).

Naturalną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest zadanie sobie pytania: „dlaczego tak się dzieje”?

(Chociaż – przyznajmy to – niekiedy może wyprzedzić je chęć zemsty czy odegrania się...)

Ale spokojnie, to normalne!

Warto jednak stanąć na chwilę z boku, a zamiast sięgać po najcięższą broń wyciszyć emocje, które w takich momentach z całą pewnością co najmniej buzują, aby zrozumieć i poznać perspektywę dziecka.

Bo jeśli zrozumiemy motyw, zrozumiemy dziecko. A ono, złościąc się, mszcząc, przezywając, czy bijąc, szuka właśnie naszego zrozumienia.

Naszym celem jest więc ZNALEZIENIE ROZWIĄZANIA i
NAWIĄZANIE WSPÓŁPRACY, a nie WYGRANA.

Ale jak to zrobić?

Jak zrozumieć dziecko i poznać motywy jego zachowania?

W jaki sposób osiągnąć porozumienie?

Jakimi metodami zachęcić je do współpracy?

Czy to w ogóle jest możliwe?

Spróbujmy przejść przez to w kilku prostych krokach.



KROK 1: NIE BÓJ SIĘ TYCH EMOCJI, TO NORMALNE!

Kiedy Twoje dziecko się złości, mści, przezywa, bije – o takich sytuacjach trudno jest zapewne zapomnieć.

Na początek więc przywołaj w pamięci słowa dziecka (również te przykre):

- jego gesty (też te niezbyt miłe),
- spojrzenia (także te budzące grozę),
- kopanie,
- bicie,
- trzaskanie drzwiami,
- groźby itd.

Przeżyj i poczuj to znowu. Wejdź w tę sytuację jeszcze raz. To wcale nie jest czysty masochizm.

Twoja perspektywa, Twoje uczucia i Twoje emocje z tym związane są decydujące, jeśli chodzi o zrozumienie dziecka, a w konsekwencji WŁAŚCIWE (!) wyjście z konfliktowej sytuacji.

Co wtedy myślisz ?

Rodzi się w Tobie chęć zemsty?

A może już obmyślasz karę?

WAŻNE! Nie bój się tych emocji, to NORMALNE!

Nikt nie jest idealny! Za to każdy popełnia błędy.

W Tobie też może pojawić się złość, a emocje przejąć nad Tobą kontrolę.

KROK 2: WYJDŹ Z KOŁA ZEMSTY JAKO PIERWSZY!

Teraz już wiesz, co czujesz – jako dorosły czujesz się ZRANIONY, ZŁY i ROZCZAROWANY.

Mało tego, masz ochotę się odegrać! Dajesz się ponieść i wchodzisz w stan wojny! Tym samym napędzasz **BŁĘDNE KOŁO ZEMSTY**.

To często rodzi wyrzuty sumienia, zresztą słuszne, bo w układzie Ty-dziecko, w którym Ty jesteś DOROSŁY, przejmujesz negatywne emocje i tracisz panowanie nad sytuacją.

Najrozsądniejszym i najlepszym wyjściem jest przerwać BŁĘDNY CYKL ZEMSTY. To zadanie należy do Ciebie.



Ale jak to zrobić?

Najpierw zastanów się, czy reagowanie złością na złość dziecka to zachowanie dojrzałe i właściwe z Twojej perspektywy, perspektywy osoby dorosłej (!). (chyba nie....)

Pamiętaj przy tym, że **Twoje reakcje kształtują reakcje dziecka**. Jeśli więc odpowiadasz podobną zaciętością i chęcią odwetu, to podsuwasz mu właśnie taki model zachowania („oko za oko, ząb za ząb”).

Ma to swoje poważne konsekwencje. Twoim celem jest przecież wyposażenie dziecka w cenne kompetencje życiowe, które kształtują się w oparciu o żywe doświadczenie, a potem stanowią dla niego istotne zaplecze na przyszłość.

W tym momencie najważniejsza jest więc Twoja decyzja – kluczowy moment to ten, kiedy dokonasz wyboru i postanowisz, że chcesz zakończyć konflikt. Ty jako pierwszy! Jako DOROSŁY.



KROK 3: ZROZUM DLACZEGO DZIECKO TO ROBI!

Jeśli szukasz konstruktywnego wyjścia z sytuacji, musisz odpowiedzieć sobie na najważniejsze w tym kontekście pytanie, które brzmi:

DLACZEGO DZIECKO SIĘ TAK ZACHOWUJE?

Odpowiedź jest bardzo prosta:

BO CZUJE SIĘ NIEZROZUMIANE.

A także skrzywdzone i bezsilne. Chce Cię ranić i rani, aby odzyskać pozorne poczucie kontroli, a w gruncie rzeczy **dąży jedynie do zaspokojenia swoich potrzeb**.

Broni się, bo czuje, że jesteś w tym momencie jego wrogiem. Atakuje, bo pragnie **AKCEPTACJI**.

Krzyczy, bo czuje:

„Nikt mnie nie kocha, nikt mnie nie lubi”.



Jego sposób percepcji rzeczywistości sprawia przy tym, że dziecko czuje, że ma PRAWO do takiego zachowania. Jest przekonane, że ma PRAWO Cię zranić i się mścić, bo samo jest zranione, poszkodowane, skrzywdzone. Uważa, że ma PRAWO się bronić, bo czuje się atakowane.

WAŻNE! Dziecko nie ma złych intencji, po prostu nie zna innego sposobu rozwiązania sytuacji, a jego zachowanie jest działaniem instynktownym. Krzyczy, bo nie zna innych sposobów na poradzenie sobie z konfliktową sytuacją.

Dziecko zachowując się źle w nieumiejętny sposób manifestuje najgłębszą potrzebę ZROZUMIENIA, PRZYNALEŻNOŚCI i ZNACZENIA

Tak naprawdę w głębi serca prosi: ZAAKCEPTUJ MOJE UCZUCIA!



Przydatny cytat:

Dla dzieci często mniej ważne jest, czy mają rację, czy mogą przeprowadzić swoją wolę, niż to, że zostały wysłuchane i potraktowane poważnie. (Jasper Juul – Rodzicielstwo Bliskości)

KROK 4: NAJPIERW USPOKÓJ SIEBIE, POTEM DZIECKO!

Teraz potrzebujesz się uspokoić. Istnieje mnóstwo technik i metod opanowania złości – możesz wśród nich wybrać dla siebie najlepszą i najbardziej skuteczną.

Najważniejsze jest jednak, żeby nie popaść we **wściekłość**. Zanim więc zabierzesz się do działania (do konstruktywnego rozwiązania problemu), stań na chwilę obok.

Raz, dwa, trzy... Oddychaj głęboko.

Potem znów.

I jeszcze raz.



W pierwszej kolejności skup się na uspokojeniu siebie – siebie, bo Ty jesteś osobą dorosłą, która ma podejść do sprawy trzeźwo i racjonalnie. Warunkiem jest jednak spokój, który to umożliwi.

Pomocna przy tym może okazać się **chwila milczenia**.

„Zasznurowaj” na moment usta, jeśli obawiasz się, że popłyną z nich słowa, które nigdy nie powinny paść – w chwili wzburzenia zdarza się to przecież niezwykle często.

Równie ważne (choć niewątpliwie trudne) jest **przyjęcie przyjacielskiej postawy** – to podejście wyrażające życzliwość, empatię i cierpliwość. Wyraż więc zrozumienie dla złości dziecka („Widzę i rozumiem”) i pomóż mu przeczekać ten stan („Porozmawiamy potem”). Prowadzenie konstruktywnej rozmowy i szukanie takich rozwiązań pod wpływem silnych emocji jest praktycznie niemożliwe.



Zrezygnuj z obmyślania i stosowania kar, nie szukaj rewanżu. Chcesz się porozumieć z dzieckiem, a nie obwieścić swój triumf i przewagę.

KROK 5: ZAWIEŚ BROŃ I NAWIĄŻ RELACJĘ

Czas na zakończenie wojny i zawieszenie broni.

Zrozumiesz tę konieczność, jeśli uświadomisz sobie, że:

nie nawiądziesz relacji z dzieckiem, które widzi w Tobie wroga!

Kiedy więc opanujesz swoją złość, skieruj siły na wygaszanie konfliktu – Ty, bo Ty jesteś w tej relacji DOROSŁY.



- **Zrób krok wstecz i wycofaj się z konfliktowej sytuacji** (co wcale nie oznacza jednak kapitulacji!).

Zamiast mówić dziecku, że nie ma prawa się tak zachowywać, lub że jego zachowanie nie jest adekwatne do sytuacji...

Po prostu bądź obok dziecka.

Jak to zrobić ?

- **Postaraj się zrozumieć dziecko, okaż mu współczucie i życzliwość**, nawet jeśli jeszcze nie wiesz, co jest bezpośrednią przyczyną jego zachowania (ale już przecież zdajesz sobie sprawę, że czuje się niezrozumiane i skrzywdzone).
- **Nawiąż do okazywanych przez dziecko uczuć:** *Widzę, że jest ci przykro, Widzę, że jesteś zdenerwowany*
- **Zaproponuj rozmowę:** *Możemy o tym porozmawiać?*

- **Nie ukrywaj swoich emocji** związanych z sytuacją i trudnym zachowaniem. Wejdź w świat dziecka. Okaż gotowość do wysłuchania go i wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Powtórz potem jego słowa swoimi słowami, by upewnić się czy dobrze je zrozumiałaś.



- **Pokaż dziecku, że dostrzegasz jego emocje i rozumiesz zachowanie:** Widzę, że jest ci trudno i rozumiem to.

- **Zadawaj pytania pełne ciekawości**
 - Co możemy zrobić, żebyś na przyszłość tak się nie zdenerwował?
 - Co by Ci pomogło się uspokoić
- **Zaangażuj się** w omawianą sytuację, zainteresuj się jej szczegółami, następstwami itd.

KROK 6: PAMIĘTAJ JAKI MASZ CEL!

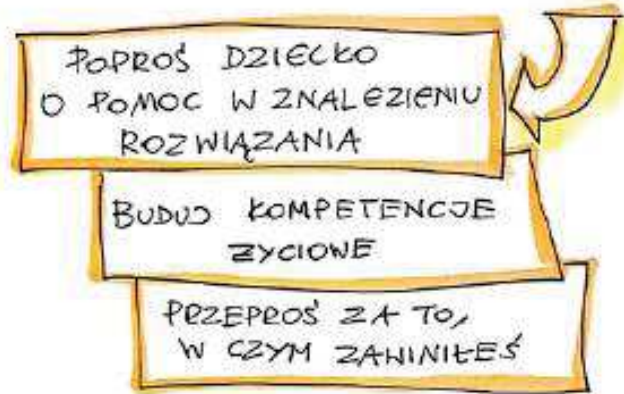
Być może dziecko wciąż znajduje się w stanie wzburzenia, a zgromadzone w nim emocje wręcz kipią. Być może dalej się szarpie, unosi i burzy. Postaraj się jednak **zachować spokój i dystans**, a przede wszystkim **zrozumienie** dla miotających nim uczuć.

Podstawą do osiągnięcia stanu pokoju i porozumienia jest bowiem przyjacielska postawa, szczerść, empatia, gotowość do wysłuchania i zrozumienia – to Twoje zadanie.

Nie unikaj przy tym wyrażania swoich emocji i stawiania granic.

Jeśli dostrzegasz swoją winę, to PRZEPROŚ. Słowo „przepraszam”, wypowiedziane szczerze (!), to wzięcie odpowiedzialności.

TO WYRAZ DOJRZAŁOŚCI.



Pamiętaj jaki masz cel!

Twoim celem nie jest wygrana, a **porozumienie się z dzieckiem!**

Pomyśl:

- Co tak naprawdę jest ważne w Twojej relacji z dzieckiem. Chcesz się z nim dogadać?
- Czy może okazać swoją przewagę i czerpać z tego satysfakcję?
- Idziesz na wojnę, żeby walczyć o władzę?
- A może dążysz do porozumienia i stworzenia wspólnego frontu?



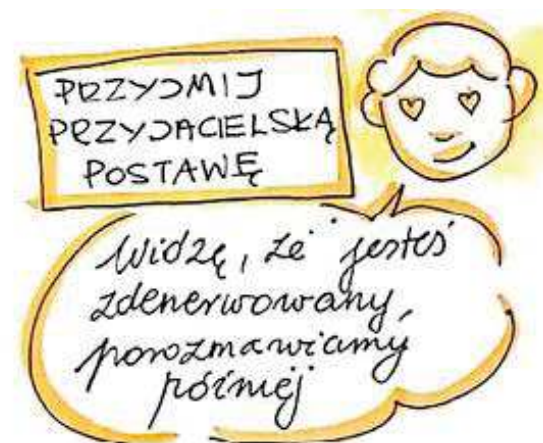
Twoim celem jest wspólne rozwiązanie problemu - **poznaj i zrozum perspektywę dziecka!**

Współpraca z dzieckiem, a w konsekwencji wspólne rozwiązanie Waszego problemu będzie możliwe tylko **w przyjacielskiej relacji**, która jest Waszym wspólnym dziełem. Wiąże się to z poznaniem wzajemnych oczekiwań i punktów widzenia, a także z obustronną uczciwością.

Nie uciekaj więc przed odpowiedzialnością za swoje zachowanie i wypowiedziane słowa. To samo wpajaj też dziecku. Tak uzbrojone będzie dążyło do stawiania przemyślanych kroków, które zastąpią bezrefleksyjne działania.

Twoim celem jest wyposażenie dziecka w cenne kompetencje życiowe - **naucz dziecko komunikowania swoje uczucia i potrzeby**

Dziecko to człowiek, który dopiero się kształtuje, cały czas uczy i nieustannie rozwija. Twój sposób zachowania i rodzaj reakcji ma więc ogromny wpływ na modelowanie zachowania i reakcji dziecka, na formowanie się jego życiowego bagażu, z którym pójdzie dalej. Istotne jest w tym, by potrafiło jasno i zrozumiale wyrażać swoje potrzeby oraz doświadczane uczucia, również te negatywne.



KROK 7: WSPÓLNIE POSZUKAJCIE ROZWIĄZAŃ NA PRZYSZŁOŚĆ!

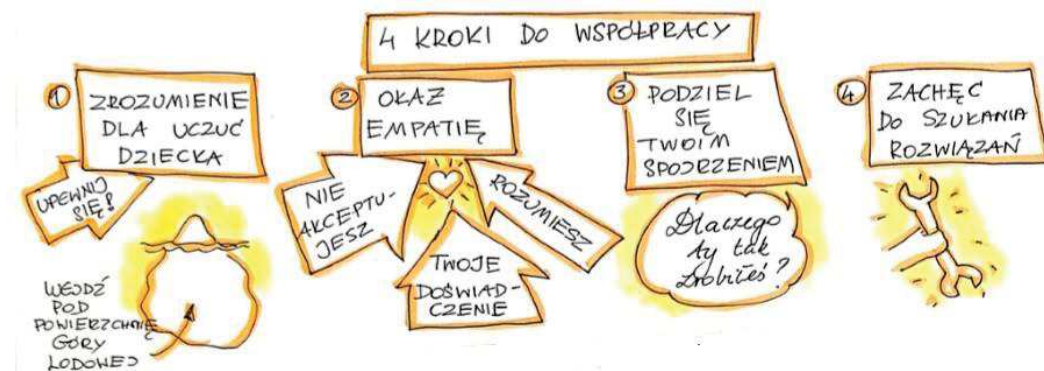
I wreszcie współpraca, czyli **WSPÓLNE ROZWIĄZANIE PROBLEMU**.

W zaangażowaniu do tego dziecka kluczowy jest wybór odpowiedniego momentu! Czy Twoje dziecko jest gotowe do podjęcia takiej współpracy? Jest to uzależnione od wieku i mnóstwa innych czynników, jak np. rozwój emocjonalny i społeczny dziecka. Warto więc najpierw sprawdzić, na jakim etapie jest nasze dziecko.

Jesteś PRZYJACIELEM dziecka, więc mu to okaż!

Kiedy dziecko uświadomi sobie, że je rozumiesz i że jego zachowanie nie jest niczym dziwnym, to uświadomi sobie, że je KOCHASZ i LUBISZ, że jesteś W PORZĄDKU!

Drogę do POROZUMIENIA wyznaczają 4 kroki do WSPÓŁPRACY:



Możesz odwołać się do swojego doświadczenia i przedstawić własną perspektywę. Poszperaj w przeszłości, na pewno znajdziesz sytuację, kiedy złość przejęła nad Tobą kontrolę, np.:

- Mnie też kiedyś zdarzyło się coś podobnego – byłam/em zła/y, krzyczałam/em, wpadłam/em we wściekłość.

Postaraj się przy tym wyraźnie pokazać, że zbieżność doświadczeń i reakcji nie oznacza zgody na zachowanie dziecka. Przywołany przykład to jedynie dowód na to, że takie sytuacje są normalne, ale też pretekst do szukania innych rozwiązań

- To normalne i naturalne, może jednak warto spróbować zrobić to inaczej?

- Co możemy zrobić, żeby się więcej o to nie kłócić?



KROK 8: GRAJCIE W JEDNEJ DRUŻYNIE

Bardzo sprawnym narzędziem wspólnego rozwiązywania problemów są spotkania i rozmowy. To jednocześnie czas na konstruktywne (!) i wspólne (!) planowanie, a także budowanie poczucia jedności – jesteście w końcu jedną drużyną, która ma zbieżne cele.



Świetnym sposobem na budowanie świadomości drużyny są SPOTKANIA RODZINNE.

Brzmi poważnie?

Organizacja spotkania rodzinnego nie jest w gruncie rzeczy skomplikowanym przedsięwzięciem.

Wystarczy zadbać o spokojną, swobodną atmosferę i bezpieczną przestrzeń. Sam jego przebieg powinien oprzeć się zaś na luźnej i przyjacielskiej rozmowie.

Pamiętać należy jednak, że jeśli poszukujemy wspólnie rozwiązań to każdy musi najpierw nawiązać połączenie z racjonalną częścią swojego mózgu i robimy to w tzw. spokoju i momencie, kiedy poziom emocji wszystkich zaangażowanych osób pozwala na poszukiwanie rozsądnych rozwiązań.

Pamiętaj przy tym o kilku ważnych zasadach:

- **Nie ograniczaj spotkania do prezentacji własnych poglądów i pomysłów** – poświęć ten czas na rozmowę i wymianę opinii I POMYSŁÓW, a w efekcie znalezienie płaszczyzny porozumienia i WSPÓLNE wypracowanie rozwiązania.

- **Nie sprowadzaj spotkania do swojego monologu** z pozycji wytrawnego znawcy i wielkiego moralizatora (ton głosu księdza grzmiącego z ambony jest więc absolutnie niewskazany).
- **Zamiast pouczać i napominać zadawaj pytania pełne ciekawości**, które zachęcą dziecko do samodzielnego myślenia.

PRZYKŁADOWE PYTANIA PEŁNE CIEKAWOŚCI::

- ✓ Jak się z tym czujesz?
- ✓ Jak to wygląda z twojej perspektywy?
- ✓ Co możesz/chcesz zrobić?
- ✓ Jakie są możliwe rozwiązania?
- ✓ Czego potrzebujesz, by postąpić inaczej?
- ✓ Kto może ci pomóc?



KROK 9: STWÓRZCIE PLAN DZIAŁANIA NA PRZYSZŁOŚĆ

Planuj z dzieckiem – pytaj je o plany i alternatywne pomysły na rozwiązanie kolejnych sytuacji konfliktowych, których przecież nie sposób uniknąć. Tu przydadzą się również pytania pełne ciekawości, np.:



- Co możesz zrobić, jeśli znów wpadniesz w złość?
- Co możesz zrobić następnym razem, zamiast krzyczeć/ mścić się/ wyzywać?”.

Pomoże Ci to budować porozumienie i wypracować Wasz wspólny plan na przyszłość i Wasze dalsze wspólne życie.

Na koniec spiszcie taki **PLAN** - Wasze pomysły i ustalenia. Podpiszcie się na końcu, dla podkreślenia, że się na niego zgadzacie. I powieście w widocznym dla dziecka i dla Ciebie miejscu.

KROK 10: PAMIĘTAJ: TRENING CZYNI MISTRZA

To już koniec!

Jeśli jednak sądzisz, że wystarczy Ci przyswojenie tych kilku wskazówek, wprowadzcie niezwykle cennych i trafnych, to niestety jesteś w błędzie.

Teoria, nawet ta poparta żywymi przykładami, pozostanie tylko garścią efektownych mądrości, jeśli nie znajdzie swojego odbicia i zastosowania w Twoim życiu.

Stań więc teraz na wprost wzburzonego i rozhisteryzowanego dziecka i spróbuj przejść powyższe kroki, stosując się do zawartych w nich wskazówek i porad. Weź najpierw głęboki oddech, powstrzymaj chęć odwetu i wejdź do świata dziecka.

Miej przy tym na uwadze, że niezwykle pomocna (a prawdopodobnie nawet niezbędna!) może okazać się pod tym względem cierpliwość, a niekiedy nawet spore jej zapasy...

Dziecko to młody człowiek, który – obojętnie od wieku – cały czas się rozwija, kształtuje i formuje. Może mieć gorszy dzień albo zły nastrój, miewa swoje humorki i kaprysy, do czego ma zresztą pełne prawo. Podobnie jak Ty. Wasza relacja to z kolei starcie się dwóch odrębnych osobowości, niepowtarzalnych wrażliwości i odmiennych charakterów, dwóch niezależnych osób. To żywe doświadczenie, które może wymykać się zamkniętym regułom i prawom. Bo dynamika relacji i interakcji międzyludzkich to rzecz niekiedy całkowicie nieprzewidywalna.

I jeszcze jedno – mówi się, że każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku. To prawda. Ważne jest jednak, żeby nie ustawać na drodze, a jeśli trzeba, zaczynać wędrówkę ciągle od początku. Jeśli więc dziś albo jutro poniesiesz porażkę, to pojutrze stań znowu na starcie. Jeśli dziś nie stłumisz w sobie pragnienia zemsty, to jutro przeproś dziecko za swoje słowa i wróć do punktu wyjścia.

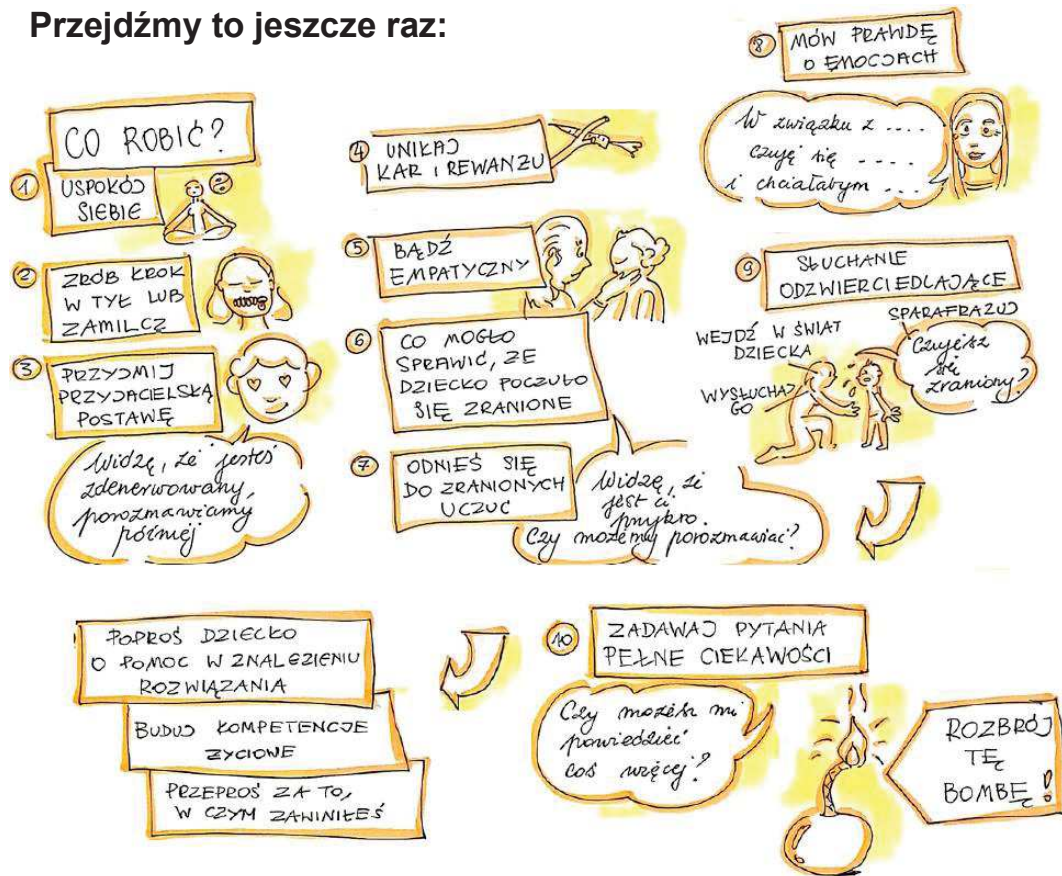
Zawsze też pamiętaj o swoim najważniejszym celu, którym nie jest przecież jednorazowe opanowanie sytuacji i rozwiązanie pojedynczego problemu. Ale wykształcenie w dziecku kompetencji i umiejętności, z którymi pójdzie dalej.

Dużo dalej.

Potem już także bez Ciebie.



Przejdźmy to jeszcze raz:



Jeżeli chcesz pogłębić wiedzę o emocjach dzieci to webinar do tego ebooka znajdziesz na justynabrzozak.com.pl

