

Kłótnie z dzieckiem to niezauważone potrzeby rodzica i dziecka

written by Ewa Koziół

Po poprzednim wpisie już wiecie, że dziecko otrzymuje wiele etykiet, bardzo często nie są one negatywne jak chociażby jesteś spokojną dziewczynką, równie często wypowiadamy je bez zastanowienia „jesteś nieznośny” „jesteś niegrzeczny”.

Jednakże te etykiety mogą prowadzić do samo wypełniającej się przepowiedni, gdzie dziecko zaczyna wierzyć w to, co mówisz i starać się sprostać twoim oczekiwaniom związanym z daną etykietą. My sami, jako rodzice, również zaczynamy w takim momencie widzieć same negatywne cechy u swojego dziecka. Ponadto etykiety sprawiają, że nie jesteśmy w stanie traktować dziecka jak unikalnej i indywidualnej istoty.

W swoim pierwszym rozdziale autorki „How to talk,..”, piszą o tym jak pomóc dzieciom radzić sobie z ich uczuciami. Współczesny rodzic uczy swoje dziecko, że nie należy ufać własnym uczuciom, a kwestię percepcji różnych emocji pozostawić dorosłym, w tym dziale dowiemy się o tym jak walczyć z tym błędnym i wyrządzającym krzywdę nastawieniem.

Głównym narzędziem, którego używają autorki jest empatia. Jednakże, czytając ten rozdział miałam wrażenie, że czegoś w nim brakuje, a mianowicie poruszenia tematu potrzeb. Dlatego też, zanim przejdziemy do pierwszego rozdziału książki przybliżę wam notatki z drugiej niedawno przeczytanej książki „Respectful Parents –Respectful kids: 7 keys to turn family conflict into co-operation” autorstwa Sury Hart i Victorii Kindle Hodson.

Autorki piszą o tym, że zanim zaczniemy pomagać swoim dzieciom, zanim zaczniemy obdarzać je należnym

zainteresowaniem oraz empatią musimy zidentyfikować własne potrzeby. Wśród nas istnieją rodzice, którzy uważają, że bycie dobrym opiekunem to całkowite poświęcenie się dziecku, co jest równoznaczne z zapomnieniem o swoich potrzebach nawet tych najbardziej podstawowych jak sen i wypoczynek. Jednakże należy pamiętać, że za to poświęcenie przyjdzie nam zapłacić wysoką cenę, którą jest nasze zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Jeśli my sami jesteśmy wykończeni, nasze potrzeby są już nawet przez nas niezauważalne czy też jesteśmy zaniedbani emocjonalnie. W jaki sposób, w takim stanie, możemy racjonalnie i świadomie pomagać swoim i uwzględniać potrzeby dziecka?

Ja sama wyrosłam w otoczeniu, gdzie potrzeby dziecka były na pierwszym miejscu. Sama nawet dziś zauważam, że często zapominam w tym wszystkim o sobie. Rodzina, dzieci, śniadania, kolacje czy też zabawy, w sumie nie pamiętam, kiedy ostatni raz pomyślałam o sobie.

Takie nastawienie nie jest związane z Twoim wykształceniem, sytuacją rodzinną, jest ono wygenerowane przez społeczeństwo. To świat zewnętrzny oczekuje od nas wyzbycia się potrzeb, aby osiągnąć sukces i zamierzony cel bez względu na miejsce działań czy jest to nasza rodzina, praca czy boisko sportowe. Nie liczy się to, co my chcemy, liczy się grupa, liczy się kolektyw, liczy się efekt. Brzmi to absurdalnie, ale jest to konsumpcjonizm w najbardziej czystej postaci, używanie własnych zasobów bez względu na koszt. Ja sama nie zdawałam sobie sprawy jak bardzo przesiąknięta jestem ideą nie zauważania siebie.

W biegu, pomiędzy pracą a domem, posiłkami, szkołą nie jesteśmy w stanie rozpoznać swoich potrzeb, nie zwracamy też uwagi na potrzeby dziecka. Co więcej, bardzo często nie potrafimy określić, czego nam tak naprawdę pragniemy, co jest nam teraz niezbędne. Do tego stopnia zatraciliśmy samoświadomość, że potrafimy wymieniwać jedynie kilka nazw potrzeb, często myląc je z uczuciami lub strategią osiągnięcia

celu.

Dlatego autorki książki „Respectful parents...” sugerują, aby choć przez 10 minut dziennie wyskoczyć z tego szalonego pociągu i zrobić coś wyłącznie dla siebie, wykąpać się w aromatycznej kąpieli, poczytać książkę, czy pojeździć na rowerze.

Wracając do książki „How to talk ...”

O co chodzi? O to, że każde zachowanie naszego dziecka jest wywołane przez chęć zaspokojenia potrzeby. Dla przykładu, dziecko mówi: „chcę nowej gry”, „chcę tego cukierka” czy „chcę zostać na polu” wyraża jedynie półśrodki do osiągnięcia celu, którymi są potrzeba zabawy, ekscytacji, (choć nie wiem czy to faktycznie tyczy się cukierka), czy przynależności. Pełna lista potrzeb, choć nie ostateczna, jest dostępna [tutaj](#)

Ciche potrzeby dziecka



źródło: seedickblog.files.wordpress.com

Dla przykładu podam dialog z książki „Respectfull parents...”

Dziecko: *Nie chcę iść spać*

Rodzic: *Musisz iść spać teraz, to Twój czas na spanie.*

Dziecko: *Ale ja nie jestem zmęczona.*

Rodzic: *Lecz będziesz rano, jeśli nie pójdziesz spać teraz.*

Dziecko: *Nie, nie pójdę spać!*

Rodzic: *Tak pójdziesz!*

Dziecko: *Nie, nie pójdę spać!*

Itd.

Teraz ta sama scenka, która pokazuje rodzica starającego się zrozumieć potrzeby dziecka ukryte za zachowaniem

Dziecko: *Nie chcę iść spać*

Rodzic (zastanawia się nad potrzebami i uczuciami dziecka):
Dobrze się bawisz i chcesz to kontynuować, tak?

Dziecko: *Tak i nie jestem zmęczona.*

Rodzic: *Więc chcesz pójść do łóżka kiedy będziesz zmęczona?*

Dziecko: *Tak!*

Rodzic: *Są jeszcze jakieś inne powody?*

Dziecko: *Nie!*

Rodzic: *Czy chcesz wiedzieć, dlaczego ja chcę abyś ty poszła spać?*

Dziecko: *chyba tak*

Rodzic: *Chciałabym abyś była wypoczęta i gotowa wstać z samego rana do przedszkola. Zauważyłam, że jeśli jesteś na nogach dłużej niż do 21 w dni szkolne bardzo ciężko jest ci wstać i jesteś zmęczona. Czy wiesz już, dlaczego chciałabym, abyś poszła spać teraz?*

Dziecko: *Tak, abym była wypoczęta i gotowa na rano*

Rodzic: *Dziękuję, że mnie wysłuchałaś.*

Nie chodzi tutaj o zmuszenie dziecka do danej akcji, a o znalezienie wspólnego rozwiązania na uspokojenie atmosfery, może dziecko będzie chciało teraz bardziej współpracować i pójdzie spać wcześniej niż zamierzało, zaś rodzic będzie bardziej gotowy przedłużyć dziecku czas zabawy. Znając różnicę między pragnieniem, a strategią zaspokojenia potrzeby dziecka

możemy w następnym wpisie skupić się na tym jak pomóc dzieciom radzić sobie z ich uczuciami... o tym w następnym wpisie.

A ty jak dbasz o potrzeby dziecka?

[ulp id='cTWxvVW93Hqh9wqs']