

"Złość i mali złościcy"

Przez wielu z nas złość jest traktowana, jako uczucie trudne, niewygodne. Nie potrafimy sobie z nią radzić u siebie, ani u innych. Zdarza się również, że traktujemy ją jak intruza, który niszczy i destabilizuje nasz świat. W efekcie tłumimy ją, albo, co gorsza, szukamy osób, okoliczności, zdarzeń, które są odpowiedzialne za to, że ją odczuwamy. Na wskazaną percepcję złości wpływ miało zapewne wiele czynników o charakterze historycznym, społecznym czy kulturowym. Jednakże w kontekście zmian, jakie dokonują się w naszym otoczeniu w zakresie świadomości siebie, jako człowieka, jako rodzica, przyjaciela, partnera, warto bliżej jej się przyjrzeć.

Przedstawiony wywód nie wyczerpuje problematyki złości, ani rozwoju dziecka, zależy mi jednak na tym, by zasygnalizować pewne problemy, które mogą pojawić się w czasie wychowania potomstwa.

Rozwój emocjonalny dziecka rozpoczyna się od momentu jego przyjścia na świat. Mały człowiek chłonie atmosferę domu, w którym wzrasta. Doświadcza emocji nawet wówczas, gdy nie potrafi jeszcze ich nazwać. Rodzice opisują i nazywają jego stan, uczucia, zachowanie, są pierwszymi nauczycielami, którzy pomagają odnaleźć się w świecie.

Uważa się, że w przybliżeniu od 2 roku zaznacza się wyraźny wzrost zdolności mówienia o emocjach i refleksji nad nimi. Dziecko zaczyna dostrzegać i nazywać emocje u siebie i innych. Uświadamia sobie, że pokazywanie określonych uczuć wywiera wpływ na zachowanie rodziców. W domu pojawiają się również pierwsze „poważne” rozmowy o uczuciach, które pogłębiają świadomość dziecka. W efekcie pojawiają się eksperymenty i pytania, np. dlaczego dziewczynka na obrazku jest smutna? dlaczego chłopczyk krzyczy? Dla dziecka bardzo ważne i niesamowicie interesujące są również doświadczenia typu: jak rodzic zareaguje, gdy zacznę wrzeszczeć lub płakać, co się stanie, gdy narysuję smutnego misia? Innymi słowy, dziecko w sposób aktywny zdobywa wiedzę na temat tego, jak powstają emocje, jakie są reakcje różnych osób na zdarzenia, uczy się również przewidywać i wpływać na zachowania i uczucia innych osób.

Pojawia się pytanie, jak mądrze, czyli z korzyścią dla dziecka, jednocześnie zachowując szacunek dla siebie wprowadzić dziecko w świat uczyć powszechnie uznawanych za „trudne”, czyli jak zapoznać je ze złością.

Radzenie sobie ze złością

Jak już wspomniałam, złość jest jedną z podstawowych emocji. W dużym uproszczeniu można przyjąć, że pojawia się w sytuacji, którą ocenimy, jako zagrażającą dla naszego „ja”. Chodzi o to, że pojawia się, gdy zauważymy, że naruszone są nasze potrzeby zarówno na poziomie obiektywnym jak i subiektywnym, czyli związanym z naszym doświadczeniami, temperamentem i osobowością. Złość jest emocją gorącą, o dużej sile, nieodpowiednio wyrażana może być destrukcyjna zarówno dla nas samych, jak i otoczenia.

Nauczenie dziecka jak radzić sobie ze złością, nie raniąc innych, a jednocześnie chroniąc siebie jest dla wielu rodziców wyzywaniem. Moim zdaniem, jest to trudne, z tego powodu, że przez chwilę musimy wejść w świat dziecka, który nie zawsze jest dla nas łatwy do zrozumienia. Przykłady nasuwają się same: nie wiemy, np. dlaczego dzieci kłócą się o to, że któreś weszło pierwsze do wanny, bo przecież i tak wszystkie się wykąpią. Nie rozumiemy,

dlaczego stara zakurzona zabawka staje się powodem wielogodzinnej wojny, gdy nieopatrznie znalazła się rękach tylko jednego dziecka. Albo, czemu zdaniem dziecka stajemy się najgorszymi rodzicami na świecie, gdy zwrócimy mu uwagę najdelikatniej jak potrafimy? Chyba nie trzeba mówić jest wiele wymaga to cierpliwości, wyrozumiałości dla dziecka, ale i siebie. Podsumowując, w sytuacji, gdy widzimy złość, najważniejsze jest to, żeby zrozumieć, że jest ona sygnałem, że coś ważnego dzieje się z człowiekiem.

Kolejnym, moim zdaniem, ogromnie trudnym krokiem jest wzbudzenie w dziecku motywacji, żeby chciało nauczyć się kontrolować, a ostatecznie radzić sobie z własną złością. Sprostanie temu zadaniu wymaga czasem reorganizacji całego sprawnie funkcjonującego systemu rodzinnego. Trzeba zawsze pamiętać, że mały człowiek jest świetnym obserwatorem i czasem uczy się dużo szybciej niż byśmy tego chcieli. Mam na myśli to, że jeśli wybuch złości wielokrotnie ochronił go przed z jego perspektywy niekorzystną sytuacją (np. nielubianymi zajęciami), albo, że posłużyć się wyświechtanym przykładem, pozwolił coś uzyskać, trudno będzie nauczyć go, że są bardziej cywilizowane sposoby rozwiązania wspomnianych problemów. Jednym rozwiązaniem takiej sytuacji jest, tzw. „cofnięcie wskazówek zegara”, czyli musimy postarać się zmienić złe nawyki dziecka, a przy okazji przemycić mu trochę wiedzy o swojej złości.

Powstaje pytanie, jak wprowadzić dziecko w świat uczuć, w tym przypadku ze szczególnym uwzględnieniem złości. Wielu psychologów (nie tylko rozwojowych), radzi, żeby przyjrzeć się emocji na poziomie fizycznym, poznawczym i behawioralnym. Chodzi o to, żeby nauczyć dziecka tego, jak przejawia się jego złość, jakie doznania jej towarzyszą, tj. co się dzieje z ciałem? Jakie myśli się mogą pojawiać? Jakie zachowania? Wszystkie te pytania stawiamy jednak w spokojnej, przyjaznej atmosferze, gdy dziecko jest spokojne i atak złości minął. Bardzo ważne jest by pomóc dziecku odpowiedzieć na postawione pytania, opisując i nazywając różne przejawy złości tj. tupanie, krzyczenie, czy nawet płacz. Ułatwi to dziecku zrozumienie powiązań między jego ciałem, myślami a uczuciami. Celem tego ćwiczenia jest uniknięcie kolejnego wybuchu złości. Trzeba również pamiętać, że nie uda się to za pierwszym razem. To, co jako rodzice możemy zrobić, to chwalić najmniejszy choćby przejaw bardziej dojrzałego zachowania. To wzbudza motywację do zmiany, wywołuje w dziecku poczucie sprawstwa, sukcesu.

Musimy pamiętać, że za wybuchem złości, kryją się ukryte, naruszone potrzeby. Inaczej mówiąc, żeby dobrze zrozumieć to, co wywołało u dziecka reakcję złości nie należy koncentrować się wyłącznie na jej przejawach, ale równie dokładnie przeanalizować sytuację, która ją wywołała. W tym celu bardzo pomocne są rozmaite zabawy z dzieckiem, lalkami, kukiełkami, pacynkami a także prace plastyczne. Można ulepić złość, ba całą historijkę o złości, w trakcie, której można dowiedzieć się od dziecka, jakie zdarzenie wywołało opisywane uczucie u bohatera. Ważna może być także lektura książki czy bajka, w której bohaterowie doświadczają złości i potrafią sobie z nią poradzić. Można, i dzieci to bardzo lubią, przywołać również „prawdziwe historie”, z cyklu: kiedy byłem mały, to zdarzyła mi się podobna sytuacja, co Tobie i wtedy też wybuchnąłem złością, albo znałem taką dziewczynkę, która miała podobny kłopot. Możemy wtedy wspólnie z dzieckiem, wówczas ekspertem od spraw złości, wymyślić inne rozwiązania dla wspomnianych osób, można też, i to ma szczególną wartość, doszukać się podstaw takich zachowań. Dla przykładu: można omówić historię dziewczynki, która zniszczyła pracę brata, ponieważ mama go pochwaliła. W takiej sytuacji warto unikać oceny zachowania danej osoby, zamiast tego opisując ją nakierować dziecko na poszukiwanie odpowiedzi na pytania:., co wywołało zachowanie dziewczynki, co myślała o sobie i co mogła zrobić innego.

Staralam się pokazać, że warto wsłuchiwać się i obserwować swoje dziecko, żeby zrozumieć i je w sytuacji przeżywania złości. Chciałam podkreślić jak wielką sztuką jest nauczenie dziecka prawidłowego wyrażania swojego uczucia, tak, by nie przerodziło się w wybuch, ani nie zostało stłumione. Powstaje, więc pytanie, a co dokładnie robić, gdy mamy do czynienia z samym wybuchem złości.

W literaturze wspomniane są następujące rozwiązania:

Przerwij sytuację i zadbać o bezpieczeństwo, tj. oddzielić dziecko od innych. Jeśli dziecko nie jest w stanie powstrzymać wybuchu złości, należy oddzielić je od osoby, którą mogłoby skrzywdzić, a także od innych osób, które jako świadkowie zdarzenia mogliby je skrzywdzić, np. etykietując, obrażając.

Zapewnij, że czuwasz nad bezpieczeństwem i w sytuacji zagrożenia może zwrócić się do Ciebie z prośbą o pomoc, zarówno, gdy widzę złość u kogoś, jak i pierwsze jej symptomy u siebie.

Pokaż konsekwencje wybuchu złości dla niego i drugiej osoby. Naucz również tego, jak przeproszać i wybaczać.

W ten sposób pokazujemy dziecku to, że złe zachowanie nie jest równoznaczne z tym, że ono samo jest złe, oraz to, że zawsze można się poprawić. Tym samym warto podkreślić, że ufa się swojemu dziecku, że będzie potrafiło następnym razem inaczej poradzić sobie z trudną sytuacją. Zazwyczaj po sytuacji złości pada magiczne zdanie: „więcej już tego nie zrobię, obiecuję”, kiedy dziecko widzi, co złego zrobiło, odczuwa lęk i wstyd, wydaje mi się, że dobrze wówczas wesprzeć go, wymyślić dokładnie, co innego zrobi w tej sytuacji i pomóc naprawić szkody.

Ostatnia kwestia, o jakiej należy wspomnieć to, trudne zachowania dziecka, które mimo naszego wysiłku, zrozumienia i pracy nadal się utrzymują i uniemożliwiają mu nawiązywanie bliższych relacji czy naturalny rozwój. Mam tu na myśli takie dzieci, które łatwo wpadają w złość, są drażliwe, niespokojne, gotowe do ataku, przy czym stan ten utrzymuje się dłuższy czas i nie jest związany z jakimiś zmianami w życiu dziecka. Dobrze jest wówczas zwrócić się o pomoc do psychologa, czy lekarza, aby wykluczyć poważniejsze problemy związane zarówno z jego rozwojem, jak i rodziną.

Podsumowując, warto zacytować wyniki badań, które podkreślają, że te dzieci, które konstruktywnie i adekwatnie kierują swoimi emocjami oraz potrafią trafnie interpretować stany emocjonalne innych osób są bardziej lubiane, popularne w gronie rówieśników (Schaffer, 2005). Nie wolno również zapominać o tym, że dzieci uczą się od nas sposobów wyrażania złości i radzenia sobie ze złością. Przy czym nie traktujemy, jako porażki sytuacji, kiedy nie udało nam się nad nią zapanować, ale jako materiał do nauki i wychowania dziecka

Autorka: Joanna Stępińska, psycholog, Gabinet Rodzice i Dzieci

Artykuł opracowano na podstawie następujących książek i artykułów:

Harwas – Napierała, B., Trempała, J.(2003). Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. T.2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Obuchowska, I. (2003). Kochać i rozumieć. Część 3. Poznań: Media i Rodzina, str.129 – 157.

Schaffer, H. R. (2004). Psychologia dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Sparrow, J. D. (2005). "I'm So Mad...!" , Scholastic Parent & Child, Vol. 12, 6, USA.
Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1995). Psychologia dziecka. Warszawa: WSiP