

Dlaczego dziecko najgorzej zachowuje się przy mamie?

„Wszystko dobrze. On tylko przy tobie jest taki!” – zapewne każdy rodzic słyszał takie słowa od osoby opiekującej się jego dzieckiem. Tylko dlaczego z chwilą powrotu do domu wszystko diametralnie się zmienia? Dlaczego dziecko inaczej zachowuje się z mamą niż pod opieką innych osób?

“Przy mamie i tacie mogę być sobą”

Dzieci zostawiają swoje najlepsze i najgorsze zachowanie dla rodziców. Przy mamie i tacie nareszcie mogą być sobą. Dostosowanie się do ogólnie przyjętych norm społecznych kosztuje je mnóstwo wysiłku i energii (im młodsze dziecko, tym ten koszt jest większy). Nic dziwnego, że w domu muszą uwolnić nagromadzone w ciągu dnia frustracje. Dla dziecka trzymanie emocji na wodzy jest dużym wyzwaniem, więc z chwilą powrotu w ramiona rodzica taka ulga jest konieczna. Nie ma więc nic dziwnego w tym, że dziecko zaczyna płakać, gdy rodzice odbierają je z przedszkola lub od dziadków. Takie zachowanie nie oznacza wcale, że maluch źle się bawił albo źle spędził czas. Mógł się bawić fantastycznie. Jednak w głębi duszy cały czas tęsknił za rodzicami. **To naturalne, że gdy małe dziecko widzi mamę, daje upust skumulowanym emocjom.**

Oczywiście byłoby o wiele lepiej, gdyby po prostu powiedziało: *“Mamo, miałem trudny dzień. Jestem zły i smutny. Nie wiem, co zrobić. Nie, nie chcę się przytulić, wtedy na pewno się rozplaczę. Dlaczego tak się czuję?”*. Ale niestety nie umie. Więc okazuje to po prostu płaczem, złością i frustracją. Gdy dziecko kieruje wszystkie swoje trudne emocje na rodziców, jest to dla nich bardzo trudne doświadczenie. Mają prawo czuć się zranieni. To zupełnie naturalne – nikt nie chce być workiem treningowym. Ważne, aby zdać sobie sprawę z tego, że dziecko nie działa intencjonalnie. I nawet jeśli tak to wygląda z matczynej perspektywy, maluch zupełnie nie uświadamia sobie tego procesu.

Według Joanny Berendt, trenerki Porozumienia bez Przemocy: **“Gdzie, jak nie w domu z najbliższymi rodzicami dzieci mają być sobą? Gdzie i komu mają powiedzieć o tym, że doświadczają trudnych emocji, że potrzebują wsparcia? Kiedy dzieci czują się bezpiecznie, doświadczają bezwarunkowej akceptacji mogą w pełni być sobą, mogą autentycznie mówić i wyrażać swoje uczucia i potrzeby, bez nadmiernej cenzury czy dostosowywania się do zewnętrznych oczekiwań. Dlatego tak ważne jest tworzenie w domu przestrzeni szczerości, zaufania i otwartości na siebie nawzajem. W tej przestrzeni dzieci mogą ładować swoje emocjonalne baterie i uczyć się empatii dla siebie i empatii dla innych. Dzięki temu łatwiej im się mierzyć z wyzwaniami, których doświadczają w codziennych sytuacjach”**.

“Bycie grzecznym” to bardzo duży wysiłek

Dzieci to baczni obserwatorzy. Od urodzenia są istotami społecznymi: chcą aktywnie uczestniczyć w życiu rodziny, gdzie obserwują i przyswajają sobie zachowania rodziców i rodzeństwa. Z tego powodu doskonale zdają sobie sprawę z faktu, że w domu i poza domem mogą obowiązywać różne normy i reguły. **I z tego samego powodu potrafią się do nich dopasować (choć bywa to dla nich bardzo trudne).** Poza tym pozytywne zachowanie jest często nagradzane w sytuacjach społecznych. Nawet jeśli dziecko jest zbyt małe, by zdać sobie sprawę z tego związku przyczynowo-skutkowego, z reguły intuicyjnie czuje, że coś jest na rzeczy. Potrafi się dostosować do obowiązujących zasad, bo chce być lubiane. Pozytywna uwaga, którą dostaje w takiej sytuacji od otoczenia, jest dla niego motywująca, pozwala mu trzymać się w ryzach i wytrwać w dobrym zachowaniu, choć normalnie w domu już dawno by się “rozkleiło”.

Poza tym fakt, że dziecko potrafi się “dobrze zachowywać” w miejscach publicznych i pod opieką innych osób, pokazuje także, że proces socjalizacji działa. Dzieci, które “dobrze zachowują się” w przedszkolu, szkole czy innych miejscach publicznych, umieją zarządzać frustracją, słuchać instrukcji od dorosłych, radzić sobie z ograniczeniami. A zatem posiadają narzędzia i umiejętności, które pozwalają komunikować się z innymi ludźmi. To dobra wiadomość!

Jak można pomóc dziecku i sobie?

Gdy dziecko potrzebuje wyładować trudne emocje, przede wszystkim warto mu w tym towarzyszyć – wysłuchać, przytulić, pocieszyć.

Przyjąć emocje dziecka i pomóc mu znaleźć ulgę (zgodnie z regułami komunikacji bez przemocy):

- Pozwól dziecku przeżywać to, co przeżywa (dbając oczywiście o to, by zarówno ono, jak i otoczenie były bezpieczne), a jednocześnie zadbaj o siebie.
- Pamiętaj – emocje to wyraz życia i komunikat, iż to, co w danej chwili przeżywasz, jest istotne. Daj sobie czas, by zadbać o siebie.
- Znajdź swoją potrzebę – to, co jest w tej sytuacji dla ciebie naprawdę istotne.
- Zadbaj o siebie – zadbaj o dziecko.
 - Nie warto bagatelizować uczuć dziecka i mówić „wszystko w porządku”, skoro dla niego ewidentnie tak nie jest. Jeśli jego zachowanie zaczyna być destrukcyjne lub zmierzać w złym kierunku (np. rzucanie się na podłogę, bicie rodzeństwa), należy zaznaczyć wyraźną granicę: *“Rozumiem, że jesteś zły, smutny, ale nie chcę (lub nie zgadzam się) pozwolić, abyś bił siostrę”*. I przede wszystkim warto

zadbać o siebie w tej relacji. Zdystansować się. To bardzo ważne, by nie traktować zachowania dziecka personalnie.

- *Każde zachowanie dziecka, każde jego słowo to próba zaspokojenia jego potrzeby – mówi Joanna Berendt. – Gdy dzieci płaczą, tupią, rzucają zabawkami, trzaskają drzwiami mówią nam o swoich potrzebach, o czymś co jest dla nich na tyle ważne, że nie wierzą że jak powiedzą to inaczej to też zostanie usłyszane, lub po prostu tu i teraz nie umieją tego powiedzieć inaczej. Lecz my dorośli będąc w kontakcie z tym co dla nas ważne (z naszymi uczuciami i potrzebami) możemy obdarzyć w takich sytuacjach dzieci empatyczną obecnością. Dzięki temu uczymy je nawiązywania kontaktu z uczuciami i potrzebami, lepszego zrozumienia siebie a także bardziej konstruktywnego i co za tym idzie bardziej efektywnego wyrażania swoich potrzeb.*
- **Nasze dzieci instynktownie czują, że w domu obowiązują inne zasady niż w przestrzeni społecznej: maluch wie, że z ukochanymi rodzicami nareszcie może być sobą.** Tu jest bezpieczny i nie musi się wykazywać, żeby zasłużyć na miłość, uwagę i szacunek. Dom rodzinny to z reguły miejsce, gdzie dziecko czuje się pewnie: jest kochane i akceptowane. Tam może pokazać swoje prawdziwe emocje. To dobry znak i najlepsze potwierdzenie, że wasza relacja zmierza w dobrym kierunku!
- *Dzieci potrzebują okazywać trudne emocje i uczyć się radzenia sobie z nimi* – mówi psycholog Agnieszka Stein. *Rodzice uczą się wtedy lepszego radzenia sobie z własnymi emocjami. W chwili kiedy dziecko przeżywa emocje, może być trudno rodzicowi zadbać o siebie. Myślę, że rodzice potrzebują dbać o siebie niezależnie od emocji przeżywanych przez dziecko. Ważne, by próbowali nazwać to, co się dzieje i pokazywali dziecku, że są zainteresowani jego przeżyciami.*

Autorka: Ewa Krogulska

www.dziecisawazne.pl