

TRUDNE SYTUACJE W RELACJI Z DZIECKIEM

Karty wspierające dla rodziców,
dziadków i opiekunów



The Village

Hej, Rodzicu! Hej, Babciu, Dziadku! Hej, Opiekunie!

Wiemy, że czasem może być Ci trudno w relacjach z dziećmi czy rodzicami, którzy oczekują czegoś od Ciebie.

Wierzymy, że to, co robisz, jest najlepszym, co w tym momencie jest w zasięgu Twoich możliwości.

Jednocześnie chcielibyśmy zainspirować Cię do sprawdzenia, jak może służyć w rodzicielstwie komunikacja oparta na NVC i bliskości.

W kartach poniżej chcemy pokazać Ci przykłady komunikatów, które możesz zastosować w trudnych sytuacjach, gdy nie potrafisz poradzić sobie z własnymi i dziecka emocjami.

Mamy nadzieję, że nasze propozycje zachęcą Cię do dalszego eksplorowania podejścia opartego na budowaniu bliskości w relacji. Dbajmy o siebie i o relacje z dziećmi!

Joanna Danielak

psycholog, psychoterapeutka, właścicielka
Wioski w Dolince i Wioski Hygge

Anna Machowina

psycholog, współwłaścicielka
Wioski w Chmurach

Patrycja Ćwik, Weronika Sawko

opracowanie graficzne



WSPARCIE W TRUDNYCH SYTUACJACH

ZACZYNIJ OD EMPATII

...czyli rzeczywistej potrzeby zrozumienia i **zakomunikowania tego, że rozumiesz** i starasz się wczuć w to, co czuje drugi człowiek. Rozmawiając, staraj się stworzyć miejsce na to, **by każdy czuł się na równi** z innymi. Staraj się empatycznie dostroić do tego, co się dzieje, na bieżąco reagować na to, co widzisz i słyszysz. Są sytuacje, w których **empatię daje się w ciszy**, czasem wystarczy być, towarzyszyć ze zrozumieniem i wsparciem.

REFLEKTOWANIE PRZED REAGOWANIEM

Zawsze zastanów się czy to, co chcesz osiągnąć, jest na tyle istotne, że nie możesz z tego zrezygnować.

Pamiętaj, że Ty masz więcej zasobów do poradzenia sobie ze swoimi emocjami niż małe dziecko, które jeszcze nie wie, jak je regulować. **Uczy się tego, obserwując zachowanie Twoje i innych dorosłych.**



WSPARCIE W TRUDNYCH SYTUACJACH

WAŻNA JEST RELACJA NIE RACJA

Zanim zareagujesz, spróbuj znaleźć w sobie odpowiedź:

Co stoi za Twoją reakcją, jakie są Twoje emocje i potrzeby czy nie wchodzisz we własny schemat emocjonalny?

Czy Twoja reakcja będzie adekwatna do sytuacji i czy jest przemyślana?

Czy może być tak, że działasz automatycznie, bo wiesz, że ktoś inny tak reaguje, bo tak należy, bo wiąże się to z jakimiś przekonaniami, które masz od zawsze, a niekoniecznie się nad nimi zastanawiałeś/-aś?

Czy reagowanie w tej sytuacji jest konieczne i czemu ma służyć? Może jest tak, że warto spróbować, co się stanie, gdy nie zareagujesz, może wtedy wesprzesz autonomię dziecka, jego poczucie sprawstwa?

Czy zamiast powiedzieć „nie” w tej sytuacji możesz powiedzieć „tak”? Może zamiast dawać do zrozumienia dziecku, że to, co chce zrobić, jest niemożliwe, warto zastanowić się czy po prostu nie jest tak, że to jest możliwe, ale w innych warunkach, w innym czasie. Czasem usłyszenie potrzeby jest ważniejsze niż jej zrealizowanie.



NVC – 4 KROKI POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

Zwróć uwagę na:

FAKTY

Co się wydarzyło
/co widzisz?

UCZUCIA

Jak ja się czuję/jak Ty
możesz się czuć, gdy to się
dzieje?

POTRZEBY

Czego możesz potrzebować
w tej sytuacji?
Czego ja potrzebuję w tej
sytuacji?

PROŚBY

Propozycja:
Co możemy z tym zrobić,
jaki ja mam pomysł?
Czy może Ty masz jakiś
pomysł?

NVC – 4 KROKI POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

ZASADA WIN-WIN

W poszukiwaniu rozwiązania, w którym **moje jest tak samo ważne jak twoje**, nie chodzi o kompromis, w którym każdy z czegoś rezygnuje. Czasami WIN oznacza **zauważenie potrzeby i nazwanie jej**, uznanie, że jest ważna, a niekoniecznie spełnienie jej w pełni.

SIŁA OCHRONNA

Użycie siły w celu ochrony dziecka

Siły ochronnej używamy **w ostateczności, kiedy zagrożone jest zdrowie lub życie dziecka**, a także kiedy naprawdę nie widzimy innego wyjścia i kiedy ewentualne zagrożenia są zdecydowanie większe niż zagrożenie tym, że dziecko poczuje, że naruszono jego granice (np. gdy dziecko sięga po nóż lub gdy wybiega na ulicę). Jeśli zdarzyła się sytuacja, w której użyliśmy siły ochronnej, **warto porozmawiać z dzieckiem o tym, co się wydarzyło**, odnosząc się do jego emocji/uczuć, które zaobserwowaliśmy:

„Widziałam, że się przestraszyłaś, gdy tak nagle Cię złapałam”, jak i swoich: „Było to dla mnie nieprzyjemne, że tak nagle Cię złapałam, bałam się, że wpadniesz pod samochód”. Warto też dać dziecku przestrzeń na **wyrażenie swoich emocji związanych z użyciem przez nas siły** np. na wykrzyczenie złości. Usprawiedliwianie, szukanie winnych czy odwracanie uwagi od emocji nie jest potrzebne.



Twoje potrzeby, które mogą pojawiać się w trudnych sytuacjach.

SYTUACJA	UCZUCIE	POTRZEBA
Zagrożenie	Obawa, lęk	Bezpieczeństwa
Spory	Lęk	Bezpieczeństwa
Ja nie chcę	Złość	Zrozumienia
Niszczenie	Złość	Zrozumienia
Popatrz na mnie	Irytacja	Przeestrzeni
Smutki i rozpacze	Smutek	Wsparcia
Trudny dzień	Irytacja	Spokoju
Zasady	Zaniepokojenie	Harmonii
Bicie innych	Niepokój	Bezpieczeństwa
Trudne emocje	Złość	Szacunku

Twoje potrzeby, które mogą pojawiać się w trudnych sytuacjach.

SYTUACJA	UCZUCIE	POTRZEBA
Zagrożenie	Ekscytacja	Autonomii
Spory	Złość	Bycia ważnym
Ja nie chcę	Złość	Autonomii
Niszczenie	Złość	Ruchu
Popatrz na mnie	Zazdrość	Zauważenia
Smutki i rozpacze	Smutek	Bliskości
Trudny dzień	Smutek, złość	Bliskości
Zasady	Frustracja	Autonomii
Bicie innych	Złość	Rozładowania
Trudne emocje	Irytacja	Autonomii

Zagrożenie

**Dziecko wchodzi na stół.
Bawi się w sposób zagrażający jego zdrowiu.**



Co powiedzieć:

- **Widzę**, że wchodzisz na stół. **Boję się**, gdy to robisz, bo myślę, że możesz spaść.
- **Stop**, nie chcę, żebyś rzucił/-a zabawkami. Boję się, że zabawka może kogoś uderzyć.
- Mam prośbę, abyś tego nie robił/-a, bo uważam, że to jest niebezpieczne i może się Tobie coś stać.
- Jednocześnie widzę, że bardzo chcesz spróbować, jak to jest, gdy zabawki latają/jak skaczesz z wysokości itp.
- **Co możemy zrobić**, żeby... to było bezpieczne dla Ciebie i dla innych?

PAMIĘTAJ!

Jeśli czujesz, że w danej sytuacji pojawia się dużo emocji, z którymi dziecku jest trudno, **staraj się mówić konkretnie, językiem faktów**. Dopiero gdy emocje opadną i dziecko wróci do stanu równowagi, będzie w stanie usłyszeć to, co chcemy mu powiedzieć. Jeżeli jest taka **KONIECZNOŚĆ, możemy użyć SIŁY OCHRONNEJ** - czyli naszej siły w celu chronienia dziecka. Siłą ochronną może być np. złapanie ręki dziecka, gdy chwyta po garnek z wrzątkiem lub przytrzymanie, kiedy rozpędza się na rowerze w kierunku samochodu. Jednak gdy jest to możliwe, zawsze w pierwszej kolejności mówmy, co **zamierzamy zrobić, zanim** to zrobimy i upewnijmy się, że to jest konieczne, by ochronić zdrowie i życie.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Dziecko jest złośliwe, niewychowane.
- Dziecko powinno być posłuszne.
- Nie może wchodzić (gdzieś), bo spadnie.
- On/ona nie umie tego zrobić.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Jeśli myślimy o dziecku, że jest złe, **może nam to przysłonić jego wyjątkowość** i potencjał. Jeśli myślimy, że dziecko nie powinno robić różnych "niebezpiecznych" rzeczy, **możemy hamować jego naturalną potrzebę ruchu**, odkrywania i sprawczości. Ryzykowne zabawy pod kontrolą są potrzebne, **by dziecko poznawało granice swoich możliwości**, a ponadto sprzyjają budowaniu poczucia kompetencji i pewności siebie.



Spory

**Spór o miejsce przy stole.
Spór o to, kto będzie się huśtał na huśtawce.**



Co powiedzieć:

- **Widzę**, że chciałbyś/-abyś się pobawić tą zabawką.
- **Jesteś zdenerwowany/-a**, bo chciałbyś/-abyś mieć ją natychmiast i nie jest tak, jak chcesz, czy tak?
- Może zapytamy Kasię czy chciałaby dać Ci teraz tę zabawkę? (Ona w tej chwili nie chce)
- Kasiu, czy moglibyśmy Cię prosić, żebyś dała zabawkę Mikołajowi, gdy skończysz się nią bawić?
- Kasiu, **widzę, że teraz chcesz się bawić tą zabawką**, tak? Mikołaj także bardzo by chciał, tak, Mikołaju? Czy macie jakiś pomysł, co w tej sytuacji możemy zrobić, by każdy był zadowolony?
- **Czy możemy umówić się**, że każde z Was huśta się 10 razy? (np. 10 bujnięć – bawimy się w liczenie)
- Dajmy też dzieciom powiedzieć, jaki mają pomysł, dorośli naprawdę nie zawsze musi go mieć.

PAMIĘTAJ!

Dla dziecka czasami ważne jest, żeby **zauważyć jego potrzebę**, nie zawsze musi ona zostać spełniona w 100%. Czasem wystarczy zakomunikować: "Widzę Twoją potrzebę. Słyszę to, co mówisz. Szanuję to, że nie chcesz oddać zabawki i chcesz się nią bawić dalej".

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Nie można się kłócić.
- Trzeba ustępować innym.
- Trzeba się dzielić.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Dziecko zauważa, że jego potrzeby nie są widziane i brane pod uwagę przez dorosłych. Może się tak zdarzyć, że będzie rzadziej komunikowało, co jest dla niego ważne lub przeciwnie - będzie częściej wchodzić w różnego rodzaju sytuacje konfliktowe, chcąc zadbać o swoją autonomię.

Konsekwencje naszych przekonań odzwierciedlają się w naszym podejściu do danej sytuacji i to nad nimi warto pracować.



Ja nie chcę

**Nie chcę tego jeść, chcę coś innego.
Nie chcę się ubrać, zmienić brudnego ubrania.**



Co powiedzieć:

- **Widzę, że nie chcesz zrobić tego**, co ja bym chciał/-a zrobić. Jest to dla Ciebie tak ważne, że zrobisz wszystko, żeby Ci się udało.
 - Widzę, że chcesz zrobić inaczej.
 - Chcę Ci powiedzieć, że **Twoje zdanie jest dla mnie ważne**.
 - Mam jednocześnie obawę, że będziesz głodny/-a /lub będzie Ci zimno i że możesz się rozchorować.
 - **Co Ty na to**, żebyśmy sprawdzili czy mam rację i sam/-a zdecydujesz?
 - Rozumiem, że chcesz zjeść coś innego, ja czasem też nie mam na coś ochoty.
 - **Jeśli nie chcesz, nie musisz** tego jeść, jednocześnie zależy mi na Twoim zdrowiu, dlatego też zależy mi żebyś zjadł/-a to, co przygotowałem/-am, bo nie mamy nic innego na obiad i możesz za chwilę jednak chcieć coś zjeść.
- Zdecyduj** czy to jest Twoja ostateczna decyzja?

PAMIĘTAJ!

Każde zachowanie dziecka, które obserwujemy, **jest dla nas pewnym komunikatem** – za każdym wypowiedzianym „nie”, kryje się jakieś „tak” wypowiedziane własnym potrzebom (np. **potrzebie autonomii, wyboru, przyjemności**, bycia wziętym pod uwagę). **Dorosły ma prawo się z czymś nie zgodzić, a dziecko ma prawo być z tego powodu niezadowolone.** Nie chodzi o to, by za wszelką cenę spełnić prośbę dziecka, ale żeby dać mu bezpieczną przestrzeń na wyrażenie emocji i uznać, że to, co czuje, jest tak samo ważne, jak to, co my czujemy/myślimy. Staraj się mówić, że słyszysz „nie” dziecka i jego potrzeby nawet wtedy, gdy w danym momencie nie masz możliwości/nie chcesz ich spełnić.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Dziecko nie może mną rządzić.
- Dziecko powinno robić to, co mu się każe, bo ja jestem starszy/-a i wiem lepiej, inaczej mi wejdzie na głowę.
- Dziecko się buntuje, działa przeciwko mnie.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Dziecko nauczone, że ktoś wie zawsze lepiej niż ono, **w przyszłości będzie poszukiwało odpowiedzi u innych**, a nie w sobie. **Będzie robiło tak, jak inni mu każą albo przeciwnie** – będzie robiło dokładnie odwrotnie, gdy tylko będzie miało możliwość i nie będzie szanowało zdania innych tak, jak jego zdania nikt nie szanował.



Niszczenie

**Dziecko rzuca zabawkami.
Rysuje po ścianach, meblach.**



Co powiedzieć:

- **Zobacz, porysowałeś po stole.** Teraz stół jest brudny, ściana jest brudna.
- **Martwię się, że to się nie zmyje.** Zależy mi, żeby się zmyło, bo lubię, gdy rzeczy są czyste.
- Co teraz możemy z tym zrobić? To dla mnie ważne.
- **Chciałbym/-abym, żebyśmy razem spróbowali to wyczyścić,** myślę, że warto, żebyś zobaczył/-a, że to nie jest takie proste.
- **Nie mam w sobie zgody na niszczenie zabawek,** nie chcę kupować następnych.
- **Gdy zniszczy się zabawka** – zobacz, jest teraz zniszczona i nic nie da się z tym zrobić. Widzę, że jest Ci przykro, bo już nigdy nie będzie taka sama i teraz musimy wyrzucić ją do kosza. Myślę sobie, że warto nie niszczyć zabawek, bo potem jest nam szkoda, gdy ich nie ma, a Ty co myślisz?

PAMIĘTAJ!

Może być tak, że Tobie coś wydaje się niszczeniem, ale dla dziecka jest zabawą. **Może się okazać, że dziecku nie chodzi o samo zniszczenie czegoś, ale sprawdzenie**, co się wydarzy, jeśli to zrobi (np. jak coś brzmi, gdy się tym rzuci lub jak się rysuje po różnych powierzchniach).

Wspierające może być **zorganizowanie dziecku miejsca, w którym może eksplorować i doświadczać**, żeby wiedziało, gdzie wolne eksplorowanie jest w porządku dla Ciebie – to też jest określenie granic (warto zorganizować konkretne miejsce, w którym sami mamy zgodę na to, by malować, brudzić się: w domu czy też na podwórku). Sam/-a spróbuj, ile daje to poczucia wolności i przestrzeni dla wyobraźni. Kiedy nic nie wolno i cały czas wprowadzamy ograniczenia, niwelujemy szansę na kreatywność, harmonijny rozwój i odreagowanie napięcia.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Dziecko powinno być grzeczne.
- Można rysować tylko po kartce.
- Nie rzuca się przedmiotami.
- Dziecko powinno robić to, co ja mu każę.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Gdy zareagujesz złością lub użyjesz siły w stosunku do dziecka, **będzie ono w przyszłości unikać sytuacji, które wywołują gniew dorosłych**, przestanie eksplorować, testować. **Żeby zaważać o swoją potrzebę autonomii lub uwagę, może zacząć niszczyć**, dewastować i nie będzie potrafiło powiedzieć dlaczego.



Popatrz na mnie / Bądź ze mną

**Dziecko zaczyna nagle szaleć.
Dziecko nie chce, żebyśmy gdzieś odchodzili.**



Co powiedzieć:

- **Widzę, że to dla Ciebie ważne**, żebym teraz zwrócił/-a na Ciebie uwagę.
- **Myślę, że robisz to, żeby zwrócić moją uwagę**, a gdy tego nie robię, pewnie jesteś zaniepokojony/-a i zaczynasz zachowywać się głośniej.
- Myślę, że chcesz, żebym Cię widział/-a.
- **Chcę, żebyś wiedział/-a, że Cię widzę**, chciałabym tylko dokończyć zdanie, za chwilę do Ciebie wrócę (mogę spróbować określić czas).
- **Już jestem**, co chciałeś/-aś mi pokazać?

PAMIĘTAJ!

Zawsze zastanów się **czy dziecko czuje się bezpiecznie** w miejscu, w którym jest: **czy jest wyspane i najedzone**. Czasami nadmierna energia dziecka oznacza, że jakaś jego podstawowa potrzeba nie jest zaspokojona. Czasem możliwym będzie odroczenie uwagi, a czasem nie.

Jeśli dziecko chce zwrócić Twoją uwagę, daj mu ją, nie lekceważ go w imię przekonania, że wejdzie Ci na głowę!

Pamiętaj, że warto, żebyś Ty również zadbał/-a o własne potrzeby np. fizjologiczne, żeby mieć zasoby do opieki nad dziećmi. Czasem po prostu **nie jesteśmy w stanie sprostać wszystkim oczekiwaniom dziecka**.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- On/-a jest niegrzeczna. Wchodzi mi na głowę.
- Dziecko powinno być cicho, nie przeszkadzać.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Jeśli będziesz myśleć, że dziecko cokolwiek powinno, w szczególności w kontekście oczekiwań społecznych, niestety, **zacznie się pojawiać w Tobie coraz więcej frustracji, natomiast w dziecku pojawi się myśl „jestem zły, nieodpowiedni, nie spełniam oczekiwań”**, a to spowoduje, że będzie się czuło coraz gorzej i w efekcie zachowywało adekwatnie do tego, jak jest postrzegane.

Dialog, który jego dotyczy, a jest wygłaszany na głos, stanie się jego dialogiem wewnętrznym o sobie.



Smutki i rozpacze

**Dziecko się uderzyło i coś je boli.
Dziecko nie dostało upragnionej zabawki.**



Co powiedzieć:

- **Widzę, że jest Ci bardzo smutno, płaczesz i** chcesz, żebym został/-a lub chcesz, żeby mama/tata został/-a, a on/-a potrzebuje jednocześnie wyjść.
- Słyszę, **że to bardzo trudne** dla Ciebie. Jeśli chcesz się przytulić, jestem obok, ale nie musisz, jeśli nie chcesz.
- **Biegłeś/biegłaś i uderzyłaś się** o framugę, w którym miejscu Cię boli?
- Uderzyłaś/-eś się i to było dla Ciebie bardzo nieprzyjemne.
- **Jestem tu z Tobą.** Czy chcesz się przytulić?
- Mam taki pomysł, że mogę pokazać Ci na zegarze, kiedy mama/tata wróci.

Operuj ciszą, **nie zagaduj dziecka, pozostaw przestrzeń na trudne emocje, po prostu bądź obok, gdyby chciało się przytulić.**

PAMIĘTAJ!

Odwracanie uwagi od emocji powoduje ich tłumienie i nie wspiera dziecka w nauce ich regulacji. Zapewnianie dziecku poczucia bezpieczeństwa oznacza **akceptację przeżywania emocji w taki sposób i tak długo, jak dziecko tego potrzebuje. Jednocześnie nie oznacza to pozostawiania dziecka z tymi emocjami, a towarzyszenia mu w ich przeżywaniu.**

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Złość i smutek nie są ok.
- Nikt nie lubi ludzi, którzy się smucą.
- Dziecko, będąc przy nas, musi być szczęśliwe.
- Złość i smutek to „brzydkie” emocje.
- Dziecko powinno być wesole, przecież nie ma problemów.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Jeżeli nie pozwalamy dzieciom na przeżywanie emocji, zaczynamy je oceniać. Skutkuje to ich tłumieniem, zagłuszaniem ich. Dziecko nie umie przeżywać frustracji i ucieka od trudnych uczuć, co w efekcie prowadzić może między innymi do **dolegliwości psychosomatycznych, depresji i stanów lękowych.**



Trudny dzień

**Dziecko jest marudne.
Dziecko często płacze w ciągu dnia.**



Co powiedzieć:

- **Widzę, że jest Ci dzisiaj trudno**, jest w Tobie dużo emocji/energii.
- **Czy jest coś, czego byś potrzebował/-a?**
- **Czy jesteś głodny/śpiący/coś Cię boli?**
- Jeśli mogę coś dla Ciebie zrobić, **powiedz. Jestem.**

Staraj się stworzyć empatyczną przestrzeń.

Bądź obok, gotowy/-a do udzielenia wsparcia. Więcej słuchaj, a mniej mów. Staraj się nie naciskać i nie próbować dać wsparcia na siłę. Po prostu pokaż, że jesteś dostępny/-a w razie potrzeby w pobliżu.

PAMIĘTAJ!

Sprawdź czy zaspokojone są **podstawowe potrzeby fizjologiczne dziecka – sen, jedzenie, pielucha czy nic go nie boli, czy nie ma gorączki.**

Zastanów się, jak dziecko spało czy jest głodne, czy nic się nie działo w ostatnim czasie.

Dziecko bardzo odczuwa wszelkie napięcia, które są w domu oraz zmiany, które dzieją się w jego życiu.

Nie zadawaj pytania "dlaczego?", staraj się pytać "czy i **co się dzieje?, jak się czujesz?**". Nie musisz mieć rozwiązań. Wspieranie to trudna umiejętność.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Powinniśmy być zawsze uśmiechnięci/zadowoleni.
- To dziecko ma na pewno jakiś problem.
- Trzeba panować nad swoimi emocjami.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Kiedy ludzie nie akceptują naszych trudnych emocji, nie pozwalamy sobie na nie, bo próbujemy spełnić oczekiwania innych.

W konsekwencji tłumimy emocje, chowamy je gdzieś głęboko w sobie, co może prowadzić do depresji. Nie mówimy o tym, że mamy z czymś trudność, bo mamy **przekonanie, że nikt nie chce nas słuchać** albo że jest mu niewygodnie z naszymi emocjami.



Nasze zasady

**Dziecko chodzi z jedzeniem tam, gdzie chcemy, żeby było czysto.
Nie sprząta po sobie, gdy skończy zabawę.**



Co powiedzieć:

- **Widzę, że chcesz malować tutaj farbami. Jednocześnie ważne jest dla mnie, żebyśmy tutaj mieli czysto, chciałabym, żebyśmy malowali tu.**
- Czy jest tak, że **jest Ci trudno usiedzieć przy stole?**
- **Martwię się, że nasz dywan będzie zaplamiony jedzeniem/ będzie poklejony, gdy będziesz z tym chodzić. Widzisz, okruszki opadają na podłogę.**
- Zależy mi, żeby sprzątnąć to, czego już nie używany. Gdy już posprzątam, będziemy mogli bawić się tutaj/ **będzie więcej miejsca do zabawy, gdy będzie porządek.**

Sprawdź też czy na pewno to, na czym Ci zależy, musi koniecznie zostać spełnione. To, że Ty masz jakiś pomysł, może być czymś, co słyszałeś sam jako dziecko, a niekoniecznie jest to jedyna słuszna możliwość.

PAMIĘTAJ!

Reguły rozumiemy jako **ważne dla nas zasady, na przestrzeganie których wspólnie się umawiamy** ze względu np. na indywidualne potrzeby, na bezpieczeństwo.

Nie jest to sztywny kodeks, który daje jasną odpowiedź w każdej sytuacji. **Warto być elastycznym i sprawdzać na bieżąco** odczucia. **Dawanie dziecku suchych wskazówek** i przypominanie zasad, które nie mają podparcia, tylko dlatego "że tak się nie robi!" (nie bo nie), **powoduje wewnętrzny bunt** i chęć do przetestowania dlaczego? **A może jest inaczej...?**

Warto mówić dzieciom, co jest dla nas ważne oraz na co mamy wewnętrzną zgodę, a na co nie. Nie zawsze jednak będzie tak, że **dzieci wezmą nas pod uwagę** czy będą z nami współpracować.

PRZEKONANIA NIE WSPIERAJĄCE RELACJI:

- Zasady są po to, by ich przestrzegać.
- W rodzicielstwie najważniejsza jest konsekwencja.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Jeżeli nie wykazujemy się elastycznością w stosunku do dzieci, możemy liczyć na to, że **dziecko również będzie się usztywniać** w innych momentach, **gdym będzie na czymś zależało**, elastyczności też warto uczyć. Dlatego konsekwencja jest trochę przereklamowana. Dzieci potrzebują jasnych komunikatów, bo **uczą się przez naśladowanie nas**. **A czy Ty zawsze trzymasz się sztywno zasad, w czym to Ciebie wspiera?**



Bicie innych

**Dziecko popycha inne dzieci.
Dziecko zabiera siłą zabawki innym dzieciom.**



Co powiedzieć:

Tutaj mamy do czynienia z sytuacją, gdy **blokujemy zachowanie jednego dziecka, chroniąc inne, jeśli jest taka konieczność! Nie zawsze trzeba od razu wkraczać! Uczmy dzieci samodzielnych negocjacji. Dawajmy przykład, jak można to robić i sami w sobie pielęgnujemy te umiejętności.**

Wchodzimy między dzieci i mówimy stanowcze:

- **STOP, nie mam zgody na bicie innych dzieci.**
- **Nie używamy rąk, zabawek do uderzania w innych.**
- **Myślę, że się zezłościłeś/-aś** i dlatego go uderzyłeś/-aś, czy tak?
- Jak możesz następnym razem **powiedzieć, czego potrzebujesz zamiast użyć siły?**
- **Jaki mamy plan? Co możesz zrobić następnym razem?**

Gdy emocje opadną, spytaj, co wywołało tę złość.

Porozmawiajcie o tym, co można z nią zrobić, co można powiedzieć, żeby nie musieć użyć siły.

PAMIĘTAJ!

Podobnie jak w przypadku trudnych dni, **dziecko może zachowywać się w trudny dla nas sposób**, bo coś się u niego dzieje, z czymś sobie nie radzi. Może być też tak, że dzieci, które przekraczają granice innych, robią to, **bo ich własne granice są przekraczane, dlatego tak się nauczyły. Warto porozmawiać z rodzicami** o tym, co się dzieje i poszukać wspólnie przyczyny tych trudności, jeśli widzimy, że sytuacja się nie zmienia. Pamiętajmy jednak, że agresywne zachowania są normą rozwojową na różnych etapach rozwoju dziecka i są powiązane z nieumiejętnością nazwania swoich potrzeb lub na przykład z nieumiejętnością mówienia połączoną z dużą potrzebą autonomii (1,5-2lata).

PRZEKONANIA NIE WSPIERAJĄCE RELACJI:

- Dzieci, które biją, są z natury złe.
- Dzieci bite biją innych.
- Agresja dziecka oznacza zaburzenia psychiczne.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Jeśli nastawimy się, że dziecko jest złe i nie okazemy mu empatii i zrozumienia, ono też nie będzie ich okazywać. Dziecko empatycznie okazuje zrozumienie drugiej osobie, gdy samo je dostaje.

Bierze pod uwagę Twoje zdanie, gdy jego zdanie jest brane pod uwagę. Gdy my kłócimy się z dzieckiem, nie spodziewajmy się, że ono nie będzie podnosić głosu, gdy jemu będzie na czymś zależało. Modelujemy zachowania, na których nam zależy własnym przykładem.



A on/-a mi pozwolił/-a

**Pani w przedszkolu zgadza się na wchodzenie na stół/
malowanie ciałem/ brudzenie się, a rodzic nie.
Mama/tata nie są spójni w swojej komunikacji.**



Co powiedzieć?

- Słyszę, że babcia/dziadek/pani/tata/mama mówią coś innego niż ja i mają do tego prawo.
- **Jednocześnie my między sobą mieliśmy inne ustalenia.**
- Rozumiem, że jest dla Ciebie trudne to, że ja mówię coś innego niż on/ona, ale takie jest moje zdanie.
- Jak chciałbyś/-abyś, żeby było? Chętnie wysłucham, jaki masz na to pomysł i zdecydujemy, co z tym robimy.
- **Ważne jest dla mnie to, co ustalamy ze sobą w domu, chciałabym, żebyśmy trzymali się naszych ustaleń.**
- Pamiętasz, umawialiśmy się na to, że u nas w domu ważne jest to, by ... i dlatego właśnie robimy tak, chociaż czasem mamy ochotę robić inaczej. Czy rozumiesz, dlaczego to jest ważne? Chcesz o tym porozmawiać?
- **Widzę, że zależy Ci na tym, abyśmy zrobili inaczej, bo widziałeś/-aś, że to możliwe. Mogę Ci obiecać, że to przemyślę.**

PAMIĘTAJ!

Kiedy dziecko widzi, że ktoś nawet nieintencjonalnie robi inaczej niż my, zaczyna się zastanawiać, co by było, gdyby jednak się dało coś zrobić inaczej. Pojawia się alternatywa, której do tej pory nie brało pod uwagę. Na tym polega uczenie się granic innych ludzi, ich sposobu myślenia i testowanie sztuki negocjacji. Każdy ma prawo do własnego zdania, zarówno dzieci, jak i dorośli.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Wszyscy powinni się stosować do moich zasad.
- To, co ja mówię, jest święte.
- Szanowanie moich zasad świadczy o szacunku do mnie.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Kiedy uważamy, że dziecko ma się słuchać i ogólnie być posłuszne w stosunku do nas, stosować do naszych zasad **pojawia się problem, gdy ktoś inny ma inne zasady.**

Wtedy albo możemy unikać ludzi, którzy mają inne przekonania (co czasem jest nieuniknione, jeśli diametralnie różnimy się w poglądach dotyczących na przykład stosowania przemocy wobec dzieci) albo dać im do nich prawo i spróbować rozmawiać z tymi osobami w sposób otwarty, **dla czego są dla nas ważne inne zasady** i czy to by było dla nich też w porządku, gdyby je stosowali. Czasem warto pokazać dziecku, że ktoś może mieć inne zdanie, nazwać to, że ktoś rozumie zasady inaczej. To też cenna wiedza, jak sobie radzić z innym zdaniem i negocjować w sposób otwarty z **poszanowaniem granic**. Chociaż rodzi to pewne trudności, bo dzieci lubią stałość, a gdy coś się zmienia, staje się to polem do konfliktu. Dlatego tak ważne jest zaakceptowanie, że konflikty z dziećmi są naturalne w ich rozwoju i kształtowaniu osobowości.



Już nie daję sobie rady

**Obserwuję, że tracę nad sobą kontrolę.
Zaczynam mieć myśli, że coś robię nie tak.**



Jak sobie pomóc, gdy przychodzą trudne myśli?

- Nie ma rodziców idealnych, są wystarczająco dobrzy.
- To, że widzisz swoje granice, to znak, że wiesz, że je masz, może zatem warto ich posłuchać?
- Sprawdź, jakie potrzeby stoją za Twoimi emocjami?
- Czy umiesz prosić o pomoc innych?
- Czy umiesz dać empatię sam/-a sobie? Jeśli Twoje potrzeby będą na ostatnim miejscu, nauczysz dziecko tego, że nie warto dbać o siebie. Czy tego właśnie chcesz?
- Jeśli coś w zachowaniu dziecka Cię niepokoi, najprawdopodobniej dzieje się coś, co jest normą rozwojową, ale możesz zawsze sprawdzić to ze specjalistą.

PAMIĘTAJ!

Nikogo z nas nie uczono, jak być rodzicem. Wiemy tylko to, co wynieśliśmy z naszego domu. Bądź dla siebie życzliwy/-a, nie jesteś w stanie być idealny/-a. Naszym zdaniem warto być rodzicem świadomym potrzeb i emocji dziecka, ale też swoich własnych.

PRZEKONANIA, KTÓRE NIE WSPIERAJĄ RELACJI:

- Z moim dzieckiem jest coś nie tak.
- Ze mną jest coś nie tak.
- Miałem/-am trudne dzieciństwo. więc nie będę dobrym rodzicem lub będę rodzicem idealnym.
- Moje dziecko będzie grzeczne i spokojne.

KONSEKWENCJE PRZEKONAŃ:

Konsekwencją przekonań, że ma być "jakoś" albo ma być "coś na pewno" w odniesieniu do naszego postępowania jako rodziców lub zachowania naszych dzieci, będzie **narastający w nas niepokój i złość. Naszymi przekonaniami możemy dodawać sobie jedynie napięcia, które prowadzi w konsekwencji do pojawiania się trudnych myśli i zachowań.**

Przekonania to nie są fakty o świecie, są to opinie, które ktoś kiedyś wyraził. Warto weryfikować je na swój własny użytek i starać się być życzliwym w stosunku do siebie oraz naszej relacji z dzieckiem.



KILKA SŁÓW O GRANICACH

Dzieci często eksperymentują i sprawdzają reakcje dorosłych. Jest to niezwykle ważny element nauki o sobie i o świecie. To naturalny proces. Dzieci **nie wiedzą, gdzie znajdują się nasze granice, dopóki im tego nie zakomunikujemy.**

Warto mówić, **co jest dla nas ważne** i na co się zgadzamy, a na co nie. W ten sposób dzieci **uczą się, że ludzie mają swoje granice i o nich mówią.**

W kontakcie z dziećmi warto zastanowić się czy możemy w danym momencie być bardziej elastyczni, aby umożliwić dziecku naturalny rozwój. **Czasami jesteśmy zmuszeni do przekroczenia granic dziecka.** Jest to związane z użyciem tak zwanej **SIŁY OCHRONNEJ.** Mamy prawo do jej użycia tylko w sytuacji, **gdy zagrożone jest zdrowie i życie dziecka, gdy nie mamy innego wyjścia.** Zawsze, jeśli tylko **możemy, komunikujemy, co będziemy musieli zrobić.** Nie przekraczajmy granic dziecka, bo skutkiem wykorzystywania przewagi silniejszego będzie to, że w przyszłości dla dziecka czymś normalnym będzie to, że przekracza się jego granice fizyczne i psychiczne.



KILKA SŁÓW O GRANICACH

Warto naszym zdaniem myśleć o relacji z dzieckiem jako o relacji z kimś równym nam, równie mądrym jak my, tylko mniej doświadczonym; kimś, kto uczy się przez obserwowanie nas, naszych reakcji i sposobów radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Dziecko nie jest niekompletnym, niekompetentnym człowiekiem. Pamiętajmy, że regulacji własnych emocji w trudnych sytuacjach uczy się również przez przykład, który mu dajemy.

Czasami różne sytuacje są trudniejsze niż można by to sobie wyobrazić. Dziecko przekracza nasze granice bardziej niż zwykle. Warto zastanowić się wtedy **czy nie jest to po prostu etap w rozwoju dziecka, czy skok rozwojowy, a może są jeszcze jakieś inne trudności, z których nie zdajemy sobie sprawy.**

Rozmawiajmy. Zadawajmy pytania. Ale przede wszystkim **słuchajmy dzieci i swojej intuicji.**



LISTA POTRZEB

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Zaufania
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / Wzrostu poczucia własnej wartości
- Autoekspresji / Wyrażania własnego "ja"
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Stymulacji, pobudzenia
- Świętowania zaspokojonych potrzeb
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Całości / Jedności
- Spójności
- Celu
- Spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Rozwoju

LISTA POTRZEB

AUTONOMII

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

POTRZEBY FIZYCZNE

- Powietrza
- Pożywienia i Wody
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego



LISTA POTRZEB

ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się smutkami i radościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

LISTA POTRZEB

RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru / Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności /
Urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego
i emocjonalnego
- Komfortu / Wygody
- Nadziei

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontakt z Przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju



LISTA UCZUĆ

**POTRZEBY SĄ
ZASPOKOJONE**

Pełen energii, pełen werwy,
pełen życia,
pobudzony, ożywiony,
rozentuzjasmowany,
uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony,
usatysfakcjonowany,
rozluźniony, zrelaksowany,
bezpieczny, beztroski

Wypoczęty, odświeżony,
energiczny, pobudzony,
zrelaksowany, silny, pogodny,
swobodny, pełen błogości

Zainteresowany,
zaciekawiony, podniecony,
podekscytowany,
zafascynowany,
zainspirowany, zachęcony

**POTRZEBY NIE SĄ
ZASPOKOJONE**

Bez energii, apatyczny,
markotny, odrętwiały,
oklapnięty, osowiały, otępiały,
przybity, przygaszony

Dyskomfort, zaniepokojony,
zawstydzony, zakłopotany,
skonsternowany, speszony,
spięty, spłoszony, strapiony,
zakłopotany, zażenowany

Zmęczony, wyczerpany,
śpiący, otępiały, słaby,
przytłoczony

Niezainteresowany,
znudzony, pusty
Niezadowolony,
nieszczęśliwy, rozczarowany,
ociężały, osamotniony

LISTA UCZUĆ

POTRZEBY SĄ
ZASPOKOJONE

Zadowolony, szczęśliwy,
zachwycony, wdzięczny,
radosny, spełniony, pełen
 optymizmu, dumny

Spokojny,
usatysfakcjonowany,
wyciszony, zrelaksowany
Kochający,
w kontakcie, otwarty, czuły

Wesoły, śmiały, żywy,
zainspirowany, chętny
do zabawy, rozbawiony,
rozradowany,
pełen energii

Wdzięczny, doceniający,
szczęśliwy, zbudowany,
zainspirowany, wzruszony,
zachwycony, roztkliwiony,
rozpromieniony, poruszony

POTRZEBY NIE SĄ
ZASPOKOJONE

Nerwowy, zmartwiony,
zmieszany, napięty,
podenerwowany,
podminowany

Wściekły, zły, zirytowany,
sfrustrowany,
podrażniony, rozdygotany,
rozeźlony,
rozsierdzony, wzburzony

Zasmucony, zatroskany,
przygnębiony, załamany,
zmartwiony, zafrasowany

Przestraszony, pełen obaw,
wątpiący, zszokowany,
zmartwiony, przerażony,
spanikowany,
zaniepokojony, roztrzęsiony



LISTA REGULATORÓW NAPIĘCIA

REGULACJA U MAŁYCH DZIECI

- Przytulenie
- Pobycie razem w ciszy
- Śpiewanie
- Płacz
- Krzyk
- Tupanie
- Rzucanie czymś
- Uderzenie kogoś
- Ściskanie czegoś
- Masturbacja
- Bieganie
- Spanie
- Drapanie się
- Granie
- Oglądanie bajek
- Zabawa
- Kolorowanie
- Ekspresja artystyczna
- Ugniatanie czegoś, rozciąganie
- Jedzenie
- Ssanie

Już od dzieciństwa uczymy się radzić sobie z trudnymi sytuacjami przez regulację napięcia, wykorzystując do tego różne strategie. Gdy niepokojąco zwiększa się ich ilość, może to oznaczać, że w naszym życiu jest dużo napięcia, które wymaga regulacji. Warto pomyśleć wtedy o konsultacji ze specjalistą, który wspólnie z nami przyjrzy się, co jest przyczyną tego, że musimy używać regulatorów w nadmiarze: to znaczy, że zakłócają nasze funkcjonowanie lub powodują niepokój u ludzi, którzy żyją z nami. Pamiętajmy jednak, że gdy zabierzemy jeden regulator, w jego miejsce może pojawić się inny. Dlatego warto poszukiwać źródeł napięcia i zastępować je w świadomy sposób.

