

wiek dziecka: 0–3, 3–6

„Niegrzeczne” zachowanie czy trudna emocja?

— Karolina Bochenek-Hełmecka

Jak czytać sygnały wysyłane przez dziecko?

Krótko o tym, jak odczytywać dziecięce zachowania jako formę komunikacji, a nie problemy wychowawcze.

Gdy dorosły potrafi spojrzeć na zachowanie dziecka z ciekawością i empatią, może pomóc dziecku nazwać i zrozumieć to, co się w nim dzieje. Pomocne mogą być tu pytania, które rodzic może zadawać samemu sobie – po to, by lepiej rozumieć dziecko i mu towarzyszyć.

Współczesna psychologia rozwojowa i psychoterapia dziecięca coraz wyraźniej podkreślają, że dzieci nie „zachowują się źle” bez powodu. To, co dorosłym często wydaje się niegrzecznością, buntem czy manipulacją, może być w rzeczywistości przejawem trudności emocjonalnych, niezaspokojonych potrzeb lub ograniczonych umiejętności regulacji emocji.

Zachowanie dziecka to forma komunikacji z otoczeniem. Gdy dziecko nie potrafi jeszcze powiedzieć, że mu jest źle, co czuje, jego emocje manifestują się w działaniu – szczególnie poprzez krzyk, płacz, popychanie, gryzienie, tupanie, kopanie, agresję, wycofanie czy nadmierną aktywność. Są to często sygnały, że dziecko czegoś doświadcza, z czym sobie nie radzi.

W takim momencie nie pytamy: „Co jest nie tak z moim dzieckiem?”, lecz: „Co ono teraz przeżywa?”, „Co chce przez to zachowanie powiedzieć?”, „Jaki komunikat się za tym

kryje?”, „Co się dzieje w dziecku?”. Zachowanie dziecka to język – jeśli nie potrafi powiedzieć słowami, jak się czuje, mówi ciałem, gestem, tonem głosu, buntem.

Kluczem do rozumienia dziecięcych zachowań jest nasza zdolność wyobrażania sobie, co może czuć dziecko, co na to wpłynęło, że tak reaguje, jakie może mieć w tej chwili myśli, ale i potrzeby, ta umiejętność skupienia się na dziecku i przez chwilę wejścia w jego świat: myśli, uczuć, pragnień, nazywamy **mentalizacją**.

Pomocne mogą być pytania, które rodzic zadaje sobie, by lepiej rozumieć dziecko i towarzyszyć mu:

- Ciekawe, co teraz myśli moje dziecko?
- Gdy tak patrzy i milczy – może coś przeżywa? Co to może być?
- Jakie uczucie mogło się pojawić, kiedy np. nie dostało zabawki?
- Czy jego zachowanie może być sposobem na pokazanie jakiegoś uczucia?
- Czy może być teraz pomocna bliskość, odpoczynek, a może ruch?
- Co może mu/jej teraz pomóc?

Dziecko w silnych emocjach wchodzi w „**tryb pirata**”* – zwłaszcza wtedy, gdy czuje się mniej pewne, czy ktoś będzie w stanie mu pomóc, czy zostanie wysłuchane i zrozumiane. Staje się głośnie, krzyczące, agresywne, gdy poczuje, że straciło uwagę rodzica, gdy pojawi się lęk, że nie ma przy nim kogoś, kto pomoże. W takiej sytuacji dziecko przypomina pirata na wzburzonym morzu – przytłoczone emocjonalnie (złością, frustracją, zazdrością, bezsilnością), nie widzi brzegu, nie ma dostępu do refleksji, działa impulsywnie.

Dorosły może być wówczas **latarnią morską*** spokojnym punktem odniesienia, który swoim „światłem” (czyli uwagą, obecnością, empatią) pomaga dziecku wrócić do poczucia pewności, że dorosły mu pomoże, że nie jest samo. Dziecko buduje tak poczucie bezpieczeństwa i odzyskuje zdolność myślenia.

Wyobraź sobie dziecko jako małego pirata na wzburzonym morzu. Emocje są jak fale – wielkie, gwałtowne, trudne do opanowania. Gdy przychodzi burza, dziecko nie wie, co się dzieje – traci orientację, wpada w panikę, zachowuje się „niewłaściwie”. Twoją rolą jako rodzica nie jest być surowym kapitanem, który wydaje rozkazy, ale latarnią morską – kimś, kto spokojnie, cierpliwie rozświecila drogę. Kto pomaga nazywać emocje, uspokaja, daje dziecku poczucie, że nie musi być samo na tym wzburzonym morzu.

Bo kiedy dziecko czuje się widziane, słyszane, zrozumiane – nie musi już walczyć. Może się uczyć. Uczy się, że emocje są naturalne, że można o nich mówić i że dorośli są obok, by pomóc je ośwoić.

Więc zatrzymaj się. Zamiast oceniać – zobacz. Zamiast karać – zrozum.

Każde „niegrzeczne” zachowanie to ukryty znak od dziecka do Ciebie: „Pomóż mi, nie radzę sobie”. Wielu dorosłych interpretuje zachowanie dziecka jako manipulacyjne: „On to robi specjalnie”, „Chce mnie wyprowadzić z równowagi”. Tymczasem dzieci nie mają jeszcze dojrzałych narzędzi do radzenia sobie z frustracją, smutkiem czy lękiem. Zamiast zmieniać dziecięce zachowania za wszelką cenę, warto zmienić perspektywę. Nie chodzi o „naprawienie dziecka”, ale o **zobaczenie i zaciekawienie się, czego ono potrzebuje** – bo nie potrafi tego jeszcze wyrazić. Dziecko nie jest problemem do rozwiązania, lecz osobą, która czegoś potrzebuje.

Zrozumienie zachowania dziecka służy budowaniu **bezpiecznej relacji** – to pierwszy krok do głębokiego, wzajemnego zaufania, szacunku i empatii. Gdy rodzic stara się naprawdę zrozumieć, co czuje i dlaczego tak się zachowuje, okazuje dziecku, że jest dla niego ważne i akceptowane. To sprawia, że obydwójce czują się lepiej i łatwiej im się nawzajem słuchać, rozumieć i wspierać. Im bardziej się rozumieją, tym bliska i pełna szacunku staje się więź rodzic-dziecko.

Czyli jak możesz wspierać dziecko?

- Reaguj z ciekawością, nie oceną.
- Szukaj przyczyn pod powierzchnią zachowania.
 - Nazywaj emocje, które się pojawiają.
- Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa, nawet gdy przeżywa trudne stany.
 - Bądź latarnią, która rozświecila drogę.

Pamiętaj – nie musisz wszystkiego wiedzieć i rozumieć. Próbowanie i skupienie się na tym, co dziecko chce Ci powiedzieć, to sposób bycia z nim w bliższej relacji. Usłyszenia co nie jest wypowiedziane.

*metafory zaczerpnięte z Lighthouse MBT Parenting Programme

Artykuł ukazał się w ramach projektu finansowanego ze środków Fundacji Drzewo i Jutro



Link do artykułu: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/niegrzeczne-zachowanie-czy-trudna-emocja/>