**Bezstresowe wychowanie: sukces, czy porażka rodziców?**

Bezstresowe wychowanie jest możliwe?

Stres jest nieodłącznym elementem życia i nie da się, nawet gdyby ktoś bardzo chciał, wychowywać dziecka tak, aby ono nigdy stresu nie odczuło. Podobnie jak nie jest możliwe, żeby dziecko nie przestrzegało żadnych zasad i nie miało żadnych granic (choćby takich jak: nie pijemy płynu do pastowania podłóg, nie skaczemy z okna na trzecim piętrze). Pokażę, jakie są potrzeby rozwojowe dziecka i jakie zachowania rodziców pomagają mu uczyć się zdrowego radzenia sobie z emocjami, a jakie nie.

**Przykład:** Dziecko, które nie dostało czegoś upragnionego, zaczyna płakać, wierzgać nogami, rzucać się na ziemię. Czasem wykrzykuje rodzicom w rozpaczy to, co właśnie o nich myśli.

**Pierwszy rodzic** w takiej sytuacji krzyczy na dziecko. Wychowuje je. Ostrzega, co zrobi, jeśli dziecko się nie uspokoi. Często jego celem jest to, żeby dziecko jak najszybciej przestało robić „cyrk” i zaczęło „zachowywać się jak człowiek”.

**Drugi rodzic** z kolei jak najszybciej daje dziecku to, na co miało ono ochotę. Kupuje zabawkę, daje ciastko, pozwala bawić się tym, co wcześniej było zabronione.

Pytanie brzmi, czy któryś z tych rodziców wychowuje dziecko bezstresowo? Jedno i drugie dziecko przeżywa stres, jedno i drugie przeżywa trudne emocje. Prawdopodobnie trudne emocje przeżywa też zarówno jeden, jak i drugi rodzic. Cechą wspólną rodziców z powyższych przykładów jest to, że tak naprawdę żaden z nich nie radzi sobie dobrze z trudnymi emocjami. Nie akceptuje ich. I jeden, i drugi chce, żeby dziecko jak najszybciej przestało go denerwować i się uspokoiło. Oczekują od dziecka, że poradzi sobie ze stresem samo, bo oni tego nie potrafią.

**Jest też trzeci rodzic**. On cierpliwie stoi lub kuca przy płaczącym dziecku. Czasami je przytula. Czasami mówi do dziecka: widzę, że bardzo chciałeś mieć tę zabawkę i złościsz się, że ci jej nie dałem. Czasem zabiera dziecko w inne, spokojniejsze miejsce, żeby łatwiej mu było się wyciszyć. Ten rodzic zazwyczaj otrzymuje etykietę wychowującego bezstresowo. Jest krytykowany, jako nie stawiający granic. Jednak dziecko z tego przykładu także przeżywa stres. On jest związany z samą sytuacją (nawet pozwalając dziecku na wszystko i spełniając każdą jego prośbę, nie można sprawić, by dziecko nie przeżywało stresu). Rodzic jednak do trudnych emocji dziecka nie dokłada kolejnego stresu związanego z byciem niezrozumianym i opuszczonym w swoich emocjach. Nie dokłada stresu związanego ze strachem przed karą czy konsekwencją. Nie musi tego robić, ponieważ dobrze sobie radzi z własnymi emocjami i emocjami dziecka. Nie boi się ich. Jego celem nie jest jak najszybsze uspokojenie dziecka, ale wsparcie go w przeżywaniu własnych emocji i doświadczeniu tego, że emocje pomagają nam radzić sobie w życiu. Pomagają, bo dzięki złości, smutkowi, strachowi możemy się lepiej zatroszczyć o własne potrzeby. Dziecko musi wiedzieć, że nie każda jego potrzeba zostanie szybko i bezwarunkowo zaspokojona. Jeżeli rodzice w domu będą spełniali każdą zachciankę dziecka, zrobią mu krzywdę.

Wiele osób uważa, że główną przyczyną złych zachowań dzieci jest ich nieposłuszeństwo, egoizm i zła wola, ewentualnie brak wiedzy na temat tego, co jest dobre, a co złe. Prawda jest taka, że główne przyczyny zachowań nieakceptowanych przez dorosłych u dzieci to po pierwsze niedojrzałość dzieci (dorośli powszechnie nietrafnie oceniają ich możliwości rozwojowe), a po drugie niezaspokojone potrzeby emocjonalne i nieumiejętność znalezienia skutecznej strategii na ich zaspokojenie.

**Jakie narzędzia wychowawcze stosują rodzice, którzy wychowują swoje dzieci bez przemocy?** Podstawowym ich narzędziem jest pielęgnowanie mocnej i opartej na zaufaniu relacji z dzieckiem. Dobra relacja czyni dziecko wrażliwym na naukę płynącą od rodzica, wzmacnia w nim chęć naśladowania bliskich mu osób, pomaga mu radzić sobie z trudnymi emocjami. Rodzicowi zaś daje lepsze rozumienie przeżyć i intencji dziecka. Dlatego w tym podejściu nie jest możliwa jedna, uniwersalna odpowiedź na pytanie: co zrobić, kiedy dziecko jest nieposłuszne? Zachęca się rodziców raczej do przyjrzenia się sytuacji i przeanalizowania jej. Do rozpoznania niezaspokojonych potrzeb dziecka i wspólnego z nim poszukiwania innych, bardziej akceptowanych społecznie sposobów na ich zaspokojenie.

Zasadnicza różnica między wychowaniem opartym na karach i nagrodach a wychowaniem opartym na budowaniu relacji polega na tym, że to pierwsze skupia się na egzekwowaniu od dzieci posłuszeństwa, a to drugie uczy je, jak radzić sobie samodzielnie w życiu, jak podejmować mądre decyzje, brać na siebie odpowiedzialność, szukać rozwiązań.

Wzór rodzica jest najważniejszy. To powinien być rodzic współdziałający z dzieckiem. Rodzic rozumiejący dziecięcą potrzebę bliskości, która jest potrzebą ponadczasową i ponadkulturową. Wiek 3-4 lat to wiek pytań. Dziecko pyta: a na co, po co, a czemu? A rodzice często odpowiadają: nie mam teraz czasu, idź się pobaw. To kompletnie nieporozumienie. Właśnie wtedy mama czy tata powinni być z dzieckiem i odpowiedzieć na jego pytania. Powinni zatrzymać się przy dziecku, bo potrzebuje ono wsparcia.

Pamiętajmy, że nie istnieje gotowa instrukcja obsługi dziecka. Małego człowieka można poznać i zrozumieć tylko wtedy, gdy nawiąże się z nim autentyczną więź emocjonalną. A to można zrobić tylko wtedy, gdy rodzic ma czas, siłę i ochotę na codzienne bycie ze swoim dzieckiem. Nie obok niego, ale z nim. Wszystkie dzieci, bez względu na to, ile mają lat, muszą być traktowane z szacunkiem i godnością. Powinny mieć wpajane zasady postępowania pozwalające na rozwój samooceny, samokontroli i budowanie prawidłowych relacji pomiędzy dziećmi i dorosłymi. Przestrzeganie przez dzieci zasady posłuszeństwa oraz zachowanie przez rodziców równowagi pomiędzy miłością rodzicielską a dyscypliną daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Zachwianie tej równowagi oznacza kłopoty wychowawcze najpierw dla rodziców, a potem dla nauczycieli

W relacjach dorosłego z dzieckiem muszą być wyznaczane granice i stawiane wymagania. Dzięki ich egzekwowaniu dzieci uczą się odpowiedzialności za to, co robią i jak się zachowują, a także relacji i zasad współżycia z innymi. Dyscyplina nie jest skierowana przeciwko dzieciom, ale przeciwko ich niewłaściwemu zachowaniu. Jeżeli małe dziecko źle się zachowuje, to dorosły powinien starać się zrozumieć, dlaczego tak postąpiło. Należy też pamiętać, że im młodsze dziecko, tym częściej trzeba mu wszystko tłumaczyć.

Przestrzegam również przed stosowaniem wobec dzieci kary cielesnej (fizycznej), gdyż nie jest to skuteczna metoda wychowawcza. Rodzice, którzy ją stosują, rozładowują własne stresy i emocje, okazują swoją bezradność wobec dziecka oraz prezentują niskie poczucie kompetencji wychowawczych. Kary cielesne wywierają negatywny i bezpośredni wpływ na rozwój psychiczny dziecka. Skutki stosowania tych kar to niska samoocena, poczucie wstydu i winy, podwyższony stopień agresji (w tym autoagresja), poczucie odrzucenia, podwyższony poziom lęku oraz nadpobudliwość.

*Lista zasad, o których należy pamiętać w postępowaniu z dzieckiem*

1. Wiek dziecka nie może być usprawiedliwieniem jego złego zachowania. Małe dzieci uczą się właściwego zachowania poprzez doświadczenie, a nie tylko poprzez to, co słyszą. Dlatego bez względu na wiek testują ustalone przez dorosłych granice, próbując w ten sposób dowiedzieć się, jakimi prawami rządzi się otaczająca je rzeczywistość.

2. Wszystkie dzieci próbują wymuszać na dorosłych różne rzeczy płaczem i krzykiem. Zwracając im uwagę na niewłaściwe zachowanie, zawsze należy mówić spokojnym, opanowanym głosem. Nie trzeba krzyczeć, bo dziecko w naturalny sposób będzie starało się dorosłego przekrzyczeć. Tylko spokojne mówienie pozwoli mu usłyszeć, co dorosły mówi.

3. Zwracając uwagę dziecku, należy się posługiwać prostym słownictwem i mówić krótkimi zdaniami. Dopiero wtedy to, o czym mówi dorosły, będzie dla dziecka zrozumiałe.

4. Jak najwcześniej, bo już ok. drugiego roku życia dorosły może ustalić dziecku granice, których nie wolno przekraczać. Nie należy pytać dziecka: czy to zrobisz?, lecz stanowczym głosem powiedzieć: masz to zrobić.

5. Gdy dorosły popełni błąd, powinien się do niego przyznać i uznać rację dziecka. Wówczas nabierze ono przekonania, że dorosły jest sprawiedliwy.

6. Dorosły musi być konsekwentny w postępowaniu z dzieckiem wtedy, gdy:

- nakłada na dziecko karę (nie należy jej zapowiadać ani odraczać, lecz wykonać);

- składa obietnicę (zawsze należy dotrzymywać słowa). Konsekwentne postępowanie dorosłego daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przyczynia się do budowania jego autorytetu.

7. Dyscyplinę stosuje się głównie po to, aby nauczyć dziecko poprawnego zachowania, a nie po to, aby je ukarać.

***Opracowała: Agnieszka Kupińska***

*(źródło:* *Agnieszka Stein Bliżej Przedszkola nr 9 Wrzesień 2013; Wojciech Harpula/ Onet.pl; Ewa Zielińska Bliżej Przedszkola nr.4/ kwiecień 2013)*