

Wsparcie rodzica przez nauczyciela w celu unikania zachowań przemocowych

Opracowała: Izabela Czaja-Antoszek, psycholog dziecięcy, pedagog, arteterapeuta, animator dramy i technik teatralnych, instruktor metod rozwoju ruchowego dziecka, prowadzi autorskie zajęcia twórcze i ogólnorozwojowe oraz warsztaty z umiejętności wychowawczych, a także Pracownię Psychologiczną Razem, założycielka grupy edukacyjnej Ideownia oraz stowarzyszenia psychologów i pedagogów Eksperto Centrum Specjalistów Rozwoju

Czy placówka edukacyjna i opiekuńcza ma szansę zmienić postawę wychowawczą rodzica w stosunku do dziecka? Jak daleko nauczyciel może się posunąć, doradzając opiekunom swoich wychowanków, jak nie stosować wobec nich przemocy, a wybrać konstruktywne sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych? Co przedszkole może zaoferować rodzicom w ramach wsparcia wychowawczego? Poniższy artykuł traktuje o edukacyjnej roli pracowników placówki wobec rodziców.

Nauczyciel przedszkolny odgrywa niezwykle istotną rolę w procesie wychowywania dziecka. Dotyczy to nie tylko czasu w ciągu dnia, kiedy maluch przebywa pod jego opieką, ale również wielu minut, a czasem godzin, spędzanych na rozmowach z jego rodzicami o rozwoju malucha, szansach i zagrożeniach, inspiracjach do zabaw itp. Mowa tu nie tylko o zaplanowanych rozmowach, na które rodzic umawia się z nauczycielem, ale i krótkich pogawędkach odbywających się przy okazji przyprowadzania i odbierania dziecka z placówki. Podczas tych rozmów rodzic niejednokrotnie dzieli się z nauczycielem swoimi wątpliwościami, problemami, trudnościami w zakresie wychowywania dziecka. Nauczyciel stanowi wówczas swego rodzaju autorytet i ma ogromną szansę podpowiedzieć, w jaki sposób wpływać na zachowanie malucha, a także jak według wiedzy pedagogiczno-psychologicznej odpowiadać na jego potrzeby. Dzięki takim rozmowom nauczyciel i rodzic budują wspólną płaszczyznę porozumienia i pracy na rzecz dobra dziecka i jego wszechstronnego rozwoju.

Ten sam mechanizm dotyczy rozmów na temat zachowań przemocowych wobec dziecka. Z jednej strony dla rodzica jest ważne, czy dziecko doświadcza jakichkolwiek form przemocy podczas pobytu w placówce, z drugiej zaś ta właśnie placówka dzięki osobie nauczyciela ma szansę stać się powiernikiem kłopotów rodzica, który nie radzi sobie z trudnymi zachowaniami pociechy w domu i sięga po przemoc jako ostateczne rozwiązanie.

Jak nauczyciel może wspierać wychowawczo rodziców dziecka?

Najnowsze raporty społeczne ujawniają zatrważające statystyki. Wciąż w wielu rodzinach dochodzi do aktów przemocy wobec dziecka – zarówno jawnej, jak i ukrytej. Nawet jeśli nie są stosowane

kary fizyczne, bardzo częstym zjawiskiem jest przemoc psychiczna, kierowana świadomie (lub pod wpływem emocji dorosłego) w stronę dziecka. Placówka przedszkolna może więc odgrywać istotną rolę w kształtowaniu właściwych postaw wobec najmłodszych.

Nauczyciel może zachęcić rodziców do stosowania konstruktywnych strategii wychowawczych – m.in. takich, które pozwalają radzić sobie z własnymi emocjami, nie obarczać nimi dziecka, a jednocześnie pomagają wprowadzać konsekwentnie zasady i reguły wychowawcze, aby zmieniać niepożądane zachowanie malucha bez konieczności uciekania się do przemocy. Oprócz rozmów indywidualnych nauczyciel we współpracy z dyrektorem placówki może proponować rodzicom swoich podopiecznych szereg aktywnych form spotkań, podczas których omówiony zostanie temat zachowań przemocowych wobec dziecka i skutków, jakie wywołują one w niedojrzałej dziecięcej psychice. Przede wszystkim jednak rodzic podczas takich spotkań ma okazję zapoznać się ze skutecznymi strategiami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami wychowawczymi, ucząc się, jak ochraniać w nich dziecko, a nie je krzywdzić (chroniąc jednocześnie własne emocje i zachowania).

Poniżej przedstawiamy propozycje różnych form wsparcia wychowawczego rodzica przez placówkę edukacyjną.

- **Pogadanki**

To krótkie, niewyczerpujące spotkania, na które nauczyciel zaprasza rodziców. Na ogół trwają od jednej do dwóch godzin zegarowych. W ich trakcie podejmowany jest jeden temat i – co niezwykle ważne – koniecznie należy zadbać o czas na dyskusję i wymianę własnych poglądów. Rodzice po teoretycznym wprowadzeniu wygłoszonym przez wychowawcę lub innego specjalistę ds. rozwoju dziecka (psycholog, pedagog, terapeuta pedagogiczny itp.) dzielą się swoimi doświadczeniami zaczerpniętymi z domowych sytuacji. Prowadzący pomaga im znaleźć inne, bardziej konstruktywne rozwiązania problemów, niczego nie narzucając, a jedynie proponując alternatywne działania.

- **Warsztaty**

To forma aktywnych spotkań z rodzicami. Podczas warsztatów prowadzący (nauczyciel wychowawca albo zaproszony specjalista ds. rozwoju dziecka) przekazuje w części teoretycznej niezbędną wiedzę psychologiczno-pedagogiczną, a w drugiej części spotkania (praktycznej) zaprasza rodziców do wzięcia czynnego udziału w ćwiczeniach, które pomogą utrwalić zdobyte wiadomości. Rodzic nie tylko dzieli się swoimi doświadczeniami, ale również aktywnie je przepracowuje i korzysta z konstruktywnych odpowiedzi innych rodziców. Zarówno pogadanki, jak i warsztaty dają rodzicom poczucie bycia w grupie osób, które zmagają się z podobnymi problemami i trudnościami wychowawczymi. Rodzic nie czuje się osamotniony ze swoimi wątpliwościami, co daje psychologiczną korzyść w postaci wsparcia emocjonalnego.

- **Plakaty/wizualne formy oddziaływania**

Bardziej pośrednią formą oddziaływania na rodzica w placówce są różnego rodzaju przekazy wizualne umieszczane na tablicach ogłoszeniowych lub w innych widocznych miejscach w przedszkolu. Mogą to być plakaty, informacje, zaproszenia do ogólnopolskich akcji, kalendarze z zaznaczeniem dni poświęconych pozytywnym wartościom, jak pokój czy brak przemocy itp. Forma pośrednia jest nienachalna i nienarzucająca i zostawia dużo przestrzeni oraz wolności jej odbiorcom.

- **Kampanie okolicznościowe**

Placówka może uczestniczyć w ogólnopolskich kampaniach społecznych prowadzonych na terenie całego kraju, a dotyczących zapobiegania przemocy wobec dzieci. Organizacje zajmujące się tego typu inicjatywami najczęściej zaopatrują chętne do współudziału podmioty w odpowiednie materiały. Takie kampanie mają szeroki zakres oddziaływania – jest duża szansa, że rodzic zetknie się z nimi nie tylko w przedszkolu, ale również na miejskich billboardach, w gazetach czy internecie.

- **Ulotki i materiały dla rodziców**

Tego typu materiały mogą pochodzić z opisanych powyżej akcji jako już gotowe materiały promocyjne, które nauczyciel przekazuje rodzicom. Ciekawą i cenną opcją dla rodziców są teksty, poradniki czy ulotki przygotowane przez wychowawcę. W tak opracowanych materiałach ma on okazję odnieść się do sytuacji, które naprawdę zdarzyły się w grupie dzieci, podpowiedzieć, jak zostały one rozwiązane w placówce, i wreszcie zasugerować, jakie podobne reakcje oraz strategie radzenia sobie rodzic może wykorzystać do rozwiązania analogicznego problemu w domu.

Kiedy rodzic używa przemocy wobec dziecka?

Pracując z rodzicami swoich podopiecznych nad zjawiskiem przemocy, nauczyciel nigdy nie powinien tworzyć ani stosować kategorii: „rodzic, który bije = zły rodzic”, „rodzic, który nie bije = dobry rodzic”. W zasadzie temat przemocy wobec dziecka nie powinien być przez nauczyciela w żaden sposób wartościowany. Jeśli pedagog wie lub podejrzewa, że rodzic stosuje wobec dziecka przemoc, powinien w kontakcie z danym opiekunem próbować zrozumieć powody i sytuacje wychowawcze, w których ten się znalazł. Oczywiście innym zagadnieniem jest potrzeba i obowiązek zawiadomienia odpowiednich organów o ewentualnej przemocy wobec dziecka. Niniejszy artykuł analizuje tylko aspekty psychologiczne stosowania przemocy i wsparcie wychowawcze dla rodziców, którzy nie radzą sobie z trudnościami w zachowaniu pociechy.

W literaturze dotyczącej tego tematu jako pierwszy czynnik, który popycha rodziców do zastosowania przemocy wobec dziecka, wymienia się stres. Powodują go sytuacje, który obciążają psychikę i emocje rodzica, długotrwały nacisk psychiczny, trudności ekonomiczne, osobiste,

społeczne, presja czasu, presja zawodowa i wiele innych, które wpływają na kondycję psychiczną człowieka. Jeśli do czynnika stresu dochodzi tzw. myśl-zapalnik, czyli przekonanie, że dziecko dokonało wykroczenia, a w związku z tym jest złe i zasługuje na karę, najczęściej dochodzi do wyładowania złości na dziecku, co często pociąga za sobą użycie różnych form przemocy. Myśli-zapalniki podzielić można na trzy kategorie:

- Myśli, które przypisują dziecku złe intencje („prowokujesz mnie”, „chcesz sprawdzić, na ile możesz sobie pozwolić” czy „specjalnie wyprowadzasz mnie z równowagi”).
- Myśli, które wyolbrzymiają problem („nigdy mnie nie słuchasz”, „nie mogę już tego wytrzymać”).
- Myśli, które zawierają negatywną ocenę dziecka lub jego zachowania („jesteś złośliwy, niegrzeczny, niewdzięczny”, „manipulujesz mną”, „nie obchodzi cię, jak się czuję”).

Pierwszym krokiem w pracy nauczyciela z rodzicem jest więc pokazanie mu mechanizmu łączenia się czynnika stresu z wybraną myślą-zapalnikiem i uruchomienia emocji złości na dziecko. Zapoznanie się z rodzajami myśli-zapalników ułatwia ich identyfikację. Wiedząc, które przekonania popychają nas do działania, łatwiej jest poddać je kontroli i zapanować nad nimi.

Techniki, które może stosować rodzic, żeby kontrolować swoją złość

Nauczyciel w pracy warsztatowej z rodzicem może odpowiedzieć mu kilka sprawdzonych technik kontroli własnych emocji w trudnych sytuacjach wychowawczych. Oto niektóre z nich:

1. Zmiana myśli-zapalników

Kiedy rodzic potrafi zidentyfikować odpowiednią myśl-zapalnik, która pojawia się w jego głowie na krótko przed wybuchem złości na dziecko, ma szansę zatrzymać swoją reakcję. Jednym ze sposobów jest wyjaśnienie pojawiającej się myśli przez pryzmat potrzeb dziecka. Być może jego zachowanie wynika z bezradności, być może zyskuje w ten sposób większą uwagę dorosłego albo właśnie znajduje się na specyficznym etapie rozwojowym. Znajomość potrzeb malucha jest kluczowa do zrozumienia, dlaczego zachowuje się w taki, a nie inny sposób.

Lista przykładowych potrzeb dziecka w wieku przedszkolnym:

- głód,
- pragnienie,
- potrzeba odpoczynku,
- potrzeba czasu na uspokojenie się,
- potrzeba bezpieczeństwa,

- potrzeba uwagi,
- chęć otrzymania czułości i buziaków,
- pragnienie pochwały,
- potrzeba odwrócenia uwagi, zrobienia czegoś nowego,
- poczucie bezradności i potrzeba pomocy,
- chęć bycia wysłuchanym,
- pragnienie wolności, autonomii i władzy,
- potrzeba jasnych reguł i granic,
- potrzeba konsekwencji w życiu rodzinnym,
- potrzeba pobudzenia i aktywności.

Identyfikacja potrzeb dziecka jest jednym z narzędzi kontrolowania wybuchów złości u siebie – rodzic, który dobrze zna potrzeby dziecka, wyjdzie im naprzeciw, nie dopuszczając do sytuacji przekroczenia przez malucha granic i własnego wybuchu złości. Ważne, by rodzic nie dopuścił do siebie myśli, że dziecko robi mu w danym momencie na złość. Na ogół pod trudnym zachowaniem kilkulatek kryje się niezaspokojenie wybranej potrzeby (lub potrzeb), co nie ma nic wspólnego ze świadomym działaniem skierowanym przeciwko rodzicowi.

2. Rozpoznawanie wczesnych oznak złości

Przed każdym wybuchem złości rodzic może zauważyć pewne ostrzegawcze sygnały fizyczne. Podobnie jak wszystkie silne emocje, złość powoduje fizjologiczne pobudzenie, które daje się wyraźnie odczuć w ciele. Kilka wczesnych oznak złości to:

- przyspieszone bicie serca,
- mocniejsze uderzenia serca,
- ciężki oddech,
- szybki oddech,
- krótki oddech,
- uderzenia gorąca,
- zaczerwieniona skóra,
- pocenie się,
- „motyle w brzuchu”,
- poczucie napięcia w piersi lub brzuchu,
- napięte mięśnie szyi, ramion, rąk i pięści,
- zaciśnięte szczęki,
- zwężone oczy,
- światło wydaje się jaśniejsze lub przygaszone,
- głosy wydają się głośniejsze lub bardziej oddalone,
- zawroty głowy.

Jeśli rodzic zauważy u siebie pierwsze symptomy nadchodzącej złości, ma szansę zatrzymać je lub rozładować narastający gniew inną drogą niż przez bezpośredni atak na dziecko. Każdy z nas ma własne pomysły na relaks, rozluźnienie i odzyskanie spokoju. Omijając wówczas osobę dziecka,

rodzic może zadbać o swój komfort i uspokoić się w sprawdzony i znany sobie sposób.

3. Time-out

Ta metoda zalecana jest po zauważeniu u siebie pierwszych oznak złości. Kolejność postępowania jest następująca:

1. Komunikat – powiedz sobie w myśli stanowczy komunikat typu „Spokojnie, rozluźnij się”, „Stop! Przemyśl to” lub „Uspokój się!”. Rodzaj komunikatu zależy od nas, powinien być taki, żeby do nas trafiał i brzmiał dla nas przekonująco.
2. Oddech – całą uwagę skoncentruj na swoim oddechu. Kontroluj rozluźnianie ciała. Rób długie i powolne wdechy przez nos. Wydechaj powietrze ustami, dokładnie tak jak w ćwiczeniach regularnego oddechu.
3. Jeśli to możliwe, odwróć się plecami do irytującej cię sceny. Sam akt odwrócenia tworzy dystans między tobą a dzieckiem. To krótki time-out, który pozwoli odzyskać trochę spokoju.
4. Jeśli czujesz, że to nie pomaga, a masz taką organizacyjną możliwość, wydłuż przerwę i na kilka minut opuść pomieszczenie. Ta krótka chwila jest potrzebna, żeby się uspokoić, spojrzeć na zdarzenie z innej perspektywy i wymyślić konstruktywną odpowiedź.

Powyższa prosta procedura pozwala zatrzymać tzw. myśli-zapalniki, które wywołałyby wybuch złości, i skupić uwagę na procesie rozluźniania się. Dodatkowo zatrzymuje reakcję stresową przez spowolnienie i pogłębienie oddechu – fizycznie jest niemożliwe, żeby wpaść w złość, kiedy oddycha się powoli i głęboko. Przy okazji zyskujemy też czas potrzebny do wymyślenia dobrej odpowiedzi na zachowanie dziecka. Stara dobra rada o liczeniu w złości do dziesięciu w tym przypadku ma w sobie dużo mądrości.

W kolejnej części artykułu omówione zostaną sposoby radzenia sobie przez nauczyciela z trudnymi sytuacjami między podopiecznymi, techniki, jakimi może się on posłużyć, by zredukować swój stres i nie uciec się do przemocy wobec dzieci, oraz sposoby na godzenie maluchów pozostających w konflikcie.

Bibliografia:

- M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis, *Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko*, Podkowa Leśna 2012.