

Moje dziecko wdaje się w bójki – co robić?



Rodzic o bójkach z udziałem swojego dziecka często dowiaduje się od kogoś postronnego. Czasem bijące się dzieci rozdzieli sąsiad (albo nie rozdzieli, ale opowie o zdarzeniu rodzicom). Bywa, że rodzic dowiaduje się o agresji w szkole. Zdarza się też, że informację przynosi do domu rodzeństwo. Pierwsza reakcja – emocje: “Mój syn?”, “Moja córka?”, “Niemożliwe”, “Znowu taka historia”, “A przecież obiecał(-a)”. A potem pytanie: “Co robić?”.

Dlaczego dzieci uczestniczą w bójkach

Nic nie dzieje się bez przyczyny. Bójki wśród dzieci i nastolatków też ją mają. Jaką? I tu jest kłopot, ponieważ **podstawą takiego zachowania mogą być różne czynniki**, a bez ustalenia tych właściwych, trudno będzie wesprzeć dziecko. Dlatego **najpierw szukamy przyczyny** oraz rozważamy, czy jest to **zachowanie incydentalne**, czy **stały sposób reagowania** na trudne sytuacje społeczne.

U młodszych dzieci szkolnych **bójki wynikają najczęściej z braku kompetencji radzenia sobie z trudnymi emocjami** lub braku alternatywnych narzędzi do rozwiązywania problemów. Ale zachowania agresywne **mogą być także objawem zaburzonego nastroju**. **U nastolatków wachlarz przyczyn poszerza się** (bo te, które obserwujemy u młodszych dzieci mogą także wywoływać agresję u starszych) o problemy w relacjach z rówieśnikami, błędne przekonanie, że dominacja nad innymi to przejaw dorosłej autonomii,

walkę o uwagę dorosłych, gdy inne sposoby zawodzą, przejaw frustracji związanej z huśtawką nastrojów wywoływaną przez hormony, nadmiar testosteronu i wiele innych.

Spójrz do lustra!

Stara prawda mówi: "wychowuje przykład, a nie wykład". Warto podjąć **refleksję nad własnymi sposobami radzenia sobie z trudnymi emocjami**, których bardzo ważnym **obserwatorem jest dziecko**. Może to pomóc odkryć powód jego **błędnego przekonania o skuteczności i adekwatności rozwiązań siłowych**. Wiele drobnych sytuacji może składać się na **wzór zachowania**, który w przypadku dziecka (nastolatka) z nieukształtowanym systemem nerwowym i niedostatkim innych doświadczeń **objawia się reakcjami agresywnymi**.

Zachowania dorosłego, które mogą negatywnie wpływać na dziecko:

- Czasem wystarczy po prostu **nerwowość rodzica**, wynikająca z przemęczenia, własnych kłopotów, trudności osobistych. **Dziecko słyszy ją** w tonie wypowiedzi, **widzi w reakcjach mimicznych, czuje w relacjach**.
- Może to być **przekonanie rodzica, że dziecko powinno być silne**, powinno sobie radzić, umieć walczyć o swoje, reagować, gdy ktoś wchodzi mu w drogę. Dziecko realizuje taki scenariusz relacji, jaki umie sobie zbudować na podstawie tych wypowiedzi.
- Mogą to być ponawiane do dziecka komunikaty werbalne i niewerbalne o **braku czasu dla niego** ("Powiesz mi o tym później", "Nie przeszkadzaj"), o nieważności jego problemów ("Wyrośniesz z tego", "W życiu jeszcze nie raz będzie Ci trudniej"), o konieczności radzenia sobie samodzielnie ("Ty masz tylko jeden obowiązek: szkołę", "W życiu trzeba być twardym"), o roli płci ("Nie bądź babą", "Bądź mężczyzną").

Dziecko radzi sobie tak, jak umie, a że nie posiada jeszcze zbyt mocnych kompetencji społecznych, radzi sobie przemocą, bo ta wydaje się być szybkim i skutecznym sposobem zdobycia przewagi.



Nastaw się na współpracę

W postępowaniu rodzica **dominującą zasadą**, która może być skuteczna w przypadku dziecka stosującego rozwiązania siłowe w relacjach, będzie **towarzystwo mu i wspieranie go w nabyciu umiejętności innego sposobu wyrażania negatywnych emocji**.

Reakcją na wiadomość o bójce może być rozmowa zaczynająca się od słów: „Słyszę, że pobiteś się z Krzyśkiem. Chciałbym z Tobą o tym porozmawiać. Pomożesz mi zrozumieć, co skłoniło Cię do takiej reakcji?“, „Widzę, że jesteś bardzo wzburzona, ja także czuję złość. Możemy porozmawiać o tej bójce i przygotować się do rozmowy z Twoim wychowawcą?“.

Czasem rodziców **kusi szybkie „rozwiązanie”** sprawy poprzez **wymierzenie kary** („Masz szlaban na komputer!“), **wyrażenie dezaprobaty** podniesionym tonem („Ile razy mamy o tym rozmawiać? Znowu będę się wstydzić za Ciebie!“), **odreagowanie na dziecku** swoich negatywnych emocji przez **dyskredytowanie** („No jak dziecko! Ile Ty masz lat, żeby się tak zachowywać!“), popchnięcie,

szarpnięcie lub inny „fizyczny” komunikat o swojej dezaprobacie. Takie reakcje niestety tylko **utrwalają agresywne schematy**, ponieważ są wzorcem tego, czego rodzice nie akceptują w zachowaniu dziecka.

Kochaj i mów, że kochasz

Bójki lub agresja w zachowaniu dziecka wywołuje **negatywne emocje u rodziców**. To naturalne. Nie chcemy, aby dzieci były agresywne, nie chcemy przeżywać takich sytuacji, więc **reagujemy złością**. Ważne jest, aby nasza złość nie spowodowała, że zachowamy się wobec syna czy córki niewłaściwie: „Nie rozmawiam z Tobą”, „Znowu mnie zawiodłeś”, „A ja Ci zaufałam”, „Znowu muszę się wstydzić za Ciebie”, „Znowu się denerwuję przez Ciebie”. **Emocje są częścią wewnętrznego świata** każdego człowieka i odpowiadamy za nie tylko osobiście. Nakładanie na dziecko odpowiedzialności za swoje emocje to **ogromny psychiczny ciężar**, z którym nastolatek **może sobie nie poradzić**. Emocje są, więc o nich rozmawiamy: „Denerwuję się przed rozmową z Twoim wychowawcą”, „Trudno mi zaakceptować fakt, że mój ukochany syn się bije z kolegami”, „Nie rozumiem tej sytuacji, możemy o tym porozmawiać?”, „Kocham Cię bez względu na wszystko, ale nie akceptuję takich zachowań”, „Dlatego właśnie, że Cię kocham, chciałabym porozmawiać o innych sposobach rozwiązywania problemów”.

Obserwuj i wyciągaj wnioski

Nie ma czarodziejskiej różdżki. **Zmiana wymaga czasu i cierpliwości**. Stałe podejmowanie rozmów na temat strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach, poważne traktowanie problemów dziecka, uważność w obserwowaniu jego zachowań, a nade wszystko okazywanie zrozumienia dla emocji („Widzę...”, „Słyszę...”, „Jestem przy Tobie...”, „Chcę zrozumieć...”, „Chcę Cię wspierać...”), to droga do budowania dobrych, **opartych na zaufaniu relacji** pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Są bezcenne, gdy pojawiają się trudne zachowania.

A jeśli mimo starań o dobre relacje **problem agresji się nasila**? Trzeba szukać **pomocy specjalistów**. Na początek może to być pedagog lub

psycholog szkolny (jeśli dziecko ma do niego zaufanie, może to być skuteczne wsparcie). Jeśli jest to z różnych powodów niemożliwe – specjalista w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Szukanie wsparcia nie jest przejawem słabości, a raczej wysokiej świadomości wychowawczej rodziców.

Maria Tuchowska