

Kłótnie z rówieśnikami – jak wspierać dziecko!

Pani Ola, jej mąż Sebastian i dwójka ich pociech są na działce swoich rodziców. Jest słoneczny jesienny dzień, który z przyjemnością spędzają na wolnym powietrzu, aby poczuć na twarzy promienie słońca. Błogi spokój przerywa podniesiony głos młodszej córki, która wróciła właśnie z innej działki, gdzie bawiła się razem z koleżanką – córką znajomych rodziców.

Kłótnia z koleżanką - scenariusz 1

- Baśka jest głupia! Nie cierpię jej! Nigdy więcej nie będę z nią gadać! Jak ona mogła! – dziesięcioletka mocno wzburzona wykrzykuje kolejne zdania.
- Ale Kasiu... – próbuje przerwać pani Ola – Uspokój się, nie tak głośno!
- Ale ona jest głupia, głupia, głupia!
- Katarzyno, proszę natychmiast się uspokoić! – włączył się pan Sebastian – Jak możesz tak mówić o swojej koleżance?
- Ja już dawno to wiedziałem, mówiłem Ci, ale mnie nie słuchałaś! – dwunastoletni Kuba z satysfakcją w głosie skomentował okrzyki siostry.
- Kasiu, może jednak spokojniej – ponownie włączyła się pani Ola – Na pewno tak nie myślisz o Basi, zaraz Ci przejdzie i znowu będziecie najlepszymi przyjaciółkami.
- Nigdy! – Kasia zerwała się z ławki, wbiegła do domku i zatrzęsła drzwiami.
- Przejdzie jej! Niech sobie popłacze, szybciej jej przejdzie – skomentował pan Sebastian i wrócił do przycinania krzewu porzeczki.
- Pewnie przejdzie... – powiedziała niepewnie pani Ola, spoglądając na zamknięte drzwi.

Co czuje dziecko?

– Baśka jest głupia. Nie mam już przyjaciółki. Mama mnie nie rozumie. Dla taty to nie ma znaczenia. On chce, żeby było spokojnie i tylko to się liczy. Nawet brat jest przeciwko mnie... Każdy wie lepiej, jak powinnam zrobić. A mnie jest tak smutno... Jak ona mogła mi to zrobić...

Dlaczego dziecko tak myśli?

Emocje bardzo mocno wpływają na nasz ogląd świata i ludzi. Basia – przyjaciółka Kasi – zachowała się wobec niej w sposób, który dla Kasi oznaczał zawód. Nie spodziewała się, że dziewczynka, którą darzyła zaufaniem, wyśmieje jej uczucia, z których może nawet jeszcze nie do końca zdawała sobie sprawę. Kasia poczuła się nie tylko dotknięta, ale przede wszystkim zdradzona, bo oczekiwała innego zachowania. Reakcje emocjonalne na zawiedzione nadzieje są czymś naturalnym, a sposób przeżywania emocji – osobisty, bo reagujemy na bodźce w taki sposób, jak nauczył się nasz mózg podczas podobnych sytuacji.

Ale nie tylko Basia zawiódła. Kasia rozczarowała się także postawą rodziców i brata. Przybiegła pełna emocji, świadomie lub nieświadomie oczekując wsparcia od najbliższych. Usłyszała, że powinna się uspokoić, że nie należy tak nazywać koleżanki, że... jej emocje nie są ważne, bo ważne jest by była ciszej i używała innych słów.

Kłótnia z koleżanką – scenariusz 2

- Baśka jest głupia! Nie cierpię jej! Nigdy więcej nie będę z nią gadać! Jak ona mogła! – dziesięcioletka, mocno wzburzona, wykrzykuje kolejne zdania.
- Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowana – pani Ola przerwała grabienie trawnika i usiadła na ławce przed domkiem.
- Nigdy już z nią nie będę gadać, ona jest głupia, głupia, głupia! – kontynuuje Kasia.
- Usiądź obok mnie – pani Ola wyciągnęła ręce, żeby przytulić córkę.
- Wiesz co ona powiedziała? – Kasia nie reaguje na słowa mamy – No, wiesz co powiedziała?
- A chcesz mi powiedzieć?
- Ona powiedziała, że zakochałam się w Karolu! Ja! W Karolu! Chyba ona!
- Pewnie, że się zakochałaś, sam widziałem jak Ci się podobało, kiedy ten cały Karol zaczął Cię na podwórku! – dolał oliwy do ognia starszy brat.

Pan Sebastian podszedł także do córki.

- To musiało zboleć. Rozumiem, dlaczego tak bardzo się denerwujesz.

Pani Ola wstaje, przytula córkę:

- Widzę, że sytuacja jest dla Ciebie bardzo trudna, porozmawiamy podczas przechadzki o tym, co się stało? Ale chciałabym, żebyś najpierw przypomniła sobie, że Basia jest Twoją przyjaciółką. Pamiętasz, ile dobrych rzeczy się wydarzyło Wam razem? Może najpierw opowiesz mi o tym Karolu, bo nie słyszałam, że masz takiego kolegę. Chciałabyś? A potem pogadamy o Basi. A Wy chłopaki – zwróciła się do męża i syna – przyspieszcie ruchy, bo za pół godziny otwieramy kosz piknikowy!

Co myśli dziecko?

– Baśka jest głupia. Nie mam już przyjaciółki. Dobrze, że przynajmniej rodzice mnie rozumieją... Smutno mi... Z Baśką było tak fajnie, mogłam jej wszystko powiedzieć, a teraz... A ten Karol... Podoba mi się... I niech Kuba gada, co chce, ale Baśka nie miała prawa tak powiedzieć. Mama mówi, że dobrze byłoby z nią porozmawiać. Chyba tak zrobię. Jak mnie przeprosi, to może jeszcze się z nią spotkam. Fajnie mieć przyjaciółkę.

Dlaczego dziecko tak myśli?

Kiedy Kasia w emocjach wykrzykiwała swoje wzburzenie, otrzymała od rodziców jasny komunikat: “Twoje uczucie, emocje są dla nas ważne. Chcemy Cię wspierać. Kochamy Cię.

Możesz nam zaufać”. To wpłynęło na nastrój Kasi, nie tylko wzburzenie zaczęło ustępować, ale zaczęła myśleć o wydarzeniach w kategoriach przyszłości. Jest skłonna już teraz do pogodzenia się z Basią, inaczej też myśli o swoim koledze. Podejmując takie rozważania, ma poczucie, że kontroluje swoje życie i samodzielnie podejmuje decyzje. Bezczenna umiejętność w późniejszym dorosłym życiu.

Kłótnia z rówieśnikami – wsparcie dziecka

Sytuacje trudne wywołują reakcje emocjonalne. Dorośli powinni już nabyć umiejętności radzenia sobie z emocjami w takich sytuacjach. Jednak dzieci muszą się tego dopiero nauczyć, a to wymaga wielu ćwiczeń. Rodzice, podejmując rozmowę ze wzburzonym dzieckiem, mogą wpływać modelująco na zachowanie dziecka w trudnych sytuacjach. Poza tym, za każdym razem, gdy dziecko czuje się rozumiane i wspierane przez rodzica, wzmacniają się relacje, a to będzie miało znaczenie, gdy przyjdą burze okresu dorastania. Uważne słuchanie, bez interpretowania i udzielania rad, i wydawania nakazów, to dobra droga do zbudowania zaufania, dającego dziecku oparcie w trudnych chwilach. Pozwoli to także na budowanie własnych strategii radzenia sobie z emocjami.

Maria Tuchowska