

# Gdy słowa dziecka Cię ranią



**Pewnie każdemu rodzicowi zdarzyło się usłyszeć od swojego wzburzonego dziecka raniące słowa, np. „nie lubię Cię”, „nienawidzę Cię”, „jesteś najgorszą matką/ojcem na świecie”. W takiej sytuacji pojawia się niepokój i obawa, że nie jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami. To naturalne. Przeczytaj, w jaki sposób poradzić sobie z tymi emocjami.**

Niektórzy z nas słysząc raniące słowa dziecka, wpadają w poczucie winy. Zdarza się, że czujemy złość. Pojawia się również obawa, że dziecko nas nie szanuje, że nie jesteśmy dla niego autorytetem. Traktujemy to jako rodzicielską porażkę. Czy na pewno tak jest?

## Co robić, gdy słowa ranią

Gdy dziecko wykrzykuje do Ciebie raniące słowa, to pierwszą reakcją może być chęć odwetu, ukarania go, odesłania do innego pokoju. Emocje narastają i mogą działać jak zapalnik, który doprowadzi do eskalacji konfliktu. Jak w takiej sytuacji zareagować?

Pierwszym krokiem jest wzięcie kilku głębokich oddechów i „złapanie” równowagi. Pozwoli Ci to zdystansować się i nie osądzać dziecka pod wpływem emocji,

a także pochopnie nie wydać wyroku dot. własnej osoby - nie jestem dobrym rodzicem.

Następnie warto uświadomić sobie, że to, co dziecko mówi, tak naprawdę nie jest „o nas” – choć jest do nas skierowane. To informacja o dziecku: o tym, że jest mu z czymś trudno, że z czymś się zmagają. Radzi sobie z tym tak, jak potrafi – czyli mówiąc do Ciebie raniące słowa. Dlatego zamiast krzyczeć, karać, oskarżać – na tyle, na ile to możliwe, warto okazać dziecku empatię i zrozumienie.

- **Słyszę, że naprawdę zależało Ci, żeby obejrzeć jeszcze jeden odcinek serialu.**
- **Widzę, że to dla Ciebie trudne, że nie zgadzam się na nocowanie u Kasi.**
- **Chyba naprawdę było to dla Ciebie ważne, dlatego jak Ci odmówiłam, to powiedziałeś(-aś) że jestem najgorszą matką na świecie.**

Nie bój się mówić wprost o tym, co przeżywa dziecko. Twoje słowa nie sprawiają, że pociecha od razu się uspokoi, ale pozwolą na obniżenie napięcia. Czas na tzw. rozmowy wychowawcze przyjdzie potem.

## Zadbaj o swoje granice

Jeżeli czujesz potrzebę, by porozmawiać z dzieckiem o zaistniałej sytuacji, warto wrócić do całego zajścia, kiedy emocje opadną, a dziecko odzyska dostęp do tzw. logicznej, racjonalnej i refleksyjnej części mózgu. Dopiero wówczas „na zimno” można spokojnie porozmawiać. Zadaj pytania, które pozwolą Ci wyjaśnić sytuację.

- **Co się stało?**
- **Co było powodem frustracji?**
- **Jak inaczej dziecko może zareagować?**
- **Jak wyrażać swoją niezgodę bez ranienia innych?**
- **W jaki sposób sprawy mogłyby potoczyć się inaczej?**
- **Jaka jest w tej sytuacji perspektywa dziecka ?**

W takiej rozmowie warto też mówić o sobie i o swoich oczekiwaniach, np.

- **Nie chcę żebyś do mnie tak mówił(-a), to mnie rani.**
- **Nie podoba mi się, kiedy tak się do mnie odzywasz, to mi sprawia ból.**
- **Nie lubię, kiedy krzyczysz, że mnie nienawidzisz – to jest dla mnie przykre.**

Warto mieć świadomość, że szczególnie nastolatki mogą nam wykrzyknąć w twarz „**no i co z tego, nie interesuje mnie to, czego Ty chcesz**”. Pamiętaj, że Twoim celem jest zakomunikowanie dziecku, co czujesz, a nie wzbudzenie w nim poczucia winy. Słowa dziecka, choć mogą być bolesne, są próbą „zachowania twarzy”, ukrycia, że Twoja reakcja wywarła na nim jakieś wrażenie. To, co warto wówczas powiedzieć to „**ok, słyszę, co mówisz, chciałam Ci tylko powiedzieć, jak ja się z tym czuję(-am)**”.



## Dlaczego dziecko to mówi

Warto zdawać sobie sprawę, że niemal zawsze pod raniącymi słowami kryją się przeżywane emocje, niewypowiedziane czy niezaspokojone potrzeby. Dziecko używa niemiłych słów z różnych powodów.

- Czuje złość, bo np. zostało potraktowane niesprawiedliwie.
- Przeżywa frustrację, bo miało nadzieję na coś, na co rodzic się nie zgadza.
- Ma poczucie zranienia, niesłuchania, nietraktowania poważnie i próbuje w dostępny dla siebie sposób o tym powiedzieć.
- Jest złe na rodziców, ponieważ powiedzieli „nie”.
- Jest wściekłe, że rodzice nie pozwolili mu czegoś kupić, gdzieś pójść.
- Rodzice mają inny plan niż dziecko i nie słuchają go.
- Dziecko jest rozczarowane, bo np. czegoś chciało, a rodzic się nie zgodził.
- Pocięcha kieruje do rodzica swój żal, którego adresatem powinien być ktoś inny. Jednak wie, że gdyby tak odezwała się do tej osoby, mogłoby to zaowocować końcem relacji, na której jej zależy.

Przy rodzicu dziecko czuje się bezpiecznie – intuicja podpowiada mu, że nie zostanie odrzucone. Dlatego nie oburzaj się, słysząc skierowane do Ciebie epitety, ale w spokojnej rozmowie pokaż dziecku, jak inaczej może wyrażać swoje emocje.

## Raniące słowa a niezaspokojone potrzeby

Czasem za raniącymi słowami stoją niezaspokojone potrzeby.

- **Potrzeba autonomii i niezależności** – pojawia się, kiedy dziecko chce coś zrobić po swojemu, a rodzic z różnych powodów się na to nie zgadza. Nie oczekuj, że dziecko przyjdzie do Ciebie i powie: „wiesz, tak właściwie masz rację, wiem, że to dla mojego dobra nie kupisz mi tego nowego smartfona, bo będę jeszcze więcej czasu spędzać w Internecie, ale, ja to rozumiem. Dziękuję że o mnie dbasz”. Jeśli się na coś nie zgadzasz, coś chce zrobić po swojemu, to przygotuj się na złość, frustrację i w efekcie raniące Cię słowa dziecka.
- **Potrzeba bycia widzianym, i słyszonym, dostrzeganym, uwzględnianym i traktowanym poważnie** – kiedy tylko jest to możliwe, staraj się nie zaskakiwać dziecka Twoimi pomysłami czy decyzjami. Warto o nich rozmawiać z dzieckiem, a nawet odejść od swoich pomysłów, kiedy widzisz niezgodę ze strony Twojej pocięchy. Czasami naprawdę warto się zastanowić, na czym bardziej Ci zależy – czy chcesz mieć rację czy relację – co czasem, choć nie zawsze, może się wykluczać.

## Co jeszcze może wsparciem dla dziecka

- **Akceptacja** tego, że dziecko przeżywa coś dla niego trudnego i radzi sobie z tym najlepiej, jak potrafi.
- **Powstrzymanie** się od ocen, krytyki, działania.
- **Towarzyszenie** dziecku, w milczeniu.
- **Wzięcie odpowiedzialności** za swoje decyzje, odmowę.

## Zdania które mogą wspierać dziecko

- **Widzę, że czujesz złość**

- **Czuję**, że trudno jest Ci się z tym pogodzić.
- **Słyszę** Twoją niezgodę.
- **To było** dla Ciebie ważne.
- **Chodzi o to**, że Ty chciałeś(-aś) zdecydować.

Zawsze kiedy słyszysz coś niemiłego od dziecka czy coś, co sprawia Ci ból, pamiętaj że branie odwetu nie pomoże, podobnie jak ukaranie czy izolowanie dziecka. To tylko pogłębia niezrozumienie i rozżalenie. Struktury mózgu Twojego dziecka nie są jeszcze na tyle dojrzałe, by mogło ono zareagować inaczej.

Przecież i nam dorosłym zdarza się w zdenerwowaniu czy złości mówić niemiłe słowa do naszych najbliższych. Dziecko rani rodzica, ponieważ czuje, że jest on w stanie przyjąć i wytrzymać jego złość, frustrację i rozczarowanie. **Nadmiar uczuć i emocji dzieci zwykle „wyladowują” na rodzicach, bo przy nich czują się bezpiecznie.** Dziecko czuje instynktownie, że rodzic kochający i akceptujący bezwarunkowo nie porzuci go, ponieważ powiedziało do niego coś niemiłego. Pamiętaj, że słowa choć skierowane do nas, mówią o dziecku – o jego trudnościach, frustracji i perspektywie widzenia danej sytuacji.