

La stabilirea limitelor privind lovirea părintelui, toate strategiile propuse ar trebui aplicate. Atunci când acest lucru nu dă rezultate și trebuie să recurgem la pedepse, vă sfătuim să apelați la retragerea unui privilegiu.

Nu credem că a-i face copilului ceea ce face el părintelui este un comportament de dorit...!

Fundația Copiii Noștri

011312 Bucharest
61 Ing. Zabłovschi, st. 1

Phone: +40 224 07 86
Fax: + 40 224 07 86
Email: fcn@dnt.ro
www.fcn.org.ro

Fundația Copiii Noștri

Colecția “*Violența în familie*”

EXPRIMAREA REZONABILĂ A OSTILITĂȚII

4

Pentru informarea părinților

Generarea de ostilitate în sufletul copiilor este un lucru inevitabil și reprezintă un fenomen cumulativ. Toți copiii trebuie de aceea să fie ajutați să găsească moduri rezonabile și acceptabile de a-și exprima sentimentele respective, pentru că în caz contrar acesta se acumulează, se stabilizează și devin un model în cadrul personalității copilului, cu consecințe grave pentru toate domeniile vieții sale.

Este de datoria noastră, ca părinți să-i ajutăm pe copiii noștri să învețe cum să-și gestioneze sentimentele de ostilitate înainte ca acestea să se acumuleze, să devină excesive și să se stabilizeze în sufletul copilului.

Există și părinți care nu sunt de acord cu faptul că propriii copii își exprimă supărarea. De multe ori ei spun copilului să nu mai fie supărat, că nu e bine să fii supărat și, cel mai nepotrivit lucru poate, îi spun că, dacă nu încetează, are să primească un motiv de supărare!

Este nevoie să înțelegem, ca părinți, că oricât de neplăcut ar fi acest lucru, atunci când copiii noștri se supără și sunt ostili față de noi, aceasta reprezintă o ocazie de a-i ajuta să învețe cum să-și exprime sentimentele respective. Putem în acest moment să le arătăm moduri în care ei să poată să-și exprime agresivitatea acumulată, fără însă a ajunge să se teamă de propria agresivitate, să-și inhibe propria dorință de afirmare și competitivitate, sau să le fie împiedicate învățarea și atingerea scopurilor personale.

Trebuie însă să ținem cont de faptul că este necesar, pentru al putea ajuta pe copil, să găsim o modalitate de exprimare care să fie permisă, să-l învățăm să folosească anumite reguli rezonabile.

Și la un meci de box, de exemplu, există reguli: în nici un moment nu sunt permise loviturile sub centură! Putem folosi acest exemplu pentru a stabili linia de demarcație între cuvintele care sunt neplăcute, pe de o parte și deplasate, nepotrivite, jignitoare sau intolerabile pe de altă parte. În caz contrar, nu se va stabili nici o cale pentru rezolvarea pe cale verbală a ostilității.

VIOLENȚA FIZICĂ

Descărcarea sentimentelor ostile prin lovituri fizice nu este de obicei ceva recomandabil. Există totuși situații când manifestarea prin violență fizică este justificată, mai ales ca răspuns la agresiuni repetate sau la atacul unei alte persoane. Fiecare părinte știe că un agresor va înceta numai în momentul în care victima devine la rândul ei agresivă.

Lovirea părintelui însă poate aduce o altă dimensiune: sentimentul copilului că face rău. Prin faptul că este un act fizic, lovirea părintelui prezintă un pericol dublu, acest act fiind mult mai dificil de reparat decât o simplă vorbă.

De asemenea, un act fizic este mult mai dureros, mult mai greu de acceptat decât niște cuvinte de supărare. Copilul se va simți mult mai vinovat atunci când se manifestă fizic împotriva părintelui decât atunci când îi aruncă o vorbă.

Spuneți de aceea copilului că poate să spună tot ceea ce simte și gândește, dar că **nu are voie să vă lovească.**

AJUTOR DE LA CINE?

Fără îndoială de la dumneavoastră, părinții săi!

Este esențial pentru copil, pentru a putea gestiona sentimentele de ostilitate, să primească ajutor din partea cuiva în contextul unei **relații semnificative**. La copilul mic, cele mai bune relații disponibile sunt cele cu mama și tatăl său. Frații pot de asemenea să reprezinte un sprijin pentru gestionarea acumulărilor de ostilitate, deși ei înșiși pot deveni victimele ostilității respective. Părinții și copiii lor trebuie să realizeze un dialog afectiv în cursul căruia să se poată discuta despre supărare, ostilitate și ură într-un mod care să permită reducerea

CUM ANUME?

În momentul în care observăm, ca părinte, că sentimentele ostile sunt produsul unor experiențe anterioare extrem de neplăcute pentru copil, putem să ne canalizăm intervenția în acest sens. O mamă care îi spune copilului că știe cât îl supără un anumit lucru (fie acesta de natură fizică sau afectivă), îi dă acestuia sentimentul că este înțeles, ajutându-l mult mai mult în procesul creșterii decât dacă îi spune că nu e cuminte. Faptul că îi arătăm copilului că există o cauză externă pentru supărarea sa și că nu este vorba de ceva rău ce se află în sufletul lui, reprezintă un lucru cu consecințe extrem de benefice pentru bunăstarea copilului, pentru modul în care copilul se vede pe sine însuși, pe părinți și pe cei din jurul său.

Astfel vă veți putea ajuta copilul să-și gestioneze mai bine sentimentele și veți deschide posibilitatea **verbalizării** cauzelor sentimentelor proprii. O astfel de reacție din partea dumneavoastră va face ca sentimentele pe care le simte copilul să fie mai puțin amenințătoare și dăunătoare pentru el.

Încercați să comparați atmosfera creată în timpul unui dialog cu copilul dvs. atunci când îi spuneți acestuia că iarăși nu a fost cuminte și atunci când îi spuneți, cu dragoste și înțelegere, că vă dați seama că ceva îl supără și că ați dori să aflați ce anume...

Părinții **pot** deci să-l ajute în mod eficient pe copil să-și gestioneze sentimentele de ostilitate într-un mod acceptabil, **în contextul relației dintre ei**.

Nici cei mai buni părinți nu pot împiedica apariția a numeroase experiențe excesiv de neplăcute, iar generarea de sentimente de ostilitate chiar în cadrul vieții de familie nu poate fi evitată. **Atenție la misiunea dificilă și neplăcută de a impune limite copilului!**

În acest caz, părintele iubitor este cauzatorul experienței extrem de neplăcute a copilului și, în concluzie, a ostilității acestuia. În general, mama, cel mai iubit părinte, devine în mod automat prima persoană care îl frustrează pe copil de anumite lucruri. În consecință, din cauza faptului că mama este prima care îl frustrează pe copil, ea devine prima persoană împotriva căreia se îndreaptă sentimentele de ostilitate și (mai târziu) de ură ale copilului.

Lucrul acesta, așa dificil cum pare, poate fi însă extrem de oportun. Cine altul ar putea fi mai potrivit decât părintele, care îl iubește, să-l învețe pe copil să-și gestioneze sentimentele de supărare, și cine altul ar fi dispus să se expună urii unui copil? De fapt este vorba despre aspectul înțelegerii pe termen lung a relației cu cineva pe care îl iubim.

Cum să ne certăm și să ne luptăm cu cei pe care îi iubim este o provocare pentru fiecare dintre noi. Este fără îndoială o provocare și pentru copii!

VERBALIZAREA

Atunci când dorim să ne ajutăm copilul să-și exprime verbal supărarea, ostilitatea sau ura, trebuie să facem distincția între cuvinte care rănesc și cuvinte care insultă. Deși dorim să ne încurajăm copiii să-și exprime supărarea, nu vrem ca ei să depășească anumite limite rezonabile impuse de adresarea către o altă persoană, mai ales atunci când acea persoană este iubită și respectată.

Părinții nu ar trebui să tolereze cuvinte care insultă, însă ar trebui să accepte cuvinte care rănesc fără a insulta. Am descoperit că unii părinți găsesc anumite cuvinte intolerabile, în timp ce alții nu. Poate cuvântul "intolerabil" ar trebui să descrie acele cuvinte care insultă. De cele mai multe ori nu suntem sensibili numai la anumite cuvinte, ci și la tonul cu care acestea sunt rostite. Tonul este acela care dă nuanța afectivă și coloratura sentimentelor exprimate. De aceea, atunci când ajutăm un copil să exprime verbal sentimentele de ostilitate și ură, trebuie să specificăm faptul că atât cuvintele intolerabile cât și tonalitatea care insultă nu vor fi acceptate.

Ca părinte putem uneori considera anumite cuvinte neplăcute, însă nu într-atât încât să le interzicem. Acest lucru arată cât de dificil este să stabilești unde trebuie trasă linia atunci când permitem unui copil să-și exprime verbal sentimentele de ostilitate și ură.

Fiecare dintre noi trebuie să stabilim propriile limite.

CE SĂ FACEM?

Atunci când copilul nostru este supărat, haideți să-i arătăm:

- că o parte din durerea care i-a fost provocată anterior este cea care îi cauzează în acel moment supărarea respectivă;
- că există modalități *acceptabile* de a-și manifesta **VERBAL** sentimentele de ostilitate și ură. Ar fi bine să specificăm foarte clar copilului că, deși poate să ne împărtășească tot ceea ce simte și gândește la un moment dat, nu-i este permis să-și rănească părinții sau pe sine însuși. Trebuie să-l atenționăm clar că **folosirea intonației și expresiilor insultătoare sau nepotrivite nu va fi acceptată.**
- că descărcarea sentimentelor ostile prin manifestări de **VIOLENTĂ FIZICĂ** este un lucru care nu este de dorit, cu excepția unor cazuri speciale, de exemplu ca răspuns la atacurile *repetate* ale altcuiva.

Spuneți-i apoi copilului care este rațiunea acestei interdicții, adică: "Eu te iubesc, și vreau ca nici unul dintre noi să nu fie rănit. Dacă mă rănești sau îmi spui cuvinte urâte, lucrul ăsta te va face să crezi că ești un copil rău, și te va face să te simți vinovat."

Pentru a învăța să-și gestioneze propria ostilitate și pentru a găsi moduri adecvate de exprimare a sentimentelor respective, copiii au nevoie de ajutor!