

Słowa, które ranią. Jak sobie z nimi radzić?

Dużo mówi się i pisze o przemocy wobec dzieci. Przemoc fizyczna jest ogólnie piętnowana i nieakceptowana. Natomiast jeśli chodzi o przemoc werbalną, ma się wrażenie, że jest ona mniej zauważana. W artykule chcielibyśmy pochylić się nad tą drugą formą przemocy. Spróbować ją przeanalizować i pokazać, w jaki sposób można sobie z nią radzić.

"Dziecko, które jest źle traktowane, nie przestaje kochać rodziców. Przestaje kochać siebie". Jesper Juul

Przeprowadzone badania pokazują, że przemoc słowna jest, niestety, często stosowana w relacjach rodzic - dorosły. Dzieci doświadczają różnych form przemocy słownej ze strony dorosłych, co negatywnie wpływa na kształtowanie obrazu siebie, jak również na poczucie własnej wartości w dorosłym życiu. Więź z najbliższymi i sposób komunikacji, przede wszystkim w środowisku domowym, budują podwaliny do relacji z rówieśnikami. Dziecko, które w domu doświadcza przemocy werbalnej, stosuje ją później w kontaktach z dziećmi.

Przemoc werbalną można okazać w różny sposób:

Wyzywanie i etykietowanie

Może się wydawać, że etykietowanie nie jest ani problemem, ani formą przemocy, ale gdy my dorośli słyszymy przykre słowa na swój temat, to w końcu zaczynamy w nie wierzyć. Nieważne czy są prawdziwe czy nie. Tak samo z dziećmi, kiedy wszyscy nazywają dziecko fajtłapą, bo ciągle się potyka, ono w końcu zaczyna wierzyć, że tak jest i w ten sposób zaczyna o sobie myśleć. Sposobem na odklejenie niesprawiedliwych i krzywdzących etykiet jest rozmowa z dziećmi i tłumaczenie im przyczyn i powodów odmienności, np. że dziecko ma obniżone napięcie mięśniowe i mimo najszczerzych chęci, jego sprawność ruchowa jest na dużo niższym poziomie niż sprawność innych dzieci. Duże znaczenie ma również zwracanie uwagi na zalety i umiejętności zamiast na trudności danej osoby. Im częściej te rozmowy przebiegają, tym dzieci mniej będą innych etykietować, a u dzieci etykietowanych wzrośnie poczucie własnej wartości.

Etykietowanie nie jest również skutecznym sposobem na eliminowanie zachowań, których nie akceptujemy. Po usłyszeniu przykrego komunikatu, dziecko może zmienić swoje zachowanie, jednak pozostanie z poczuciem bycia gorszym, nieadekwatnym, niespełniającym oczekiwań, a rzucona mimochodem uwaga może pozostać z nim na długi czas. Z drugiej strony, jeśli słowa dorosłego będą odebrane jako atak, można się spodziewać obrony i nasilenia zachowań agresywnych czy opozycyjnych ze strony dziecka. Dlatego ważne jest, aby nazywać zachowanie, a nie osobę. Natomiast zamiast osądów, starajmy się mówić o naszych oczekiwaniach („przykro mi, kiedy..., chciałbym, żebyś...”).

Często zdarza się również, że dorośli stosują etykietowanie nieświadomie lub „w dobrej wierze”, starając się wytłumaczyć w ten sposób zachowanie dziecka. Mówimy np. „ona jest taka nieśmiała”, w sytuacji, gdy dla dziecka trudne jest przywitanie się z dawno niewidzianym członkiem rodziny lub „on jest niejadkiem”, gdy dziecko nie chce spróbować nowej potrawy. Warto wtedy zastanowić się nad celem i konsekwencjami takich wypowiedzi; tego typu komunikat nie spowoduje bowiem zmiany zachowania, a wręcz przeciwnie: może sprawić, iż dziecko zacznie się zachowywać zgodnie z przypisaną rolą. Wspieranie dzieci w radzeniu sobie z wyzwaniem jest ważnym, choć niełatwym zadaniem, podobnie jak respektowanie ich granic. Poczucie, że osoba bliska (rodzic, nauczyciel) jest „po naszej stronie”, że daje przyzwolenie na trudne emocje, pomaga dzieciom radzić sobie z nimi (zamiast „jest nieśmiała”, powiedzmy „porozmawia z ciocią później, kiedy będzie gotowa”) i kształtować adekwatny obraz własnej osoby („mam prawo odczuwać lęk w nowej sytuacji i nie ma w tym nic złego”).

Wyśmiewanie, poniżanie, ironia

Są to jedne z najczęściej używanych przez dorosłych form przemocy werbalnej wobec dzieci. Powody ich stosowania mogą być różne. Mogą wynikać z myślenia dorosłego, że to nic złego, odzywać się w ten sposób do dziecka. Być może sam został wychowany w takich warunkach, gdzie poniżanie i wyśmiewanie dzieci było na porządku dziennym, przyjęte jako akceptowalna metoda wychowawcza. Podobnie stosowanie sarkazmu wobec dzieci może być postrzegane jako zabawne a nawet pouczające. Niestety poziom rozwoju dzieci nie pozwala im na zrozumienie tej formy. Dzieci nie odczytują sarkazmu i ironii, a takie komunikaty są dla nich po prostu krzywdzące.

Dzieci, które w domu są przez rodziców i bliskich wyśmiewane lub poniżane przede wszystkim mają niezaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa i niską wiarę w siebie. Często czują się osamotnione, zagubione. W dalszej perspektywie obserwuje się trudności z formułowaniem własnych sądów, nawiązywaniem relacji społecznych i stawianiem granic. Dzieci, które doświadczają przemocy słownej, często przenoszą te zachowania na relacje z rówieśnikami. Dla nich taka forma wypowiedziana na temat innych jest zupełnie naturalnym środkiem komunikacji. Nie rozumieją, że w ten sposób mogą

krzywdzić innych.

Sposobem na zrozumienie przez dziecko odczuć innych są różne zabawy np. „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”, dokańczanie zdań „Co czuje Jaś, gdy...” itp. Dzięki nim dzieci będą umiały wczuć się w sytuację drugiej osoby. A my, jako dorośli, powinniśmy każdorazowo być świadomi tego, że przemoc słowna może być równie dotkliwa w skutkach jak każda inna forma przemocy.

Upokarzanie, zawstydzanie, porównywanie

Zdarza się, że dorośli zawstydzają dzieci, mając dobre intencje. Ale dzieci odczytują taki komunikat zupełnie inaczej. Przykładowo dorosły powie „Wszyscy już zjedli zupkę, a ty jak zwykle zjadłeś ostatni”. W ten sposób nie motywujemy dziecka do tego, żeby następnym razem się bardziej starał. Dziecko raczej utwierdza się w przekonaniu, że zawsze jest najwolniejsze, użycie określenia “jak zwykle” daje mu odczuć, że zawsze tak jest. W dodatku, jeżeli dorosły wypowiada te słowa przy innych, takie publiczne wytknięcie dziecku powoduje, że dziecku jest przykro i czuje się bardziej skrępowane sytuacją. W tej sytuacji najlepszym rozwiązaniem będzie komunikat informacyjny, w jaki sposób dziecko ma daną czynność wykonać. Bez krytykowania i upokarzania. Zamiast wskazywać braki, upewnijmy się, czy dziecko potrzebuje naszej pomocy, a przede wszystkim pamiętajmy, że tempo rozwoju każdego dziecka jest inne.

Warto pokazywać dzieciom, że słowa mogą ranić i sprawiać przykrość. Niektóre nawet zostają z nami na całe życie i wpływają na sposób widzenia nas samych. Dlatego my jako dorośli rodzice i osoby wspierające rozwój dzieci w placówce oświatowej tak bardzo musimy zwracać na to uwagę. Nasze przedszkole jako integracyjne jest świetną bazą takich umiejętności nauki empatii w stosunku do innych dzieci.

„Dziecko, które słyszy, że jest kretynem, powoli, niezauważalnie staje się tym kretynem. I nigdy nie pomyśli, że może być wspaniałe, jedyne, nadzwyczajne, że może być szczęściem, dumą i radością rodziców, że... jest w porządku.” Pamiętajmy, że słowa nie wychowują, ale mogą zranić na całe życie. Warto zatrzymać się i pomyśleć, nim zranimy nasze dziecko słowem.

**Cytat pochodzi z kampanii „Słowa ranią na całe życie” organizowanej przez Fundację Dzieci Niczyje w 2012 roku*

Bibliografia:

„Jak wytłumaczyć dzieciom, że słowa mogą ranić?” Anna Jankowska, Bliżej Przedszkola nr 6.213/2019

Faber, A., Mazlish, E. (2001). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina.

Autorki tekstu:

Agnieszka Wrześniak - psycholog

Magdalena Zastawny - neurologopeda