

MAPA EMPATII



Przygotowane dla:
Godzina dla siebie



*Co klient
myśl i czuje*

*Adam
33 lata*



W takie dni jak dzisiaj mam ochotę rozwalić coś o ścianę. Na szczęście są bajki, dzięki którym młody siedzi zaipnotyzowany i nie płacze mi się pod nogami. Bynajmniej nie przeszkadza mu to, że od 7 rano leci to samo...

Psychicznie nie daję rady we własnym domu, jak przychodzi do weekendu, to marzę, żeby go oddać do babci i odebrać dopiero w niedzielę wieczorem

*Kasia
22 lata*



CO Klient myśli i czuje?

- **bezradność i bezsilność** - nie wie co zrobić, by powstrzymać agresywne zachowania dziecka, szuka pomocy u koleżanek, na forach, w poradniach psychologicznych,
- **smutek** - czuje się przygnębiony, że próby dotarcia do dziecka nie przynoszą oczekiwanych rezultatów,
- **wstyd** - czuje upokorzenie i wstyd, gdy nie potrafi poradzić sobie z wybuchami dziecka u rodziców, znajomych, czy w miejscach publicznych,
- **obwinia się** - myśli, że to jego wina, że nie potrafi zapanować nad dzieckiem i jego atakami histerii czy agresji,
- **troska** - wszystko, co robi, wynika z troski o dziecko, nawet jeśli przybiera to formy agresywne, to źródłem tego jest bezsilność wobec zaistniałej sytuacji,
- **obawia się reakcji otoczenia** - gdy dziecko wpada w szal w sklepie czy u znajomych, czuje się oceniany, jako ten rodzic, który nie umie odpowiednio wychować dziecka, obawia się, że sąsiedzi mogą uznać, że znęca się nad dzieckiem, bo przecież inne dzieci tak nie krzyczą,
- **czuje się słaby psychicznie** - podkreśla, że jest już na skraju wytrzymałości psychicznej, czuje się wycieńczony ciągle pojawiającymi się wybuchami, to dla niego psychiczny terror,
- **czuje się sfrustrowany i zły** - przepełnia go złość i gniew, nie ma już cierpliwości do odtwarzania każdego dnia tych samych sytuacji,
- **ogarnia go strach** - boi się już cokolwiek robić: zwracać uwagę, rozmawiać, przywoływać dziecka do porządku, bo takie reakcje zazwyczaj nasilają zachowania agresywne,
- **staje się agresywny** - czasem puszcza mu nerwy i zaczyna reagować agresywnie, niekiedy zdarza się nawet, że w porywie gniewu krzyczy, szarpie. Po takim epizodzie zazwyczaj odczuwa wyrzuty sumienia i żalu.

Bezradność “Jestem na skraju wytrzymania”

Strach “Chwile razem są tragiczne” Złość Wstyd

“Frustracja mnie dobija” Zagubienie Rozczarowanie

Agresja Troska Obawa o reakcję otoczenia Bezsilność

Obwinianie się Smutek “Psychicznie nie daję rady
we własnym domu”

CO Klient myśli i czuje?

WYPowiedzi na FORACH I GRUPACH

- Jestem u skraju wytrzymania. Synek niecałe 2 lata, bardzo mądry i rozumny jak na swój wiek. Spędzamy razem z mężem z nim każdą wolną chwilę, zabawy, spacery, byle razem. Ale od jakiegoś czasu te chwile razem są tak tragiczne, że mam ochotę wstać, wyjść i już nie wrócić. Syn nie robi nic innego prócz płaczu, krzyku, rzucania się na podłogę, awantura jak dotkniemy jakiegoś np. klocka podczas wspólnej zabawy, bo jego i koniec. Psychicznie nie daję rady we własnym domu, jak przychodzi do weekendu, to marzę, żeby go oddać do babci i odebrać dopiero w niedzielę wieczorem
- Dziewczyny, piszę do Was, bo już nie radzę sobie sama ze sobą... Jestem mamą 4 latki. Nie radzę sobie z emocjami, frustracja mnie dobija, wkurza mnie dosłownie wszystko, nie raz już krzyknęłam na córkę niepotrzebnie, wyrzuty sumienia mam straszne z tego powodu. Poczucie własnej wartości równe zeru, problem z wagą, kompulsywne objadanie się, zajadanie stresu, nerwów, pocieszenie się... sama nie wiem. Czuję się tak jak mnie, by już nie było, tej zawsze uśmiechniętej dziewczyny, duszy towarzystwa, umarła... została smutna, niezadowolona, roczarowana i samotna gruba baba. Zawodzę jako matka, chociaż staram się, jak mogę być najlepszą wersją siebie...
- Nie wiem dlaczego piszę ten post. Może że chcę się wypłakać, wyżalić... To nie będzie o małym dziecku, tylko o dorastającej dziewczynce. Ręce mi już na nią opadają. Generalnie jest kochanym dzieckiem, bardzo mi pomaga, ale ma takie momenty... Np. Jest dobrze, jedna iskra i córka krzyczy, robi wszystko na złość (jest naprawdę wredna i wie, co powiedzieć, żeby zabolało), trzaska drzwiami.... Ostatnio brak nam nerwów i również reagujemy agresywnie... Wtedy płacze i po 20 min przychodzi, przeprasza i mówi, że nas kocha i tak do kolejnego razu. Nie można wchodzić do pokoju, bo reaguje agresją, nie można otworzyć okien u niej w pokoju. Doszło do tego, że wietrzymy jak jej nie ma i zamykamy przed jej powrotem. Boję się, że mały coś przestawi w jej pokoju. Jak była na koloniach, sprzątnęłam w jej pokoju, nic nie wyrzucałam, tylko poukładałam, była straszna awantura. Córka jest zbieraczem - i o to są największe wojny. Ostatnio znaleźliśmy pod szafą (chyba) trawę w woreczkach, oczywiście zgniłe. Nawet jak papierek od cukierka jest kolorowy, to chowa. Najpierw myślałam, że się źle czuje, ponieważ była sama 5 lat. Kiedy pojawił się jej braciszek, wtedy on skupiał masę uwagi, bo prawie go straciliśmy. Później przeprowadzka i nowa szkoła. Generalnie agresywnie zaczęła się zachowywać po pójściu do polskiej szkoły. Więc sądziłam, że to może być źródło zachowania....np. opowiadała, że koleżanka Kubusia jej wylała na głowę... zgłaszałam do nauczycielki, ale jak grochem o ścianę.... Ale teraz są wakacje i jest to samo. Może w nie aż takim stopniu jak w roku szkolnym, ale nadal ma humory.

CO Klient myśli i czuje?

WYPowiedzi na FORACH I GRUPACH

- Próbowałam pójść do psychologa, ale przy wyjściu zaczęła zachowywać się jak w jakimś amoku, jakbyśmy jej jakąś krzywdę robili...i odpuściliśmy... Boję się, że kiedyś sąsiedzi wezwą kogoś, bo jak wpada w hysterię, to niczym scena z jakiegoś dramatu, gdzie ona jest maltretowanym dzieckiem. Za każdym razem jest identyczny schemat: hysteria, nerwy, płacz, zamyka się w pokoju po 20-30 min przeprasza, przytula się i mówi, że nas kocha. Zastanawiam się, czy gdzieś popełniliśmy błąd??!! A może to normalne w tym wieku- 10 lat. Płakać mi się chce.
- Sama wychowuję córkę. Ma już prawie 5 lat, ale jak pamiętam, coś około 2 lat zaczął się u niej taki agresywny okres. Potrafiła uderzyć mnie w twarz, kopnąć, podrapać, ugryźć... Trwało to około pół roku, ale pamiętam ten wstyd w sklepie czy na ulicy... Dzisiaj potrafi mi powiedzieć, że jestem głupia itp... Skąd ta agresja w wieku 2 lat się wzięła, to nie wiem... U mnie w domu to nawet generalnie się nie krzyczy na nikogo...
- W takie dni jak dzisiaj mam ochotę rozwalić coś o ścianę. Na szczęście są Teletubisie, dzięki którym młody siedzi za hipnotyzowany i nie płacze mi się pod nogami. Bynajmniej nie przeszkadza mu to, że od 7 rano leci to samo...
- Kiedy urodziłam moją małą córeczkę, mój synek przechodził samego siebie, robiąc mi na złość, dosłownie tak to wtedy odbierałam. Wychodziłam z siebie, płakałam, wrzeszczałam, a mówiąc najprościej - nie dawałam sobie z nimi rady... Poczytałam, pomyślałam... Wyjechałam sama z dziećmi na kilka dni do mojej rodziny, aby nabracь dystansu, i żeby ktoś z innej perspektywy mógł mi doradzić.... i jest lepiej.
- Mam problem z moim 8-letnim synem. Jest bardzo agresywny. Nie wiem, jak sobie z nim poradzić, jestem bezradna. Nie mogę z nim nigdzie wyjść, bo ludzie się na mnie patrzą, jakbym była jakaś wyrodną matką... Ani na spacer, ani na głupie zakupy. Wczoraj byliśmy w sklepie po zwykłe zakupy, a gdy nie chciałam mu kupić tego, czego on chce, to zaczął mnie bić, kopać, gryźć i wrzeszczać na cały sklep. I taka sytuacja powtarza się ciągle. Ludzie się na mnie patrzyli jakbym nie wiem jaka krzywdę mu robiła.
- Nie radzę sobie ostatnio z wychowywaniem córki. Za miesiąc skończy 2-latka. Owszem jest żywym dzieckiem (nie mogę mieć za to pretensji do niej), ale jest też nieposłuszna. Jest małym złośliwcem. Nie radzę sobie z tym - dużo na nią krzyczę. Klapsa też dam :(Nic więcej - takich zapędów, żeby być po buzi, czy gdzieś indziej, to nie mam - za te klapsy mam okropne wyrzuty sumienia). Jesteśmy prawie same, bo mąż ma taką pracę, że go nie ma. Staram się małej tłumaczyć spokojnie, mówić łagodnie, ale ona i tak mam wrażenie, robi po złości. To w końcu nerwy mi puszczaują :(Źle mi z tym, ale nie wiec co robić, żeby reagować inaczej-przecież nie mogę się na wszystko zgadzać, bo ją rozpuszczę całkowicie.

A photograph of a man and a woman sitting on a light-colored couch. Both are holding their heads with their hands, looking weary or stressed. The man is on the left, wearing a white button-down shirt. The woman is on the right, wearing a grey sweater and blue jeans, with her feet propped up. The background is a blurred indoor setting.

Co klient
mówią i robi

Kamil
28 lat



Zdecydowaliśmy się skonsultować z psychologiem dziecięcym, aby lepiej zrozumieć, co dzieje się w głowie naszego dziecka i jak mu pomóc.

Mamy taki problem, że córka jak się zdenerwuje albo jak czegokolwiek się zabroni, od razu reaguje agresją: bije nas (w szczególności mnie), gryzie się i to naprawdę mocno, rzuca zabawkami...

Aria
32 lata



CO Klient MÓWI I ROBI?

- szuka możliwości rozwiązania problematycznej sytuacji - poszukuje rozwiązań w książkach, na forach internetowych, konsultuje się z psychologiem, wdraża rozwiązania, które uważa za słusze i obserwuje jak dziecko na nie reaguje,
- próbuje stawiać granice i nauczyć dziecko radzenia sobie z emocjami - rozmawia z dzieckiem, stara się wytłumaczyć, że jego zachowanie nie jest właściwe, niekiedy używa metafor, scenek, próbuje technik rekomendowanych przez specjalistów,
- wyraża swój niepokój i bezsilność - opisuje swoje emocje i sytuację rodzinie, znajomym, czy anonimowo na formach internetowych, szukając jakiegokolwiek wsparcia w rozwiązyaniu swojego problemu z dzieckiem,
- wprowadza system kar i nagród - zaczyna eksperymentować z metodami wychowawczymi, ale metody, które stosuje są nieskuteczne,
- stara się odzyskać kontrolę nad nieposłusznym dzieckiem - dąży do tego, by dziecko za wszelką cenę zaczęło się go słuchać,
- stara się zrozumieć podłożę zachowań dziecka - analizuje swoje zachowanie, zachowanie dziecka i chce poznać czynniki, które wpływają na to, że dziecko zachowuje się w sposób agresywny,
- oczekuje wsparcia - chce, by małżonek wspierał go w procesie wychowawczym, niekiedy oczekuje pomocy od rodziców lub też nauczycieli/przedszkolanki,
- dostrzega napięcia w rodzinie - widzi, że agresja dziecka wpływa negatywnie na interakcje z innymi członkami rodziny, ciągłe krzyki, płacz sprawiają, że organizm rodzica jest rozstrojony,
- stara się zniwelować agresję za pomocą dedykowanych technik - chce poznać techniki, które zniwelują sytuacje stresowe i nauczą jak skutecznie wyciszyć dziecko w sytuacjach powodujących zachowania agresywne

“Zawodzę jako matka” Przeprosiny i żal Wstyd

“Czy zabraniem go z przedszkola nie pogorszymy sytuacji?”

Techniki wychowawcze Niepokój “Staram się zachować spokój”

Pomoc Obietnice Nadzieja Potrzeba wyciszenia

“Czuję, że nie mam kontroli nad sytuacją” Wsparcie Napięcia

“Nic nie działa ani rozmowa, ani kary, ani to, że ja czasami płacze.”

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

CO Klient MÓWI I ROBI?

- Synek od września chodzi do przedszkola. Początki były różne, rzadko chodził, bo często chorował i czasem były problemy, żeby został, bo odzwyczajał się od zostawania w przedszkolu. Gdy ten problem zniknął, pojawił się problem z agresją w stronę innych dzieci i domowników. Byliśmy z nim u psychologa szkolnego, ale ona twierdzi, że to bunt czterolatka. Mówi, że może być przez to, że ma opóźnioną mowę i nie umie wyrazić swoich uczuć. Zastanawiamy się nad zrobieniem przerwy od przedszkola, bo prawie codziennie Pani skarży się, że kogoś uderzył, popchnął lub ugryzł. Czy zabraniem go z przedszkola nie pogorszymy sytuacji? Czy to faktycznie bunt czterolatka, a może problem jest gdzie indziej?
- 2,5 letnia dziewczynka ... Mamy taki problem, że córka jak się zdenerwuje albo jak czegokolwiek się zabroni, od razu reaguje agresją: bije nas (w szczególności mnie), gryzie się i to naprawdę mocno, rzuca zabawkami... Jak sobie radziliście w takich sytuacjach?? Nic nie działa ani rozmowa, ani kary, ani to, że ja czasami płacze. Co robić w takiej sytuacji? Pomocy !!
- Kara i rozmowa nic nie dawały u nas, gdy mała wpadała w szał, ponieważ w złości nie słuchała, co się do niej mówi ... kiedyś w bingu był odcinek, gdzie postacie ,gdy były złe, dmuchały w chmurki na niebie -często stosujemy tą metodę albo pytam, czy potrzebuje się wykrzyczeć. 5/10 min pokrzyczy i już całą złość jej przechodzi, ale ten etap przejdzie -mam nadzieję
- Moje dziecko dręczy kota. Na początku było super. Przytulali się, kot jest bardzo łagodny. Potem kiedy skończył jakieś 1,5 roku, zaczęło się ciągnienie za ogon, ganianie. Usuwaliśmy wtedy kota z pomieszczenia, tłumaczyliśmy, że tak nie wolno, kotka boli, nie będzie się z tobą bawił i musimy go zabrać. Niewiele to dawało. Teraz zaczął na kota piszczeć. Kiedy tylko go widzi, wydaje z siebie taki pisk, że nam uszy pękają, a kot ucieka z napuszonym ogonem. Dziecku podoba się ta reakcja. Doszło do tego, że kot już od 2 miesięcy siedzi cały dzień w pokoju, do którego dziecko nie ma dostępu. Wychodzi tylko jak go nie ma i kiedy zaśnie. Jak tylko go widzi, dostaje ataku paniki. Tłumaczymy, że kota bolą uszy i nie będzie przychodził do niego i się z nim bawił, ale dalej to robi. Czy ktoś był w podobnej sytuacji? Co robić? Ile to potrwa? Kiedy zacznie do niego docierać, że robi mu krzywdę? Teraz ma 2 lata i 3 mies.
- Mój 11-letni syn nie chce odkleić się od komputera i gier... Wyłączanie wifi, bicie kapciem, oraz groźby, że usunę mu internet, nie działają...
- Akcja "Kocham. Niebiję rodziców" - bardzo by się przydała w wielu rodzinach.

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

CO Klient MÓWI I ROBI?

- Niektórzy ludzie myślą, że jestem złą matką, bo moje dziecko jest agresywne.
- Nie wiem, co robić, żeby zatrzymać te agresywne zachowania.
- Czuję, że nie mam kontroli nad sytuacją
- Wychowuję synka od początku sama, właściwie od początku nie miałam z nim problemów, a teraz stał się nerwowy, jak nie do śpi, to kopie mnie nogami i złości się, drapie mnie do krwi, gryzie mocno, szczypie mocno. Nie pozwolić mu na coś, to płacze bez powodu, rzuca się na podłogę, ja nie wiem, co już robić z tym.
- Mój syn pluje, kiedy się denerwuje. Staram się zachować spokój i tłumaczę mu, że plucie jest niegrzeczne i niehygieniczne. Czasem stosuję kary, np. czas wyciszenia.
- Moja córka drapie i szczypie. W takich sytuacjach odsuwam ją od siebie i mówię, że to boli. Niewiele pomaga... Co robić?
- Zdecydowaliśmy się skonsultować z psychologiem dziecięcym, aby lepiej zrozumieć, co dzieje się w głowie naszego dziecka i jak mu pomóc.
- Może któraś coś doradzi, bo ja już nie wiem, co robić, jak postępować... Mianowicie na pokładzie 3-latek (w październiku skończy 4) strasznie zbuntowany, nie słucha, co się mówi, biję, biję wszystkich, mnie, męża. Od niedawna chodzi na piłkę, zdarza się, że jak mu coś nie pasuje potrafi uderzyć trenera. Jest mi strasznie głupio kiedy wszystkie dzieci siedzą słuchają w kręgu, a on biega po całej hali jak poparzony, nie ma żadnych oporów przed obcymi potrafi sam podejść zagadać bez różnicy czy do dziecka, czy do dorosłego... Nie potrafimy znaleźć na niego sposobu tłumaczymy, że tak nie można się zachowywać. Mówią, że wie, że nie będzie a po 5 minutach, jest znowu to samo. Ręce opadają. Nie wiem, co robić. Zaznaczę, że nie chodzi do przedszkola, ale zastanawiam się nad posłaniem go. Jednak boję się, że nie dadzą sobie z nim rady, naprawdę nic na niego nie działa.
- Czy wasze dwuletnie też jak się denerwują, to aż się trzęsą?
- Dziewczyny jak radzić sobie z biciem. 4-latka bije o wszystko młodszego brata - ma 10 miesięcy. Gdy mówię, że nie akceptuje bicia, ona robi to jeszcze bardziej. Bije też wtedy mnie. Odsuwam jej rękę, bije drugą. Odchodzi, biegnie i bije. Już nie mamy siły jak do niej dotrzeć.

A blurred background image shows a man in a light blue shirt and a woman in a light blue top in an office environment. A large blue geometric shape is on the right side.

*Co klient
widzi*



*Nie radzę sobie z 6-letnią córką. Ciągle
są na nią skargi, że nie słucha się w
ogóle. Jak pani każe jej coś zrobić, to się
śmieje... Ja nieraz się na nią wydrę i nic.
Dalej robi to samo. W autobusie szaleje
...ludzie się patrzą, a ona nic mnie nie
słucha.*

*Adrian
31 lat*

CO Klient WIDZI?

- **obgadujących go i zniesmaczonych ludzi** - histerie dziecka stają się powszechną sensacją, uważa, że ludzie patrzą na niego i oceniają go pod kątem braku umiejętności wychowawczych,
- **małego tyrana** - dziecko, które wpada w furie z byle powodu, próbujące zwrócić na siebie uwagę - gryzące, bijące, wyśmiewające, niegrzeczne, nieposłuszne,
- **inne, grzeczne dzieci i zaradnych rodziców** - z zazdrością patrzy na kolegów i koleżanki dziecka, które wypełniają polecenia rodziców,
- **wzorce zachowań** - zauważa, że zachowania agresywne nasilają się w specyficznych sytuacjach, albo to, że wywołuje je zazwyczaj konkretny czynnik,
- **trudności w relacjach z rówieśnikami** - zauważa, że dziecko nie potrafi nawiązywać relacji interpersonalnych albo jest agresywne wobec innych dzieci,
- **próby przeprosin i kolejne zawody** - po atakach furii, zdarza się, że dziecko przeprasza i obiecuje poprawę, jednakże po krótkim czasie okazuje się, że sytuacja wraca do punktu wyjścia,
- **zaburzone relacje rodzinne** - obserwuje jak ciągłe wybuchi powodują konflikty z małżonkiem, a także jak negatywnie odbijają się na rodzeństwie,
- **robienie na przekór** - dziecko wszystko robi odwrotnie do tego, czego się od niego oczekuje, niejednokrotnie śmiejąc się przy tym i czerpiąc z tego satysfakcję,
- **płacz** - dziecko karcone płacze, wówczas doświadczycie wyrzutów sumienia.

Robienie na złość "Wyrodna matka" Wygłupy
"wyrywa się i kładzie na chodniku" Łzy Porozrzucane zabawki
Zawód "Ludzie się patrzą, a ona nic mnie nie słucha." Policja
Niebezpieczeństwo Strach Krzywdza innych osób
Roszczeniowość Histeria Awantury Złość

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

CO WIDZI?

- Ludzie się na mnie patrzą, jakbym była jakaś wyrodną matką.
- Nie radzę sobie z 6-letnia córka. Ciągle są na nią skargi, że nie słucha się w ogóle.
Jak pani każe jej coś zrobić, to się śmieje... Ja nieraz się na nią wydrę i nic. Dalej robi to samo. W autobusie szaleje ...ludzie się patrzą, a ona nic mnie nie słucha. Nie wiem co mam zrobić? Wprowadzić karę ? Za nie słuchanie się? Pani z przedszkola powiedziała, że musi ponosić konsekwencje jakieś.
- Mam syna 2 letniego . Od ponad roku jest z nim z dnia na dzień totalny dramat. Powie się: "zostaw, nie wolno, bo to niebezpieczne dla ciebie", to jest totalny ryk na cały blok, jakby ze skóry był obdzierany, a wyjście na plac zabaw to już totalna porażka, minie z półtorej godziny lub dwie to mówię, że idziemy do domu i jeszcze tu przyjdziemy na dzień następny, to ludzie tak się patrzą na nas jakby nie wiadomo co byśmy dziecku robili. Jak mamy jechać autem na większe zakupy, to czasami jest dramat, żeby go wsadzić do fotelika. Mam wrażenie, że syn lepiej zachowuje się w sklepie niż na takim placu zabaw. Na samą myśl, że ja i mąż mamy iść z synem na plac zabaw, to aż mi się robi słabo, bo wiemy co będzie po max dwóch godzinach. Ja się tylko czasami zastanawiam kiedy sąsiedzi mnie zgłoszą do mopsu albo na policję, bo syn tak się potrafi wydzierać, płakać, kłaść się na podłogę jak powie się: "nie, nie wolno, zostaw". Jestem już całkowicie bezsilna, wykończona psychicznie, że mam ochotę krzyczeć, wyjść z domu nie wrócić. Mąż też czasem ma dość, mimo że nie spędza tyle czasu z synem, co ja.
- Na pokładzie prawie 2-latek. Wszędzie biega i ucieka. Nie przychodzi na zwołanie, jak podchodzę, to śmieje się i ucieka, myśli, że to zabawa, starszy syn się tak z nim bawi w gonienie się. Kilka razy mi uciekł i ktoś go łapał, bo ja bym nie dobiegła za nim np. wybiegły na ulicę lub pod huśtawkę. Mimo tego, że rozmawiam z nim, że tak nie wolno i tłumacze to wiadomo to dwu latek, ile rozumie to rozumie. W wózku hysteria, za rękę nie pójdziesz, wyrywa się i kładzie na chodniku. Boję się o jego bezpieczeństwo i kupiłam plecak ze smyczą. Wydaje się to dość kontrowersyjne, ale już nie wiem, co mam zrobić.
- Mam niespełnioną 2 latkę w domu. Jest tak bardzo żywiołowym dzieckiem, wszędzie jest, wszystko rusza, robi takie dziwne i niebezpieczne rzeczy że szkoda gadać, ciągle krzyczy i urządza hysterię, leb pęka i to jest nie do wytrzymywania. Czuje się jakby mi dziecko w „diabła” zamienili. I przy tym nic się nie słucha co się do niej mówi, dopiero jak mąż się odezwię że czegoś nie można itp. to go posłucha a mnie wcale jakbym mówiła do powietrza.
- Dziecko dosłownie NIC nie chce jeść ... ma zabrane słodycze i inne tego typu przekąski mimo to kompletnie nie chce nic, gdzie do 2 roku życia jadł normalnie wszystko śniadanie obiad i kolację .. teraz wypije szklankę mleka i to wszystko, przy jedzeniu jest cyrk płacz i pisk ...



Co klient
stroszy



To tylko faza, przejdzie.

*Eliza
29 lat*

CO Klient SŁYSZY?

- prośby bliskich, by udał się z dzieckiem do specjalisty - rodzina, przyjaciele i znajomi proszą, aby zdał sobie sprawę z tego, że nie można cały czas iść dziecku na rękę i robić dokładnie tego, co chce i żeby skorzystał z profesjonalnej pomocy
- krzyki i awantury - dziecko nieustannie stara się wszczynać awantury, aby wymusić pożądane zachowania rodzica lub osiągnąć swoje cele,
- powątpiewania - ciągle słyszy, że mu się nie uda samodzielnie poradzić sobie z agresją dziecka,
- bagatelizowanie - słyszy ciągle o tym, że to tylko fazy, etapy czy bunty w dziecięcym zachowaniu i że każdy rodzic przez to przechodzi, doradzane jest zatem, aby ten okres zwyczajnie przeszekać
- płacz - wszelkie próby okiełznania negatywnych zachowań kończą się kłótniami i płaczem,
- śmiech i szyderstwa innych osób - słyszy, że jego zachowanie jest obiektem żartów i że daje sobą rządzić dziecku,
- dobre rady - wszyscy wokół mają złote lekarstwo rozwiązań jego problemów, problem tkwi w tym, że nic z tego nie działa,
- "życzliwe" prognozy - mówi mu się, że jeśli nie opanuje sytuacji, to dziecko czeka fatalna przyszłość i nie wyrośnie na nikogo, kto ma przed sobą jakiekolwiek perspektywy,
- słowa nadziei - szuka po forach, pisze tam o swojej sytuacji, słyszy słowa wsparcia, otuchy, zachęcanie do podejmowania kolejnych inicjatyw
- opinie innych rodziców - słyszy jak rodzice, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji poradzili sobie z problemem i może rozważyć wprowadzenie tego typu rozwiązań

Nie martw się

To tylko chwilowe. Dzieci mają bunty.

Płacz

Wszyscy tak mają

Po prostu przeczekaj

Przestrogi

Awantury

Śmiech

Co z niego wyrośnie, jak już teraz
są problemy

Przeprosiny i obietnice

Dobre rady

To nic nie da

Rozczarowałaś mnie

Musisz tego spróbować

Mam dość!

MAPA EMPATII

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

CO SŁYSZY?

- Może zamiast kar i płakania (dziecko nie rozumie kar ani Twoich emocji, jest za małe, żeby zrozumieć, że coś Cię boli), to pokaż dziecku jak w inny sposób radzić sobie z emocjami. Zamiast zabraniać, tłumacz, dlaczego czegoś nie wolno i dawaj alternatywę, (nie można wchodzić na parapet, bo to niebezpieczne, ale możemy wybudować bazę, gdzie będziemy się chować). Kiedy dziecko próbuje uderzyć, przytrzymujesz rączkę i mówisz, że tak nie wolno, ale możesz ją np. przytulić, (przytulanie pomaga w autoregulacji emocji) albo możesz powiedzieć, że może skakać lub uderzyć rączką w kanapę, ale nigdy w osoby. Pokaż jak radzić sobie z emocjami, co jest społecznie akceptowalne, a nie tylko mów "tak nie wolno".
- Czasem daję do picia dla dzieci meliskę
- Może nie jesteś wystarczająco surowa
- To tylko faza, przejdzie.
- Twoje dziecko jest agresywne, bo widzi przemoc lub kłótnie w domu.
- Jestem zwolenniczką scenek. Dzieciom w takim wieku łatwiej (w zasadzie w każdym wieku) przychodzi nauka poprzez naśladowanie. Można odegrać scenkę z kotkiem pluszakiem. W ten sposób przekazać. Rozmowa z dwuletnikiem jak najbardziej, ale na pewno nie jako jedyna forma nauki/wychowania.
- Idź do psychologa lub psychiatry.
- Dziecko 3 letnie gdzieś słyszy przekleństwa i widziało takie zachowanie dlatego to teraz odwzorowuje
- Uważam, że dzieci powinny widzieć całą gamę naszych dorosłych emocji: zmęczenie, frustrację, nawet złość. Oczywiście okazaną w bezpieczny sposób z poszanowaniem innych osób.
- Tak nauczyłaś, to tak masz. Spodziewałaś się czego, że nagle córka zrozumie? Powiem wprost i dość drastycznie: cierp ciało, co chciało.
- Wychowywanie dziecka nie jest takie trudne.
- Mam tak samo z moją dwuletnią, odkąd skończyła dwa lata zaczął się Meksyk.. czasami trudno jest z nią wytrzymać. Ciągle krzyk nie, jęki, nie chce jeść, nic jej nie pasuje, pocieszam się, że może to minie niedługo.
- Trzeba postawić granice. Inaczej wyrośnie na łobuza, a w dorosłym życiu na narcyza-psychopatę.
- Do wyciszenia sprawdzają się masy plastyczne i klocki magnetyczne.
- Po prostu trzeba przeczekać...



Bolaczki





Nie zawsze potrafię zachować spokój,
kiedy znowu zaczyna się awantura.

Karolina
36 lat

MAPA EMPATII

BOLĄCZKI

- **zmaga się z poczuciem winy** - zastanawia się, a niejednokrotnie obwinia, że agresja dziecka wynika z jego braku umiejętności wychowawczych, nie potrafi sobie wytłumaczyć dlaczego jego dziecko zachowuje się w ten sposób,
- **“inni mają normalnie”** - patrzy na dzieci swoich znajomych czy rodziny, a one zachowują się grzecznie, uważa wówczas się za gorszego, bo jemu nie wychodzi okiełznanie zachowań dziecka,
- **brak pomysłu na poradzenie sobie z sytuacją** - dotychczasowe rozwiązania nie przynoszą wymiernych rezultatów - nie działają kary, nagrody, krzyk, płacz, prośby, czy rozmowy, wówczas klienta ogarnia poczucie beznadziei sytuacji i nie wie, gdzie ma szukać ratunku,
- **zmęczenie** - brak rezultatów w stosowanych metodach wychowawczych sprawia, że czuje się wyczerpany psychicznie i fizycznie,
- **reaguje agresją** - stara się podejść do sytuacji bez zbędnych, negatywnych emocji, ale rutynowo powtarzające się negatywne zachowania, sprawiają, że puszczażą nerwy i niepotrzebnie wzywały się agresja w kierunku dziecka i innych członków rodziny
- **niezrozumiałe przyczyny występowania problemu** - występujące sytuacje są niezrozumiałe, niejednokrotnie dziecko nie doświadcza stresu, nie widzi negatywnych zachowań w domu, stąd ciężko przewidzieć, gdzie tkwi podłożę takich zachowań,
- **strach przed potencjalnymi konsekwencjami zachowania** - nieobliczalne zachowania dziecka wzmagają niepokój związany z jednej strony z opinią społeczną na temat błędnych metod wychowawczych, a z drugiej strony niepokój o konsekwencje prawne np. że sąsiad zgłosi te krzyki i awantury do odpowiednich władz,
- **bezsilność** - odczuwa, że cokolwiek zrobi, nic się nie zmieni,
- **obawa o przyszłość** - z jednej strony nie wie, ile jeszcze wytrzyma tę sytuację, a z drugiej dodatkowo martwi się o to, że skoro w tak młodym wieku tak jest, to jak dziecko będzie zachowywało się w przyszłości i jakie problemy wówczas się pojawią

Zniechęcenie

Płacz

Ocenianie

Wyczerpanie

“Zdarza mi się wybuchnąć i krzyknąć na córkę”

Wstyd

“Trudny okres emocjonalny”

Histeria

“Bije mnie lub wszystkich wokół”

Krzyk

“To jest wyjątkowo wyczerpujące fizycznie i emocjonalnie.”

Kłótnie

Nerwowość

Brak kontroli

Bezsilność

Poczucie winy

“Martwię się, co powiedzą inni ludzie”

Obawa o przyszłość

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

BOLĄCZKI

- Moja 1,5 roczna córka ostatnio przechodzi trudny okres emocjonalny. Bije siebie, mnie, innych, nie słucha mnie wcale, ucieka, chowa się, rzuca przedmiotami, wpada w hysterię, kładzie się na chodniku, wymusza płaczem, bada moja cierpliwość, a ona jest na wykończeniu to moje pierwsze dziecko, wychowuje ją sama. Rodzice twierdzą, że i ja i siostra byłyśmy aniołami jako dzieci i nie wiedzą, co mi poradzić. Szczerze... Nie należę do cierpliwych osób, jestem emocjonalna, zdarza mi się wybuchać i krzyknąć na córkę, uciec od niej na chwilę, popłakać się przy niej. Totalnie sobie nie radzę... Tzn. w krytycznych chwilach puszczałam nerwy. Co robić, by pomóc córce przejść przez ten okres? Co zrobić, żeby dogadać się z córką? Co z moimi emocjami, jak nie zwariować?
- Co robić, jak to interpretować, jak reagować. To moje pierwsze dziecko. Od 2/3 miesięcy jest bardzo pobudzone, agresywne w stosunku do siebie i otoczenia. Najbardziej niepokoi mnie fakt, że widać u niego auto agresję. Kuca, wali głowę kilkukrotnie w podłogę, wstaje płaczę bo boli, lub siada i uderza głowę do tyłu o szafkę, bądź sam się bije po głowie ręka lub rozbiega się i rzuca na podłogę. Gdy biorę go na ręce i pytam czy da mi buziaka, to dostaje w odwecie "z główkii" gdzie skończyłam ostatnio z podbitym okiem, gdyż noszę okulary. Dodatkowo bałagan robi niesamowity, nie może żadna ozdoba pобыć na swoim miejscu, obrusek na stole. Zabawkami, zamiast się bawić, to rzuca i psuje o podłogę tylko, wcześniej zostawiałam go w kojcu i ślicznie się bawił sam dłuższy czas. Nie wiem, co robić, pomocy.
- Mam 3- latkę, jak na razie jedynaczkę. Zachowanie ma straszne. Jak nie po jej myśli, to płacz, krzyk. Bije mnie lub wszystkich w domu. Nie wiem skąd ma w sobie tyle agresji, jest bardzo nerwowa. W przedszkolu wszystko jest jej, nie chce się bawić z dziećmi. Wymusza wszystko krzykiem i płaczem, ale oczywiście jej nie ustępuje. Ja staram się być cierpliwa, ale jestem w ciąży i czasami wychodzę siebie. Nie wiem co mam dalej robić, czy z dzieckiem jest jakiś problem? Gdzie mam z nią iść? Mam straszne wyrzuty sumienia jak na nią na krzyczę i nagadam jej różnych brzydkich rzeczy. Jest mi bardzo z tym źle i sama później, jak ona nie widzi, to płaczę. Daję jej dużo miłości, uwagi i nie rozumiem co się dzieje. W domu nie ma awantur, krzyków.
- Czasem tracę koncentrację, bo zawsze jestem gotowa na jakiś histeryczną sytuację.
- To jest wyjątkowo wyczerpujące fizycznie i emocjonalnie.
- Martwię się, co powiedzą inni ludzie, widząc zachowanie mojego dziecka.
- Nie zawsze potrafię zachować spokój, kiedy znowu zaczyna się awantura.
- Staram się zrozumieć, co go frustruje, ale to trudne.

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

BOLĄCZKI

- Dziewczyny jestem w kropce. Czy któraś z mam ma w domu 2 dzieci i może mi doradzić jak sobie radzić ze słynnym "buntem 2 latka". Córeczka ma 2.5 roku synek 3 miesiące. Córka od kilku miesięcy odkryła własną autonomię i daje popalić, ale od kilku dni zmieniła się w małego terrorystę. Wrzeszczy, dosłownie tak bardzo, że boję się, że ktoś naśle na nas opiekę... Tupie, bije, kopie, płacze, aż się zanosi.... Zgodnie z tym co piszą w nectie, spokojnie ją uspakajamy, ale nic to nie daje. Nie krzyczymy na nią, tłumaczymy emocje itd. Wieczorem córeczka chce mamę, co jest normalne w jej wieku, ale jednocześnie maluszek musi zjeść i zostać przygotowany do snu.... Nie rozdrowię się... Jestem na skraju załamania nerwowego, nie wiem jak postępować i jak to wszystko zorganizować, żeby było dobrze. Proszę, pomóżcie, jeśli macie lub miałyście podobny problem jak to u was jest/było, czy powinnam szukać gdzieś pomocy?
- Mam córkę, 3-latka skończyła. Martwi mnie jej zachowanie od nie tak dawnego ma napady złości. Wygląda to tak: jesteśmy gdzieś u znajomych czy nawet w domu, ona zaczyna krzyczeć, denerwować, się przeklinać na nas. Strasznie krzyczy aż pod zaniesienie, kopie mnie, zrzuca wszystko, co jest wokół. Kiedy przechodzi jej, woła mnie, żeby ją przytulić i zaraz jest wszystko ok. Takie napady zdarzają się z dwa lub 3 razy na dzień... Ręce opadają. Nie wiem co robić. Może ktoś tak miał ze swoją córką lub synkiem? Może jakiś psycholog potrzebny?
- Witam, mój 3,5 letni syn po obudzeniu miewa napady złości. Twierdzi, że zwykle chodzi o siusiu, ale jego i tak nie robi. Rzuca się na ziemię, krzyczy, płacze, kopie itd. Czasem po takim ataku idzie dospać dalej. Czy ktoś miał taką sytuację, co pomogło?
- Do tej pory zawsze starałam się wytłumaczyć jakoś agresję mojego dziecka i tak albo mu ustępowałam, albo starałam się jakoś odwrócić jego uwagę od problemu (tak mi radziły koleżanki), ale to zbytnio nie pomaga. Mój synek denerwuje się najczęściej kiedy coś mu nie wychodzi. Kiedy odwiedzają nas znajomi i biorą ze sobą dzieci, to widzę, że nawet jak bawią się klockami, jak nie może czegoś zbudować to odreagowuje to na innych dzieciach, zrzucając winę na nich i bijąc je (oczywiście próbuje w porę zareagować, żeby do tego nie dopuszczać). Kiedy odrabia lekcje i nie może zrobić któregoś zadania, to zaczyna krzyczeć, używać brzydkich słów, rzucić różnymi rzeczami. Ostatnio np. kiedy nie chciał działać pilot od telewizora, to rzucił nim tak, że połamał go i popsuł na dobre. Nie chcę też na niego ciągle krzyczeć, bo wtedy i on krzyczy i wszystko się tak nakręca i nic z tego nie wynika, bo dalej potem powtarza i ciągle jest zdenerwowany. Macie jakiś pomysł co można zrobić żeby to zmienić, żeby mniej się awanturował i bardziej nad sobą panował? Co mogę zrobić?



A young girl with light brown hair tied back, wearing a white long-sleeved shirt, looks upwards with a thoughtful expression. She is seated at a green desk in a classroom. In the background, another child is visible at a desk. The foreground features a red graphic element containing the word "Pragnieria".

Pragnieria





Chciałabym, żeby syn zachowywał się jak inne dzieci i nie przynosił mi ciągle wstydu.

Ela
32 lata

PRAGNIENIA

- **chce po prostu zapomnieć** - pragnie zapomnieć o problemach i choć na chwilę poczuć przyjemną ulgę,
- **chce czuć przynależność i bliskość** - marzy o tym, by nie czuć się tak samotnym z tymi problemami, by mieć osoby, które go zrozumieją i będzie miał z kim o tym porozmawiać,
- **chce przyjemnie spędzać czas** - marzy o tym, by móc z dzieckiem normalnie i spokojnie spędzać czas, by mieć też czas dla siebie i zapomnieć o ciągłych kłótniach, krzykach i płaczem,
- **chce mieć dobre relacje i silnie więzi** - marzy o tym, by mieć dobre relacje w rodzinie, żeby nie sprawiać bliskim zawodu i cierpienia,
- **pragnie docenienia** - chce, żeby ktoś w końcu go zauważyl i docenił to, ile robi, jak bardzo się stara, ile trudu wkłada w to, by dziecko wyrosło na dobrego człowieka,
- **chce móc cieszyć się z małych rzeczy** - wie, że ciągle awantury odbierają chęci do wspólnego spędzania czasu, zabawy i czerpania przyjemności nawet z małych rzeczy typu: pyszny deser czy weekendowy wypad za miasto,
- **chce chronić bliskich** - myśli o tym, jak przez tą sytuację czują się bliscy, nie chce, by zmagali się z tym wszystkim, więc dla nich stara się naprawić tę sytuację,
- **marzy o spokojnej i szczęśliwej rodzinie** - chce dla dziecka stworzyć dom i miejsce, w którym będzie szczęśliwy, nie będzie musiał się bać, słuchać kłótni, czy mieć negatywnych wspomnień
- **chce być dla dziecka lepszą wersją siebie** - chce by dziecko kochało go i widziało w nim osobę, na którą zawsze będzie mogło liczyć, dlatego stara się z całych zrealizować ten cel
- **chce móc swobodnie spędzać czas ze znajomymi** - chciałby spędzać czas z innymi, ale boi się, że wówczas ktoś będzie go namawiał na picie, boi się również, że się ośmieszy i ludzie będą mieli o nim złe zdanie.

Pragnienie akceptacji

Chęć bycia docenionym

Więzy rodzinne

Jak zadbać o bliskich?

Stabilność

Chcę tylko odrobinę spokoju

Chcę dla niego, co najlepsze.

Poczucie kontroli

Bliskość

Szczęście

Rozmowa

Przyjaźń

Wsparcie

Spokój

Zgoda

Nowa szansa

WYPOWIEDZI NA FORACH I GRUPACH

PRAGNIENIA

- Mamy, czuje się taka zmęczona dziećmi. Chyba robię coś nie tak i kręczę bata sama na siebie. Chcąc być bliskosciowym rodzicem staram się tłumaczyć, rozmawiać, nie karać, stawiam granice, ale może wciąż za małe? Jestem wypalona, te ciągle dzieciece problemy, histerie, płaczki, to raz. Dwa, to tyle uwagi i miłości, a dziecko wciąż się pyta, czy je kocham, czy je lubię, zachowuje się jakby było ciągle przez nas spychane na bok. Myślałam, że takim podejściem wzmacniam go, a jest jakby niepewny, boi się, że się zezłościmy na niego. To wszystko mnie tak wypala. Mam dwójkę dzieci, młodsze nie mówi, na wszystko ciągle krzyczy. Starszy chodzi do pokoju, ale teraz od dłuższego czasu chory. Marzę, żeby wyjechać, lub pобыć sama ze sobą, a dzieci są ciągle z nami, babcie daleko i już raczej nie na siłach. Moja mama mówi, że za bardzo niuniamy i dlatego się wypalamy. Kiedyś w to nie wierzyłam, a teraz zaczynam wątpić, czy dobrze wychowujemy, skoro czuje się tak wypruta.
- Wieczorem jak mały zaśnie, to myślę, że zaraz będzie ranek i od początku to samo znów wymyślanie zabaw karmienie no wszystkie obowiązki, jakie są przy małym dziecku. Są wieczory, że jak go usypiam, to ze zmęczenia psychicznego chce mi się płakać. Brak czasu dla siebie na cokolwiek... Nawet wieczorami nie mam siły się myć, jak dziecko zaśnie marzę o chwili ciszy w łóżku, czy w końcu z telefonem w ręku. Nie, nie potrzebuje psychologa ani żadnych terapii.
- Czasami też mam wrażenie, że mnie to wszystko przerasta. Ja bym chciała wrócić do pracy, moje dziecko w żłobku dużo choruje, więc siedzimy często w domu, chyba nawet będę musiała ją wypisać z klubiku, bo trzeba płacić, a ja ani do pracy i córka ciągle w domu.
- Dziewczyny, serio macierzyństwo tak wygląda? Czekam tylko, aż pójdzie do żłobka/zaśnie/ktoś go przejmie. Mam dosyć, czasem myślę, że lepiej nam było przed ciążą, a przecież mamy tylko JEDNO dziecko, co kilka dni doprowadza mnie do płaczu, mam nerwy w strzępach.
- Chcę tylko odrobinę spokoju...
- Chciałabym, żeby syn zachowywał się jak inne dzieci i nie przynosił mi ciągle wstydu.
- Czy to możliwe, że w końcu zacznie rozumieć, co mówię i czego oczekuję?
- Tracę nadzieję, że te wybuchi się kiedyś skończą.