



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagogy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów

Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 14, numer 4/57

Data wydania: kwiecień 2024 r.

W tym numerze:

Gdy na świat przychodzi siostra lub brat (str. 1-3); Jak stać się autorytetem dla swojego dziecka? (str. 4); Od złości do spokoju, metody radzenia sobie z przykrymi emocjami u dzieci (str. 5-6); Jak mądrze bać się o dziecko? Pytamy Wojciecha Eichelbergera (str. 6-8).

Gdy na świat przychodzi siostra lub brat

A. Kaźmierczak

psycholożka

źródło: pomyslowirodzice.pl

Pojawienie się w rodzinie kolejnego dziecka to wielka radość, wiele wzruszeń, ale też wiele wyzwań, którym trzeba stawić czoła.

Niejednokrotnie przyjscie na świat drugiego potomka jest większą rewolucją dla rodziny niż narodziny pierwotnego. Jak ułatwić sobie nieco ten początkowy czas oraz

jak unikać często pojawiających się i tworzonych samodzielnie, nieświadomie, problemów?

Zadbaj o starsze dziecko

Pojawienie się na świecie rodzeństwa to dla starszego dziecka bardzo, bardzo duża zmiana. Nie zawsze dziecko jest na tyle duże, aby zrozumieć, co właśnie się wydarzyło. Bez względu na wiek dziecka każdemu będzie trudno oddać część czasu z mamą i tatą, który dotychczas miało na wyłączność komuś, kto jest dla niego zupełnie nieznan – nowemu członkowi rodziny.

Brat lub siostra jest dla Twojego starszaka kimś obcym. Nie oczekuj, więc od niego, że od razu zapala miłością do rodzeństwa. Daj im czas, by poznali się i polubili.



źródło: pixabay.com

Nawet, jeśli starsze dziecko cieszyło się na narodziny brata czy siostry i nawet, jeśli bardzo go kocha to nie wyklucza to przykrych odczuć, które pojawić się mogą w tym samym czasie.

Adele Mazlish i Eleine Faber w swojej książce „rodzeństwo bez rywalizacji” porównują pojawienie się młodszego rodzeństwa do wzięcia przez męża drugiej żony. Mąż tłumaczy to swojej dotychczasowej

żonie mówiąc, że robi to dla niej, aby nie była samotna, aby miała się z kim bawić i spędzać czas. Podkreśla, że musi kochać nową żonę i że jest ona bardzo ładna, urocza i ważna dla niego. Goście odwiedzający małżeństwo w tej nietypowej sytuacji zachwycają się nową żoną i wciąż pytają tą starą, czy cieszy się z jej obecności i czy dobrze się nią opiekuje.

Rodzice szybko zaczynają rozumieć analogię tego przykładu z sytuacją, w której znajduje się starsze dziecko oczekujące na rodzeństwo.

Starszak ma pierwszeństwo

To może wydać się dziwne, ale z wiedzy na temat rozwoju dzieci, ich rozmowania oraz funkcjonowania sfery

(Ciąg dalszy na stronie 2)



źródło: pixabay.com

emocjonalnej, a także bazując na własnym doświadczeniu mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem, że to starsze dziecko powinno mieć pierwszeństwo w zaspokajaniu jego potrzeb, nie młodsze. Dlaczego tak jest? Bo starsze dziecko widząc, że zajmujesz się tym „nowym” zamiast nim, będzie kolekcjonowało zranienia, za które przyjdzie rodzicom w pewnym momencie „zapłacić” w przyszłości. Będzie kumulowało w sobie niechęć i złość na brata lub siostrę, jako kogoś, kto zabiera mu mamę/tatę wtedy, gdy tego potrzebuje. Będzie wybuchalo płaczem lub złością szczególnie, jeśli samo znajduje się w którymś z kryzysowych okresów rozwoju. Jeśli więc nie chcesz dokładać sobie zmartwieć – zadbaj najpierw o starszaka. Przytul, gdy o to prosi, zwróć na niego swoją uwagę, pomóż, gdy tego potrzebuje. Wtedy unikniesz małych (lub większych) dramatów i będziesz mógł/mogła szybko i w większym spokoju wrócić do opieki nad młodszym dzieckiem.

Pozwól dziecku na przeżycie smutku, żalu i złości



źródło: pixabay.com

Jeśli zdarzy się, że starsze dziecko nie będzie zadowolone z obecności młodszego – pozwól mu na to, aby o tym mówiło i to wyrażało. Wesprzyj je i okaż zrozumienie. Gdy będzie ci trudno pogodzić się z nieprzyjemnymi odczuciami starszaka wobec noworodka wróć pamięcią do powyższego przykładu o nowej żonie. Pamiętaj, że dziecko nie ma wpływu na to, co czuje i nie chce zrobić ci w ten sposób na złość.

Powiedz: „Widzę, że jesteś niezadowolony z obecności brata/siostry. Chyba wolałbyś mieć mamę tylko dla siebie. Jest ci smutno, że nie mogę bawić się z tobą tak często jak do tej pory. Nie lubisz, gdy brat/siostra głośno

płacze i przeszkadza Ci w zabawie.” To pomoże dziecku uporać się z tymi emocjami i nie kumulować ich w sobie. W taki sposób łatwiej zostawi je w tyle a ty nie będziesz budować między rodzeństwem muru, który czasem jest bardzo trudny do zburzenia.

Stawiaj jednocześnie granice. Każde uczucie można zrozumieć i zaakceptować, jednak niektóre zachowania trzeba zatrzymać. Powiedz: „Widzę, że jesteś zdenerwowany i nie podoba ci się ta sytuacja i rozumiem to. Nie mogę się jednak zgodzić, żebyś bił siostrę”.

Nie każ się dzielić



źródło: pixabay.com

Dużym błędem, który popełniają rodzice w momencie, gdy na świat przychodzi młodsze dziecko jest zmuszanie starszaka do dzielenia się swoimi zabawkami. Pozwól swojemu dziecku na to, by decydowało o swojej własności. Ty również nie chciałabyś dzielić się z kimś obcym swoją torebką czy komórką. Niektóre dzieci (poniżej trzeciego roku życia) nie są jeszcze dojrzałe do tego, by zrozumieć ideę i korzyści płynące z dzielenia się np. zabawkami.

Zamiast tego możesz zaproponować: „Dobrze, możesz nie dzielić się swoją zabawką, ale twoja siostra/brat też chce się czymś pobawić. Czy możesz wybrać dla niej/niego coś, co byłoby ciekawe?” Jeśli dziecko to zrobi – podkreśl, jaką przyjemność sprawiło młodszemu rodzeństwu i jak ważne jest to zachowanie. W taki sposób skłonisz dziecko do częstszego dzielenia się i patrzenia przychylnym okiem na młodsze rodzeństwo. Pokaż, że dzieląc się, starsze dziecko otrzymuje twoją uwagę – daj buziaka, przytul, uśmiechnij się. Wzmocnisz tym samym podobne zachowania w przyszłości.

Deleguj zadania

Jest Was więcej i przybywa też nowych zadań do wykonania. Normalne jest to, że większa ilość obowiązków powinna spaść mniej więcej po równo na wszystkich członków rodziny. Nie wpadnij w pułapkę rodzica idealnego, który ze wszystkim radzi sobie sam. Nie bój się prosić o pomoc – rodzina i przyjaciele są właśnie po to, by wzajemnie się wspierać.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Zadbaj o siebie

Będiesz najlepszą mamą dla swoich dzieci i najlepszym wsparciem dla pozostałych członków rodziny, gdy będziesz czuła się dobrze sama ze sobą. Gdy będziesz mieć energię i ochotę, by się uśmiechać. Gdy będziesz robić, to, co do ciebie należy z chęcią (choć nie zawsze to będzie możliwe) a nie z ciągłym cierpieniem wypisanym na twarzy. Jak to sobie ułatwić? – Dbaj o siebie!

Synchronizuj drzemki dzieci

Jeśli Twoje starsze dziecko (lub dzieci) wciąż jeszcze śpią w ciągu dnia to synchronizuj ich drzemkę z jedną drzemką najmłodszego dziecka i wtedy sama też idź spać. Jeśli karmisz piersią połącz się razem z dzieckiem (o ile tak jest ci wygodnie i komfortowo) – wtedy prawdopodobnie pośpi dłużej a ty będziesz mogła lepiej wypocząć. Nie musisz zawsze planować w tym czasie nadrobienia zaległości z całego dnia lub tygodnia. Najważniejszą zaległością do nadrobienia są twoje deficyty snu i energii, które musisz uzupełnić, by dobrze wypełniać swoje codzienne zadania.

Pamiętaj! Twoje dzieci obserwują cię i na tej podstawie budują w swoich głowach wzorzec matki, jaką będą się stawać (w przypadku córek) i jakiej będą szukać dla swoich dzieci (w przypadku synów). Jeśli chcesz, aby twoja córka była szczęśliwą mamą a twój syn miał u swojego boku uśmiechniętą i szczęśliwą żonę to przede wszystkim – zadbaj o swoje szczęście!

Drobne przyjemności

Jeśli drzemki w ciągu dnia nie są możliwe do wprowadzenia w życie, zaplanuj inne, nawet drobne przyjemności dla siebie. Kup ulubioną czekoladę, herbatę, kawę i w ciągu dnia daj sobie chwilę na delektowanie się ich smakiem (czekolada, szczególnie ciemna, dodatkowo da ci porcję magnezu, który pomoże lepiej radzić sobie ze stresem). Puść w tle ulubioną muzykę, która wprawia cię w dobry nastrój.

Wielkie wyjścia też są ważne

Nie zawsze jest to możliwe, ale warto podjąć ten wysiłek. Zaplanuj wyjście z koleżankami, bez męża i dzieci. Nie martw się szczególnie o to, co będzie działo się w domu. Wybrałaś tego mężczyznę na ojca swoich dzieci, więc nie podejrzewaj od razu, że zastaniesz wszystkich głodnych i nieszczęśliwych, gdy wrócisz do domu. Nawet, jeśli twój mężczyzna zajmie się dziećmi inaczej, niż ty byś to zrobiła lub nie tak, jak ty byś sobie tego życzyła to nie to jest tutaj najważniejsze. Spróbuj skupić się na tym, by odpocząć i naładować akumulatory.

Zmobilizuj swojego mężczyznę do tego, by raz na jakiś czas zaplanować randkę – Jeśli nie możecie poprosić dziadków o pomoc, zaangażuj ciocię, kuzynkę lub dobrą koleżankę. Ubierz coś, w czym czujesz się piękna i wyjątkowa. Nie wiś na telefonie przez cały czas trwania randki. Skupcie się na sobie i zróbcie coś, na co od dawna mieliście ochotę, a wciąż były ważniejsze rzeczy do

wykonania. Pamiętaj, że szczęśliwi rodzice to najmocniejsze filary szczęśliwej rodziny a co za tym idzie – zdrowo rozwijających się dzieci.

Jeśli jesteś mamą, która samotnie wychowuje swoje dziecko to nie zwalnia cię z obowiązku wychodzenia do ludzi i czucia się wyjątkowo w swojej skórce. Wtedy musisz nadać temu zadaniu jeszcze większy priorytet, bo samodzielnie niesiesz na swoich barkach to, co zwykle spada na dwie osoby. Jest to wysiłek, który opłaci się i jeśli trudno jest ci zmobilizować się dla samej siebie, zrób to dla swoich dzieci. ■



Jak stać się autorytetem dla swojego dziecka?

A. Belta-Iwacz
psycholożka
źródło: mamologia.pl

Kiedy rozmawiam z rodzicami o podejściu pełnym bliskości i uważności, o mocy odpuszczania, o sile, jaką może nieść niekonsekwencja, często słyszę obawy o to, czy takim zachowaniem nie zburzymy swojego autorytetu. Czy dzieci będą nas szanować? Czy nasze zdanie będzie miało dla nich znaczenie? Czy będą chciały z nami współpracować?

Mam poczucie, że te obawy rodzą się przede wszystkim z błędnego rozumienia autorytetu i mechanizmu jego budowania. Zerkając do słownika języka polskiego, czytamy, że autorytet to powszechnie uznana czyjaś powaga, wpływ, znaczenie, posłuch, poważanie, szacunek, respekt. Autorytet to człowiek stawiany za wzór do naśladowania.

Tym samym, chcąc być autorytetem dla naszych dzieci, od razu możemy odrzucić tradycyjne metody wychowawcze, które bazują na karach, krzyku, szantażu czy strachu. Bo strach nie ma nic wspólnego z szacunkiem. Za autorytetem ludzie chcą podążać z własnej woli, nie z obawy przed konsekwencjami. Przymus nie ma nic wspólnego z autorytetem.

Szacunek nie oznacza posłuszeństwa

To kolejny mit, który sprawia, że błędnie rozumiemy budowanie autorytetu. W dorosłym życiu doskonale widzimy (a przynajmniej mam nadzieję, że takimi dorosłymi się otaczacie), że można się nie zgadzać, można mówić „nie”, mieć różne zdanie i nadal się szanować. Tego właśnie powinniśmy uczyć nasze dzieci. Tego, że „nie” nie zrywa relacji. Tego, że nawet kiedy mamy inne pomysły na działanie, możemy być sobie bliscy. W budowaniu kontaktu niezwykle istotne jest, by obie strony czuły, że są ważne. Posłuszeństwo samo w sobie jest zresztą bardzo przereklamowane! Choć jako mama bardzo dobrze rozumiem tę potrzebę łatwości w kontakcie z pociechą, to mam też pewność, że nikt z nas nie chce mieć dziecka bezrefleksyjnie wykonującego polecenia osób, które są starsze czy silniejsze.

Odpuszczanie nie odbiera sprawczości

Boimy się odpuszczania, bo przez lata słyszeliśmy o tym, jak ważna jest konsekwencja. Boimy się, że jeśli raz odpuścimy, będziemy już zawsze odpuszczać. Obawiamy się, że jeśli raz zmienimy zdanie, dziecko już zawsze bę-

dzie tego oczekiwać. Z drugiej strony sami mamy nadzieję, że nasza pociecha będzie zmieniać swoje oczekiwania, że będzie elastyczna, otwarta na nasze argumenty. W tym wszystkim jednak zapominamy, że maluchy uczą się przez naśladowanie, obserwację i doświadczanie. Dzieci konsekwentnych rodziców bywają pozornie grzeczne. Jednak czy ta grzeczność jest warta tego, by dziecko miało poczucie, że jego potrzeby nie są ważne?

Że konsekwencja jest ważniejsza od relacji? Odpuszczanie zakłada, że stwarzam przestrzeń do rozmowy, słuchania, że pozwalam sobie nie na ignorowanie tego, co dla mnie jako rodzica jest ważne, a na zmianę strategii, za pomocą której dbam o siebie. Chciałabym jednocześnie dodać, że odpuszczanie nie ma nic wspólnego z brakiem granic, ale tym szerzej zajmuje się w moim webinarze.



źródło: pixabay.com

Jak budować autorytet?

Wróćmy do definicji, którą przytoczyłam na początku. Zakłada ona, że autorytet to szacunek i relacja. Te budujemy poprzez codzienne aktywności, wspólne spędzanie czasu, rozmowy, dostrzeganie emocji, wspieranie, towarzyszenie w tym, co ważne i trudne.

Mam poczucie, że w byciu autorytetem ważne jest przede wszystkim poznanie samego siebie. Odkrycie tego, co dla nas ważne. Tego, co rzeczywiście jest naszym przekonaniem, a nie presją społeczeństwa czy bezrefleksyjnym wypełnianiem roli matki czy ojca według znanych nam schematów.

Mam też poczucie, że jako rodzice stajemy się dla naszych dzieci autorytetem niemal z automatu, bezwarunkowo. Codziennie obserwuję, jak wielkie zaufanie mają dzieci do swoich rodziców, jak szukają w ich ramionach wsparcia, bezpieczeństwa i podpowiedzi. W oczach naszych pociech jesteśmy wszechmocni, a one same czują, że są od nas zależne. Naszą rolą nie jest więc budowanie autorytetu, a raczej nie dopuszczenie do utraty zaufania, jakim darzą nas dzieci.

Jednocześnie pamiętajmy, że rozwój zakłada, że relacja z naszymi pociechami będzie dynamiczna, będziemy się więc do siebie zbliżać i oddalać, co jest zupełnie naturalne. Rolą dzieci nie jest zaspokajanie naszych dorosłych potrzeb. Mocą autorytetu nie powinno być posłuszeństwo, a rozwijanie w dziecku takich wartości i umiejętności, jakie pozwolą mu być fajnym dorosłym. ■

Od złości do spokoju, metody radzenia sobie z przykrymi emocjami u dzieci

B. Białecka
psycholożka
źródło: bognabialecka.pl



W świecie, gdzie emocje rządzą naszym zachowaniem często bardziej niż nam się wydaje, kluczowe staje się nauczanie dzieci, jak radzić sobie z wyzwaniem, jakie niosą ze sobą te intensywne uczucia. Wychodząc od słów J. LeDouxa, że „kiedy strach staje się niepokojem, pragnienie przeradza się w chciwość, irytacja ustępuje złości, a złość nienawiści, przyjaźń zamienia się w zawiść, miłość w obsesję, a przyjemność w uzależnienie, to nasze emocje zaczynają obracać się przeciwko nam,” możemy zrozumieć, jak ważna jest umiejętność zarządzania tymi uczuciami.

Sposoby radzenia sobie ze złością

Dwunastoletni Adam ma swój sposób na złość – grę komputerową, w której strzela do wrogów. Gdy tylko czuje gniew lub frustrację, idzie do komputera i rozwala wrogów, krzycząc np. „A masz! nie pozwalasz iść do kina, to giń!”. Rodzice mają co do tego mieszane uczucia. Z jednej strony zachowania (a szczególnie okrzyki) syna przy komputerze są przesycone bardzo silnymi emocjami, z drugiej strony wygląda na to, że za pomocą tej gry odreagowuje swoje frustracje. W codziennej rzeczywistości jest zwykłym, spokojnym chłopcem. Nauczyciele uważają, że jest jednym ze spokojniejszych uczniów, który nigdy nie zachowuje się agresywnie. Tak jakby cała złość wyładowywała się w tej jednej grze.

Mit katharsis

Przez wiele lat popularny był mit, że odreagowywanie – np. przez krzyczenie, bicie poduszek itp. to dobry sposób radzenia sobie ze złością. Jednak wielokrotnie powtarzane badania jednoznacznie wykazały, że ludzie, którzy często odreagowują złość, po prostu stają się coraz lepsi w złości.

Agresywny sposób odreagowania złości, nawet jeśli nie

czyni to nikomu krzywdy, wzmacnia gotowość do popadania w złość i skłonność do agresywnych zachowań. Dlatego rodzice Adama są słusznie zaniepokojeni.

Chłopiec nie potrafi radzić sobie ze złością, on tylko potrafi ją skanalizować tak, by agresja uzewnętrzniała się w świecie wirtualnym. Co jednak się stanie, gdy zabraknie tego „wentyla bezpieczeństwa” – np. zepsuje się komputer? Nie twierdzę oczywiście, że chłopiec rzuci się z nożem na rodzinę, jednak będzie miał ogromny problem z buzującą w nim złością, z którą nie potrafi nic zrobić.

Złość – jaka jest naprawdę?

Gdy chcemy nauczyć dziecko radzić sobie ze złością w konstruktywny sposób, warto zacząć od uświadomienia mu, że (choć czasem wydaje się inaczej) emocja ta narasta w nas stopniowo.

Bardzo dobrze sprawdzającą się metodą, stosowaną przez terapeutów jest metafora balonu. Rozmawiając z dzieckiem o złości proponujemy zabawę – eksperyment.

Na początek należy ustalić granice (np. że nie wolno używać brzydkich wyrazów, czy poruszać jakiś szczególnie drażliwych tematów). Następnie tłumaczymy dziecku, że złość jest jak balon. Zaczyna się zwykle od czegoś małego, a kolejne słowa, myśli, uczynki prowadzą do tego, że złościmy się coraz mocniej.

Dlatego proponujemy, by dziecko powiedziało coś, co nas rozzłości. Gdy to usłyszymy robimy lekko zagniewaną minę i dmuchamy trochę powietrza w balon. Prosimy o kolejne zdanie. Robiąc bardziej zagniewaną minę wdmuchujemy kolejną porcję powietrza. Powtarzamy to do momentu, gdy wydaje się, że balon za chwilę pęknie. Wtedy puszcza go. Balon miota się po pokoju, a po-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

wietrze gwałtownie z niego uchodzi.

Wtedy zapraszamy do powtórzenia eksperymentu. Jednak balon puszcza już po pierwszym zdaniu. Oczywiście nie dzieje się nic widowiskowego powietrze spokojnie wylatuje z balonu. W ten sposób można obrazowo wytłumaczyć, że łatwiej zapanować nad gniewem na wczesnym etapie.

Gdy już jesteśmy mocno zezłoszczeni – jest to trudniejsze, nasz “balon” mocniej się miota. Nawet przedszkolaki potrafią zrozumieć tę metaforę i z fascynacją obserwują zachowanie balonu. Lekcja taka mocno zapada w pamięć i można później się do tego odwoływać. Gdy dziecko się złości można spytać: “Jak pełny jest twój balon?”. Praktyka pokazuje, że wiele dzieci potrafi trafnie ocenić swe emocje i odpowiada na przykład: “troszeczkę”, “zaraz pęknie” “tak w połowie”.

Relaksacja przez oddychanie

Choć wydaje się to oklepane, przysłowiowe “policz do dziesięciu” ma w sobie myśl pomagającą w zapanowaniu nad złością. Ciekawą właściwością ciała człowieka jest to, że to co się w nim dzieje wpływa na przeżywane emocje. Gdy się złościśmy przyspiesza pracę serce, oddech staje się krótki i urywany, cali się spinamy. Jednak działa to też w drugą stronę.

Gdy uda nam się zapanować nad oddechem, przechodzi także złość. Warto więc nauczyć się prostej techniki relaksacyjnej, można ją zresztą ćwiczyć wraz z dzieckiem.

Siadamy wygodnie i przez chwilę staramy się poczuć całe swoje ciało, jego napięcia. Następnie próbujemy rozluźnić każdy z mięśni, zaczynając od palców nóg, przez stopy, łydki, uda, miednicę, brzuch, tors, ręce, aż do szyi i mięśni twarzy. Kolejne części ciała wymieniamy na głos powoli, dając czas na poczucie i rozluźnienie napięć.

Teraz koncentrujemy się na oddechu. Bierzymy głęboki wdech, zatrzymujemy powietrze w płucach przez sekundę i powoli wydechamy, zatrzymując się na wydechu na kolejną sekundę. Warto zsynchronizować swój oddech z oddechem dziecka.

Głębokie, spokojne, wolne oddychanie kontynuujemy przez kilka minut, prosząc też dziecko by wyobraziło sobie, że powietrze oczyszcza je z napięcia, tak jakby zabierało całą złość i stres i pozwalało mu umknąć na zewnątrz.

Po ćwiczeniu należy porozmawiać z dzieckiem o ćwiczeniu, jak je rozumiało, jak się podczas niego czuło. Niektóre dzieci nie potrafią spokojnie usiedzieć kilku minut, lub nie rozumieją instrukcji, jednak z większością udaje się je przeprowadzić.

Ćwiczenie można skrócić do trzech bardzo wolnych wdechów i wydechów. Kluczem do powodzenia jest częste ćwiczenie tej techniki, w wielu sytuacjach. Może się ona wydawać nudna, jednak wyuczona i często ćwiczona, daje bardzo dobre efekty. Im częściej dziecko ją wykonuje, tym większe ma szanse na przypomnienie jej sobie w momencie kryzysu. ■

Jak mądrze bać się o dziecko? Pytamy Wojciecha Eichelbergera

źródło: zwierciadlo.pl



źródło: tamże

Odpowiedzialność rodziców polega na tym, żeby radzić sobie ze swoim lękiem, zachęcać dziecko do coraz większej autonomii: idź, nie bój się, ucz się żyć śmiało w realnym świecie – uważa psychoterapeuta Wojciech Eichelberger.

Przekonanie, że świat jest dzisiaj szczególnie niebezpieczny, jest powszechne, także wśród rodziców, którzy bezwiednie zaszczepiają dzieciom lęk przed otoczeniem. Ale przecież niebezpieczeństwa rzeczywiście istnieją, więc trzeba uczyć dzieci je rozpoznawać i się przed nimi bronić.

Warto zastanowić się nad źródłami powszechnego przekonania, że świat jest coraz bardziej niebezpieczny. Otóż jednym z nich jest marketing firm, które straszą nas różnymi niebezpieczeństwami, a potem oferują towary i usługi, które nas przed nimi ochronią.

Zaszczepianie w dziecku lęku jest o tyle niebezpieczne, że stoi w sprzeczności z jego naturalną potrzebą rozwoju, eksploracji świata.

Badanie i eksploracja świata to potrzeby zakorzenione

(Ciąg dalszy na stronie 7)

w instynkcie autonomii, której realizacją jest staniecie nogami na Ziemi i zdanie sobie sprawy z tego, że ta planeta jest naszym prawdziwym domem, a nie magazynem surowców i zasobów. Rozwojowym zadaniem zarówno rodziców, jak i ich dzieci, jest poczuć się na Ziemi jak w domu, a nie zachowywać się jak kosmici, którzy wylądowali na obcej, wrogiej planecie i teraz w panice szukają schronienia.

Rozumiem, że pierwsze, co jako rodzice musimy zrobić, to skonfrontować się ze swoim lękiem. Bo strach jest potrzebny, ale lęk jest destrukcyjny.

Zastanówmy się, dlaczego widzimy tyle zagrożeń i czy wszystkie są prawdziwe. Pomóc w tym może pięć kryteriów do weryfikowania szkodliwych przekonań. Trzeba odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

„Czy to przekonanie jest oparte na faktach? Czy pomaga mi chronić życie i zdrowie? Osiągać bliższe i dalsze cele? Unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z otoczeniem ludzkim i przyrodniczym lub je rozwiązywać? Czuć się, tak jak chcę się czuć?”.

Jeśli po przeprowadzeniu swoich ulubionych przekonań przez te pięć kryteriów, dostajemy wynik trzy razy „Nie” (lub więcej), to znaczy, że dane przekonanie jest dla nas szkodliwe i należy je przeformułować lub wyrzucić na śmietnik. W przeciwnym razie zrukuje nam życie. Nie tylko nam, dorosłym, lecz także naszym dzieciom.

Znana niemiecka psycholożka Stefanie Stahl w książce „Wychowanie bez wychowania” dzieli rodziców na dostosowanych, czyli takich, którzy dostosowują się do dziecka, są nadopiekuńczy, mają skłonności do postaw lękowych, i na rodziców autonomicznych, bardziej wymagających, traktujących dziecko, jako starsze, niż jest. Chodzi o to, żeby nie przesadzać w żadną stronę?

Przed wszystkim zapytajmy siebie, czy podszyte lękiem uczucia, które mamy do naszych dzieci, i nadmiar troski, który im towarzyszy, to prawdziwa miłość. Czy może jest nią postawa bliższa drugiego bieguna, czyli dobrze skalibrowane wymagania idące w stronę szybkiego usamodzielniania dziecka, przekazywania mu zaufania do życia, do losu, do niego samego. Czyż taka postawa nie wyraża szacunku i wiary w możliwości dziecka? Miłość bez szacunku i wiary w to, że ktoś może sobie poradzić z wyzwaniami, które niesie życie, jest w istocie miłością kaleką, ograniczającą wolnościowy, autonomiczny potencjał człowieka zasiekami lęku. To zjawisko jest jednym z głównych powodów, dla których na terapię trafia tak wiele zdzieciniałych, niedojrzałych emocjonalnie dorosłych.

Powiedziałeś o potrzebie uczenia dzieci odwagi i zaufania do życia. To piękne, ale rodzice jak świat światem bali się o swoje dzieci, i to jest chyba zrozumiałe.

Zacząć trzeba od siebie. Jeśli czujesz, że boisz się życia, że twoje lęki są nadmiarowe, neurotyczne, to nie zarażaj

nimi dziecka, bo zrobisz mu wielką krzywdę. I zastanów się, czy przypadkiem nie jesteś rodzicem helikopterowym, który krąży nad dzieckiem, nie daje mu się potknąć i nauczyć na błędach. Ten termin ukuł psycholog dziecięcy Haim Ginott w książce „Między rodzicami a dziećmi”. Efekt może być taki, jak w tym dowcipie terapeutycznym: nadopiekuńcza mama idzie z dorastającym Jasiem na trening piłkarski. Chłopak ofiarnie ćwiczy, ale po jakimś czasie matka woła go do siebie. Zasapany i spocony Jaś staje na baczność przed matką i pyta: „Mamo, czy jest mi za gorąco, czy chce mi się siku?”. Jaś jest zupełnie zdezorientowany w sprawie swoich potrzeb, bo nadopiekuńczość mamy zaprogramowała go na zewnętrznąsterowność. Jako dorosły nieświadomie może związać się z kobietą podobną do mamy, która będzie mu mówić, kiedy jest mu gorąco, kiedy chce mu się jeść albo pić. To nie ma nic wspólnego z miłością, bo tam, gdzie jest lęk, nie ma miejsca na miłość. Lęk stopniowo niszczy miłość i zastępuje ją uwikłaniem, a nawet uzależnieniem.

Zalóżmy, że jestem mamą nastolatki, córka chce sama wracać wieczorem do domu, a ja zwyczajnie się o nią boję. Mam to ukrywać?

Jeśli boję się, że mój dorastający syn spotka opryszków, którzy będą chcieli go pobić, to nie mówię mu: „Nie wychodź z domu”, tylko zachęcam go do trenowania sztuk walki, by się wzmocnił i nauczył trzymać swoje mocne centrum, co sprawi, że nie będzie łatwo wyprowadzić go z równowagi ani przestraszyć. Pamiętam, jak mój ośmioletni synek podszedł do mnie w trakcie pikniku dla dorosłych, wskazał na ogromny dąb i zapytał: „Tato, czy mogę wejść na to drzewo?”. Spojrzałem na drzewo i w pierwszym odruchu odpowiedziałem: „Zwariowałeś? Nie wchodzi tam, nie dasz rady, to niebezpieczne”. Wtedy zobaczyłem w oczach syna wielkie rozczarowanie i smutek. Zdałem sobie sprawę, że zareagowałem tak z lenistwa. Na pikniku czułem się zrelaksowany i rozbawiony. Było fajnie, więc nie chciało mi się zawracać sobie głowy wchodzeniem z synkiem na drzewo. Na szczęście po kilku sekundach coś we mnie kliknęło i szybko unieważniłem poprzednie zdanie: „OK, zaraz ci pokażę, jak można bezpiecznie wejść na takie drzewo”. Poświęciłem pewnie około 15 minut, żeby mu pokazać, jak wybierać i sprawdzać gałęzie służące za uchwyty i stopnie, jak planować drogę powrotu...

Jako dziecko musiałem szybko się nauczyć wielu rzeczy i za siebie odpowiadać. Moja matka nie miała ani czasu, ani ochoty, żeby mnie nadmiernie kontrolować. Zapewne dzięki temu w tamtej sytuacji inercja i lenistwo nie zdecydowały o moim postępowaniu. Niestety, na ogół nam, rodzicom, znacznie łatwiej czegoś dzieciom zabronić niż nauczyć, jak bezpiecznie to coś robić. Gdy niedawno profesjonalną piłą ukośnicą ciąłem jakieś drewniane elementy, podszedł do mnie mój wnuczek i zapytał, czy też by mógłby ciąć. Moja pierwsza odruchowa myśl: „Lepiej nie, to zbyt niebezpieczne”. Ale na szczęście jej nie wypowiedziałem, tylko zaproponowałem, że go nauczę, jak to bez-

(Ciąg dalszy na stronie 8)

piecznie robić. Gdybym mu tego wtedy zabronił, być może zostałyby na wiele lat z przekonaniem, że się do takich niebezpiecznych narzędzi nie nadaje.

Wracam do mojego przykładu matki bojącej się o córkę, która bawi się w klubie, gdzie zagrożenia są realne. Jak ma poradzić sobie z lękiem?

Oczywiście nie ma jednej reguły na wszystkie sytuacje. Jeśli jednak matce wydaje się, że córka wymaga stałej opieki, bo jest nieustannie zagrożona jakimś atakiem seksualnym, to takie lęki są bardzo szkodliwe zarówno dla niej, jak i dla córki. Bo córka z czasem nabierze przekonania, że nie jest w stanie poradzić sobie w sytuacji rówieśniczych zabaw, że mężczyźni zainteresowani są wyłącznie seksem itd. Trudno będzie jej się żyło z kompletem takich przekonań. Więc lepiej by było, gdyby rodzice za każdym razem dokonywali rzetelnej kalkulacji ryzyka, którego się obawiają. I zrobili rozeznanie, na przykład, czy w klubie będzie też ktoś dorosły. Porozmawiali z dzieckiem o działaniu alkoholu czy innych używek i o tym, jak bezpiecznie się bawić. Umówili się na kontakt telefoniczny, na godzinę powrotu i ewentualną pomoc w dotarciu do domu. Czyli by dali córce szansę nabywania doświadczenia i zaufania do siebie, a sobie szansę na zaufanie córce. Na tym polega rola rodziców nastolatków. Z pewnością nie na zarażaniu dzieci lękiem i przekonaniem, że bez rodzicielskiej opieki nie dadzą sobie rady. Oczywiście są wyjątkowe sytuacje, gdy dziecko ma jakieś szalone pomysły, na przykład chce skoczyć z trzech metrów na twardą nawierzchnię lub odurzyć się jakąś substancją. Wtedy obowiązkiem rodziców jest postawienie wyraźnej granicy.

Wielu rodziców uważa zakazy za jedynie słuszne metody. Ale jak dziecko w końcu zostanie spuszczone z „łańcucha”, może te braki odbić sobie z nawiązką.

Wtedy, niestety, rodzicielskie lęki i obawy stają się samosprawdzającą się przepowiednią. Jeśli ojciec powtarza całe życie: „Bój się psów”, bo sam ma traumę związaną z psami, to jego dziecko będzie podchodzić do psa ze zdwojonym lękiem, pies poczuje adrenalinę, którą zinterpretuje z automatu, jako zagrożenie atakiem, i zareaguje agresją. No i wtedy nieświadomy tego mechanizmu ojciec na domiar złego wykrzyknie: „A nie mówiłem!” – i w oczach dziecka wylansuje się na nieomylnego proroka. Zażalenie dziecka lękiem prawie zawsze ma charakter i dynamikę samosprawdzającej się przepowiedni. Jeśli pod wpływem własnej traumy nadmiarowo straszymy dziecko, ostrzegając je wielokrotnie, aby unikało czegoś jak ognia, to ono nigdy się nie przygotowuje do takiej sytuacji i w rezultacie doświadczy takiej samej lub podobnej traumy, jaka była naszym udziałem.

Więc lepiej opowiedzieć dziecku, co się nam przydarzyło, i podjąć jakieś kroki, by nauczyć je tego, jak lepiej sobie poradzić w takiej sytuacji.

Chcesz powiedzieć, że nie jesteśmy w stanie ochronić dziecka przed wszystkim, co niebezpieczne? Oczywiście, że nie jesteśmy! Więc obsesyjne dążenie do tego nie ma sensu i może poważnie zaszkodzić dziecku. Jest bowiem pewne, że jeśli będziemy dziecko chronić przed wszystkimi zagrożeniami, to uczynimy je zupełnie bezradnym i skażemy na dożycie w inkubatorze, w oderwaniu od rzeczywistego świata, czyli wychowamy człowieka, który nie będzie w stanie zmierzyć się z życiem i zmarnuje swój wspańiały potencjał.

Trudność polega na tym, by uczyć dziecko ufności do świata, a jednocześnie oceny realnych zagrożeń i radzenia sobie z nimi.

Dobrze rozumianą odpowiedzialnością rodziców jest urealnienie swoje lęki – być pewnym, że mamy w sobie właściwą miarę zagrożenia, czyli ani go nie przeszacowujemy, ani nie lekceważymy – i nauczyć się sposobów minimalizowania realnego ryzyka, a potem nauczyć tego samego dzieci. Na tym polega „mądre banie się o dziecko”. ■



źródło: pixabay.com

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22