



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.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 13, numer 4/53

Data wydania: kwiecień 2023 r.

W tym numerze:

Kiedy wysłać dziecko na kolonię? Zalety kolonii wakacyjnych i możliwe problemy. (str. 1-2); Jakich zachowań i cech charakteru dzieci nie lubią u swoich rodziców? (str. 2-4); Czy można być dobrym rodzicem, jeśli samemu nie zaznało się dobrego rodzicielstwa? (str. 5-6); Słowa ranią na całe życie? (str. 7-8).

Kiedy wysłać dziecko na kolonię? Zalety kolonii wakacyjnych i możliwe problemy.

SOSRodzice
źródło: sosrodzice.pl



źródło: tamże

nej miejscowości wypoczynkowej w trakcie urlopu, rodzice poszukują sposobu na zapewnienie wakacyjnych atrakcji dla swoich pociech, kiedy mama i tata wracają do pracy.

Opcji jest sporo – pobyt u babci, wyjazd do cici na wieś, półkolonie w mieście i w końcu kolonie dla dziecka, czyli wyjazd poza miejsce zamieszkania i przebywanie dzień i noc pod opieką kadry pedagogicznej. Na kolonie dziecko wyjeżdża samo, bez rodziców. To całkiem inna forma wypoczynku niż ta proponowana na rodzinnych wakacjach czy nawet u ukochanej babci.

Wyjazd kolonijny może mieć wiele plusów:

- wspomóc naukę samodzielności u dziecka,
- podbudować poczucie wartości dziecka,
- nauczyć dziecko funkcjonowania poza domem,
- dziecko może zawiązać nowe przyjaźnie,
- doświadczyć uroków kolonijnego życia,
- zwiedzić nowe miejsca, poznać nowe sposoby zabawy, nauczyć się nowych rzeczy.

Kolonie letnie dla dzieci to jedna z ofert wakacyjnego wypoczynku. Dostępna dla najmłodszych już od siódmego roku życia. Zakłada przebywanie na wakacjach, w wybranym przez rodziców miejscu, przez 5 dni do dwóch/trzech tygodni. Pozwala wybierać wśród bogatej oferty tematycznej. Można wysłać dziecko na kolonie artystyczne, sportowe, pod żaglami, z możliwością nauki języków obcych, i wiele innych. Jakie zalety mają kolonie letnie? Czy warto się na nie zdecydować? Co z lękiem przed rozstaniem? I w końcu kiedy wysłać dziecko na kolonie?

Kolonie dla dziecka – tak czy nie?

Wakacje trwają dwa miesiące. Rzadko który rodzic może pozwolić sobie na urlop trwający tak długo. Dlatego poza rodzinnym wypoczynkiem w domu czy w wybra-

Jeśli dziecko jest gotowe na wyjazd kolonijny, zazwyczaj wraca z wakacji wypoczęte, podbudowane i bardzo zadowolone. O ile organizator stanął na wysokości zadania, kolonie są mile wspomniane jeszcze długo po ich zakończeniu, a w wielu przypadkach nawet w dorosłym życiu.

(Ciąg dalszy na stronie 2)

Jakie problemy mogą się pojawić?

Jeśli dziecko nie wyraża zainteresowania koloniami lub ma inne wyobrażenie na ich temat, może mieć kłopoty z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości.

Najczęściej problemem staje się lęk przed pozostaniem bez mamy i taty poza domem (warto rozważyć możliwość wysłania na kolonie dziecka z rodzeństwem lub przyjaciółmi), lęk przed akceptacją przez rówieśników. Problemem mogą okazać się banalne, z punktu widzenia osoby dorosłej, sprzeczki z rówieśnikami, pominięcie w jakiejś zabawie przez wychowawcę, konieczność czekania na swoją kolej, czy niesmaczne jedzenie, niewygodne łóżko, zbyt wybujała wyobraźnia, która podpowiada scenariusze, które przerażają kilkulatek. Dziecko może protestować nawet przed koniecznością wstawania o określonej godzinie, sprzątanego pokoju, czy innym punktem kolonijnego życia.

Pewne problemy na koloniach można przewidzieć i zapobiec im, rozmawiając z dzieckiem, opowiadając, jak wygląda dzień na koloniach, wspominając, jak sami jeździliśmy na kolonie.

Kiedy wysłać dziecko na kolonie?

Sukces wyjazdu na kolonie w dużym stopniu uzależniony jest od tego, czy wysłamy dziecko na wakacje w odpowiednim momencie, innymi słowy, czy jest ono na taki wyjazd gotowe.

Jak to sprawdzić?

Najprościej po prostu obserwować dziecko i jego reak-

cje, czy perspektywa wyjazdu wywołuje u niego entuzjazm, czy dopytuje, jak to jest być na koloniach, czy rozumie, że na koloniach może tęsknić za rodzicami i jak sobie w tej sytuacji z tym poradzić – że można zadzwonić, narysować rysunek dla mamy, taty, itd.

A może wizja wyjazdu jest dla dziecka przerażająca, wyraźnie boi się wakacji bez rodziców? Moment, kiedy dziecko będzie gotowe wyjechać bez rodziców ma niewiele wspólnego z wiekiem, ale z indywidualnym tempem rozwoju psychospołecznego. Dla jednego siedmioletka kolonie będą świetnym sposobem spędzania wolnego czasu, inne dziecko będzie gotowe, by wyjechać na kolonie dopiero w wieku 12 lat.

Jak przygotować dziecko na kolonie?

Porozmawiaj z dzieckiem, gdzie, kiedy i z kim chciałoby jechać na wakacje, rozważcie, czy lepiej wybrać 5-dniowy wyjazd, a może dłuższy, przeprowadźcie rozmowy na temat bezpieczeństwa pobytu na wakacjach, zapakuj torbę razem z dzieckiem, dobrym pomysłem jest posegregowanie ubrań w zestawy, ułatwiając tym samym dziecku codzienne ubieranie, nie dawaj dziecku drogocennych przedmiotów, które mogłoby zgubić, rozsądnie przemyśl kwotę pieniędzy, którą chcesz przekazać dziecku, wspólnie podzielcie sumę ustalając limit dziennych wydatków, załóż dziecku na rękę opaskę „niezgubkę” z numerem telefonu do mamy i taty. Nawet jeśli dziecko zna Wasze numery na pamięć, w sytuacji stresujące, opaska może być bardzo pomocna. ■

Jakich zachowań i cech charakteru dzieci nie lubią u swoich rodziców?

M. Raszka
źródło: [.wychowajdzieci.pl](http://wychowajdzieci.pl)

Wychowanie dziecka z punktu widzenia dziecka
Dzisiaj spojrzymy na wychowanie oczami dziecka. Czy wiesz, jakich zachowań i cech charakteru dzieci nie lubią w Tobie? Przedstawię i opiszę najczęstsze cechy rodziców, o które dziecko w życzeniu do złotej rybki poprosiłoby o zniknięcie na zawsze.

1. Bezradność

Sama bezradność problemem nie jest. Problem zaczyna się, kiedy bezradnością rodzic na siłę chce poradzić sobie ze złym zachowaniem dziecka. Bezradność może być okazywana nieświadomie.

Obserwując zachowania rodziców, gdy ich dziecko zachowuje się źle w ich oczach, nierzadko słyszę takie pytania: Co Ty robisz? Jak Ty się zachowujesz? Co to ma być? Jak tak można? Dlaczego mnie nie słuchasz?

Na takie pytania nie dostaniesz odpowiedzi. Bo co może dziecko tutaj odpowiedzieć. Zadając takie pytanie, jaką odpowiedź byś chciał otrzymać?

To dokładnie pokazuje bezradność rodzica.

Dziecko nie ma pojęcia, co Ci odpowiedzieć. Podświadomie chcesz znać odpowiedź na to pytanie, ale dziecko Ci nie odpowie, bo nie zna tej odpowiedzi. (takie pytanie powinno być zadane do kogoś innego nie do dziecka). A ponieważ odpowiedź się nie pojawi, pojawiają się złe emocje u rodzica. Nawet gdyby dziecko dało Ci taką odpowiedź, czy była dla Ciebie zadowolająca? Te i podobne pytania pojawiają się, gdy rodzic jest zdezorientowany i czuje bezradność w zachowaniu dziecka. Jak by ktoś Ciebie spytał: jak możesz zadawać takie pytania? Pewnie była by odpowiedź: bo dziecko się zachowuje tak i tak

Jeżeli nie rozumiesz zachowania dziecka, nie zmienisz tego zachowania.

Zamiast zadawać pytania, na które odpowiedzi nie będzie, zastąp je innymi, na które dziecko zna odpowiedź. Jeśli dziecko biega po mieszkaniu i przy okazji robi duży bałagan, żadne pytania nie pomogą. Tutaj musisz naj-

(Ciąg dalszy na stronie 3)



źródło: pixabay.com

Dzieci mają w sobie dużo energii, spontaniczności i szaleństwa, które jest naturalne. Nie można kontrolować w pełni każdego ich zachowania. Muszą się wybiegać, wykrzyczeć, wyszaleć.

Reagując gniewem, dajesz dziecku do zrozumienia, że to Ciebie przerasta. Dodatkowo pokazujesz, że tak należy sobie radzić z podobnymi problemami i uczysz dziecko agresji.

Widząc taki gniew u rodzica, dziecko boi się odpowiedzieć na zadanie pytanie i w ogóle coś powiedzieć, bo reakcją rodzica będzie gniew a dziecko chciałoby od tego gniewu uciec.

Nawet, jeśli ten gniew nie jest skierowany na dziecko, ono widząc całą sytuację, uczy się jak sobie radzić z podobnymi.

pierw uspokoić dziecko.

W innych sytuacjach zacznij szukać przyczyn, które powodują takie zachowania.

Załóżmy, że dziecko leży sobie na podłodze, a Ty nie chcesz by tak leżało. **Zamiast pytać, co Ty robisz** albo coś podobnego,? zapytaj:

- czy to jest łóżko?

- nie

- a co to jest?

- podłoga

- a czy na podłodze się leży?

To krótki dialog, który prowadzi do pytania, na które odpowiedź zna dziecko.

Jeśli dziecko biega po domu, to pytanie w stylu: co robisz? Jest nie na miejscu ponieważ wiesz, że dziecko biega. Lepsze pytanie to: czy **po domu wolno biegać?** Po tak dopasowanym pytaniu, dziecko dostosuje się do odpowiedzi, której samo udzieliło.

Jedno pytanie może nie wystarczyć, bądź gotowy, by zadać kolejne. Zawsze takie, na które dziecko zna odpowiedź.

Rodzice często by chcieliby ich dzieci były grzeczniutkie i słuchały się ich no i by były cichutkie. Tak się nie da. Dzieci mają w sobie zbyt dużo energii.

2. Złość, gniew i agresja

Są to emocje ściśle powiązane z bezradnością. Są to trzy różne emocje, które cechują się innym zachowaniem, jednak dziecko ich tego rozróżni (dla dziecka to po prostu zła emocja). Żadna z tych emocji nie pomoże Tobie ani dziecku. Gniew rodziców nie jest powodem, złego zachowania dziecka, **to rodzice sobie nie radzą z emocjami**. Dzieci doskonale wyczuwają takie zachowanie, które jest nienaturalne i spowodowane po części bezradnością do tego stopnia, że puszczają emocje.

Jak byś chciał, by Twoje dziecko rozwiązywało swoje problemy?

3. Niedotrzymywanie obietnic

Kolejna rzecz, która przeszkadza w wychowaniu. Wychowanie w dużej mierze opiera się na zaufaniu pomiędzy dzieckiem a rodzicem. Im większe zaufanie tym lepszy kontakt i lepsza relacja z dzieckiem, co zdecydowanie ułatwi wychowanie, gdy dziecko będzie starsze.

Stracone zaufanie można odbudować, jednak łatwiej to zrobić u małego dziecka niż u nastolatka.

Jeśli coś obiecujesz, dotrzymuj słowa. Twoje dziecko na pewno to doceni i będzie szczęśliwe.

Kiedy nagradzasz dziecko a wcześniej mówiłeś o nagrodzie, to jest to obietnica i spełnienie jej.

4. Nie poświęcanie uwagi

Każde dziecko potrzebuje czuć, że jest dla swojego rodzica całym światem. Żadna zabawka, żaden prezent, żadna super wycieczka (bez rodzica) nie zastąpi uwagi, uczuć które rodzice powinni je obdarzyć. Mówię tutaj o czyś, co jest niezwykle cenne i jednocześnie stać na to każdego rodzica. **Jeżeli rodzic mówi, że jest inaczey, jest to po prostu wymówka.**

Dzieci, które nie mają tej uwagi od rodziców, często czują się zagubione i że nikt je nie rozumie. Nie mają oparcia i poczucia bezpieczeństwa. Będą szukać kogoś, kto będzie ich rozumiał, a kontakt z rodzicem nabiera dystansu.

Rodzic przestaje być autorytetem stopniowo. Takie więzi słabną wraz z wiekiem dziecka.

Tak jak pisałem wcześniej, będzie je trudno odbudować u starszego dziecka.

5. Nadopiekuńczość

To cecha, która ma nie wiele wspólnego z wychowa-

(Ciąg dalszy na stronie 4)



niem.

Pomimo, że może to wyglądać, że rodzice bardzo dbają o swoje dziecko, to nie biorą pod uwagę rzeczywistych potrzeb dziecka. Tylko w oczach rodziców wygląda to na coś dobrego dla dziecka, bo sami chcą się zaspokoić w przekonaniu, że są doskonałymi rodzicami. A jak dziecku się coś nie podoba, tłumacza sobie: to jeszcze dziecko i nie wie, co jest dla niego dobre. Rodzice mają w tym własny emocjonalny interes. Uciekają od rzeczywistych potrzeb dziecka, by dać, co jest dla nich najlepsze a nie dla dziecka. **To tak jak by odpowiadać na pytanie zanim to pytanie się pojawi. Jest mała szansa, że się zgadnie, jakie było pytanie, tak jak mała jest szansa, że się trafi w potrzebę dziecka będąc nadopiekuńczym.**

Nadopiekuńczy rodzice często krzywdzą dziecko.

Rodzice karmią tym swoje ego. Chcą być wspaniałymi rodzicami. Chcą by ich dziecku nic nie zabrakło, chcą powiedzieć innym jak to dbają o swoje dziecko. Mówią coś w rodzaju: nie chcę by mojemu dziecku cokolwiek zabrakło tak jak mi brakowało w dzieciństwie.

No tak, ale gdzie tu jest miejsce na dziecko? Dziecko, to nie narzędzie do karmienia ego.

Dzieci wyrastają z dzieciństwa ale rodzice nigdy nie wyrosną z rodzicielstwa.

Nadopiekuńczość rodzica prowadzi do bezradności dziecka w przyszłości. Rodzic zabiera możliwość samodzielnego radzenia sobie ze swoimi sytuacjami. Daje odpowiedzi zanim pojawi się pytanie i rozwiązuje sytuacje, zanim pojawi się problem.

Nadopiekuńczość jest krzywdzeniem dziecka.

Zmuszanie do jedzenia

Nie mówię tutaj o niejadkach. Dzieci, które normalnie jedzą również słyszą od rodziców namawianie do jedzenia.

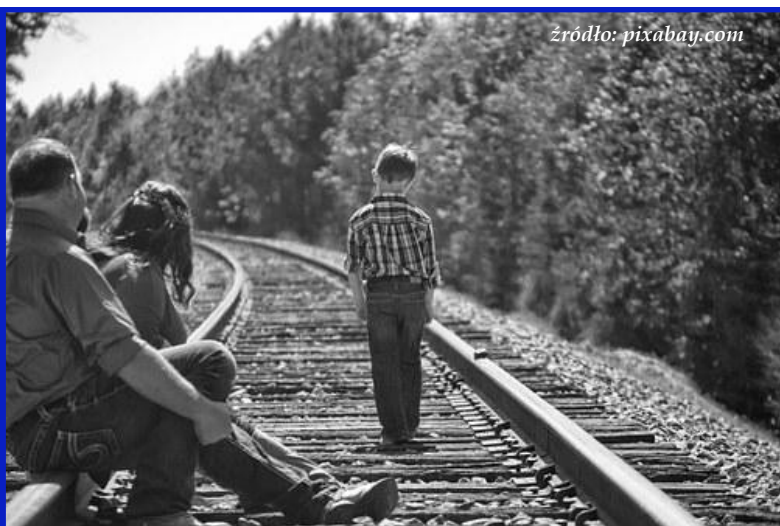
Oto przykłady:

- Nie wstaniesz od stołu dopóki nie zjesz wszystkiego.
- Jak nie przyjdiesz na obiad punktualnie, będzie kara.

Dziecko jak jest głodne zawsze poprosi o jedzenie. Rodzice błędnie myślą, że jak dziecko nie zje jednego posiłku to się coś złego się stanie. Nic się nie stanie jak dziecko nie zje jednego posiłku. Poza tym, że o następny samo będzie samo pytać i zje z podwójnym apetytem.

Niejadek, to dziecko, które je mniej niż chciałby rodzic. Jeśli chcesz, by dziecko jadło regularnie o stałych porach, nie pozwalaj, by podjadało między posiłkami. Jeśli nie chce jeść obiadu powiedz, że następny posiłek będzie o... godzinie.

A Twoje dziecko, jakich cech u Ciebie nie lubi? ■



Czy można być dobrym rodzicem, jeśli samemu nie zaznało się dobrego rodzicielstwa?

źródło: zwierciadło.pl



źródło: tamże

Bycie dobrym rodzicem będzie wymagać od Ciebie należytego dbania o siebie, abyś zachował czujność i nie działał na autopilocie. Właśnie wtedy jesteśmy narażeni na powielenie rodzinnych błędów, postępując w sposób, którego solennie się wyrzekliśmy.

Fragment książki „Matka niedostępna emocjonalnie” Jasmin Lee Cori

Choć prawdą jest, że większość rodziców, którzy emocjonalnie zaniedbują swoje dzieci lub stosują względem nich psychiczną przemoc, przekazuje dalej to, czego sami doświadczyli, z radością stwierdzam, że na przestrzeni lat wielu spośród moich pacjentów, którzy byli poszkodowani na tym polu, zostało wspianymi rodzicami. Większość kobiet, które nie zdecydowały się na macierzyństwo, cierpi na deficyt matki i obawia się, że nie będą wiedziały, jak to się robi. Czasem boją się, że „spaprzą” swoje dzieci tak samo, jak w ich odczuciu same zostały spaprane. (Choć nie zapominajmy, że istnieją inne ważne powody, dla których ktoś może zdecydować, że nie chce zostać rodzicem). Kobiety żywiące takie obawy zapewniam, że potrafią to zrobić inaczej. Po pierwsze, istnieje coś takiego jak instynkt macierzyński, który przy braku czynników zakłócających włącza się samoczynnie. Znam kobiety, które z zachwytem otworzyły się na energię Dobrej Matki i miłość, wpływając na nie, gdy zostały matkami. Po drugie, jesteś zapewne wrażliwsza od swojej matki – w pozytywnym

tego słowa znaczeniu. Większość mam, które wypełniają swoją rolę znacznie lepiej od kiepskiego wzorca, jest z natury wrażliwszych i dodatkowo wyczulonych z powodu tego, przez co same przeszły. Chcą mieć pewność, że ich dzieci dostaną to, czego im tak brakowało.

Po trzecie, można się tego nauczyć. I zachęcam do tego. Bycie dobrym rodzicem wymaga dogłębnego zrozumienia poziomów rozwojowych i rozeznania, jak radzić sobie w nowych sytuacjach. Czemu nie skonsultować się z ekspertami: autorami, lekarzami i innymi autorytetami, którzy sprawdzili się jako opiekunowie własnych lub cudzych dzieci?

Jak zauważyłam na początku, jest to prawdopodobnie najważniejsza praca na świecie, więc logiczne, że wymaga wsparcia. Nie ulega wątpliwości, że bycie dobrym rodzicem będzie wymagać od Ciebie należytego dbania o siebie, abyś zachował czujność i nie działał na autopilocie. Właśnie wtedy jesteśmy narażeni na powielenie rodzinnych błędów, postępując w sposób, którego solennie się wyrzekliśmy. Im bardziej wy-

zwolimy się spod wpływu dysfunkcyjnej rodziny, tym pełniej zerwiemy z niechlubną tradycją. Choć słyszałam opinie, że dawanie dzieciom tego, co samemu chciało się mieć, ma działanie terapeutyczne, nie zawsze tak jest. Wspomniałam już, że może być trudniej zapewnić to, co drażni twoje czułe miejsca, rozpalając utajony ból. Spotkałam także wiele kobiet będących wspaniałymi matkami dla własnych dzieci, co jednak ani trochę nie pomogło im zagoić ich własnych „pomaczynych” ran. Wynika to między innymi z naszej złożonej psychicznej struktury – zakapsułkowanych zranionych dziecięcych części, które jako takie nigdy nie będą w pełni wyleczone, jeżeli sami aktywnie nie otoczymy ich matczyną opieką. Tak więc chociaż bycie dobrym rodzicem dla własnych dzieci jest naturalnie czymś, co wspomaga rozwój zdrowej psychicznej konstytucji, to tylko jeden z elementów układanki. Choć zwracam się tutaj bezpośrednio do kobiet, odnosi się to w równym stopniu do mężczyzn będących dobrymi ojcami.

Wytrwać w drodze do uleczenia

Jeżeli zainicjowałeś ten proces i jesteś na drodze do uzdrowienia, wiesz, że to ciężka praca. Gruntowna przebudowa. Przenicowujemy się na tak wielu poziomach: od połączeń w obrębie mózgu limbicznego po sztandarowe przekonania; od koncepcji samego siebie po relacje z innymi; od wywołanego niepokojem uci-

(Ciąg dalszy na stronie 6)



sku w klatce piersiowej po zdolność kochania, zarabiania pieniędzy i spokojnego przesypiania nocy. Prawdopodobnie proces ten zajmie kilka lat, jeżeli nie kilka dekad. Mówię tootwarcie, choć nie bez obawy, że cię to zniechęci. Lecz byłbyś równie rozgoryczony, gdybyś sądził, że wszystko pójdzie raz-dwa, a tak się nie stanie. Żadna znana mi osoba, która przepracowała swoje „pomaczyne” rany, nie dokonała tego szybko. Ważne więc, aby wyznaczyć sobie umiarkowane tempo, robić przerwy, dostrzegać poczynione postępy i się nimi chlubić.

Nie imituj matki, która nigdy nie doceniała twoich osiągnięć, nie wspominając o ich świętowaniu. Wzrost nie jest procesem liniowym, lecz spiralnym. Te same kwestie będą się w nim przewijać wielokrotnie. Jeżeli dany cykl nie przyniesie żadnej zmiany, to znak, że potrzebujesz większego wsparcia, lecz poza tym nastaw się, że będziesz musiał kilka razy opłakać to, co utracone, odżałować niesprawiedliwości i zaspokoić zignorowane potrzeby. Nie będzie to trwało wiecznie. Proces leczenia idzie swoim tokiem, i chociaż to, że raz porządnie się wypłaczesz, nie zrekompensuje lat tłumionego smutku, przybliży cię do upragnionego celu bardziej, niż mógłbyś przypuszczać.

Dobra Matka rozumie, że proces wzrostu nie jest równomierny i nie wyśmiewa ani nie karci dziecka za przestoje. Ważne, aby mieć dla siebie współczucie i wyrozumiałość. Robimy, co w naszej mocy, i niektóre dni są po prostu cięższe niż inne.

Czy jest możliwe pełne uleczenie?

Choć proces leczenia nigdy definitywnie się nie kończy, ból mija, a poczucie bycia dzieckiem pozbawionym matki może ustąpić całkowicie. Nigdy jednak nie będziemy w stanie ostatecznie zamknąć tego rozdziału, a to dlatego, że nieustannie się zmieniamy. Sam bieg czasu daje nam nową perspektywę i pozwala zdystansować się

do przeszłości. W rok czy dwa lata po tym, jak zaleczyliśmy większość ran, będziemy czuć się inaczej niż dziesięć lat później, kiedy przeszłość będzie jeszcze odleglejsza. Głęboki uraz zawsze pozostawia choćby delikatną bliznę: pozostaje przynajmniej wspomnienie rany lub pewna tkliwość. Lecz moc tej rany słabnie wraz z postęпами terapii i zmienia się reakcja na podrażnienia tego obszaru. Zamiast dać się usidlić dziecięcym uczuciom za każdym razem, gdy zostaną wyzwolone, uczymy się delikatnie przekierowywać uwagę i pytać wewnętrzne dziecko, czego aktualnie potrzebuje. Umiemy odpowiedzieć na uczucia, zamiast pozwolić, aby nas zniewoliły. W miarę pracy nad „pomaczynymi” ranami nasza tożsamość również ewoluuje. Ostatecznie nasza historia się zmienia. Nasze życie się zmienia. Czas, aby zmianie uległa również nasza wewnętrzna narracja. Jak powiedziała mi pewna osoba: „Rana pozostała, lecz nie kieruje już moim życiem. Nie definiuje tego, kim jestem”. U tych, którzy zostaną otoczeni opieką przez kogoś, kto zastąpi im Dobrą Matkę, lub potrafią stać się Dobrą Matką dla własnych wewnętrznych dzieci, w miejscu poczucia deficytu matki może pojawić się poczucie dostatku. Możesz czuć się kochany, wspierany i zadbany. Nie, nie możesz cofnąć się w czasie i przeżyć przeszłości od nowa, lecz możesz mieć teraz to, na co zasługiwałeś wtedy. Jak powiedział powieściopisarz Tom Robbins: „Na to, żeby mieć szczęśliwe dzieciństwo, nigdy nie jest za późno”. ■

Psychoterapeutka Jasmin Lee Cori w książce „Matka niedostępna emocjonalnie” pomoże ci lepiej zrozumieć swoją matkę i wyleczyć ukryte rany niedostatecznego macierzyństwa. Lektura pomaga zrozumieć m.in.: czym jest „deficyt matki” i dlaczego twoja matka nie była w stanie dać ci w dzieciństwie miłości, jak odnaleźć dziecko w sobie i wypełnić „matczyną lukę”, czym jest zaniedbanie i przemoc emocjonalna i jak sobie z nimi radzić w dorosłym życiu, jak uzdrowić „pomaczyne” rany i zadbać o szczęśliwszą przyszłość dla siebie (i być może dla swoich dzieci).



Słowa ranią na całe życie?

B. Białecka
psycholog

źródło: bognabialecka.pl

Mój własny ojciec dał mi imię wyjątkowe. Wołał na mnie Jezus. Często zwracał się do mnie z okrzykiem: Jezus! Mój brat też miał wyjątkowe imię: Psiakrew. Zwracając się do nas, ojciec zwykł mówić: - Psiakrew, przestań skakać po meblach! Jezus, czy ty nie możesz być przez chwilę spokojny?

Z wyjątkiem naszych imion, ojciec bardzo starał się nie przeklinać, co czyniło jego mowę na wpół zrozumiałą. Usiłując stłumić przekleństwa, którymi z całego serca chciał mnie obsypać, ograniczał się do takich wypowiedzi: "Jeśli jeszcze kiedyś... ty... i ja ci... bo to po prostu jest... i przysięgam ci, że..." Przez wiele lat naprawdę sądziłem, że mój ojciec nie potrafi dokończyć zdania.

"Być tatą" Bill Cosby

Kilka fundacji i firm prywatnych rozpoczęło ostatnio kampanię "Słowa ranią na całe życie". Ostrzegają w niej, słusznie, iż: "Krzyk, kpiny i wyzwiska to najbardziej rozpowszechniona forma krzywdzenia najmłodszych, prawie zawsze towarzysząca innym rodzajom przemocy." (źródło: <http://fdn.pl>)

Rzeczywiście, w rodzinach patologicznych przemoc objawia się nie tylko w przemoc fizycznej, lecz i w poniżaniu słownym dzieci. Czasami jednak przemoc słowna zastępuje przemoc fizyczną. Rodzic, który jest bezradny wobec powtarzających się destrukcyjnych zachowań dziecka zaczyna zwracać się do niego w poniżający sposób: "Ty debil, kretynie, durniu", czy w bardziej subtelny sposób manipulując poczuciem winy: "Ty egoisto, zupełnie nie myślisz o innych, nie obchodzi cię, że inni będą przez ciebie cierpieć". Jest to, tak samo jak stosowanie kar cielesnych, objaw wychowawczej bezradności. Niestety nakrzyczeć na dziecko, czy poniżyć je słowami jest łatwo, co gorsza, przynosi to na krótką metę rezultaty. Dziecko obrzucone inwektywami, czy takie, w którym wzbudzone nieproporcjonalnie wielkie do uczynku poczucie winy ("jak tata się dowie, co zbroiłes dostanie zawału, wiesz, jakie ma słabe serce") zamyka się w sobie. Może być nawet tak, że pewne zachowania zanikają, jednak rana pozostaje.

Ważne pytania to - gdzie leży granica? Co jest przemocą słowną, a co nie? Jak widać po przykładzie z wzbudzeniem wyolbrzymionego poczucia winy, w rozmowie z dzieckiem może nie paść żadne wyzwisko, może być przeprowadzona cichym tonem głosu, a ranić. Z drugiej strony, czy rodzic, który sporadycznie nakrzyczy na dziecko spowoduje traumę, która wywrze niezatarte



źródło: tamże

piętno na jego rozwoju, czego wynikiem będzie konieczność długotrwałej terapii w wieku dojrzałym?

Niestety autorzy kampanii zdają się tego nie różnicować. Piszą: "Doświadczenie to nie omija również dzieci z rodzin, w których słowa dobierane są starannie i trafnie. Konsekwencje takiego traktowania są równie poważne w obu przypadkach."

Dlatego trzeba powiedzieć wyraźnie, że czym innym jest nawykowe reagowanie krzykiem, wyzwiskami, oskarżeniami, wyśmiewaniem dziecka, manipulowaniem poczuciem winy, a czym innym sytuacja mająca miejsce w pełnej miłości rodzinie, gdy wyjątkowo rodzicowi puściły nerwy.

Potwierdza to także przytaczane na stronie kampanii badanie autorstwa Donovan, Brassard, które wykazało, że wzrastający lub stały wysoki poziom agresji werbalnej matek wobec dzieci w wieku gimnazjalnym koreluje ze wzrostem depresyjności, niskiej samooceny, stosowania przemocy wobec rówieśników oraz zachowań przestępczych nastolatków. Jest to zatem błędne koło - dziecko wykazuje antyspołeczne zachowania, matka jest bezradna, więc wyładowuje swą złość i poczucie bezsilności w agresji słownej, co oczywiście tylko napędza złe zachowania nastolatka i podsycza jego bunt.

Kluczowe w tym jest myślenie perspektywiczne. Ucząc się stosować zdrowe metody wychowawcze wobec małych dzieci zapobiegamy wielkim problemom okresu dorastania.

Zdrowa krytyka

Dlatego warto przypomnieć złote zasady zdrowego wyrażania krytyki. Przede wszystkim – na spokojnie. Choć najlepiej rozmawiać o problemie zaraz gdy się pojawi – nie rób tego w złości. Jeśli czujesz złość – zrób sobie przerwę – pójdz do drugiego pokoju, na przykład. Dla uczciwości dodajmy – wielu rodziców mówi, że dopiero moment w którym wyjdą z siebie zdaje się być momentem, gdy dziecko zaczyna się przejmować słowami dorosłego. Tak jakby dopiero silne emocje mamy czy taty były sygnałem, że naprawdę przekroczyli jakąś granicę. Jednak jest to tylko konsekwencją wcześniejszych błędów popełnianych przy wyrażaniu krytyki. Jakie to błędy? Za dużo gadania, brak jasno określonych zasad, brak konsekwencji złego zachowania.

Zacznijmy od hiperpoprawności. Zwykle zaleca się, by stosować tzw. "komunikaty JA" czyli mówić o swoich uczuciach, które wywołują zachowania dziecka. Warto to robić, gdyż uczymy dziecko w ten sposób empatii, natomiast musi być to jedno krótkie zdanie, a nie cały wywód. Zwykle dziewczynki mają lepiej rozwiniętą empatię, więc informacja, że sprawiły przykrość mamie jest dla nich ważna. Chłopcy z reguły są mniej empatyczni, co tłumaczy scenkę, której byłam niedawno świadkiem w sklepie. Czterolatek biega między półkami. Mama mówi do niego: "Nie podoba mi się, że tak biegasz", na co maluch rezolutnie odpowiada: "A mnie się podoba" i znika między regałami. Pamiętajmy, że mówienie o swoich uczuciach to najwyższej wstępn, a nie metoda wychowawcza!

Podstawą skutecznych metod wychowawczych jest, jak pisze dr. Guarendi w książce "Dyscyplina na całe życie" ustalenie kilku niezbyt licznych, a ważnych zasad zachowania.

Np. wolno biegać na placu zabaw, w lesie, w parku, ale nie w miejscach publicznych. Zasady muszą być proste, by dziecko je zrozumiało i niezbyt liczne, by zapamiętało. Dr Guarendi doradza, by w momencie gdy dziecko łamie tę zasadę, przypomnieć ją i powiedzieć dziecku o konsekwencjach. "Nie wolno biegać w miejscach publicznych, jeśli nie przestaniesz to... tu konkretna konsekwencja."

Błąd, który mnóstwo rodziców popełnia to straszenie czymś, co i tak nie zostanie spełnione. Ostatnio usłyszałam dziwoląg pt. "Jak nie przestaniesz krzyczeć to mamusia ci wyjmie z brzuszka lody, które zjadłaś". Nawet trzylatek zdaje sobie sprawę, że to nierealne, więc nie dziwne że ostrzeżenie ignoruje.

Punkt ostatni – to być konsekwentnym. Jeśli ostrzegaliśmy, że za wrzask i bieganie po restauracji dziecko nie dostanie deseru – dotrzymajmy słowa. Inaczej rzeczywistość dziecko nabierze przeświadczenia, że można ignorować prośby i ostrzeżenia rodziców, a my wpadniemy w pułapkę nazywania go "wstrętnym bachorem", lub pułapkę ucieczki i próby udawania, że nie ma problemu (co można zaobserwować gdy rodzice udają, że nie zauważają złego zachowania dzieci w miejscach publicznych).

Na koniec dodam, że w gruncie rzeczy dla chrześcijanina kwestia przemocy werbalnej w ogóle nie powinna zaistnieć. Od nas wymaga się więcej. By każde słowo, które wypowiadamy było przemyślane. "A powiadam wam: Z każdego bezużytecznego słowa, które wypowiedzą ludzie, zdadzą sprawę w dzień sądu." Mt 12.36 ■



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