

Bezstresowe wychowanie krzywdzi dzieci

18.05.2009 Wojciech Harpula / Onet.pl

Dyscyplina w wychowaniu może tylko pomóc. Dzieciom trzeba wyznaczać granice i nie obawiać się stosowania kar. Odbieranie im tego doświadczenia jest błędem – mówi w rozmowie z onet.pl psycholog **Barbara Woszczyzna**, dyrektorka Krakowskiego Ośrodka Terapii

Ile czasu dziennie poświęca statystyczny polski rodzic na kontakty z dzieckiem?

W Polsce nikt tego kompleksowo nie sprawdzał. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że rodzic w ciągu doby poświęca dziecku średnio 17 minut. I są to głównie kontakty oparte na relacji zakazu i nakazu: nie dotykaj tego, wyrzuć śmieci, odrób zadanie domowe. To polecenia, a nie bliski kontakt. Podobnie jest w Polsce.

Rodzice to głównie nadzorcy?

Rodzice, z którymi rozmawiam, często mówią, że nie mają czasu na to, by być z dzieckiem. Zabiegają o dobra materialne, są zmęczeni, zestresowani. Ich kontakty z pociechą ograniczają się w dużym stopniu do kontroli postępów w nauce. Są „policjantami edukacyjnymi”, którzy sprawdzą, czy dziecko nie ma złych stopni, czy odrobiło zadanie domowe, kiedy będzie miało klasówkę. Egzekwują to, co w ich świadomości ma decydujący wpływ na dalsze życie ich pociechy.

Dbają o wykształcenie dziecka. Trudno im się dziwić.

Oczywiście, to jak najbardziej zrozumiałe. Kontrola czynności edukacyjnych jest potrzebna, ale relacje z dzieckiem nie mogą rozgrywać się tylko na tej płaszczyźnie. Obserwujemy, że od kilku lat rośnie liczba dzieci z problemami emocjonalnymi. Nie ma najmniejszej wątpliwości, że jest to spowodowane zaburzeniami w relacjach dziecka z rodzicami. Skąd się biorą dzieci agresywne, z dużym poziomem lęku, apatyczne, depresyjne? Bo rodzice popełnili błędy wychowawcze, zaniedbali swoje dzieci. Nie potrafi li się z nimi komunikować, przekazywali złe emocje, odtrącali dziecko, byli nadmiernie wymagający. Lub przeciwnie: pozwalali na wszystko, chronili dziecko przed każdą niedogodnością, zdmuchiwali mu każdy pyłek spod nóg. Obie te postawy są błędne.

Po kolei. Co to znaczy, że rodzic nie potrafi komunikować się z dzieckiem?

Dzieje się tak wtedy, gdy rodzice mówią językiem barier komunikacyjnych: oceniają, moralizują, pouczają. Taki właśnie język dominuje w polskich domach.

A kto ma pouczać i oceniać dziecko, jak nie rodzic?

Pouczanie i ocenianie to typowe bariery komunikacyjne. Powodują opór, agresję, złość. Rodzice powinni częściej komunikować się z dzieckiem na poziomie emocji. Konfrontować się z nim, ale mądrze. Mówić: **widzę, słyszę, martwi mnie coś, nie lubię czegoś, oczekuję czegoś**. A nie: masz to zrobić, zrób to, jesteś bardzo niegrzeczny.

Aniu, oczekuję, że posprzątasz zabawki. Aniu, posprzątaj zabawki. To duża różnica?

Posprzątaj to zwykły nakaz. Pan każe dziecku postąpić tak, jak pan tego chce. Natomiast dziecko może mieć na ten temat zupełnie inne zdanie.

No tak, pewnie wolałoby nie sprzątać zabawek.

Jeżeli rodzic będzie nawiązywał kontakt z dzieckiem podczas codziennych czynności i dawał dobry przykład, to dziecko poukłada zabawki nawet bez przypominania. Kiedy rodzic chce, żeby maluch posprzątał swoje rzeczy, może zapytać: **a co my z tym zrobimy?** I pokazać, co można zrobić z zabawkami czy ubraniami, gdzie je wsadzić, jak je poukładać. Umówić się z dzieckiem, że teraz sprzątamy. Określić, ile czasu nam to zajmie, w czym rodzic może pomóc. I dopiero wtedy egzekwować wykonanie umowy. Można oczywiście wydać kategoryczne, bezdyskusyjne polecenie, ale to nie jest dobra metoda. Znane powiedzenie, że dzieci i ryby głosu nie mają jest głęboko antypedagogiczne. Bardzo ważne jest, by dzieci miały głos. W przeciwnym razie wyrosną na psychiczne kaleki.

Co pani ma na myśli?

Demokratyczne, partnerskie relacje z dzieckiem, które powinno dostawać alternatywne komunikaty. Dzięki temu uczy się podejmowanie decyzji. Dziecko nie musi rano ubrać podkoszulka z Kubusiem Puchatkiem, bo rodzic tak sobie wymyślił. Jeśli jest taka możliwość, to należy zapytać dziecko: jaki podkoszulek dziś ubierzemy, z Kubusiem Puchatkiem czy z Tygrysiem? Wtedy dziecko rozumie, że istnieje alternatywa. Można zapytać: co będziemy robili w weekend? Co dziś zjemy na kolację?

Nie można bezustannie podsuwać dziecku „gotowców”, pokazywać mu, że istnieje tylko jeden, nakazowy kanał komunikacji. Jeżeli maluch cały czas będzie dostawał od rodziców „gotowce”, to nie będzie szukał rozwiązań, nie będzie potrafił dokonywać wyborów. Będzie czekał, aż ktoś zadecyduje za niego. Wychowany w ten sposób człowiek nie poradzi sobie później w życiu, bo życie rzadko, kiedy oferuje gotowe rozwiązania przeróżnych problemów i sytuacji. Pozostawianie dziecku pola do autonomii, do decyzji, jest równie ważne jak podtrzymywanie codziennego kontaktu i przekazywanie dziecku coraz to nowych obowiązków. Już dwulatek powinien mieć swoje obowiązki.

Co może robić dwulatek?

Pewne czynności dziecko może wykonywać już od momentu, w którym sprawnie nauczy się chodzić. Nic nie stoi na przeszkodzie, by nauczyć je wkładania klocków do pojemnika czy układania misia do snu w odpowiednim miejscu. Natomiast **dwuletnie czy trzyletnie dzieci są w stanie świetnie poradzić sobie z prostymi obowiązkami domowymi: sprzątnięciem zabawek, odkładaniem książek, zamiataniem podłogi, rozkładaniem sztućców na stole, odkładaniem naczyń do zlewu. Czterolatek potrafi sam świetnie posmarować kanapkę.** Powinien więc przygotować kolację razem z mamusią, a nie dostać wszystko gotowe na stół. **Wspólne przygotowanie posiłku to świetna okazja do rozmowy i współpracy rodzica z dzieckiem. W taki właśnie sposób można nawiązać autentyczny kontakt ze swoją pociechą.**

To w dużej mierze od rodziców zależy jak szybko dziecko opanuje pewne schematy. Oczywiście są dzieci z bardzo żywiołowym temperamentem, którym trzeba z uporem maniaka pokazywać, jak wykonuje się daną czynność. Jeżeli jednak przejdą taki trening samodzielności, to później nie będą protestowały, gdy trzeba będzie ubrać się do szkoły czy spakować plecak. Nawet nadaktywne dziecko poradzi sobie, gdy poświęcimy mu czas.

Znów wracamy do problemu braku czasu dla dziecka.

Bo nie da się od niego uciec. **Dziecko nie może czekać, aż rodzice zarobią wreszcie na lepszy samochód czy większe mieszkanie.** Pięćdziesiąt procent zdolności człowieka do uczenia się rozwija się w pierwszych czterech latach życia. Podczas tych decydujących lat

tworzą się połączenia nerwowe, na których opiera się cała przyszła zdolność przyswajania wiedzy i umiejętności. A kto jest pierwszym nauczycielem dziecka, jak nie rodzic? To z rodziców dzieci czerpią pierwsze wzorce. Chłoną jak gąbka. Dlatego tak ważna dla rozwoju dziecka jest atmosfera w rodzinie. To przecież w rodzinnym domu dziecko spędza najwięcej czasu.

Co składa się na dobrą atmosferę domową?

Jeżeli dom będzie przestrzenią, w której dziecko czuje się bezpiecznie, w którym ma stałość pewnych czynności, to będzie się rozwijało prawidłowo. Natomiast jeśli ma w domu huśtawkę emocjonalną i cały czas słyszy od mamy, taty i babci „nie wolno”, to można przypuszczać, że będzie miało problemy. Pedagogika mówi, że uczyć można słowem, wychowywać tylko przykładem. W związku z tym wzór rodzica jest najważniejszy.

Jaki powinien być ten wzór?

To powinien być rodzic współdziałający z dzieckiem. Rodzic rozumiejący dziecięcą potrzebę bliskości, która jest potrzebą ponadczasową i ponadkulturową. **Wiek 3-4 lat to wiek pytań. Dziecko pyta: a na co, po co, a czemu? A rodzice często odpowiadają: nie mam teraz czasu, idź się pobaw. To kompletnie nieporozumienie. Właśnie wtedy mama czy tata powinni być z dzieckiem i odpowiedzieć na jego pytania. Powinni zatrzymać się przy dziecku, bo potrzebuje ono w sparcia.**

Często widzimy, jak małe dziecko skubie mamę za spódnicę. To oznacza: bądź ze mną mamo, wprowadzaj mnie w świat dorosłych. **Kiedy maluch nie ma zaspokojonej potrzeby bliskości, pojawia się u niego poczucie zagrożenia**. To odbija się na jego rozwoju. **Już 16-miesięczne dziecko może być małym agresorem lub przyjmować postawę wycofaną.**

Błędy wychowawcze można popełnić tak wcześnie?

Bardzo wcześnie. Dzieci uczą się drogą naśladownictwa. Jeżeli dziecko jest zdrowe i ma częsty, bliski kontakt z rodzicami, to będzie błyskawicznie poznawać otaczający je świat. Trzeba wtedy pokazywać mu naszą odpowiedzialność i obowiązkowość oraz bardzo starać się, by zachować równowagę między zaspokajaniem jego potrzeb a wyznaczaniem granic, których nie może przekraczać. Dwulatek rozumie już zakazy słowne. Powinien otrzymać jasny komunikat od rodziców: to wolno robić, tego robić nie należy.

co rodzic powinien zrobić, jeśli dziecko przekracza granicę?

Reagować. Błędy wychowawcze polegają na braku konsekwencji oraz nieumiejętnym stosowaniu nagród i kar. **Kara jest potrzebna w wychowaniu. Musi być jednak poprzedzona upomnieniem, uwzględnić motywację dziecka i nastąpić bezpośrednio po przewinieniu dziecka. Dziecko musi wiedzieć, że jeżeli przekroczy granicę, to musi ponieść konsekwencje.** Odbierania mu tego doświadczenia jest błędem. Rodzice często jednak chcą mieć „święty spokój” i nie reagują, gdy pociecha robi coś, czego robić nie powinna. Takie postępowanie wpisuje się w model tzw. bezstresowego wychowania.

Bezstresowe wychowanie jest możliwe?

Jest nieporozumieniem. Bo czym jest stres? To stan napięcia, pobudzenia spowodowany czynnikiem zewnętrznym. **Stresu nie da się uniknąć. Wcześniej czy później dziecko zetknie się z trudną sytuacją. I powinno być na ten moment przygotowane. Musi nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem. Musi wiedzieć, że nie każda potrzeba**

zostanie szybko i bezwarunkowo zaspokojona. Jeżeli rodzice w domu będą spełniali każdą zachciankę dziecka, zrobią mu krzywdę. W przedszkolu czy szkole na spełnienie zachcianek nie będzie już miejsca.

Jak mądrze wyznaczać dzieciom granice?

Krzyś bardzo chce pobawić się telefonem komórkowym taty. Tata powinien mu tę komórkę pokazać, zaspokoić jego ciekawość. Jednocześnie musi powiedzieć: to jest komórka taty, tata nie może ci jej dać.
Krzyś zaczyna krzyczeć.

To tata wysłała krótki, jasny komunikat: **widzę, że dalej chcesz komórkę taty. Nie mogę się z tym zgodzić. Nie lubię jak krzyczysz.**

Stawia Krzysiowi granicę. Uczy go, że są pewne rzeczy, które należą do dorosłych. Pokazuje mu, że nie zawsze dostanie to, czego chce. Dziecku jako osobie należy się pełna akceptacja. Natomiast rodzice niekoniecznie muszą akceptować zachowanie dziecka. Gdy jest nieposłuszne, trzeba skonfrontować się z maluchem, by zmienić jego zachowanie.

No dobrze. Ale Krzyś nadal chce komórkę i wpada w histerię.

Jest wiele sposobów na pokonanie ataku histerii. Można odwrócić uwagę dziecka lub po prostu usiąść i poczekać, aż Krzysiowi przejdzie. Zostawić go ze swoją złością, czuwając oczywiście, by nie zrobił sobie czegoś złego. Dziecku nic się nie stanie, jak trochę pokrzyczy.

Histeria jest teatralnym gestem, jest próbą wymuszenia określonego zachowania u rodziców. Nie wolno wtedy ustąpić. Żelazna konsekwencja jest podstawą wszelkich oddziaływań wychowawczych. Dziecko musi zrozumieć, że dana sytuacja nie może zakończyć się jego sukcesem. Bo jak tata się ugnie i w końcu da Krzysiowi komórkę, to Krzyś nauczy się, że krzykiem jest w stanie wymusić na rodzicach określone zachowanie.

Czyli dyscyplina jeszcze nigdy nikomu nie zaszkodziła?

Odrobina dyscypliny może tylko pomóc. Czasami przychodzą do mnie mamy i mówią: mój synek ma ADHD, bo cały czas się wierci, nie może się na niczym skupić. A często o żadnym ADHD nie ma mowy. Taki chłopczyk może być dzieckiem żywym i po ludzku niewychowanym. Nikt nie wyznaczył mu granic, nie spotkała go żadna kara za to, że kopnął rówieśnika w piaskownicy. Nie ma obowiązków, które porządkują jego świat.

Pamiętajmy, że nie istnieje gotowa instrukcja obsługi dziecka. Młodego człowieka można poznać i zrozumieć tylko wtedy, gdy nawiąże się z nim autentyczną więź emocjonalną. A to można zrobić tylko wtedy, gdy rodzic ma czas, siłę i ochotę na codzienne bycie ze swoim dzieckiem. Nie obok niego, ale z nim. Jeżeli tak się stanie, to nawet największy urwis będzie wiedział, że rodzice chcą dla niego jak najlepiej. I kiedy mówią, że czegoś robić nie należy, to on to zrozumie i zaakceptuje. A tego życzyliby sobie chyba wszyscy rodzice.