

## **Dlaczego warto traktować dzieci serio? I co to właściwie znaczy? – rozmowa z psycholożką Tamarą Kasprzyk**

O tym, że trudno traktować poważnie dzieci, jeśli siebie nie traktujemy poważnie, i o tym, że warto zacząć to robić (choć nie jest łatwo), o różnicach między potrzebami i zachciankami, o towarzyszącym rodzicom poczuciu winy i mówieniu „nie” opowiada Tamara Kasprzyk, psycholożka i psychoterapeutka, trenerka Familylab, organizacji promującej idee Jespera Juula, mama dwójki dzieci.

### **Dlaczego chcemy dać dzieciom to, czego nam nie dali rodzice?**

Myślę, że to jest taki sposób, w jaki my, dorośli, radzimy sobie z naszą przeszłością. Często podejmujemy decyzję, raczej nieświadomą, że to, czego nam nie było wolno, co było dla nas smutne, trudne czy nieprzyjemne w dzieciństwie, to właśnie damy naszym dzieciom czy przed tym je ochronimy: „u mnie będzie inaczej”, „ja moim dzieciom pozwolę na więcej”. W jakiś sposób cały czas zajmujemy się swoim wspomnieniem o dzieciństwie, a nie naszymi realnymi dziećmi. Dostrzeżenie własnych dzieci wymaga zaopiekowania się naszymi smutkami i trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa. Nie mówię o tych bardzo trudnych, widocznie te wystarczająco trudne też nas kształtują. Dopiero to stwarza przestrzeń, żeby zobaczyć nasze realne dzieci. Tu i teraz.

### **Nie jesteśmy w stanie dostrzec potrzeb naszych dzieci i potraktować ich serio, bo nie potrafimy w odpowiedni sposób zaopiekować się sobą?**

W rodzicielstwie mocno rozpanoszyła się psychologia, ma to swoje dobre i złe strony. W głowach rodziców panuje dość duży bałagan na temat tego, czym są „potrzeby”. Nie ma jakiejś ściślej definicji „potrzeb”, to nie jest kolor niebieski, który można fizycznie określić w kategorii długości fal. Potrzebami nazywamy różne obszary, różni psychologowie i różne koncepcje inaczej to ujmują, a rodzice są w tym zagubieni.

**Przed tą rozmową spytałam mojego syna, czy kiedyś poczuł, że nie traktuję jego potrzeb serio. Powiedział, że jak był mały, nie pozwoliłam mu wnieść patyków do domu, i było mu z tego powodu przykro. Postanowił też, że jak sam będzie tatą, to jego dzieci będą mogły wносить patyki i brudne kamienie też, nawet robi na nie specjalne miejsce w przedpokoju.**

Te patyki są świetnym przykładem. Twój syn pokazał swoim stwierdzeniem, że masz jakieś granice i widocznie nie chciałaś tych patyków w domu. Dla mnie to jest bardzo w porządku. To była twoja granica, z którą on się spotkał i nie spodobała mu się ona. Z mojej perspektywy nie istnieje taka potrzeba jak wnoszenie patyków do domu. Nie ma takiej potrzeby, jest chęć, jest pragnienie – i to jest w porządku. Natomiast to, co w tym kontekście zobaczyłabym jako potrzebę i podeszłabym do niej bardzo poważnie, to jego pragnienie, żebyś zobaczyła, co się z nim dzieje – jest niezadowolony, że mu zakazujesz. Ważne, żeby usłyszeć to niezadowolenie.

Świętym prawem rodzica jest powiedzenie: „O nie, te brudne patyki nie będą z nami mieszkały, zostawiasz je przed domem czy na klatce schodowej” – to dziecka nie krzywdzi, nie neguje jego potrzeb. To nie jest nic złego, to zwyczajne doświadczenie z codziennego życia rodzica z dzieckiem.

*Natomiast jeśli dziecko z tego powodu płacze, a rodzic mówi: „nie przesadzaj, to są tylko jakieś bzdurne patyki”, to jest to miejsce, w którym nie traktujemy naszego dziecka poważnie i nie szanujemy jego godności. Potrzebą dziecka jest to, żeby ten smutek był zobaczony i usłyszany przez rodzica.*

To jest fundamentalna potrzeba dziecka. Ono może z powodu tych patyków płakać przez cały wieczór i nawet jeszcze poranek, jeśli mu się przypomni, i to go nie krzywdzi. Natomiast dyskredytowanie jego uczuć, bagatelizowanie ich czy naśmiewanie się z niego to jest dla dziecka znacznie trudniejsze doświadczenie.

## **Wydaje mi się, że rodzice gubią się w tych potrzebach, a zaspokajanie potrzeb dziecka staje centralnym zadaniem rodziny.**

Tak, rodzice się gubią w tych potrzebach. To jest efekt tego, że psychologia mocno wdarła się na teren rodziny i trafiła na nieprzygotowany grunt. Rodzice coś przeczytają w gazecie, tu jakiś poradnik – takie oderwane od siebie strzępy informacji. A słowo „potrzeby” bardzo mocno przewija się przez to współczesne podejście do rodzicielstwa.

*Niektórym rodzicom trudno jest zrozumieć, czym są potrzeby, a czym zachcianki. To rozróżnienie jest bardzo ważne dla mądrego towarzyszenia dziecku.*

Z pewnością potrzebą dziecka jest potrzeba kontaktu – bycia w relacji z ważną dla siebie osobą. Uważam też, że potrzebą dziecka jest autentyczność dorosłego w kontakcie z dzieckiem. To, że dziecko ma dostęp do tego, co dorosły czuje, co przeżywa i myśli. Do tego, kim naprawdę jest ta osoba, a nie tylko do roli rodzica, jaka dorosłemu towarzyszy.

## **To rozróżnienie jest wbrew pozorom bardzo trudne.**

Bardzo ważny z mojej perspektywy jest fakt, że trudno będzie nam traktować serio dziecko, jeśli nie zaczniemy traktować poważnie same/samych siebie. Nasze doświadczenie wychowania zazwyczaj nie jest doświadczeniem bycia traktowanym/traktowaną poważnie. My byliśmy wychowywani i wychowywane do posłuszeństwa, czyli ważne były te zewnętrzne kategorie: „co należy”, „co się powinno”, „co wypada”, a nie to, „co jest dla mnie ważne”, „co się ze mną dzieje” i „czego ja chcę” – to było drugoplanowe. Pytanie „czego ja chcę?”

odbierane było jako egoistyczne, niewłaściwe i zakazane. Jesteśmy dziś pogubieni w tym, kim jesteśmy, co jest dla nas istotne, więc siłą rzeczy jako rodzice też chwytamy się tych zewnętrznych kategorii: „żeby szanować dziecko, musisz uwzględnić jego potrzeby”.

## **A jak dziecko chce piętnasty samochodzik?**

No właśnie, zastanawiamy się i myślimy, że powinniśmy to uwzględnić. Tylko jak wygląda to uwzględnienie? Niektórzy myślą, że muszą kupić ten piętnasty samochodzik. Niektórzy zastanawiają się, co zrobić ze stosem zabawek w pokoju, bo wiedzą, że ten samochodzik pójdzie do kąta. Tacy rodzice nie traktują siebie poważnie, nie wiedzą, czy chcą kupić, czy nie, czy oni o tym decydują, czy w ogóle chcą wydawać pieniądze na plastikowe zabawki. Te pytania są zepchnięte na drugi plan, bo perspektywa nakierowana jest na dziecko. Interesuje nas tylko to, czego ono chce. Dodatkowo w tym przypadku to pytanie przekształca się w pytanie: „czego ono potrzebuje”. To nieprawda, dziecko nie potrzebuje samochodu. W tej sytuacji, kiedy komunikuje, że chce ten samochodzik, bo mu się on podoba, dziecko ma potrzebę doświadczenia autentycznej reakcji dorosłego. Dorosłego, który mówi całkowicie w zgodzie ze sobą: „Podoba ci się ten samochodzik, świetnie, to kupmy go!” lub wręcz odwrotnie: „Nie ma mowy, nie kupię ci tego samochodu, masz w domu czternaście, nie kupię piętnastego. Nie zgadzam się na to” – to jest prawdziwa potrzeba dziecka: dowiedzieć się, co na temat jego chęci, pragnień, preferencji sądzi dorosły.

## **Ale dziecko w płacz.**

Następnym ważnym krokiem widocznym szczególnie przy małych dzieciach, bo one reagują żywo i emocjonalnie, jest umiejętność towarzyszenia dziecku w jego emocjach. Wystarczy prosty komunikat: „Płaczesz, bo nie podoba ci się, że się nie zgadzam. Chciałbyś go wziąć do domu”. Radość też wystarczy tylko zauważyć. Nic więcej nie trzeba robić.

## **Jak dziecko czuje i odbiera taką sytuację, gdy dorosły nie zauważa jego emocji? Czy ma to dla niego długofalowe negatywne konsekwencje?**

Mam taką misję, żeby zwalniać rodziców z presji rodzicielskiej, która jest wszechobecna. W tym kontekście chcę powiedzieć, że świat nie jest czarno-biały, żadne takie incydentalne wydarzenie nie wpłynie źle na dziecko. Jeśli dziecko nawet kilka razy dziennie doświadczy braku obecności czy braku kontaktu emocjonalnego rodzica, to nic się złego nie stanie!

*Nie jesteśmy robotami, które mogą za każdym razem dawać dziecku to, czego ono potrzebuje. To się nigdy nie uda. Nie ma na Ziemi takiego człowieka i chciałabym, żeby wszyscy rodzice to usłyszeli.*

Nic się nie stanie, żadnych długofalowych konsekwencji nie będzie. Nie mamy czego się obawiać.

## **To bardzo uwalniające.**

Oczywiście inaczej jest, kiedy jest to nasz stały sposób funkcjonowania w relacji z dzieckiem. Może być też tak, że dziecko wyraża swoje chęci, pragnienia, zachcianki i potrzeby, a dorosły za każdym razem jest zwrócony w inną stronę, zajęty sobą i mówi: „nie teraz”, „bądź cicho”, „przestań już”. Jeśli tak się stanie, to jest prawdopodobne, że z dziecka wyrośnie taki dorosły, jakim jesteśmy w większości my – nieorientowany, co jest dla niego ważne, co się dla niego liczy, na czym mu zależy, jaki jest. To nie jest scenariusz optymalny (takie nie istnieją), ale można z tym żyć i można się tego dowiadywać o sobie później – tak jak my to teraz robimy.

## **Zdejmujemy z rodziców poczucie winy.**

Tak, to jest bardzo ważne. Poczucie winy prowadzi donikąd.

## **Czasami jednak dziecko chce być traktowane serio, bo chciałoby mieć więcej samodzielności, a rodzice z troski, miłości czy chęci ochrony nie dają mu tego. Jak powinniśmy balansować, żeby uwzględnić te potrzeby, które zmieniają się, bo dziecko rośnie i się rozwija?**

Moja perspektywa jest taka, że rozwijamy się razem z dzieckiem i jeśli dorosły utyka gdzieś w swojej sztywnej perspektywie, to zazwyczaj nie służy to ani jemu, ani dziecku, czyli nie służy to rodzinie.

*Warto sprawdzać, otwierając oczy i zaciekawiając się światem dziecka, jakie ono teraz jest, co jest dla niego ważne, co już potrafi, na czym mu zależy. Chodzi o to, że nie ma żadnych reguł i norm, które decydują o tym, jak powinien zachować się rodzic. A to dlatego, że rodzice są różni.*

Znowu wracam uparcie do tego, że jeżeli rodzic nie potraktuje poważnie siebie, to będzie z tym więcej dla rodziny kłopotu niż zysku.

## **Dajmy jakiś przykład.**

Powiedzmy, że jestem mamą, dla której bardzo istotne są estetyczne aspekty życia i nie mogę znieść tego, że moje dziecko do różowej spódnicy zakłada żółtą bluzeczkę. Bez przerwy jestem na tym skupiona, irytuje mnie to, ciągle o tym myślę, kiedy na nie patrzę, i to utrudnia mój kontakt z dzieckiem. W takim przypadku ważniejsze będzie, żeby mój kontakt z dzieckiem był lepszy i bardziej uważny, niż żeby ono założyło ubranie, na jakie ma ochotę. Ale z perspektywy innego rodzica ważniejsza będzie wolność wyboru ubrania i taki rodzic będzie zadowolony z samodzielności i szalonych wyborów modowych dziecka.

## **I obie perspektywy są słuszne?**

Nie umiałabym powiedzieć tej mamie, dla której estetyka jest ważna, że robi coś złe. Bo to nie są te kategorie. Nie chodzi o to, żeby została zmuszona do zrezygnowania z jakiegś

ważnej dla siebie kwestii, po to, żeby wyjść naprzeciw chęci pięciolatki. To czasami ma efekt odwrotny i przynosi więcej strat niż korzyści dla dziecka. Ważne jest to, żeby dziecku towarzyszyć w jego emocjach. Jeśli jest niezadowolone z decyzji rodziców, to warto ten fakt dostrzec.

Gdy dziecko chce mieć w domu patyki, chodzić w kaloszach w słoneczny dzień, mieć różową spódniczkę do żółtej bluzki, to jest to jakaś preferencja. Można żyć, rezygnując z niej. Dziecku znacznie trudniej jest żyć bez żywego towarzyszenia rodzica.

## **Czyli ważne jest zatrzymanie się i posłuchanie potrzeb dziecka, a nasza decyzja dotycząca jego preferencji jest drugorzędna.**

Ja to nazywam zaciekawienie światem dziecka, jego perspektywą. Niezależnie od tego, czy to jest żal, radość czy złość. Te wszystkie uczucia są do przeżycia.

*Im więcej rodzic będzie miał gotowości na to, żeby dziecko doświadczało całej palety swoich uczuć przy rodzicu i nie było ganione, strofowane i wyśmiewane, tym większy dajemy mu fundament na całe życie.*

Kupując mu, co tylko chce, robiąc ulubione kanapeczki, wychodząc naprzeciw jego zachciankom, sprawiamy mu dużo przyjemności w życiu i nie ma w tym absolutnie nic złego, natomiast to nie jest fundament na życie. Fundamentem na życie jest z jednej strony zainteresowanie rodzica, a z drugiej pokazywanie, kim ja jestem. To nie jest takie oczywiste.

## **Ale to jest właśnie traktowanie dzieci poważnie.**

Jeżeli jestem rodzicem, który traktuje poważnie tylko dziecko, tylko jego potrzeby, a nie mam uważności na siebie i na to, co jest dla mnie ważne, to moje dziecko rozwija się w emocjonalnej pustce. Relacja jest zawsze dwustronna, po drugiej stronie musi być żywy i obecny partner. Autentyczny i komunikujący także siebie. Jeśli rodzic dostosowuje całe swoje życie, schemat dnia, plany wakacji, zakupy, wydatki tylko do potrzeb dziecka, to najprawdopodobniej zostanie sfrustrowanym dorosłym, który w najgorszym wypadku będzie wypominał to swojemu dziecku i będzie czuł żal. Wypominanie poświęcenia się swojemu dziecku to jest już najgorszy scenariusz, łagodniejszym jest codzienna frustracja rodzica, który nie dba o siebie i siebie nie zauważa.

*Kierowanie całej uwagi na dziecko to nie jest potrzeba dziecka.*

Dość pokrętnie realizujemy wtedy swoją wewnętrzną potrzebę bycia potrzebnym. To nie jest sposób realizowania roli rodzicielskiej, który jest korzystny dla dziecka.

## **Poświęcenie się dla dziecka to dziś częsty model rodzicielstwa.**

To generuje w dziecku poczucie winy, które jest bardzo obciążającym stanem. Jeśli zostaliśmy tak wychowani, to radzimy sobie z naszym poczuciem winy w ten sposób, że jeszcze więcej inwestujemy w opiekę nad swoim dzieckiem, co powoduje przekazanie tego poczucia winy kolejnemu pokoleniu. Dziecko, które dostaje więcej niż dorosły, jest

obdarzone potencjałem, żeby czuć się winnym za taki stan rzeczy. „Moja matka całe życie pracowała na to, żebym skończył dobre szkoły i dostawał wszystko, czego potrzebuję” – to zdanie ma duży potencjał budzenia poczucia winy na całe życie.

## **Wydaje mi się, że największym wyzwaniem rodzica jest nieprzeniesienie na dziecko tego modelu, w którym dorastał on. I sama próba zmiany jest już sporym osiągnięciem.**

Ja bardzo chętnie przekierowuję tę energię wkładaną w to, żeby swoje dzieci wychować inaczej i funkcjonować inaczej, niż mamy to zapisane gdzieś na naszym twardym dysku z dzieciństwa, na dbanie o siebie. Ten kierunek patrzenia, jak funkcjonować, żeby moim dzieciom było lepiej – on się staje pułapką obecnych czasów.

Wzrok skierowany tylko na dziecko sprawia, że ono czuje się samotne.

*Jak jesteś sam/sama na scenie, to jest to fajna pozycja, wiąże się z nią dużo przywilejów, ale ona też jest bardzo samotna. Wzrok skierowany na tę osobę to nie jest głęboka żywa relacja. Głęboka i żywa relacja musi być na równym poziomie. Ty jesteś ważny/ważna, ale i ja jestem ważny/ważna.*

To ode mnie jako rodzica więcej w tej rodzinie zależy, bo to ja muszę być w dobrostanie, żeby wszystkim się zaopiekować. Oczywiście jest, że rodzic ma więcej odpowiedzialności niż dziecko i od jego dobrego stanu zależy najwięcej jakości życia rodziny, dlatego rodzic najpierw powinien zaopiekować się sobą i zwrócić na siebie uwagę. Zadbaj o to, co jest dla niego ważne.

## **To nie jest wcale oczywiste, brzmi wręcz wywrotowo.**

Weźmy taki przykład: jeśli ja najlepiej wypoczywam nad morzem, a moje dzieci zamęczają mnie, że chcą chodzić po górach, to fajnie byłoby im sprawić tę przyjemność, ale jeżeli ja będę cierpieć na takich wakacjach, będę sfrustrowana i zniecierpliwiona, to czy moje dzieci będą dobrze się czuły? I kto właściwie będzie odpowiedzialny za moje złe samopoczucie?

We współczesnych rodzinach takie wybory są bardzo trudne, bo rodzice nie mają odwagi sfrustrować swoich dzieci. To im się wydaje krzywdzące.

## **Trudno nam jest sprzeciwić się potrzebom dziecka i postawić siebie wyżej. To jest spore wyzwanie.**

Dzieci przez to tracą. Spędzanie wakacji w górach nie jest potrzebą. To jest przyjemny aspekt życia. Są jednak ludzie, którzy nigdy nie byli w górach czy nad morzem i prowadzą życie dobrej jakości. To nie jest krzywda, którą wyrządzamy dziecku. To jest sfrustrowanie pewnych jego chęci czy pragnień, trochę też naszych, bo chcielibyśmy dzieciom przychylić nieba, ale zbyt często ważąc chęci dzieci i swoje, rodzice teraz wybierają „dobro dzieci”.



Tak naprawdę chodzi o zaspokojenie pragnienia rodziców, jakim jest uniknięcie frustracji dzieci, a w efekcie uniknięcie konfliktu.

## **To wpędza znowu rodzica w poczucie winy, co jest już jakimś koszmarnym zapętleniem.**

Jeśli chce się potraktować dziecko poważnie, to pierwszym krokiem jest znalezienie dorosłych, którzy potraktują poważnie siebie, np. przyjaciółki, która powie: „Słuchaj, przecież słyszę, jak bardzo chciałybyś jechać nad to morze. Dziewczyno, nie możesz z tego rezygnować. Jedź tam, bo to jest dla ciebie ważne”. Takie głosy pomagają nam odciążyć się z tego poczucia winy i wspierają w tym, że to nie jest tragedia dzieci, że spędzą wakacje nad morzem, jeżeli to jest dla mnie ważne. To jest abstrakcyjny przykład, ale z drugiej strony realny wybór, przed którym stajemy jako rodzice. Podkreślam raz jeszcze: pierwszym krokiem jest potraktowanie siebie samego, samą poważnie.

## **Tylko jak to zakomunikować dzieciom?**

Najprościej, jak się da: „Nie pojedziemy w tym roku w góry, pojedziemy nad morze, bo tak zdecydowałam”.

## **Siła prostoty, a tak lubimy wikłać się w argumentację.**

Zadajesz pytania, jakie zadają rodzice, którzy szukają odpowiedzi technicznych. W domyśle: „jak to zrobić, żeby dziecko nie było niezadowolone?”. Dziecko może być niezadowolone.

*Poważne traktowanie polega na tym, że jeśli dzieje się coś, co sprawia, że dziecko jest niezadowolone, to ja przyjmuję jego niezadowolenie.*

Z jakiegoś powodu dla współczesnych rodziców to jest Mount Everest.

## **Wydawało mi się, że będziemy rozważać, dlaczego rodzice nie szanują potrzeb swoich dzieci, że powinniśmy być bardziej na dzieci wrażliwi, więcej ich słuchać, a jednak problem jest gdzie indziej. To my, rodzice, mamy problem.**

Moje doświadczenie wskazuje, że my mamy problem z traktowaniem siebie poważnie. I jeśli do tego dodać fakt, że dzieci uczą się przez modelowanie, czyli podglądają nieświadomie życie rodziców i przyswajają, jak funkcjonować w świecie, to łatwo jest zauważyć, że jeśli ja nie traktuję siebie poważnie w relacji z dzieckiem, to ono nie uczy się, jak traktować poważnie siebie.

Uczy się tego: teraz mogę rządzić, bo mamie jest przykro, jak mi jest smutno, a jak będę dorosły, to będę musiał zrezygnować z siebie, bo będę miał dzieci. Taki model pokazujemy:

żyjesz, dopóki jesteś dzieckiem, wtedy są wokół ciebie dorośli, którzy zwracają uwagę na to, czego potrzebujesz, ale jak dorosnieš, to będziesz musiał się dostosowywać.

## **Odwrotność tego, czego myśmy doświadczyli.**

W dużej mierze. Nasi rodzice czegoś chcieli, wyjeżdżali na wakacje tam, gdzie im się podobało, i myśmy tam jeździli niepytani o zdanie, i tam znajdowaliśmy sobie swoje rozrywki. Nasi rodzice w tym względzie traktowali siebie poważnie. Tego możemy się od nich nauczyć.

*Nie dostawaliśmy od nich poważnego traktowania naszych emocji, to jest już obciążenie, które wynieśliśmy z dzieciństwa.*

Pod tym względem nie traktowano nas poważnie, więc teraz nie wiemy, jak to zrobić. I nie bardzo wiemy, jak potraktować poważnie nasze dzieci. To jest lekcja, którą musimy odrobić.

## **Nie jest to łatwe.**

Nie jest łatwe, ale jest do zrobienia. Najważniejsze, żeby reagować na doświadczenia dziecka. Jeśli przychodzi z przedszkola czy ze szkoły i czegoś tam doświadczyło, co jest dla niego ważne. Czymś się cieszy albo smuci (kierunek tych emocji jest drugorzędny), a my jesteśmy gotowi/gotowe wysłuchać je, zobaczyć jego perspektywę, zrozumieć, co je zasmuciło, ucieszyło, czym się martwi i nie poddawać tego ocenie. Nieocenie jest bardzo ważne w kontekście poważnego traktowania. Takie nasze zachowanie to jest sedno, właśnie tego potrzebują dzieci. Mamy być przy nich, przejmować się ich światem i nie oceniać.

**Inna sprawa, że ocenianie łatwo nam przychodzi. Tak jak z tymi patykami. Wystarczyłoby powiedzieć dziecku: „wczoraj sprzątałam, nie wnoś patyków” albo: „w naszym domu nie będą mieszkać patyki”, ale my potrafimy powiedzieć: „no co ty, to są tylko brudne patyki, przecieź pewnie jakiś pies je obsikał”.**

Odmawiając, mamy taką tendencję, żeby argumentować. Przykład z patykami świetnie pokazuje, że niezależnie od tego, na jakie wyżyny swojego intelektu byśmy się wnieśli/wzniosły i jakie uzasadnienie byśmy podali/podały, to końcowy wniosek, do którego powinno dojść racjonalne (na szczęście dzieci nie są racjonalne) dziecko, jest taki: „jakie to jest głupie, że ja chciałem wnieść te patyki do domu, co za głupią decyzję podjąłem”. To jest pułapka ciągłego argumentowania. O ile prostsze byłoby życie nasze i naszych dzieci, gdybyśmy powiedziały: „o nie, nie, nie zgadzam się na patyki w domu, mają zostać na podwórku”. Dziecko na to: „mamo, jesteś okropna, nienawidzę cię!”, a dorosły, który traktuje siebie poważnie, odpowiada na to: „rozumiem, że ci się to nie podoba, ale ja się nie zgadzam na patyki w domu”, nie przywiązując się do słów dziecka, które są atakujące i emocjonalne. To jest prostsze i jednocześnie z jakiegoś powodu dziś trudniejsze dla nas, rodziców.

**Ta silna potrzeba argumentacji to jest ten sam lęk w rodzicu, że nie odpowie na potrzeby dziecka, więc**



## **argumentuje sobie, przekonuje siebie, że nie robi nic złego, odmawiając dziecku. Też tak mam z moim nastolatkiem.**

Energia włożona w argumentowanie ma w nieświadomym efekcie prowadzić do tego, żeby dziecko nie doświadczało danej potrzeby czy chęci. Byłoby ci wygodniej, gdyby on tego nie chciał, na co się nie zgadzasz, żeby ci ułatwił życie. A dzieci nie są po to, żeby nam ułatwiać życie.

*Właściwie dobrze im robi na życie, jeśli zobaczą, jak sobie radzisz z taką trudnością. Jak sobie radzisz z niezgodą na zachowanie dziecka. To jest ważne wychowawcze doświadczenie, żeby zobaczyć, jak mama mówi „nie”.*

Lubię też sobie wyobrażać sytuację odwróconą, kiedy nasze dziecko będzie miało 15 lat i kolega będzie mówił „słuchaj, stary...”, i zaczniesz tłumaczyć, dlaczego nasze dziecko powinno spróbować jakiejś używki. Czy chcemy, żeby ono dało się tą argumentacją przekonać, bo nie będzie miało takiego doświadczenia, że może, mimo racjonalnych argumentów kolegi, powiedzieć: „nie, bo tak uważam”, „nie, bo tak czuję”, „nie umiem tego do końca uzasadnić, ale się na to nie zgadzam”. Dziecko nasiąka takim prawem do mówienia „nie”. Mówi „nie”, kiedy czuje, że nie, nawet jeśli nie do końca potrafi to uargumentować.

## **Rozumiem, „nie” jest ważne, ale chyba trzeba zachować równowagę w tych odmowach?**

Są rodziny, w których dziecko nieustannie słyszy „nie”, ale to jest coraz rzadsze, bo dostępność różnych rzeczy jest coraz większa. Są też takie dzieci, które słyszą zawsze „tak”, i to nie jest dla nich lepsze, bo rodzic nie ma odwagi poważnie potraktować siebie i powiedzieć „nie, nie zgadzam się na to”, „tam nie pojedziemy”. Ale to są wyobrażenia o skrajnych postawach rodzicielskich i żadna z tych postaw nie służy dziecku, bo dziecko nie jest w relacji z autentycznym dorosłym. Dorosły, który na wszystko się zgadza, w jakimś sensie kalkuluje, co zrobić, żeby mieć święty spokój. Oczywiście to nie jest świadoma kalkulacja, dorosły chce po prostu uniknąć frustracji, spięć czy konfliktów.

Teraz dominuje takie romantyczne wyobrażenie na temat rodziny, że jeśli jestem dobrym rodzicem, to w naszej rodzinie nie ma konfliktów, tylko porozumiewamy się zawsze łagodnym językiem. To wyobrażenie jest pułapką dla rodziców i przyczynkiem do narastającego poczucia winy.

## **Powiedzmy w takim razie, że w każdej rodzinie są konflikty i że to jest norma.**

Jesper Juul napisał w swojej książce, że 30 konfliktów dziennie w rodzinie to jest zwyczajna liczba i nie należy się tym przejmować. Nie wiem, skąd wziął tę liczbę, ale bardzo lubię fakt, że ona tam istnieje, bo daje wyobrażenie. Jeśli żyje się w konglomeracie kilku osób

zamkniętych w komórce społecznej czy fizycznej, jak w pandemii, to następujemy sobie na odciski. Badamy swoje granice.

*Konflikty są nieodłącznym elementem życia. Każdego. Rodzinnego, zawodowego, społecznego. One są i budują naszą codzienność.*

Cudownie byłoby, gdybyśmy umieli wesprzeć dziecko w tym, co przeżywa, czego doświadcza. Przeżywa złość, to mówi głośno, tupie, rzuci czymś na podłogę. To jest wkurzenie, tak się przeżywa wkurzenie. Później nie będzie np. utykać w firmie, kiedy ktoś go/ją będzie traktować niesprawiedliwie. Nie będzie siedzieć cicho, przelękając wszystko i mówiąc, że to z troski o firmę. Przez obserwację naszego funkcjonowania w konflikcie dziecko ma szansę nauczyć się, jak sobie najlepiej poradzić w takich sytuacjach.

## **Podsumowując, rodzice muszą dostrzec emocje dziecka, a swoimi emocjami zająć się samodzielnie.**

Właśnie tak. I nie musimy się rozgrzeszać w relacji z dzieckiem, bo nie robimy nic złego. Właściwie sto procent rodziców chce dla dzieci jak najlepiej. To, jak decydujemy, wynika z naszych dobrych intencji. Podejmujemy decyzje, opierając się na naszych wartościach, doświadczeniach, wiedzy i przekonaniach. Rodzic, który jest ugruntowany w sobie i ma przekonanie do tego, co robi, nie będzie musiał się tłumaczyć. Jeśli chodziłoby o palenie papierosów, to nie potrzebowalibyśmy tylu argumentów. Inne rzeczy nie są tak wyraziste, ale jeśli potraktujemy siebie poważnie, przyznamy sobie prawo do tego, żeby mieć swoje zdanie, to możemy powiedzieć jasno „nie”. Nasze dziecko często właśnie tego potrzebuje.