

Zagubione dzieci zagubionych rodziców

W relacjach rodzice – dzieci w ciągu ostatnich lat widzimy zmiany. Dorośli przyznają często, że czują się tą rolą przygniecieni. Dzieci nie wytrzymują ciągłej presji, deficytu empatii i nieobecności rodziców – mówi psycholog i psychoterapeutka Monika Zabel

Katarzyna Koper: Jakie zmiany w relacji rodzice – dzieci najbardziej widać z pozycji psychologa i psychoterapeuty?

Monika Zabel: Zmienił się przede wszystkim kaliber spraw, z którymi przychodzą rodziny. Jest znacznie więcej poważnych problemów, które wypływają dopiero, gdy dziecko okalecza się, przestaje chodzić do szkoły lub podejmuje próbę samobójczą.

Rodzice często są zdziwieni, że ich dziecko w ogóle ma jakieś problemy. Mówią: „Przecież ma wszystko: własny pokój, telefon, komputer, modne ubrania, chodzi do fajnej szkoły, ma kolegów, my go nie bijemy, nie krzyczymy, a ono jest nieszczęśliwe. Dlaczego? Co robimy nie tak?”. Problem w tym, że koncentrują się na zaspokojeniu materialnych potrzeb dziecka, często zaniedbując emocjonalne. Rozmawiając z dziećmi w gabinecie, jestem zaniepokojona tym, jak bardzo czują się samotne, czasem wręcz opuszczone emocjonalnie.

Czego konkretnie im brakuje?

– Często brakuje im uwagi rodziców, ich obecności, rzeczywistego zainteresowania ich życiem, wsparcia. Dzieci potrzebują bliskości rodziców, budują na nim zaufanie do świata i innych ludzi, to budulec dla przyszłych relacji. Obecność rodziców daje im poczucie bezpieczeństwa. Nastolatki natomiast często komunikują coś zupełnie odwrotnego i na każdym kroku podkreślają, że chcą decydować o sobie, ale to wcale nie oznacza, że już rodziców nie potrzebują. Wręcz przeciwnie, obecność mądrego dorosłego, który będzie wspierał i chronił, ale da przy tym przestrzeń do eksplorowania i budowania własnej indywidualności, jest bezcenna.

Dzieci dorastają dzisiaj pod silną presją. Rodzice są potrzebni między innymi po to, by pokazać, że są w życiu ważniejsze wartości niż to, co promują youtuberzy, prawda?

– Za tę presję odpowiadają media społecznościowe, które dyktują nierealne kanony doskonałości. Rodzice często nie znają tego świata, nie wiedzą, że powinni go poznać, więc nawet nie próbują i nie dostrzegają problemów wynikających z bezkrytycznego korzystania z nich. A powinni tłumaczyć swoim dzieciom, że to nie jest prawdziwe życie, że nie można porównywać się z wytworami Photoshopa. Dziecko zanurzone bez dystansu w tym świecie dorasta w przekonaniu, że wszyscy są piękni i mają cudowne życie, tylko nie ono. Ktoś im powinien powiedzieć, że to nieprawda.

Z kolei krytyka internetu i nowych technologii osłabi nasz autorytet w oczach dziecka. Trzeba wejść w ich świat, nauczyć się ich zainteresowań, a dzieci nauczyć krytycznego myślenia o tym, co widzą na ekranach. Nie wygramy, zabierając laptop czy telefon, ale podsuwając mądrą lekturę czy film, możemy zbalansować bodźce.

Presja, jakiej doświadczają nasze dzieci, często pochodzi także od nas, rodziców.

– Takie niebezpieczeństwo wynika z tego, że jako odpowiedzialni i troskliwi rodzice mamy bardzo konkretne oczekiwania w stosunku do naszych dzieci. Spodziewamy się, że będą najlepsze. Mają dobrze się uczyć, nie sprawiać problemów wychowawczych, dostać się do dobrego liceum, a potem na studia, które zapewniają dobrobyt. Nie uwzględniamy przy tym rzeczywistych możliwości i zainteresowań naszych dzieci.

Część dzieci wrzucona do środowiska championów nie nadąza, nawet jeśli się autentycznie stara. I wtedy mogą mieć poczucie, że zawodzą oczekiwania rodziców. Zwłaszcza gdy ci, zamiast wspierać, próbują dopingować, mówiąc: „Daj z siebie jeszcze więcej!”, „Walcz, przecież nie masz innych obowiązków, tylko naukę!”. Podkreślam, że często rodzice robią to w dobrej wierze, oczekując, że taka motywacja zaowocuje lepszymi efektami.

Jak działa taka negatywna motywacja?

– Utrwala w dziecku przekonanie, że jego zadaniem jest przede wszystkim spełnianie oczekiwań rodziców i najbliższego otoczenia (szkoła, dalsza rodzina, przyjaciele) bez względu na to, jakim kosztem to się odbywa. Jego potrzeby, emocje są nieważne.

Niektórzy rodzice potrafią być bezwzględni w egzekwowaniu swoich oczekiwań. Jeśli dziecko ich nie realizuje, obrażają się na nie. Nie próbują tłumaczyć swoich racji, tylko przestają się odzywać do syna lub córki, a nawet ich zauważać. Co wtedy czuje dziecko?

– To forma komunikacji, która nosi znamiona przemocy emocjonalnej. Rodzic jest dla dziecka najważniejszy. Na relacji z nim dziecko buduje swoje poczucie własnej wartości, tożsamości, swoją osobowość. Gdy rodzic się od niego emocjonalnie odcina, to budzi ogromne poczucie winy, zagubienie, bezradność. Dzieci albo robią wszystko, by odzyskać uwagę rodzica, albo idą w bunt. Pracowałam kiedyś z nastoletnim chłopcem, który był bardzo zbuntowany, wręcz agresywny. Powiedział mi, że musi taki być, bo gdyby pokazał najbliższemu otoczeniu, co naprawdę czuje, zniszczono by go. Zachowywał się okropnie w domu i szkole, a potem odreagowywał to, płacząc w łazience, bo tam nikt nie widział, jak cierpi. Taka postawa rodzica to dla dziecka komunikat, że nie ma ono prawa do swojego zdania, nie ma prawa protestować ani po prostu informować, że coś nie jest dla niego OK. To bardzo obciążający kapitał na przyszłość. Dzieci wychowywane w ten sposób w dorosłym życiu nie potrafią powiedzieć „nie” przemocowemu partnerowi ani mobbingującemu szefowi.

Dziecko nie ma być lepszą wersją nas samych, ma być sobą. Tylko wtedy ma szansę wyrosnąć na szczęśliwego dorosłego, odważnie decydującego o własnej przyszłości

Skoro rodzice nie wiedzą, z jakimi problemami borykają się ich dzieci, to znaczy, że z nimi nie rozmawiają?

– Jestem daleka od piętnowania rodziców. Sama jestem matką i wiem, jak trudne jest rodzicielstwo we współczesnym świecie. Wszyscy jesteśmy zabiegani, pracujemy do późna, a pielęgnowanie więzi z dzieckiem wymaga wspólnego czasu. Nie wystarczy, krojąc marchewkę, zapytać: „Jak tam w szkole?”. Trzeba spojrzeć w oczy, zapytać: „Jak się masz, czy wszystko u ciebie OK?”; „Co słyhać u twoich przyjaciół?”; „Co cię fajnego spotkało?”. A gdy dziecko ma gorszy dzień, jest smutne, sfrustrowane, zauważyć to i zaoferować wsparcie. Może nie będzie chciało rozmawiać o swoich problemach akurat w tym momencie, ale powinno wiedzieć, że może z nimi do nas przyjść zawsze.

Myślę, że problemem jest fizyczna nieobecność rodziców. Kiedy dziecko chciałoby przytulić się do rodzica, jest duże prawdopodobieństwo, że akurat nie ma go w pobliżu. Jest w pracy i wróci późno.

– Tak, pracujemy zdecydowanie więcej i bardziej intensywnie niż nasi rodzice. Tracimy czas w korkach na dojazdy, a kiedy wreszcie docieramy do domu, rzucamy się w wir obowiązków domowych. Trzeba przecież przygotować kolację i obiad na kolejny dzień, sprawdzić dziecku lekcje. Nasze dzieci też siedzą w szkole do późna, a potem mają jeszcze zajęcia dodatkowe, które w dobrej wierze im organizujemy.

Skutek jest taki, że na co dzień właściwie się nie widzimy. I tu czyha niebezpieczeństwo. Dziecko, które wie, że nie może liczyć na wsparcie rodzica, próbuje znaleźć je gdzie indziej. Pustkę, którą odczuwa z powodu braku, próbuje wypełnić, nawiązując relacje w sieci lub sięgając po używki. Dlatego warto niekiedy zrezygnować z pewnych obowiązków, by znaleźć czas na zwykłą, może nawet pozornie nieważną rozmowę.

Ale jeśli rodzic rozmawia z dzieckiem, wykonując jednocześnie inną czynność, ono wnioskuje, że wcale nie jest dla niego ważne. Ważniejsza jest zupa, którą gotuje. Dziecko oczekuje, że przynajmniej przez chwilę będzie ważniejsze od zupy.

Ma pani jakąś radę dla zabieganych rodziców, jak konstruktywnie spędzać czas z dziećmi, żeby czuły, że są dla nas ważne?

– Przynajmniej w weekend pobyć trochę razem. Jeśli jest to małe dziecko, to pobawić się z nim w to, co chce, ale przy wyłączonym telewizorze, bez zerkania na ekran komórki. Starsze dziecko można zapytać, co chciałoby razem porobić. Może pójść do kina albo na rower, może razem coś ugotować lub grabić liście w ogródku. Zagrać w grę planszową, którą wybierze dziecko. Gdy razem spędzamy czas, mamy szansę dowiedzieć się o dziecku znacznie więcej, niż gdy zadajemy mu sakramentalne pytanie: „Jak tam w szkole?”.

Gdy widzimy, że dziecko jest smutne, unika kontaktu, rezygnuje z przyjemności, zamyka się w pokoju, nie pytajmy o szkołę. Zostawmy przygotowywanie kolacji i zaproponujmy rozmowę. Powiedzmy, że widzimy, iż jest smutne, i nas to martwi, że chcielibyśmy pomóc, że chętnie wysłuchamy, z czym ma problem, i spróbujemy go rozwiązać. Tu ważna uwaga – nie zaprzeczajmy emocjom, które dziecko ujawnia podczas

rozmowy, nie unieważniajmy ich słowami: „Przesadzasz, musisz się bardziej przyłożyć”; „To twoja wina”.

Na jakiego dorosłego wyrośnie dziecko, które nie doświadczyło w dzieciństwie bliskości ani wsparcia ze strony rodziców lub opiekunów?

– To zależy, jaki styl radzenia sobie w tej trudnej sytuacji wybierze. Może będzie unikało relacji i podchodziło do świata bardzo lękowo, wycofując się z życia społecznego. Może stwierdzić: „Po co się starać, przecież i tak nic nie osiągnę, nic mi się nie uda”. Albo będzie starało się za wszelką cenę udowodnić wszystkim dookoła, że samo sobie ze wszystkim poradzi. Żaden z tych stylów radzenia sobie nie jest dobry. Wywołują poczucie frustracji i nieszczęścia. Często obserwuję je u swoich pacjentów, którzy trafiają do mnie z powodu jakichś problemów życiowych. Zarówno u dzieci i nastolatków w gabinecie, jak i dorosłych, z którymi pracuję w szpitalu psychiatrycznym. Niejednokrotnie są to samotni, nieszczęśliwi, kompletnie niewierzący we własne siły ludzie niedostosowani społecznie. Mają ogromny problem z rozpoczęciem życia na własny rachunek, utrzymaniem relacji, pracy.

Jakich umiejętności brakuje współczesnym rodzicom?

– Nie każdy z rodziców posiadał umiejętność zdrowego balansu. Pomiędzy opresyjnym stylem wychowania a „wolno wszystko” jest przestrzeń na dogadanie się z własnym dzieckiem i ustalenie granic, które wraz z wiekiem są naturalnie przesuwane w stronę samodzielności. Ono nie ma być lepszą wersją nas samych, ma być sobą. Tylko wtedy ma szansę wyrosnąć na szczęśliwego dorosłego, odważnie decydującego o własnej przyszłości.

Monika Zabel

psycholożka, psychoterapeutka, mediatorka rodzina. Od kilku lat związana z poradnią Poza Schematami, gdzie pracuje terapeutycznie z dziećmi i młodzieżą zmagającymi się z zaburzeniami nastroju, lękiem, ADHD, zespołem Aspergera oraz trudnościami w relacjach rówieśniczych. Szkoli psychologów i pedagogów. Związana zawodowo z II Kliniką Psychiatryczną, prowadzi zajęcia ze studentami Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w ramach pracy w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim Drewnica