Agnieszka Wróbel

SZTUKA WYCHOWANIA

czyli jak pomóc dziecku i zadbać o siebie

peef media

Korekta: Łukasz Mackiewicz, ekorekta24.pl
Korekta edytorska: Izabela Herma
Skład i łamanie: MEDIANI
Projekt okładki: MEDANI
Zdjęcia na okładce: www.fotolia.com © Konstantin Yuganov, andreusK,
Sandra Wolan
Koordynacja: Piotr Wróbel

© PEEF MEDIA 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną oraz kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym skutkuje naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji.

PEEF MEDIA
ul. Stawowa 58
32-651 Malec
tel. 604 900 258
e-mail: biuro@peefmedia.pl
ISBN 978-83-934942-0-0
Wydanie I

Bielsko-Biała 2017
www.sztukawychowania.pl

Spis treści

Od autorki 5

Wstęp 7

Część I Czego dziecko potrzebuje? 9

Wprowadzenie do części I 11

Rozdział 1. Akceptacja i szacunek, uwaga i zrozumienie 15

Rozdział 2. Poczucie bezpieczeństwa 22

Rozdział 3. Terytorium psychologiczne i jego granice 27

Rozdział 4. Poczucie własnej wartości 30

Rozdział 5. Szacunek dla uczuć dziecka 33

Rozdział 6. Prawo do samodzielności i popełnienia błędów 39

Rozdział 7. Normy i zasady, czyli rodzinny kontrakt 43

Rozdział 8. Role w systemie rodzinnym 48

Rozdział 9. Konsekwencje – asertywne wyznaczanie granic 54

Część II Czego warto unikać? 61

Wprowadzenie do części II 63

Rozdział 10. Presja bycia „dobrym rodzicem" 67

Rozdział 11. Niewłaściwa interpretacja zachowań – czyli zrozumieć dziecko 72

Rozdział 12. Nadopiekuńczość – czyli „ja się tak o ciebie martwię…" 78

Rozdział 13. Nadmierne wymagania i oczekiwania – czyli lęk przed oceną 84

Rozdział 14. Nadmierna pobłażliwość i niekonsekwencja 91

Rozdział 15. Nieodcięta pępowina, czyli „zostań ze mną na zawsze…" 96

Rozdział 16. Rywalizacja z własnym dzieckiem, czyli „ja w twoim wieku…" 100

Rozdział 17. Chłód i odrzucenie emocjonalne, czyli „nie przeszkadzaj mi…" 104

Rozdział 18. Szantaż emocjonalny – obwinianie, zastraszanie i inne manipulacje 107

Rozdział 19. Dysfunkcja w rodzinie i jej skutki, czyli „co z ciebie wyrośnie…" 111

Część III Co warto zastosować? 117

Wprowadzenie do części III 119

Rozdział 20. Warunki pozytywnej relacji z dzieckiem – akceptacja, empatia, autentyczność 121

Rozdział 21. „Pomóż sobie, daj światu odetchnąć" – czyli rodzic też człowiek 129

Rozdział 22. Święte prawa natury – czyli „psychologia ekologiczna" 135

Rozdział 23. „Ja tu chyba zwariuję" – czyli jak sobie radzić z emocjami 140

Rozdział 24. Karać czy nie karać? 146

Rozdział 25. Oswoić rywalizację – czyli walka między rodzeństwem i nie tylko 154

Rozdział 26. Jak dogadać się konstruktywnie 159

Podsumowanie. Asertywny rodzic – asertywne dziecko 165

Kilka wskazówek na zakończenie 169

Bibliografia 173

Część I

Czego dziecko potrzebuje?

W poradnikach wypełnionych radami dla rodziców brakuje często systemowego podejścia do dziecka, ale nie tylko. Oprócz relacji rodziców z dzieckiem są też inne: między matką a ojcem, a także między rodzicami i ich rodzicami oraz teściami. Nie można zapomnieć o sile nieświadomości, przemilczeń, tajemnic, tłumionych emocji, urazów i bolesnych doświadczeń, które składają się na rodzinną historię. To wszystko odgrywa swoją rolę.

Isabelle Filliozat
Nie ma rodziców doskonałych

Wprowadzenie do części I

Zastanówmy się, czy celem wychowania jest:

- dziecko grzeczne, posłuszne, spełniające oczekiwania rodziców i nauczycieli, ale narażone na problemy z asertywnym reagowaniem, z zadbaniem o siebie i o swoje potrzeby oraz zbytnią uległością i podporządkowaniem,

czy

- dziecko odważne, twórcze i kreatywne – ale wtedy nie zawsze posłuszne, czasem wręcz buntownicze?

Najkorzystniejszy wydaje się model wychowania ku asertywności: dziecko szanujące siebie i innych, respektujące granice, z adekwatną samooceną – co pozwoli mu reagować bez uległości czy agresji lub manipulacji.

Asertywność jest tu rozumiana jako swoista filozofia życia, w zgodzie ze sobą i innymi, pozwalająca na twórcze wykorzystanie własnego potencjału i poczucie spełnienia. Tak jak roślina potrzebuje słońca, wody i dobrej ziemi, żeby rosła bujna i dorodna, tak człowiek potrzebuje odpowiednich warunków do rozwoju, czyli:

- zaspokojenia potrzeb psychicznych: akceptacji, bezpieczeństwa, szacunku, miłości, przynależności itp.,
- szacunku dla granic terytorium psychologicznego,
- prawa do samodzielności i popełniania błędów,
- zrozumienia dla emocji,
- jasno określonych norm i zasad oraz konsekwentnego ich przestrzegania,

- czytelnych ról w rodzinie,
- bezwarunkowej akceptacji.

Jeśli w wyżej wymienionych obszarach występują braki lub zakłócenia, rozwój człowieka bywa zakłócony (podobnie jak zakłócony jest rozwój rośliny, której zabraknie światła, wody lub dobrej ziemi). Skutkiem są różnorodne objawy utrudniające funkcjonowanie: nadmierna uległość lub agresja, nerwica, zaburzenia osobowości itp.

Kiedy pojawia się jakiś problem, np. dziecko przejawia zachowania agresywne lub popada w szeroko rozumianą autoagresję (**jawną**, czyli samouszkodzenia, próby samobójcze, lub **ukrytą**, czyli nieświadome prowokowanie kłopotów, wagary, alkohol, narkotyki itp.), dopiero wtedy zastanawiamy się, co mogło być tego powodem. Najczęściej jednak koncentrujemy się na objawie, czyli trudności, z którą się spotykamy. Nie jest łatwo samodzielnie odszukać przyczynę tych kłopotów, bo jest ona skutkiem wielu złożonych czynników, np. nieświadomych zachowań czy sposobu funkcjonowania systemu rodzinnego.

W tym poradniku będę często odwoływać się do tych zachowań rodzicielskich, które nie są do końca uświadomione, czyli nieświadome są ich przyczyny, nie wiemy, dlaczego postępujemy akurat tak, a nie inaczej. Dlaczego przyczyny są nieświadome? Bo nasza psychika jest tak skonstruowana, że tylko w niewielkim stopniu mamy dostęp do tego, co w niej tkwi. W pamięci niczym na twardym dysku jest zarejestrowane dosłownie wszystko, co widzieliśmy, słyszeliśmy, czuliśmy i czego doświadczaliśmy, począwszy od życia płodowego. Oczywiście pamiętamy tylko niewielkie fragmenty przeszłości (w ten sposób psychika chroni organizm przed nadmiarem bodźców i wrażeń), reszta zaś ukryta jest w mrokach nieświadomości. Te nieuświadomione wspomnienia objawiają się na różne sposoby: poprzez konkretne zachowania, uczucia, reakcje, czasem niezrozumiałe dla nas i nieadekwatne do sytuacji. Pozornie nieadekwatne, bo w rzeczywistości, gdy poznamy ich przyczynę, okazują się zupełnie logiczne. Przykładowo:

- *Kasia ma problemy z asertywnością, trudno jej przychodzi wyrażenie odmowy – nie wie, dlaczego tak jest, obwinia się za ten stan rzeczy. Jej sposób funkcjonowania jest naturalną konsekwencją tego, co zapisało się na jej twardym dysku. Wychowywana przez apodyktycznego ojca, otrzymywała przekaz, że ma spełniać oczekiwania otoczenia – czyli wyrażenie odmowy nie mieściło się w tych kategoriach. Jako dorosła osoba powielała zachowania małej dziewczynki, zupełnie nie łącząc tych faktów ze sobą.*

- *Ania i Michał są stosunkowo zgodnym małżeństwem, lecz Annie zdarza się czasem deprecjonować i pogardliwie traktować swojego męża. Nieświadomie powiela to, co robiła jej matka w stosunku do ojca.*

- *Beata zupełnie nie wie o tym, że przekracza cudze granice – podczas rozmowy przerywa rozmówcy, dopowiada swoje kwestie, ingeruje w cudze sprawy, słowem – wtrąca się. Zwykle ma dobre intencje, ale nie wie, że jej sposób bycia irytuje otoczenie. Dlaczego tak robi? Bo kiedyś jej granice też były przekraczane i nieświadomie powiela to, co jej robiono.*

Warto przyjąć z pokorą, że nieświadomość to potęga, wobec której bywamy bezsilni, i po prostu zaakceptować ten stan rzeczy. Dopiero gdy pogodzimy się z faktem, że nie mamy wpływu na nieświadomość, możemy zacząć uświadamiać sobie różne zjawiska i rozpocząć zmianę.

Patrząc z perspektywy nieświadomych zachowań, wszelkie trudne reakcje dziecka można potraktować jako objaw czegoś – warto się zastanowić czego. Zawsze istnieje jakaś przyczyna. Zwykle jest to jakiś brak lub nadmiar.

Kevin Steede w swojej książce *10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców* pisze: „Większość rodziców naprawdę pragnie dobrze wychować swoje dzieci. Nie chce ich zaniedbywać ani czynić im krzywdy. W rzeczywistości jednak wielu z nich jest tak bardzo zajętych codziennymi sprawami, że wychowanie schodzi na drugi plan. Smutne jest to, że często zwracają oni pilniejszą uwagę na swoje dzieci dopiero wtedy, gdy zaczynają mieć z nimi problemy".

W rzeczywistości czasem niewiele trzeba, by naprawić trudną sytuację. Istotna jest świadomość potrzeb dziecka – bynajmniej nie tych materialnych. **Głównym błędem współczesnych rodziców jest myślenie, że jeśli dziecko ma zapewniony dobrobyt materialny, to powinno być wdzięczne, doceniać to i nie sprawiać trudności.** A przecież nie o to chodzi! Z praktyki wynika, że mniej istotny jest dobrobyt materialny niż miłość, poczucie bezpieczeństwa i akceptacja w rodzinie.

Drogi Czytelniku, już fakt, że trzymasz w ręku ten poradnik i czytasz go, jest pierwszym krokiem do ewentualnej zmiany – lub upewnienia się co do słuszności tego, co robisz.

Rozdział 1.
Akceptacja i szacunek, uwaga i zrozumienie

Potrzeba akceptacji i uznania jest jedną z podstawowych potrzeb psychicznych człowieka. Bez poczucia akceptacji ze strony najważniejszych w życiu osób trudno zbudować poczucie własnej wartości i stabilną osobowość. Jednakże rodzice i nauczyciele często koncentrują się na błędach dziecka zamiast na pozytywach, częściej karcą i krytykują, niż doceniają. Intencje mają dobre, lecz efekt jest przeciwny do zamierzonego. Krytykowane dziecko czuje się niepełnowartościowe, gorsze niż inni. Ma poczucie, że nie spełnia oczekiwań rodziców, nie zasługuje na ich miłość.

Podczas konsultacji wychowawczych pytam ojca, czy rozmawia z synem – gimnazjalistą. Miałam na myśli zwykłą rozmowę. „Oczywiście! – odpowiada oburzony ojciec. – Cały czas mu mówię, dlaczego jest taki niegrzeczny!".

Pozornie przykład wydaje się skrajny – ale tylko pozornie. Zastanów się, czy nie zdarza ci się mówić w podobny sposób do swojego dziecka lub wychowanka:

- „No, jak zwykle to zepsułeś!",
- „Można się było spodziewać, że tego nie zrobisz",
- „Jak można być tak niezdarnym!",
- „Znów źle!",
- „Ty chyba nigdy nie zmądrzejesz…".

Przykład

Zmorą Joanny było sobotnie sprzątanie domu. Dom był duży. Matka budziła ją rano, by zrobić gruntowne porządki. Joanna marzyła, by móc

pospać trochę dłużej – za porządki można by się zabrać trochę później. Niestety, matka uważała, że trzeba sprzątać rano, i koniec. Choćby Joanna bardzo się starała, efekt zawsze był niezadowalający, ciągle coś było nie tak. To nic, że umyła okna, wypastowała podłogi – matka dostrzegała tylko pozostawioną małą plamkę na stole. Joanna bardzo chciała zasłużyć na akceptację matki – bezskutecznie. Często sprzątała w domu podczas nieobecności matki, by po jej powrocie usłyszeć upragnioną pochwałę. Matka jednak widziała wyłącznie niedociągnięcia.

Dziecku potrzebna jest **akceptacja bezwarunkowa** – za to, że po prostu jest. Jednakże podczas wielu konsultacji słyszę: „A za co mam go pochwalić? Jego nie ma za co chwalić!".

Nie chodzi tu o spektakularne wyczyny wymagające pochwał, lecz choćby o akceptujące, ciepłe spojrzenie.

Dziecko kształtuje wyobrażenie o sobie i swojej wartości na podstawie komunikatów płynących z otoczenia. Jeśli otrzymuje komunikat, że jest kochane, że jest w porządku – uczy się lubić siebie i innych ludzi.

Powszechna jednak, i niestety toksyczna, jest **akceptacja warunkowa**, czyli okazywanie miłości lub akceptacji dla dziecka po spełnieniu przez nie określonych warunków, np.: „Mamusia cię kocha wtedy, gdy jesteś grzeczny". W podtekście kryje się komunikat, że jeśli zdarzy się dziecku być niegrzecznym, to mamusia przestanie kochać. Wtedy pojawia się potworny lęk przed odrzuceniem i brakiem miłości.

U dziecka nadmiernie krytykowanego powstaje permanentny lęk przed oceną, blokujący twórczość i kreatywność.

Nie chodzi o to, by akceptować wszelkie wyczyny dziecka. Ważne, by oddzielić zachowanie od osoby, na zasadzie: „Kocham cię, lubię, akceptuję itd., ale nie podoba mi się twoje zachowanie w tym momencie". Chodzi tu o granicę pomiędzy akceptacją osoby a akceptacją zachowania. Na przykład:

- komunikat „jesteś niegrzeczny, zły, niedobry" jest uogólnieniem, negatywnie oceniającym całą osobę, obniżającym poczucie własnej wartości,

- komunikat „nie zgadzam się na twoje zachowanie" oddziela zachowanie od osoby, czyli akceptujemy osobę, ale jej zachowania – już nie.

Wszyscy potrzebujemy akceptacji, szacunku, uznania, zrozumienia – dziecko również. Dorośli czasem zapominają, że dziecko to też człowiek i też potrzebuje szacunku. Dzieci często są wyśmiewane, poniżane, doświadczają kpiny i ironii. Natomiast prawidłowość jest taka, **że dziecko, które nie jest szanowane, nie nauczy się szanować innych.**

Z tematem szacunku łączy się zagadnienie uwagi i zrozumienia. W szkołach powszechna jest opinia, że dziecko, które sprawia trudności wychowawcze, „chce zwrócić na siebie uwagę". Oczywiście, że tak – bo dziecko radzi sobie, jak może. To z reguły sygnał, że w domu mu tej uwagi brakuje. Zdobywa ją więc różnymi metodami, nawet narażając się na negatywny kontakt – ale lepszy taki niż żaden.

Podłożem wielu destrukcyjnych zachowań jest chęć zwrócenia na siebie uwagi, więc może lepiej dać dziecku tę upragnioną uwagę? Jeśli otrzyma ją w wystarczającym stopniu, nie będzie robiło głupich rzeczy, żeby wzbudzić czyjeś zainteresowanie. Proste.

A co to znaczy w praktyce „dać dziecku uwagę"? Chodzi m.in. o właściwą mowę ciała, czyli komunikaty niewerbalne podczas kontaktu z dzieckiem, np.:

- *Matka sprząta, dziecko usiłuje jej coś opowiedzieć. Matka nie patrzy na dziecko, koncentruje się na swoich czynnościach. „Przecież cię*

słucham" – odpowiada, gdy dziecko domaga się uwagi. W podtekście wysyła komunikat, że dziecko jest mniej ważne niż jej czynności.

- *Ojciec czyta gazetę, siedząc przed telewizorem. „Nie przeszkadzaj" – słyszy dziecko, gdy próbuje nawiązać kontakt. Ojciec, wpatrzony w gazetę na zmianę z telewizorem, nawet nie odwróci wzroku w kierunku dziecka. Czyli: ono nie jest ważne.*

Traktujesz dziecko z uwagą, gdy:

- utrzymujesz kontakt wzrokowy, czyli po prostu patrzysz na dziecko podczas rozmowy,
- okazujesz zrozumienie – wystarczy zrobić to subtelnie, poprzez kiwnięcie głową czy wypowiedzenie „ach", „aha",
- nie przerywasz wypowiedzi, powstrzymujesz się od moralizowania, udzielania rad i tworzenia innych barier komunikacyjnych – po prostu słuchasz.

Warto w tym kontekście sięgnąć do książki Thomasa Gordona *Wychowanie bez porażek* – doskonałego poradnika w temacie komunikacji z dzieckiem.

Zagadnienie akceptacji, szacunku i uwagi łączy się ściśle z poczuciem zrozumienia. Niestety, duża część nastolatków na pytanie, czy czuje się rozumiana przez swoich rodziców, odpowiada „nie". Z jednej strony poczucie niezrozumienia przez dorosłych jest naturalnym zjawiskiem w okresie dorastania, lecz z drugiej – na takie poczucie znów ma wpływ zaburzona komunikacja, czyli moralizowanie, udzielanie rad, przerywanie wypowiedzi, krytykowanie i tworzenie innych barier komunikacyjnych.

Natomiast poczucie, że ktoś nas rozumie, ma zbawienny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości i adekwatną samoocenę.

Według zasady, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci, dziecko, które jest traktowane z uwagą, szacunkiem i zrozumieniem, czuje się akceptowane – podobnie traktuje siebie i innych ludzi.

Nie należy jednak mylić powyższego stwierdzenia z tzw. bezstresowym wychowaniem. Akceptacja – swoją drogą, lecz granice i zasady też są niezbędne. Jeśli będziemy wyłącznie akceptować, bez wyznaczenia granic i zasad – wychowamy jednostkę z zawyżoną samooceną, zachowującą się nieadekwatnie do rzeczywistości. Zdrowy stres też jest potrzebny.

Dla dziecka najważniejszymi obiektami w życiu są rodzice. Od nich uczy się właściwie wszystkiego – buduje wyobrażenie o sobie, odczytując w ich oczach akceptację albo niechęć. Dowiaduje się, jacy są inni ludzie, jak się odnaleźć w relacji z nimi. Rodzice jawią mu się jako wielcy, wspaniali, wszechwiedzący. Każdy z nas ma **nieświadomy mechanizm idealizacji (ochrony) rodziców.**

Dla dziecka w okresie przedszkolnym rodzice, ewentualnie dziadkowie, to cały świat, najwyższe autorytety, najważniejsze „stado". Pod koniec tego okresu pojawia się wpływ innego autorytetu – pani w przedszkolu. Jednakże opinia czy pochwała rodziców nadal jest najważniejsza.

W okresie wczesnoszkolnym urasta autorytet pani nauczycielki, coraz bardziej istotna staje się też opinia grupy rówieśniczej. Jeśli w przedszkolu fakt, że „oni nie chcą się ze mną bawić" jeszcze nie jest specjalną tragedią, to w późniejszym okresie narasta do rangi dotkliwego problemu. Dzieci różnie sobie z nim radzą, ale można zaobserwować pewne prawidłowości.

Jeśli w domu dziecko czuje się rozumiane i akceptowane, to ma mniejszą potrzebę zabiegania o akceptację grupy rówieśniczej. Wtedy wzajemna akceptacja pojawia się w naturalny sposób, dziecko siłą rzeczy ma wysoką „pozycję towarzyską". Jest też większa szansa, że nie ulegnie negatywnym wpływom – ma zdrowe korzenie i buduje asertywną odporność na destrukcję.

W okresie dojrzewania pojawia się znany niemal wszystkim rodzicom i wychowawcom bunt przeciw autorytetom. Bywa on trudny do zniesienia, ale niezbędny jest dla wykształcenia samodzielnej, autonomicznej osobowości. To wtedy bowiem zachowania nastolatków są często sprzeczne z tym, co naprawdę czują. Dorośli odbierają pozory jako rzeczywistość, i konflikt gotowy.

Buntujący się nastolatek nadal pragnie akceptacji i zrozumienia, przede wszystkim ze strony własnych rodziców.

Nieświadomy **mechanizm przeniesienia** powoduje, że człowiek przenosi emocje i oczekiwania z najważniejszych obiektów, jakimi są rodzice, na inne ważne obiekty, np. wychowawców i nauczycieli.

> Jeśli więc dziecko nie otrzyma wystarczającej dawki akceptacji, uwagi i zrozumienia w domu – będzie szukać jej gdzie indziej.

Pojawia się wtedy neurotyczna potrzeba akceptacji, chęć zwrócenia na siebie uwagi za wszelką cenę.

Przykład

Kasia właściwie od zawsze czuła się gorsza od innych dzieci w klasie. Małomówna, trzymała się na uboczu. Dzieci także nie wykazywały zainteresowania jej osobą, nie zwracały na nią uwagi. Przykro jej było, że nie ma bliskich koleżanek, ale nie robiła nic, aby zmienić tę sytuację.

Miała starszą siostrę i młodszego brata. Ojciec nadużywał alkoholu, a życie matki koncentrowało się na kłótniach z mężem i rozpieszczaniu najmłodszego syna. Starsza siostra po prostu znikała z domu – na dyskoteki lub do koleżanek, Kasia – nigdy. Pomagała matce w domowych obowiązkach, zajmowała się młodszym bratem i nie miała czasu na własne sprawy. Ciągle miała nadzieję, że matka kiedyś doceni jej zaangażowanie, ale nic takiego się nie stało. Wprost przeciwnie – matka zauważała sporadyczne momenty zaangażowania siostry, natomiast Kasię

najczęściej krytykowała. Kasia uważała więc, że jest w jakiś sposób gorsza niż swoje rodzeństwo, mniej kochana i doceniana przez matkę.

Wyobrażenie o sobie Kasia przeniosła na „resztę świata", czyli klasę szkolną czy grupę rówieśniczą. We wszystkich relacjach międzyludzkich towarzyszyło jej poczucie mniejszej wartości.

Podsumowując, zacytuję Jirinę Prekop, która w swojej książce *Mały tyran pisze*: „Tylko wtedy, gdy dziecko (…) doznało, że jest **bezwarunkowo kochane i szanowane**, jest też w stanie szanować i kochać rodziców. Wtedy dostaje niejako »w posagu« na całe swoje życie prospołeczną **miłość własną** i prospołeczne poczucie **własnej wartości**".

Rozdział 2.
Poczucie bezpieczeństwa

Kiedy dziecko czuje się bezpiecznie? Gdy się nie boi. Nie mówimy tu o strachu przed wojną, powodzią czy pożarem, lecz o poczuciu bezpieczeństwa w relacjach z najbliższymi osobami.

Co buduje poczucie bezpieczeństwa?

- Akceptacja, zrozumienie, szacunek od najbliższych,
- jasno określone normy i zasady – czyli wiadomo, co wolno, a czego nie wolno; co jest dobre, a co złe,
- przewidywalność – dziecko musi wiedzieć, „co będzie potem".

Co zakłóca poczucie bezpieczeństwa?

- Lęk przed krytyczną oceną (jestem niegodny miłości rodziców),
- lęk przed odrzuceniem emocjonalnym (że np. mama się obrazi i przestanie kochać),
- brak przewidywalności – czyli np. brak konsekwencji w relacjach,
- sprzeczne komunikaty (rób tak, jak ja mówię, nie rób tak, jak ja robię, np. „alkohol szkodzi" – mówi nietrzeźwy ojciec),
- różnego rodzaju bariery komunikacyjne,
- zakłócenie ról w rodzinie – gdy np. córka przyjmuje rolę matki, matkuje rodzicom i rodzeństwu; syn przejmuje rolę ojca, czyli staje się głową rodziny (zjawisko parentyfikacji),
- niejasne lub płynne granice (granice terytorium psychologicznego, granice odpowiedzialności itd.).

Dziecko czuje się bezpiecznie, gdy wie, że jest akceptowane, szanowane, rozumiane. Poczucie bezpieczeństwa budują też jasne normy i zasady. Zastanówmy się jednak, jak zachowuje się dziecko, które nie czuje się bezpiecznie w domu.

- **Kłamie lub ukrywa prawdę** – dzieci kłamią ze strachu, z obawy przed nadmiernymi konsekwencjami. Nie myślą wtedy o tym, że prawda i tak wyjdzie na jaw, bo nie mają jeszcze w wystarczającym stopniu rozwiniętego myślenia przyczynowo-skutkowego. Z tego też powodu ukrywają np. dzienniczki z uwagami od nauczyciela albo twierdzą, że nie mają nic zadane – dzieje się tak, gdy np. ojciec krzyczy na dziecko podczas rozwiązywania prac domowych.

- **Unika przebywania w domu, ucieka z domu.**
  Marcin, uczeń drugiej klasy szkoły podstawowej, notorycznie uciekał z domu. Wieczorem zawsze wracał, ale matka często szukała go po okolicy, nie wiedząc, gdzie syn przebywa. A on po prostu wsiadał na rower i jechał gdzieś. Kobieta zgłaszała problem wychowawcy w szkole, lecz wszyscy koncentrowali się na objawie, czyli ucieczkach chłopca, bez zastanowienia się, dlaczego to robi. Dzieci są bardzo logiczne w swoich poczynaniach. W domu Marcinowi było źle, więc unikał przebywania w nim – radził sobie, jak umiał.

- **Zachowuje się agresywnie** – występuje tu agresja na tle lękowym, inaczej mówiąc: agresja frustracyjna. Dziecko, które nie czuje się bezpiecznie w domu, znajduje się w stanie permanentnej frustracji. Jedną z metod nieświadomego odreagowania są zachowania agresywne wszelkiego rodzaju – słowne, fizyczne, włącznie z różnymi formami przemocy. Wspomniany wyżej Marcin z czasem stał się postrachem szkoły – był buntowniczy, agresywny w stosunku do rówieśników i dorosłych, zamienił dziecięce lękowe ucieczki na agresywne zachowania.

- **Wycofuje się, chowa we własny świat** – pierwotną reakcją człowieka jaskiniowego w obliczu zagrożenia była ucieczka lub walka. W rzeczywistości nasze style reagowania niewiele zmieniły się od tamtych czasów, mimo że znacząco zmieniły się realia,

w których żyjemy. Dziecko, które czuje się permanentnie zagrożone (obojętnie czym – krytyką, upokorzeniem, karą itp.), buduje sobie poczucie bezpieczeństwa w różny sposób, np. wycofując się. To są dzieci nieśmiałe, niepewne siebie, izolujące się od otoczenia. Tu znów najczęściej występuje koncentracja na objawie: „Bo on jest nieśmiały" – mówią rodzice czy wychowawcy. Warto jednak zadać sobie pytanie: dlaczego mu tej śmiałości brakuje?

- **Występują objawy psychosomatyczne i fizyczne** – są to różnego rodzaju dolegliwości i objawy: moczenie nocne, obgryzanie paznokci, bóle brzucha, zaburzenia mowy, np. jąkanie. Jeśli poprzez badania specjalistyczne wykluczana jest przyczyna medyczna, problem tkwi w sferze emocjonalnej.

- **Trudności w nauce** – zapamiętywaniu, logicznym myśleniu itp. Dosyć oczywiste wydaje się, że jeśli się człowiek boi, to nie myśli logicznie ani nie zapamięta czegoś, czego się ma nauczyć. Niemniej dosyć powszechnie stosowaną metodą jest straszenie. W przypadku procesu uczenia się ogromnie istotna jest, poza predyspozycjami intelektualnymi, sfera emocjonalna. Pewnie wszyscy znamy przykłady osób, które nie zdobyły wykształcenia odpowiedniego do swoich możliwości lub które słabo uczyły się w szkole podstawowej czy gimnazjum, potem jednak zdały maturę i ukończyły studia. Ten słabszy intelektualnie okres w życiu mógł być spowodowany kłopotami emocjonalnymi, a wraz ze wzrostem pewności siebie zwiększyły się też możliwości intelektualne danej osoby.

- **Trudności w relacjach z rówieśnikami** – dziecko, któremu brakuje stabilizacji, oparcia i poczucia bezpieczeństwa w domu, będzie miało różnego rodzaju kłopoty w grupie rówieśniczej, np.:
  – czując się niepewnie, będzie gorączkowo zabiegać o względy rówieśników, nawet kosztem ewentualnych kłopotów,
  – albo wprost przeciwnie – będzie próbować imponować kolegom, przechwalać się, poniżać inne dzieci, wywyższać siebie,
  – może łatwo się obrażać i wchodzić w konflikty,
  – może wchodzić w rolę ofiary, nieświadomie prowokując do odrzucenia przez grupę.

Przykład

Andrzej zdał maturę i stanął przed wyborem: czy podjąć studia w miejscu zamieszkania, czy w innym mieście? Perspektywa wyprowadzki z domu rodzinnego była dla niego przerażająca. Rodzice nalegali, by wybrał bardziej prestiżową uczelnię, lecz daleko od domu. On natomiast reagował strachem, płaczem, w końcu podjął próbę samobójczą.

Nasuwa się pytanie: co było przyczyną tych objawów? Złożyło się na to wiele czynników:

- Miał starszą siostrę, którą stawiano mu za wzór; w swoim wyobrażeniu był gorszym, niezaradnym młodszym braciszkiem.
- Matka była mocno nadopiekuńcza w stosunku do niego, autorytatywna i przekraczająca granice – zawsze lepiej wiedziała, co jest dla niego dobre, i skutecznie narzucała mu swoją wolę.
- Zarówno matka, jak i ojciec nadużywali alkoholu. Andrzej widywał pijaną matkę, leżącą na podłodze, obawiał się pijanego ojca.
- W domu mieszkała też niepełnosprawna ciotka, która wychowywała go, gdy rodzice pracowali. Nie chodził do przedszkola. Ciotka wiecznie narzekała, wszystko widziała w czarnych barwach.

Wzrastając w takim klimacie, istniało duże ryzyko niepowodzenia w przypadku Andrzeja. Starsza siostra, która z kolei od początku musiała wszystko robić sama, rzeczywiście inaczej sobie radziła. On natomiast, przy ewidentnym braku poczucia bezpieczeństwa w domu, nie miał szans stawić czoła samodzielnemu życiu w obcym mieście.

Występuje tu jeszcze inny, nieświadomy wątek. Dzieci z rodzin z problemem alkoholowym mają bardzo silny mechanizm kontroli, który pomaga im przetrwać w rodzinie. Bezpieczniej się czują, gdy sami wszystkiego przypilnują, jakby pod ich nieobecność mogło w domu stać się coś złego.

Ten nieświadomy mechanizm nie pozwalał Andrzejowi na zamieszkanie w akademiku. Obawiał się, że pod jego nieobecność w domu wydarzy się coś złego.

Podsumowując, poczucie bezpieczeństwa jest zasadniczym warunkiem zdrowego funkcjonowania, natomiast jego brak niesie ze sobą silne zakłócenia i trudności.

Rozdział 3.
Terytorium psychologiczne i jego granice

Każdy z nas ma swoje symboliczne terytorium, swoje granice psychologiczne. Nie tylko psychologiczne, także realne terytorium każdego z nas ma dla nas ogromne znaczenie. Mój pokój, biurko, fotel – to wszystko jest bardzo ważne dla poczucia prywatności i komfortu.

W swojej książce *Asertywność na co dzień, czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi* porównałam terytorium psychologiczne do autonomicznego ogródka otoczonego płotkiem. Wszyscy mamy swoje ogródki, ale różnie wyglądają nasze płotki:

- może być płotek zbudowany z równych, stabilnych sztachetek, z furtką, którą można otwierać lub zamykać, kiedy właściciel tego chce,

- albo płotek z wyłamanymi sztachetkami i wiecznie otwartą furtką – wtedy intruzi mogą tam wtargnąć, kiedy chcą,

- lub bardzo szczelny mur, który prawie nikogo nie przepuszcza.

Dorośli ludzie reagują dyskomfortem na naruszenie ich granic. Czujemy złość, gdy ktoś ingeruje w nasze terytorium, narzuca nam swoje zdanie, wywiera presję czy w inny sposób przekracza granice. Potrzebujemy szacunku dla naszych granic.

Warto pamiętać, że umiejętność wyznaczania granic kształtuje się od wczesnego dzieciństwa. Dziecko, którego granice były szanowane, szanuje granice innych i potrafi obronić swoje. Natomiast jeśli granice dziecka były naruszane, może ono w przyszłości mieć kłopot z obroną swojego terytorium lub przekraczać granice innych osób.

Jak rozpoznać, czy przekraczamy granice dziecka?

- Utarło się przekonanie, że dzieci mają słuchać poleceń rodziców. Owszem, ale dajmy też dzieciom możliwość podejmowania decyzji. **Przekroczeniem granic jest permanentne narzucanie własnego zdania. Dziecko nie ma wtedy szans na kształtowanie własnej decyzyjności.** Umiejętność podejmowania decyzji kształtuje się już w przedszkolu, gdy dziecko może samo zdecydować, czy włoży rajstopki białe czy różowe. Jeśli musi tylko wykonywać polecenia rodziców, którzy „wiedzą lepiej", w przyszłości pozwoli też innym ludziom ingerować w swoje granice.

- Może być również odwrotnie, **gdy pozwalamy dziecku przekraczać nasze granice**. Przykładem jest tzw. bezstresowe wychowanie, czyli sytuacja, kiedy dziecku wszystko wolno. Taka postawa rodzi w konsekwencji brak poczucia bezpieczeństwa u dziecka. Wbrew pozorom normy i zasady (jasne i zrozumiałe dla dziecka) są niezbędne.

- **Każdy (dziecko też) potrzebuje swojego kawałka miejsca na ziemi**, choćby własnego biurka, łóżka, pokoju. Kością niezgody między nastolatkami a ich rodzicami jest bałagan w ich pokoju. Temat budzi duże emocje u niemal wszystkich rodziców, natomiast warto to po prostu zostawić w spokoju i uzgodnić kontrakt dotyczący np. częstotliwości sprzątania. Problem sam się rozwiąże wraz ze wzrostem zainteresowania płcią przeciwną. Wtedy nastolatkowie zaczynają sprzątać i dbać o higienę z własnej woli, w naturalny sposób, a nie na polecenie rodziców.

- **Przekraczaniem granic są tzw. bariery komunikacyjne** – czyli moralizowanie, krytykowanie, pouczanie i wiele innych.

- Ingerencją w granice może być nawet **inicjatywa podjęta z dobrej woli, ale w niewłaściwym czasie**.

Przykład

Joanna, matka 15-letniej Natalii, była oburzona reakcją córki, która niechętnie, wręcz odrzucająco, zareagowała na jej próbę porozmawiania i poprzytulania się z córką. Natalia poprzedniego dnia wróciła z kolonii i cały wieczór przebywała w swoim pokoju, słuchając muzyki. Rozmarzona wspominała kolonię i chłopaka, którego tam poznała.

Natomiast Joanna, obserwując izolację córki, postanowiła nawiązać z nią kontakt, bo „zbyt mało czasu jej poświęca". Weszła do jej pokoju i próbowała dość natarczywie zagadywać. Nie zauważyła początkowo, że Natalia nie miała ochoty na rozmowę. Dziewczyna, wyrwana ze swych błogich rozmyślań, zareagowała niechęcią – i konflikt gotowy. Matka poczuła się odrzucona, a córka niezrozumiana.

- Naruszanie granic może dotyczyć różnych aspektów: psychicznych, fizycznych, terytorialnych, seksualnych. **Granice cielesnej intymności przekraczane są częściej, niż się wydaje.** To mogą być np. żarty wujków z rozwijających się piersi dziewczynki, przytulanie na siłę, niby-żartobliwe uwodzenie, nie mówiąc o przypadkach molestowania czy wykorzystywania seksualnego.

- Oczywistym przykładem ingerencji w granice jest **czytanie cudzej korespondencji**, maili, SMS-ów, ale też **zdradzanie tajemnic dziecka, obgadywanie** go itd.

Znamienny jest fakt, że rodzimy się asertywni, z naturalną umiejętnością wyznaczania granic i wyrażania oczekiwań. Trzylatek z łatwością mówi „nie" lub głośno domaga się tego, czego chce. Dopiero w procesie „wychowania" dziecko traci tę naturalną zdolność dbania o własne granice. Zostaje zaprogramowane na spełnianie cudzych oczekiwań kosztem własnych. Potem jako dorośli musimy się tego uczyć na nowo.

Dlatego szanujmy granice dziecka, by w przyszłości miało umiejętność asertywnej obrony siebie i szacunku do granic innych ludzi.

Rozdział 4.
Poczucie własnej wartości

Skąd wiemy, jacy jesteśmy? Obraz siebie budujemy na podstawie informacji o nas od otoczenia, a przede wszystkim od najważniejszych obiektów, czyli rodziców. Czytamy w oczach matki czy ojca akceptację lub niechęć, uznanie albo odrzucenie, i na tej bazie kształtujemy wyobrażenie o sobie.

Nie chodzi tu tylko o słowne wyrażenie pochwały lub nagany, lecz o całe spektrum komunikatów bezsłownych: wyraz oczu, skierowanie uwagi, sposób przytulenia (spontaniczny i naturalny albo sztuczny i usztywniony).

> Podstawą poczucia własnej wartości jest przekonanie, na ile jesteśmy dla kogoś **ważni**. Jeśli mamy poczucie, że jesteśmy ważni dla osób najbliższych, czujemy się ważni dla siebie.

Inaczej mówiąc, własną wartość budujemy na bazie zaspokojonej potrzeby akceptacji. Jeśli dziecko nie czuje się akceptowane, wydaje się sobie mało ważne, nieistotne, o niskiej wartości, gorsze niż inni ludzie. Czasem jednak urazy są tak silne, że dziecko, czując się niekochane, buduje osobowość narcystyczną, nadmiernie skoncentrowaną na sobie. Pozornie występuje przerost własnej wartości, ale w rzeczywistości, w głębi serca, jednostka czuje się bezwartościowa.

Jakie zatem postawy czy zachowania rodziców mogą wpływać na obniżenie samooceny dziecka?

- Poniżające komunikaty, wysyłane wprost: „Ale z ciebie niezdara, nawet tego nie potrafisz zrobić!", „Beznadziejny jesteś, ciągle coś psujesz",

- porównywanie z innymi, połączone z krytyczną oceną: „Córka sąsiadki to ma same piątki, a ty to co – ledwo czwórki przynosisz",

- komunikaty z podtekstem rywalizacyjnym: „Ja w twoim wieku już obiad gotowałam, a ty nawet jajecznicy nie usmażysz", „Ty jesteś zmęczona? Po czym?! Ja to dopiero jestem zmęczona",

- „Byłabyś ładną dziewczynką, gdybyś tylko trochę schudła" – komunikaty dotyczące „niepełnej wartości",

- krytyczna ocena pasji i zainteresowań: „Tobie to tylko głupoty w głowie, jakieś tańce czy inne bzdury, zajęłabyś się czymś pożytecznym",

- komunikaty odbierające szacunek: „Dzieci i ryby głosu nie mają", „Co ty tam wiesz!", „Nie odzywaj się lepiej, jak masz powiedzieć coś głupiego", „Co wolno wojewodzie, to nie tobie, smrodzie",

- ironizowanie, wyśmiewanie, żarty kosztem dziecka (częste zjawisko, bez zrozumienia niebezpieczeństwa, jakie niesie),

- obwinianie – takie sygnały ze strony rodziców nie tylko obniżają poczucie własnej wartości dziecka, lecz także powodują głębokie szkody: „wdrukowane" poczucie winy, lęk przed odrzuceniem, lęk przed porażką, permanentne wyrzuty sumienia, ciągłe napięcie, że znów coś będzie źle, brak luzu, spontaniczności, kłopoty z podejmowaniem decyzji i wiele innych. „Przez ciebie muszę się ciągle denerwować", „Ty mnie do grobu wpędzisz", „Widzisz, znów zdenerwowałeś ojca!", „Babci będzie smutno, jak nie zjesz obiadku" (w podtekście dziecko jest powodem smutku babci, więc czuje się winne).

Nie tylko słowa mogą być obwiniające i odbierające wartości dziecku. Ważne są wszystkie komunikaty bezsłowne, tzw. mowa ciała – aż 80% informacji przekazujemy bez użycia słów. Do mowy ciała należą chociażby karcące czy pogardliwe spojrzenie, wzruszanie ramion, odwrócenie wzroku, wyraz twarzy itp.

Jak wspomniałam wcześniej, dla budowania samooceny niezbędne jest poczucie, że jest się dla kogoś **ważnym**. Skąd zatem dziecko może wiedzieć, że jest ważne dla rodziców? To doprawdy zadziwiające, jak przedziwnie dziecko może interpretować zachowanie rodziców, odczytując je „przeciwko sobie".

Wyrzutem sumienia pracujących rodziców jest brak czasu dla dziecka. Określa się to potrzebą „poświęcenia czasu dziecku". Natomiast słowo „poświęcenie" niesie za sobą pewien przymus, jakąś presję – a dziecko to wyczuwa. Tak więc pracujący rodzic przypomni sobie, że musi „poświęcić czas dziecku" i zajmuje się nim: czyta, robi zadania itp., ale bez naturalnej spontaniczności, z przymusem.

Warto zmienić sposób myślenia: najpierw dać sobie prawo do odpoczynku, a potem swobodnie i na luzie zająć się dzieckiem. Wtedy nie będzie to „poświęcenie", tylko np. „spędzenie razem czasu". Oczywiście nie mówimy tu o niemowlętach, które wymagają uwagi, czasu i pełnej dostępności matki właściwie non stop.

Warto pamiętać, że rodzic też człowiek. **Nawet krótki czas spędzony na beztroskiej zabawie z dzieckiem jest o wiele cenniejszy niż długotrwałe „poświęcanie czasu".** Bardziej niż ilość liczy się jakość.

Jak pokazać dziecku, że jest dla nas ważne? Na pewno nie poprzez wytykanie błędów czy martwienie się o nie. Wystarczy zwykła ludzka życzliwość – wtedy z uwagą i dając wsparcie, pozwalamy na rozwój. Traktujemy dziecko podmiotowo, a nie przedmiotowo.

Z pochwałami też warto uważać. U nadmiernie chwalonego dziecka może wystąpić lęk przed porażką, przed oceną, a przede wszystkim lęk przed tym, żeby nie zawieść, nie rozczarować rodziców czy opiekunów. Co za tym idzie, na dziecku ciąży przytłaczająca odpowiedzialność. W przypadku potknięcia dziecko słyszy: „Ty? Po tobie bym się tego nie spodziewała!".

Natomiast prawidłowość jest taka, że warto zacząć od siebie: rodzic z adekwatną samooceną, akceptujący siebie, w naturalny sposób wychowa dziecko asertywne i stabilne emocjonalnie.

Innym ważnym czynnikiem związanym z poczuciem wartości dziecka jest **zaufanie do niego**. Zrozumienie, że dziecko może być samodzielne, że nie musi być doskonałe i ma prawo popełniać błędy.