

NIEZWYKŁY
RODZIC

BEATA PAWŁOWICZ
TOMASZ SREBNICKI

NIEZWYKŁY
RODZIC

zwierciadło

WSTĘP
**Być rodzicem,
dlaczego to takie trudne!?**

7

ROZDZIAŁ 1
**Co zamiast klapsa,
czyli koncepcja wulkanów i lawy!**

13

ROZDZIAŁ 2
**Być rodzicem czy przyjacielem,
czyli galaretki owocowa i wykałaczki**

39

ROZDZIAŁ 3
**Dziecko to odrębny człowiek,
czyli dmuchaj synu balony!**

69

ROZDZIAŁ 4
**Dawać czy nie dawać,
czyli co dzieci dostają, a czego potrzebują?**

96

ROZDZIAŁ 5
**Superrodzic kontra zwykły tato,
czyli poproś dziecko, żeby przyniosło mop**

131

ROZDZIAŁ 6
**Bądź autorytetem dla swojego dziecka,
czyli „tato, a Piotruś nie wierzy, że mam nowy rower”**

159

ROZDZIAŁ 7
**Stawianie granic i wymaganie,
czyli zawieś książkę na choince**
188

ROZDZIAŁ 8
**Czy znamy nasze dzieci,
czyli silna dziewczynka nie płacze!**
212

ROZDZIAŁ 9
**Szczęście wynika z ryzyka,
czyli psycholog głosi herezje!**
235

ROZDZIAŁ 10
**Niepokojące objawy,
czyli problemy z jedzeniem i z agresją**
258

ROZDZIAŁ 11
**Chrońmy dzieci przed kłamstwem,
czyli, jak powiedzieć im prawdę,
która nas samych przeraża?**
306

ROZDZIAŁ 12
**Dziecko nie jest najważniejsze,
czyli tylko dla odważnych**
342

WSTĘP

Być rodzicem, dlaczego to takie trudne!?

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku, praca nad tą książką mnie zmieniła. Początkowo rozmowy z dr. Tomaszem Srebnickim nawet mnie irytowały. Chciałam prostych odpowiedzi, szybkich rozwiązań. Takie mamy czasy, takie są oczekiwania współczesnych, zagonionych rodziców – myślałam. Zadawałam więc proste pytania, jakie – myślę – zadaliby rodzice, ale zdarzało się, że nie rozumiałam odpowiedzi. No i nie mogłam domyślić się, po co doktor mówi tak dużo? W jakim celu tyloma słowami mam wypełniać książkę dla rodziców? Kiedy jednak zrozumiałam, co chce przekazać, jak głęboko zaangażowany jest w sprawę dzieci, w to co nazywa byciem ich adwokatem, wzruszyłam się. Doktor Tomasz Srebnicki pracuje jako psycholog dziecięcy w szpitalu dla dzieci i w prywatnym ośrodku psychoterapii, zna więc problemy współczesnych rodzin i wie, jak samotne i nierozumiane bywają dzieci. Jak to możliwe? Czy mówię o rodzinach patologicznych? Niestety, nie. Głosimy powszechnie miłość do dzieci, wiemy jakie to ważne, by czuły się kochane.

Ale prawda jest smutna: dzieci czują się porzucone, choć mają piękne pokoje, drogie tablety i modne gry komputerowe, są wożone przez rodziców z jednych dodatkowych zajęć na drugie. Czują się porzucone nie tylko dlatego, że ich rodzice gonią za pieniędzmi, sukcesem, zdrowym stylem życia, lub zmagają się z własnymi problemami egzystencjalnymi. Powodem smutku dzieci jest to, że są dla nas niewidzialne. Czasem tak poświęcamy się miłości do nich, że zapominamy zapytać, co one lubią, czego się boją. Chcemy im przychylić... naszego nieba. Myślę, że ta książka mogłaby mieć podtytuł: „Jak nie doprowadzić swojego dziecka do samobójstwa, kurs weekendowy”, bo też samobójstw odnotowujemy wśród dzieci coraz więcej, co jest równie tragiczne, jak i nonsensowne. *(1. według danych Centrum Pomocy Dzieciom Dajemy Dzieciom Siłę wśród 13-, 17-latków aż 7 proc. próbowało samobójstwa, a 16 proc. okalecza się. Według danych Komendy Głównej Policji w 2018 roku: 746 dzieci między 13 a 18 rokiem życia podjęło próbę samobójstwa, skutecznie 92).*

„Czemu rodzicielstwo jest takie trudne, skoro nawet gołębie czy owce wychowują małe bez stresu, pomocy psychologów, lektury i kursów? – pyta moja przyjaciółka, mama trojga dzieci. – Małe owieczki czy gołąbki grzecznie drepczą za tatą i mamą, nie pyskują, nie bałaganią, nie objadają się i nie głodzą. A do tego chętnie uczą się beczenia czy machania skrzydełkami! Kiedy oglądam filmy przyrodnicze myślę że mama zwierzakowa ma większe osiągnięcia wychowawcze niż ja”.

Czy można taką samoocenę poprawić? Stać się wystarczająco dobrym, udanym rodzicem? Wierzę, że tak. Zacznijmy od przypowieści, bo one mają największą moc oddziaływania na nas, większą niż fakty. A to przypowieść niezwykła, płynąca z serca eksperta i współtwórcy tej publikacji, Tomasza Srebnickiego, doktora psychologii a prywatnie ojca 8-letniego Maksa. Ta przypowieść, Czytelniku, namaluje przed naszymi oczami to, czym udane rodzicielstwo może i powinno być.

I Przypowieść psychoterapeutyczna zatyłowana

**„Szygar, czyli rola rodzica w pigułce,
a raczej w brykiecie ☺”,**

według doktora Tomasza Srebnickiego.

Kiedy rodzi się dziecko jest tak, jakby w twojej kopalni, która teraz będzie waszą wspólną, dziecko miało zacząć drążyć swoje własne korytarze. Nie chodzi o to, by tylko patrzyło, jak ty je za nie drążysz lub by drążyło takie korytarze, jakie ty byś chciał. Nie chodzi też o prostowanie twoich korytarzy! Dziecko nie powinno nawet naśladować ciebie. Ma fedrować po swojemu, tak jak ono będzie chciało. Takimi narzędziami i w takim tempie, jak zechce. No i tam, gdzie sobie upatrzy najlepsze miejsce. Trudne?

Ty nic nie musisz. Na początku w tej kopalni jesteś tylko TY, rodzic i ONO, twoje dziecko. Dla niego jesteś całym światem. W jego oczach to, że jesteś zupełnie wystarczy, aby mogło spokojnie drążyć swoje korytarze. Bo jako rodzic masz wszystkie zasoby, jakich ono potrzebuje, żeby mogło się rozwijać, uczyć, nabierać wiary w siebie. Karmisz je, przytulasz, słuchasz, chodzisz na plac zabaw, kupujesz łopatkę i wiertelka. Jesteś dla niego NAJ!

Pierwszy korytarz, jaki twoje dziecko jeszcze wspólnie z tobą będzie fedrować, to korytarz waszych wspólnych relacji.

Drugi korytarz powstanie około trzeciego roku jego życia i ten ono już samo spróbuje zbudować. Ale jeszcze blisko ciebie ten swój pierwszy korytarz tą małą łopatką czy wiertelkiem będzie drążyło. A co ty masz robić? Twoja rola jest bardzo ważna, choć sprowadza się do tego, żebyś był dumny z tego, jak ono fedruje!

Może według ciebie robić to za delikatnie, może za wolno, ale nie pouczaj i nie poprawiaj! Ma samo fedrować. „A jeśli się skalecty?!” – zapytasz. To jesteś tam właśnie po to, żeby mu opatrzyć rączkę. I tyle! Nie po to, żeby mu mówić, że to dlatego się skalectyło, że nie fedruje tak, jak ty mówiłeś! Dzieciak się uczy, a doświadczając, uczymy się najlepiej.

Trzeci korytarz powstanie około jego siódmych urodzin. Wtedy w kopalni obok twojego dziecka pojawią się inne dzieci. I ono już bardziej z nimi, niż z tobą zechce fedrować. Twoja rola? Pamiętaj, to mają być jego koledzy, a nie dzieci twoich znajomych górników. Możesz najwyżej powiedzieć, żeby tego dzieciaka czy tamtego nie zapraszało więcej do naszej kopalni, jeśli ten kolega będzie agresywny czy będzie pochodził z patologicznej rodziny. Interweniujesz tylko wtedy, kiedy jest realne zagrożenie.

Dziecko rośnie i ty masz pamiętać, że powinno drażnić coraz więcej korytarzy właśnie nie takich jakie ty byś chciał! Mimo to – nie wtrącaj się! Na tym polega twoja robota! Niech kopie dalej, uczy się, nabiera wiary w siebie i zdobywa doświadczenie.

Jest już w szkole? Możesz wzbogacać jego wiedzę i zapisać np. na kurs angielskiego, bo uważasz, że to ważne. Lecz jeśli twoje dziecko zechce uczyć się wycinanek – to niech się uczy. Może w jego korytarzach nie jest potrzebny angielski, ale wycinanki. Może, jak się dokopie do korytarza, gdzie znajdzie instrukcję po angielsku, to zapragnie się nauczyć tego języka? Jednak nie dokopie się tam bez umiejętności robienia wycinanek!

Fedruje dalej, aż na jego torcie postawisz dwanaście świeczek. Wtedy zaczniesz dojrzywać. Poznasz to po tym, że ci powie: „idź sobie do swojego korytarza. Ja tu samodzielnie będę kopać!”. I masz wtedy tam sobie iść.

To będzie trudny czas dla ciebie, Rodzicu. To czas, kiedy dziecko wystawi ci rachunek za to, jaką matką czy ojcem byłeś. Jeśli tylko zapewniałeś mu hotel, czyli opierałeś, gotowałeś, sprzętałeś, to ono teraz palcem nie ruszy. Jeśli byłeś krytyczny albo szantażowałeś – „jak nie będziesz kopał tak jak ja ci mówię, to

będzie mi przykro” – twój dzieciak może być agresywny wobec ciebie i innych. Bo kiedy na nim wymuszałeś to, jak ma dłużyć swój korytarz, on słyszał, że go odrzucasz, myślisz, że sam nie da rady, że jest zły, że cię zasmuca, jeśli nie jest skupiony na twoich potrzebach, ale na swoich. No, jeśli tak było, to kiedy dorośnie nie będzie ani twoich ani swoich potrzeb zaspokajał. A to niedobrze wróży. Ale nie jest też końcem świata waszej kopalni. Wtedy masz ostatnią szansę, żeby to co spartoliłeś naprawić. Jak? Dorastanie to czas, kiedy każdy rodzic musi przyznać, że to jego błędy wychowawcze spowodowały kłopoty z fedrującym juniorem. Że te błędy są jak śmieci, które rodzic wrzucił do tuneli swojego dziecka. Trudne, ale warto to zrobić, bo jeśli zobaczysz w złym zachowaniu dziecka swoje potknięcia wychowawcze, to jest szansa na to, że staniesz się rodzicem udanym. Że będziesz miał ze swoim dzieckiem głęboką relację i teraz, i potem, gdy ono dorośnie.

Jak rozpoznać to, co sami wrzuciliśmy do tuneli dziecka i pomóc mu posprzątać po naszych błędach wychowawczych? Przyznać się do tych błędów, zobaczyć i zacząć szanować dzieciaka, jako odrębnego człowieka!

Jeśli ci się uda (a czemu ma się nie udać – po to napisaliśmy tę książkę, żeby ci się udało), to wtedy dziecko zaprosi cię do swojej kopalni. Zapozna ze swoją pierwszą miłością, kiedy ją sobie „wykopie”. Będzie pytało o radę nawet, gdy skończy 30 lat. No i kiedy dorośnie będzie miało fajną rodzinę, a samo zostanie wspianym rodzicem, takim jakim ty jesteś! Powodzenia!

II. 10 przykazań eksperta dla Czytelnika Rodzica:

Na pewno nie mam absolutnej racji ani pewnego patentu na wychowanie twojego dziecka.

Na pewno nie znam ani ciebie, Drogi Rodzicu, ani twojego dziecka.

Na pewno sam popełniam błędy wychowawcze.

Na pewno zdarza mi się być negatywnym bohaterem przykładów, o których rozmawiamy w tej książce.

Na pewno w byciu wspaniałym rodzicem przeszkadzają własne dzieci (to żart, na wypadek gdybyś wszystko brał na poważnie).

Na pewno, nie istnieje „zawsze”, „nigdy”, „powinno się”, „trzeba”

Na pewno chcesz jak najlepiej dla swojego dziecka – ja też tego chcę.

To, co ja bym zrobił lub to, co robię jako rodzic czy terapeuta nie musi być dobre.

Na pewno moje dziecko dostanie ode mnie coś, co je będzie w jakimś stopniu obciążało i z czym będzie musiało sobie poradzić.

Na pewno będę miał za co przeprosić moje dziecko.

ROZDZIAŁ 1

Co zamiast klapsa, czyli koncepcja wulkanów i lawy!

„Chciałam, żeby Mania miała cudowne dzieciństwo, takie jak w bajce, jakiego ja nie miałam. Nigdy nie zastanawiałam się, co zrobić zamiast dać klapsa? Nie mam poczucia, żebym ją wychowywała. Czasem krzyknęłam i to wszystko. Nawet nie zdarzyło mi się jej ukarać szlabanem na telefon. Mania była zresztą grzeczna i śliczna do 13. urodzin. Wtedy przestała się uczyć, zaczęła palić i zadawać się ze złym towarzystwem. Myślałam, że zemdleję, kiedy pewnego dnia zobaczyłam jej nagie zdjęcia na facebooku. Nawet nie miałam jak z nią o tym porozmawiać, bo stała się taka arogancka...”

„Mam dwóch synów i nie mogę zrozumieć, czemu młodszy, 12-latek, jest taki agresywny wobec kolegów!? Był zawsze zalękniony i wycofany. Od czasu, kiedy został przewodniczącym klasy poniża i bije kolegów. Mąż zabrał mu nawet komputer za karę, ale to nic nie dało. Co zrobić?”

Podobne pytanie zadaje samotny ojciec 15-latki. Szuka, bezskutecznie, metody, która spowoduje, że jego córka zechce się uczyć. A ona nawet nie udaje, że chce, bo przestała chodzić do szkoły. Do tego znalazł w jej kurtce narkotyki.

Poszedł po radę do szkoły, a tam zasugerowano mu: „pan nie może być taki miękki”. Cóż miał zrobić? Wziął pas. Córka, jak nie chodziła do szkoły, tak nie chodzi, tyle tylko, że on czuje się teraz jak świnia. Co więcej, córka zaczęła uciekać z domu na noc i ojciec boi się, żeby nie zaszła w ciążę. Powiedział jej, że nie będzie się jej dzieckiem zajmował. Żeby wiedziała, że żarty się skończyły...



Co sądzisz jako psycholog dziecięcy, o tych problemach? Rodzice czują się bezradni. Starają się, ale ich kłopoty z dziećmi mimo to nie kończą się...

Dr Tomasz Srebnicki: Bardzo inspirujące i typowe historie, często podobne słyszę w moim gabinecie! Zacznijmy jednak od tego, kto nas będzie czytał? Zapewne matki: wykształcone, poszukujące, z typowymi dla współczesnych kobiet problemami. Ojcowie? Rzadziej, lecz jeśli już, to także ci wykształceni i otwarci. Myślę więc, że tym rodzicom przede wszystkim trzeba spróbować pomóc. Pomóc im zrozumieć siebie jako rodziców, którzy są w tarapatkach. Wyjaśnić im sens tych trudności wychowawczych, jakie przeżywają. Ułatwić zobaczenie tego, jacy są w roli rodziców. I dlatego poziom problemów i trudności, jakich doświadczają matki i ojcowie, będzie jednym z tych, na którym popracujemy.

Drugi poziom, to będą ich relacje z dziećmi, czyli to, co się dzieje pomiędzy nimi a ich dziećmi. No i dopiero trzeci poziom rozważań, to poziom dotyczący samego dziecka. Na nim będziemy szukać odpowiedzi na pytanie: kim jest istota, która rośnie w naszym domu, jakie są jej potrzeby, no i czemu rozrabia?

Trzeci poziom nie wystarczy? Przecież to dziecko nie chce się uczyć, jest agresywne, a nie rodzic?

Trudno zaradzić złemu zachowaniu dziecka, mimo wielu starań, właśnie dlatego, że bywa ono objawem problemów, jakich

doświadcza w relacji z rodzicami. Jak wynika z mojego doświadczenia, pomoc rodzicom i dzieciom może tylko książka, która nie daje prostych i dlatego nieskutecznych porad. Rodzice takich rad dostali już zapewne całe mnóstwo. Pełno ich jest w internecie i w wielu popularnych poradnikach. Są też psycholodzy, którzy na takich radach poprzestają. Rodzice mogą nawet czuć się przytłoczeni mnogością cudownych rozwiązań ich problemów. A ponieważ te w perspektywie czasu okazują się nieskuteczne, czują się jeszcze bardziej bezsilni, nieudani, zestresowani. Próbowali i nic z tego nie wyszło.

My damy rodzicom coś więcej, damy im zadania, które pomogą im zrozumieć siebie, swoje dziecko i postąpić najlepiej jak można, aby rozwiązać problem. Nie będziemy konkretyzować rad, np. „szlaban na gry”, bo nic dobrego z tego nie wyniknie. Jeśli rodzic chce naprawdę rozwiązać problem, który powoduje, że dziecko źle się zachowuje, to musi postąpić inaczej. Przede wszystkim ma postarać się zrozumieć, dlaczego dziecko nie chce tego robić, a nie od razu szukać szybkiej metody, żeby zaczęło uczyć się czy sprzątać.

Rodzic ma zrozumieć, czemu dziecko nie sprząta? W porządku. A kto w takim razie ma posprzątać?

Najpierw rodzic powinien zrozumieć, czemu dziecko nie chce sprzątać czy robić czegoś innego, a potem będzie wiedział, jak postąpić, żeby sprzątało czy uczyło się. Albo właśnie, żeby czegoś nie robiło – nie brało narkotyków czy nie paliło, albo nie piło itd. Ważne jest, aby nasi czytelnicy zrozumieli, że jeśli dziecko nie sprząta, to jest to tylko objaw jakiegoś głębszego problemu. I my właśnie poszukamy wspólnie z rodzicami narzędzi do tego, aby ten problem poznać i wybrać odpowiednie narzędzia do jego pokonania. To ważne, by dostrzec różnicę między tym, czym jest objaw (agresja dziecka czy niechęć do nauki), a czym problem (przyczyna, dla której tak się zachowuje).

Każde przeciwdziałanie samym objawom będzie miało chwilowy efekt i dlatego będzie frustrujące dla rodzica. A więc właściwe

pytanie brzmi: jaki problem ma to dziecko, że nie chce sprzątać czy uczyć się, bierze narkotyki, jest agresywne czy ucieka z domu?

Problem? Lenistwo! Objaw: bałagan i niechęć do nauki. Kiedyś gówniarz dostałby lanie i raz dwa byłoby posprzątane i odrobione!

Prawdopodobnie kiedyś matka przylałaby gówniarzowi. Albo mogłaby powiedzieć: „no poczekaj! Ojciec wróci, to ci pokaże!”. I ten ojciec po powrocie z pracy, by dzieciaka złał. Wierzano przez długie wieki w czarną pedagogikę, która widziała w dziecku zło wcielone i dlatego głosiła, że tylko siłą można je ujarzmić. Czarna pedagogika już na szczęście nie obowiązuje, a my wiemy, że dzieci trzeba kochać.

Czyli, że lać nie wolno, ale co robić by słuchały? Próbujemy z nimi negocjować: „jak odrobisz lekcje to pójdziemy na lody”. Tylko czy to dobrze?

Ani lanie, ani lody nie sprawiają, że dziecko zacznie współpracować. Jeśli się będzie bało, że dostanie lanie, albo cieszyło, że dostanie loda, to może posprzątać. Ale tylko raz. No i nic dziwnego, bo my wtedy skupiamy się na zlikwidowaniu objawu, czyli tego, co nam się nie podoba. Nie sięgamy do przyczyny. Obie metody wynikają z obowiązującego modelu rodzica i obie skupiają się tylko na objawach. Pięćdziesiąt lat temu, gdyby synek na placu zabaw pluł oraz spychał dziewczynki z drabinek, to inni rodzice patrzyliby na ojca dzieciaka z oczekiwaniem, że ten da mu w skórę. Dziś, gdy dzieciak pluje i spycha koleżanki z drabinek, to inni rodzice oczekują, że ojciec podejdzie i będzie przekonywał synka do zmiany zachowania.

Wy tłumaczy mu, że postępuje źle.

Właśnie. Spróbuje wzbudzić empatię, mówiąc mu o uczuciach skrzywdzonych dzieci. Jeśli taki ojciec chce zdobyć uznanie innych rodziców może też przekierować uwagę dziecka z zachowania

złego na neutralne. To też dziś popularne – gdy dziecko pluje i bije, to rodzic zaczyna z nim grać w piłkę. Jak psuje zabawki, daje mu małego majsterkowicza. Mówię o tym tylko po to, żeby pokazać naszym czytelnikom, aby zmianą modeli wychowawczych nie tłumaczyli swojej bezradności rodzicielskiej. Warto, by wiedzieli, jakie właściwie metody stosują i co dzięki nim osiągnęły? Bo zazwyczaj, kiedy dyskutowanie, negocjowanie, przekierowanie okazują się nieskuteczne, to zdesperowany tato czy wściekła mama sięgają po narzędzia czarnej pedagogiki, czyli krzyki, a nawet lanie. No i też efektu nie ma, bo powodem zachowania dziecka jest głębszy problem w jego relacji z rodzicem.

Jaki głębszy problem?

Nad tym właśnie będziemy się zastanawiać: jak odkryć problem ukryty pod objawami, a potem, jak skutecznie zadziałać, by problem rozwiązać, bo wówczas te złe objawy znikną. Ale po kolei. Warto, by rodzic sobie teraz wpisał do naszej tabelki cechy, jakie chciałby, żeby miało jego dziecko, a także jakie ma z nim „problemy” oraz jakie stosuje metody wychowawcze. A także efekty, jakie dzięki nim osiąga. Warto też, by dopisał, kiedy te jego nowoczesne metody eskalują do krzyku czy szarpaniny? Czy dobrze się z tym czuje, kiedy postąpi jak wyznawca czarnej pedagogiki, nawet, jeśli uda mu się dzięki temu zmusić dziecko, by odrobiło lekcje czy posprzątało? No i żeby zapisał sobie także i to, jak się wtedy czuje jego dziecko?

Każdy kogo poniosą nerwy nie czuje się dobrze...

Jeśli ma poczucie, że w ten sposób czegoś dziecko nauczył, albo przed czymś je ustrzegł, to może czuć się dobrze. Jednak ja, jako psychoterapeuta, powiem, że taki sukces bywa pozorny. I wiem z doświadczenia zawodowego, że jeśli wówczas „objaw” nie zniknie, a nie zniknie, ale powraca, czyli następnego dnia czy kilka dni później dziecko znów nie chce odrabiać lekcji, to problem nie tkwi w dziecku ani nawet w tobie, Rodzicu. Problem tkwi w tym, co się dzieje między tobą a dzieckiem!

Co dzieje się między mną i dzieckiem? Jak odkryć to i zmienić?

Temu jest poświęcona nasza książka. Ma to być podręcznik naprawdę pomocny dla rodzica! Zacznijmy od tego, że zadajesz mi teraz pytanie, które jest niezmiernie ważne dla naszych Czytelników: „Co to znaczy „objaw”, co to znaczy „problem”?”

I.

Wulkany, czyli objaw

Pytam cię więc: co to znaczy „objaw”, a co „problem”?

Jeśli twój synek, dajmy na to, ma gorączkę, to ty jako dobra mama robisz wszystko, żeby wyzdrowiał, żeby mógł wstać i pójść do szkoły. Podajesz mu więc różne leki, stawiasz bańki, poisz naparem z lipy... i nic. Gorączka utrzymuje się. Dlaczego? Jest objawem! A co jest problemem? Postawię taką hipotezę, że jesteś ciepła i wyrozumiała tylko wtedy, kiedy twój synek jest chory. Bo wtedy on jest bezbrony i ty się go nie boisz. Miałś trudne dzieciństwo i bliskość, nawet z własnym dzieckiem, trochę cię niepokoi. Dlatego na co dzień jej unikasz. Ponieważ jesteś taką mamusią, ciepłą i czułą tylko wtedy, kiedy synek jest chory, to on choruje, ile wlezie. Bo wtedy dostaje od ciebie to, czego potrzebuje: miłość i troskę. A więc to, czego nie ma tak na co dzień, gdy zdrowy gania za piłką po boisku albo wygrywa wojnę w internecie. No i teraz proszę: zdefiniuj problem?

Nie potrafię okazywać synkowi miłości i troski, gdy jest zdrowy?

Nie umiesz dać synkowi miłości i troski, a twój synek zapewne też nie umie już ich przyjąć w innej sytuacji, niż w czasie swojej choroby. Postawiliśmy hipotezę dotyczącą waszej relacji, czyli tego, co dzieje się między tobą i twoim dzieckiem. I teraz drogi Rodzicu, odpowiedz na pytanie, co ta matka ma zrobić, żeby jej dziecko przestało mieć „gorączkę”: dać mu klapsa? Negocjować z nim? Czy przekierować jego uwagę?

Żadna z tych metod nie ma sensu, bo chłopiec pragnie czułości zawsze, także gdy jest zdrowy jak rydz.

Właśnie. Dlatego ruch jest po stronie mamy, która ma pokonać swoje obawy i nauczyć się być czułą mamusią także gdy jej synek zostanie zwyczajną zawodówkarą karate dla dzieci. A więc zanim sięgniemy po metodę, aby była ona skuteczna, warto poświęcić trochę czasu na zdefiniowanie problemu. Poświęcić trochę czasu i uwagi temu, aby przyjrzeć się swojej relacji z dzieckiem. Nie skupiać się na „zbijaniu gorączki” czyli na walce z objawem. Temu, jak to zrobić, jak poznać przyczynę służy ten poradnik.

II.

Samotny ojciec i zła córka

Może sięgnijmy teraz po przykład z życia samotnego ojca, o którym opowiadałam na początku naszej rozmowy, którego córka nie chciała chodzić do szkoły, brała narkotyki i zaczęła uciekać z domu. Zdesperowany tato zwrócił się o pomoc do sądu, twierdząc, że zrobił już wszystko, co mógł...

Do mnie przychodzi wielu rodziców, którzy, tak jak twój znajomy, mówią, że już wszystko zrobili. Wszystko! I prośby, i groźby, i przekupstwo, i przemoc. Najprawdopodobniej i ten ojciec wszystkie metody już wypróbował. A więc mogę założyć, że problem nie tkwi w tej dziewczynce, ale w jego relacji z nią. Na czym ten problem polega? Daj mi kartkę i ołówek. Zobacz, tu mamy jego, a tu jego córkę. O! To ona.

Śliczna jak królewna!

Tak, ale nie chce iść do szkoły, nie chce uczyć się, ucieka z domu – to jest nasz objaw. I teraz zobacz, jak ja go rysuję.

Rysujesz w postaci ostrej przegrody pomiędzy córką a ojcem.

Tak, bo ten objaw tam się pojawia. Córka go wyraża w relacji z ojcem: on chce, żeby ona się uczyła. A ona tego nie chce – nie uczy się. W takim razie on próbuje znaleźć sposób, żeby to zmienić. Dochodzi nawet do bicia. I nic. Córka zaczyna brać narkotyki. Ojciec jej zabrania. Ale to nic nie daje. Ojciec chce, żeby córka wracała na noc do domu, ale córka nie wraca. Więc to coś dzieje się pomiędzy nimi. Tego, czego ojciec chce, córka kategorycznie odmawia.

„Coś” jest w ich relacji. I jeśli mielibyśmy się zastanowić, co jest problemem, to możemy zadać pytanie, które zdenerwuje czytelniczki: jak to się stało, że córka odrzucała ojca, a potem on odrzuca ją, występując do sądu o skierowanie jej do ośrodka wychowawczego? Może właśnie ukryty dla obojga cel był taki, żeby on ją odrzucił? Uznał, że córka nie umie go kochać tak jak on by chciał?

Hm...? Nie bardzo rozumiem!

Zobaczmy, co się dzieje, kiedy córka odmawia pójścia do szkoły czy odrobienia pracy domowej. Co się dzieje, kiedy pojawia się ten objaw? W tym celu musimy zajrzeć do głowy jej ojca... A tam może być zakorzenione przekonanie: „jeśli ktoś mnie kocha, to postępuje tak jak ja chcę”. A takie przekonanie ma w głowie ojciec, który czuje się nieważny. Który uważa, że nie zasługuje na miłość. I dlatego próbuje podkreślić swoją ważność poprzez wymuszenie tego, czego chce. Rola rodzica fantastycznie się do tego nadaje, ponieważ stwarza mnóstwo okazji do potwierdzenia własnej wartości. Ojciec ma prawo mówić córce, jak ona ma postępować, bo ma na uwadze jej dobro.

Dziecko musi się uczyć!

No właśnie. I on tego chce – żeby ona chodziła do szkoły, a nie do parku na ławkę. Chce, żeby odrabiała prace domowe i nauczyła się francuskiego. Zawsze będzie w stanie udowodnić, że to, czego on oczekuje, jest dobre i mądre. Ma argumenty nie do podważenia, racjonalne, bo zakorzenione w rzeczywistości. I teraz

proponuję naszym Czytelnikom wypełnienie kolejnej tabelki: co twoim zdaniem, twoje dziecko musi, np. „musi znać języki obce, być grzeczne, punktualne itd.”. A po co? I dopisz... I teraz zobacz, że takie racjonalizowanie, powoływanie się na to, co dla dziecka korzystne, może być sposobem na wymuszenie na nim takiego zachowania, jakiego oczekujemy.

Ukryta motywacja jest egoistyczna, ale cel dobry dla dziecka, bo warto znać francuski...

Tylko z powodu tej ukrytej motywacji („masz robić to, co ja chcę, bo inaczej czuję się nieważny”) dziecko nie chce się uczyć francuskiego. Czasem nawet te francuskie deklinacje poćwiczy, lecz potem znów kreci nosem i wyrzuca podręcznik przez okno. Ojciec nie odbiera tego tak jak powinien, czyli na poziomie odmowy odrobienia pracy domowej. Dla niego jest to odrzucenie jego samego. Cios w jego poczucie wartości. Dlatego eskaluje konflikt i naciska, by córka robiła to, czego on chce: daje pieniądze, daje klapsy, straszy, prosi itd.

A skąd córka wie, że ojcu nie chodzi o jej przyszłość?

A widzisz! Problem tkwi w tym, że dziecko to po prostu czuje po sile i rodzaju tego nacisku. I odbiera go jak odrzucenie i wykorzystywanie. Dlaczego? Spójrz na tę sytuację z perspektywy córki. Ona nie słyszy: „kochanie, francuski ci się przyda w życiu, dlatego warto byś mu poświęciła trochę czasu”, ale: „masz robić to, co ja ci każę!”. Oczywiście, kiedy zapytam córkę o to, czemu się nie uczy, to ona ujmie to inaczej: „ojciec się mnie czepia, znów czegoś ode mnie chce!”

I będzie miała rację!?

No tak. Po swoim ujmie to, o czym my mówimy. Dlatego reaguje buntem. Nikt nie chce być używany przez drugą osobę do jej własnych celów. Jakie są mechanizmy tego używania, powiemy w kolejnej rozmowie. A teraz, gdyby ten ojciec do mnie przyszedł, to narysowałbym mu wulkan.

III.

Erupcje wulkanu, czyli złe zachowanie

Narysowałbyś wulkan ojcu, którego córka nie chce się uczyć i bierze narkotyki i może za chwilę być w ciąży? Nie wiem, czy byłby zadowolony!

Tak, narysowałbym. I powiedziałbym: „kiedy ona nie chciała iść do szkoły, a pan na nią krzyczał, to był wybuch wulkanu”. Czyli objaw, gorąca chwila. „Wie pan dokładnie, kiedy ona będzie się buntować, a pan wściekać. I tych wulkanów jest w waszym życiu wiele. Cały archipelag wulkanów”. A kiedy ojciec by mnie zapytał, co robić, to ja bym go poprosił, żeby opowiedział mi, co się dzieje w jego relacji z córką pomiędzy wybuchami wulkanu. Zapytałbym go, jak zajmuje się córką? Co razem robią, kiedy wstają rano, a potem, czy siadają razem do obiadu? Nie skupilibyśmy się na objawie, lecz na tym, co jest pomiędzy. Zaproponowałbym mu zrobienie kolejnej tabelki, co proponuję także naszym Czytelnikom: „co robię z moim dzieckiem pomiędzy wybuchami wulkanów”.

A co w nią wpisać?

To, że rano razem jedziemy do szkoły, że potem gotujemy albo chodzimy do kina i gadamy o filmach. Dalej zadałbym temu ojcu pytanie o to, które z sytuacji wpisanych do tabelki, dają mu poczucie bycia ojcem? Poczucie tego, że jest ważny i kochany? Na przykład mógłby powiedzieć: „kupiłem córce szminkę i poczułem się ważny, kiedy podziękowała”. Jeśli wskazałby taką sytuację, to ja bym powiedział: „jeśli robiąc cokolwiek dla córki, czuje się pan ważny, to znak, że pan jej wtedy używa do tego, żeby poczuć się ważnym!”.

Oj, a kto tego nie robi?

Zasadniczo ten, kto nie ma kłopotów z dzieckiem. Idąc dalej, narysowałbym temu ojcu na kartce, jak w nim i w córce zbiera się lawa w czasie pomiędzy wybuchami wulkanu. Poprosiłbym,