

Młodzi rodzice

Aleksandra Karasowska

Wykład opublikowany w czasopiśmie Remedium w 2000 roku został zaktualizowany i poszerzony o nowe treści.

Poszukiwanie wsparcia

Jest grupa rodziców, z którymi szczególnie lubię pracować – są to rodzice, którzy dopiero rozpoczynają swoją rodzicielską drogę. Przychodzą zwykle w momencie, gdy pojawiają się pierwsze trudności w wychowaniu, w drugim lub trzecim roku życia dziecka. Przeżywają wiele obaw i wątpliwości, a gdy próbują się nimi z kimś dzielić, często spotykają się z bagatelizowaniem swoich trudności: „Teraz to nic, zobaczysz gdy dorośnie – dopiero będziesz miała problemy!”

Są jeszcze bardzo młodzi i niedoświadczeni, ale za to otwarci, wolni od poczucia winy, które zwykle narasta w rodzicach wraz z wiekiem dziecka, i gotowi do pracy nad sobą.

Praca z tymi rodzicami, to bardziej profilaktyka niż pomoc (chyba, że rodzic sam przeżywa jakieś problemy) i zwykle wystarczy kilka porad lub przejście cyklu zajęć Szkoły dla rodziców po to, by poczuli się pewniejsi w swojej roli.

Jakie trudności przeżywają rodzice małych dzieci?

Dorosły sposób myślenia

Brakuje im nie tylko doświadczenia, ale także wiedzy o potrzebach i rozwoju dziecka. Najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, że małe dziecko posługuje się myśleniem symbolicznym, obrazowym. Nie potrafi jeszcze powiązać przyczyn ze skutkami, stąd racjonalne tłumaczenia rodziców np. „teraz musisz się szybko ubrać, bo się spóźnimy” nie są dla niego zrozumiałe. Dla dziecka ważne jest tylko aktualne doświadczenie i możliwości zaspokojenia swoich potrzeb, a nie przyszłe skutki. Wszystkie codzienne czynności traktuje jak zabawę. Rodzice nie wiedzą, że w kontakcie z dzieckiem warto „przestawić się” na jego sposób myślenia, że można zachęcić je do współpracy np. przy ubieraniu się czy myciu odwołując się do fantazji i zabawy.

Walka z dzieckiem

Często też normalne dla tego okresu rozwoju zachowania dziecka, a w szczególności przejawy rodzącej się niezależności (okazywanie własnej woli poprzez spontaniczne realizowanie pomysłów i gwałtowne protesty przeciw ograniczeniom) przerażają rodziców. Traktują to jako coś nienormalnego – dowód złych skłonności dziecka: „co z niego wyrośnie, jak już teraz tak się zachowuje” lub zagrożenie dla ich władzy rodzicielskiej: „jak teraz tego nie ukroćmy, to potem wejdzie nam na głowy”. Kierując się takimi przekonaniami często próbują walczyć z dzieckiem, przełamywać jego opór, co zwykle tylko pogarsza sprawę i powoduje negatywne konsekwencje dla jego rozwoju.

Ojciec dwuletniego chłopca kilkakrotnie uderzył synka, ponieważ „nie chciał go słuchać”. Czuł się winny, gdy dziecko rozpaczliwie płakało, ale był przekonany, że za wszelką cenę musi nad nim zapanować, bo inaczej w przyszłości „będzie takim chuliganem jak ci, których opisują w gazetach”. Widać było, że bardzo kocha swoje dziecko i jest szczerze przejęty jego wychowaniem. Okazało się, że jego ojciec przy wszelkich przejawach nieposłuszeństwa używał siły i powtarzał mu, że musi to robić, żeby nie wyrósł na chuligana. Podczas pracy w grupie rodziców mężczyzna odkrył, że zaangażował się w walkę ze swoim małym synkiem i zrozumiał jak wielką ma nad nim przewagę. Był zaskoczony, gdy okazało się, jak łatwo może zapanować nad synkiem unikając konfrontacji np. biorąc go na ręce, odwracając jego uwagę, zmieniając otoczenie (np. wyjście na dwór) czy zabawiając.

Nieadekwatne wymagania

Brak wiedzy jest też źródłem nierealistycznych oczekiwań i celów – rodzice spodziewają się, że małe dziecko można czegoś nauczyć „raz na zawsze” i oddać mu odpowiedzialność za jego zachowanie. W efekcie prowadzi to do wielu rozczarowań i frustracji a także błędów w postępowaniu z nim, np. jedna z matek opowiadała, że jej kilkunastomiesięczny synek wytlukł w domu wiele kruchych przedmiotów, co wywoływało coraz silniejsze reakcje z jej strony, aż w końcu zrozumiała, że na razie nie da się oduczyć go sięgania po rzeczy z półki i przestawiła wszystko wyżej. W swoim działaniu kierowała się przekonaniem, że trzeba dziecko tak wychować, żeby nie sięgało po rzeczy, które nie należą do niego. Oczywiście jest to ważny cel wychowawczy, ale

możemy go realizować w odpowiednim czasie- gdy dziecko staje się zdolne do panowania nad swoimi impulsami.

Zawsze silne wrażenie robią na mnie sytuacje, które tak często rozgrywają się na ulicy: małe dziecko oddala się od matki, która stojąc w miejscu próbuje przywołać je głosem. Gdy zbliża się do ulicy, głos matki przeradza się w krzyk, aż w końcu podbiega do dziecka i daje mu klapsa. Gdy rozmawiałam z rodzicami w grupie o tym wydarzeniu, powiedzieli że w takich momentach postępują podobnie uważając, że muszą użyć szczególnie silnych środków, aby oduczyć dziecko wchodzenia na ulicę. Brzmi to tak, jakby sądzili, że mogą oddać tak małemu dziecku odpowiedzialność za jego bezpieczeństwo.

Rodzic pod presją

Szczególnie trudne dla młodych rodziców są sytuacje w których w związku z zachowaniem swojego dziecka są narażeni na ocenę i presję społeczną: ich maluch staje się obiektem zainteresowania otoczenia. W przychodni, w parku, sklepie, na imieninach u babci pod adresem rodziców padają uwagi i „dobre rady”.

Matka 18-miesięcznej dziewczynki przyszła do mnie pytając „czy jest normalna” ponieważ gdy utulała swoją córeczkę zanoszącą się płaczem po szczepieniu, lekarka oskarżyła ją o przesadę i nadopiekuńczość a mąż powiedział, że powinna się nad tym poważnie zastanowić.

Pracując z młodymi rodzicami pomagam im w budowaniu poczucia kompetencji, tak aby mogli w wychowaniu dziecka zaufać własnym odczuciom i ocenie.

Stawianie granic

Ważne jest, aby rodzice zrozumieli potrzeby małego dziecka oraz jego ograniczenia. Dziecko w swoich próbach poznawania otoczenia i zapanowania nad nim wielokrotnie doświadcza frustracji – jest małe, nieporadne i bardzo jeszcze zależne od rodziców. Przeżywa silnie uczucia i nie potrafi sobie z nimi poradzić, nie kontroluje swojego zachowania, ponieważ mechanizmy kontroli dopiero się wykształcają. Przekracza zasady, gdyż jeszcze ich nie zna i nie rozumie. Potrzebuje mądrych, wspierających ale też zdecydowanych rodziców, którzy z szacunkiem podejną do jego zmagania i stworzą bezpieczne granice. Podczas konsultacji indywidualnych oraz zajęć grupowych pomagałam rodzicom znaleźć konstruktywne sposoby stawiania granic. Pomoce może tu być kilka wskazówek.

Jak stawiać granice małemu dziecku?

- **Mów prosto i krótko:** *Nie wolno wchodzić na stół!*
- **Poprzyj słowa odpowiednim działaniem:** np. zabierz stół z jego zasięgu.
- **Daj dziecku wsparcie-** jeżeli zaczyna płakać, przytul je mówiąc: *Kocham cię, tylko nie wolno wchodzić na stół.* (dziecko musi czuć, że Twoja interwencja dotyczy jego zachowania a nie Waszej relacji)
- **Pokaż jak inaczej może zaspokoić swoją potrzebę:** *Jeżeli chcesz sięgnąć książeczkę z półki, poproś żebym ją zdjęła.* (Ważne! Rzeczy, po które dziecko nie powinno sięgać umieszczamy poza zasięgiem jego wzroku).
- **Jeżeli rzuca się na ziemię, kopie, krzyczy,** możesz zrobić jedną z następujących rzeczy (uwzględniając rodzaj sytuacji i specyfikę Twojego dziecka):
 - **Zignorować-** odwrócić się na chwilę i poczekać- być może opanuje się samo, widząc, że nic nie wskóra atakiem złości
 - **Zabrać z miejsca, w którym się źle zachowuje** (zmiana otoczenia może pomóc w opanowaniu złości). Szczególnie warto to zrobić gdy jesteśmy w miejscu publicznym (odbieramy dziecku widzów, innym oszczędzamy jego krzyku a sobie wstydu¹). Ważne, żeby być zdecydowanym: możesz wziąć dziecko za rękę i wyprowadzić, a jeżeli się opiera- wynieść je trzymając pod pachą, tak żeby nie mogło Cię uderzyć ani kopnąć. Jednocześnie cały czas powtarzasz: *Postawię cię, gdy się uspokoisz.*

¹ Uważam, że rodzice nie powinni pozwalać dziecku na zachowania, które mogą naruszać prawa innych osób, np. sprzedawczyni w sklepie czy pasażerów w autobusie.

- **Odizolować dziecko**- np. w cichym kącie lub osobnym pokoju. Nie powinno to trwać zbyt długo- dobra jest tu zasada- „tyle minut, ile lat”. Celem jest wyciszenie dziecka, a nie ukaranie go.
- **Przytrzymać** (kiedy dziecko swoim zachowaniem zagraża innym lub sobie). Jest to trudne dla dorosłego, szczególnie gdy dziecko jest wobec niego agresywne i wzbudza swoim zachowaniem złość lub lęk. Wtedy możemy odcinać się od niego emocjonalnie. Pewna mama mówiła, że trzymała dziecko „jak przedmiot”, a ono coraz bardziej krzyczało. Jeżeli decydujesz się przytrzymać dziecko, staraj się utrzymać z nim kontakt, mówiąc do niego wspierające słowa: np. *już dobrze, kocham cię, chcę ci pomóc się uspokoić itp.*

Poszukiwanie rozwiązań - świadome rodzicielstwo

Julia, matka dwuletniej dziewczynki, stwierdziła, że bardzo kocha swoją córeczkę, ale nie może już z nią wytrzymać. Wyglądała na bardzo zmęczoną i sfrustrowaną. Jej mąż dużo pracował, więc praktycznie sama zajmowała się małą Anią. Córeczkę określiła jako dziecko bardzo żywe i jednocześnie uparte. Niepokoiła się, że tak często wybucha płaczem lub złością – czuła się wtedy bezradna, nie wiedziała jak ją uspokoić. Julia korzystała z kilku konsultacji indywidualnych oraz uczestniczyła w cyklu zajęć „Szkoły dla rodziców”. Pierwszym krokiem w pracy Julii było zdobycie wiedzy o rozwoju psychicznym dziecka. Zrozumiała, że zachowania córeczki są normalne dla tego wieku, co przyniosło jej wyraźną ulgę.

Zdała też sobie sprawę z tego, że nie może oczekiwać od małej, żeby zajmowała się sama sobą, gdy ona chce odpocząć. Pogodziła się z tym i zaczęła częściej korzystać z pomocy innych dorosłych osób (męża, teściowej) w opiece nad Anią. W ten sposób zyskała trochę czasu dla siebie i łatwiej było jej opiekować się dzieckiem.

Dla Julii bardzo ważne było, żeby nie stosować w wychowaniu Ani przemocy. Pochodziła z rodziny dysfunkcyjnej i najbardziej obawiała się, że może córkę skrzywdzić.

Wprowadzenie w życie kilku prostych zasad zapobiegło wielu konfliktom z Anią:

- zorganizowała otoczenie w domu w bezpieczny sposób
- skorzystała ze swojego poczucia humoru i fantazji przy ubieraniu małej, dzięki temu czynność będąca dotąd codzienną udręką, zmieniła się w zabawę.
- zaczęła kontaktować się z Anią na „jej poziomie” tzn, gdy chciała coś przekazać, kuciała i mówiła do niej utrzymując kontakt wzrokowy.

Julia zaczęła także świadomie wspierać emocjonalnie córeczkę w trudnych dla niej chwilach. Gdy mała przeżywała swoje dziecięce frustracje – starała się akceptować jej uczucia i potrzeby.

Pewnego razu podzieliła się z rodzicami w grupie swoim sukcesem. Ania stłukła szklankę i zaniósła się płaczem. Zwykle w takich sytuacjach próbowała ją pocieszać i uspokajać, co nie przynosiło skutku – mała potrafiła bardzo długo płakać a Julia nie mogąc tego znieść, dawała jej klapsa. Tym razem zareagowała inaczej – okazała dziewczynce zrozumienie, mówiąc: „widzę, że bardzo się zdenerwowałaś i przestraszyłaś”, a następnie zaproponowała, że wspólnie posprzątają szkła. Gdy zobaczyła na buzi dziecka wyraz ulgi – zrozumiała, że trafiła w dziesiątkę. Mała była przerażona skutkami swoich działań i posprzątanie szkieł oznaczało dla niej przywrócenia porządku, dało szansę na zapanowanie nad sytuacją. Postępując w ten sposób Julia spełniała ważne rodzicielskie zadanie – pomagała córeczce w zrozumieniu i opanowaniu targających nią uczuć. Podczas zajęć na temat rozwiązywania konfliktów w relacjach z dziećmi, Julia opowiedziała grupie o swoim kłopotcie – Ania nie pozwalała sobie obciąć paznokci, bardzo się bała nożyczek, a Julia nie chciała z nią walczyć. Jedna z uczestniczek grupy, również matka małej dziewczynki, pokazała jak to robi ze swoją córeczką. Była to urocza i poruszająca scena, pełna ciepła, akceptacji i humoru: mama „rozmawiała” z paluszkami dziewczynki, zapraszając je do tańca z nożyczkami, ale też akceptując opór. Niektóre paluszki miały ochotę „zatańczyć” a inne się chowały. W ten sposób dziecko mogło kontrolować trudną dla niego sytuację – stopniowo oswajało się, przekraczało swój lęk.

Rodzice byli zaskoczeni, że z tak małym dzieckiem można „negocjować”, potraktować je „jak partnera” i pozwolić decydować. Na Julii szczególnie wrażenie zrobił szacunek, z jakim jej koleżanka odnosiła się do małej.

Zobaczyła, że taka postawa wobec dziecka daje szansę na bardzo bliski kontakt i pogłębienie więzi.

Kończąc Szkołę dla rodziców Julia stwierdziła, że czuje się pewniejsza jako matka, a kontakt z Anią daje jej dużo satysfakcji. Inni uczestnicy gratulowali jej że przyszła tak wcześnie i dzięki temu może uniknąć błędów wychowawczych, które oni popełnili wobec swoich dzieci.