

Trudne aspekty rodzicielstwa

Aleksandra Karasowska

Rok: 2002

Czasopismo: Remedium

„Ja chyba nie kocham swojego dziecka!- takie dramatyczne wyznanie zrobiła siedząca w moim gabinecie kobieta- matka 14-letniego chłopca. Jej zachowanie przeczyło słowom, które dopiero co wypowiedziała- miała łzy w oczach i wyraźnie martwiła się, że nie potrafi mu dać tego, czego on potrzebuje. Zapytałam o uczucia, jakie przeżywa wobec syna: „To jest cała burza uczuć!- wykrzyknęła- „Czasami wręcz go nienawidzę i mam ochotę rozszarpać, potem czuję się winna za te złe myśli, jeszcze potem martwię się o niego, bo gdzieś wyszedł, a za chwilę jestem wściekła, że znów muszę się o niego bać.”

Zapewne wielu rodziców w słowach tej matki może rozpoznać własne przeżycia. Wychowanie dzieci obfituje w trudne sytuacje: nasze pociechy ciągle czegoś potrzebują, testują z upodobaniem nasze granice, wypróbowują na nas swoją siłę i niezależność, nie spełniają oczekiwań, dokonują własnych wyborów i popadają w kłopoty, krytykują, nie zostawiając na nas „suchej nitki”. W takich momentach przeżywamy bardzo silne i nieprzyjemne uczucia- matka, która do mnie przyszła, była nimi wręcz przytłoczona, w końcu zwątpiła, czy jest w niej jeszcze miejsce na miłość. Sposób, w jaki radzimy sobie z uczuciami w relacji z dzieckiem, odgrywa ważną rolę w jego wychowaniu. Jesteśmy dla niego modelami- obserwując nas uczy się wyrażać i kontrolować swoje emocje.

ZŁOŚĆ

Jadzia, uczestniczka „Szkół dla rodziców”, przyznała się, że uderzyła swojego 4- letniego synka: *Mały skakał po kanapie, najpierw kilka razy grzecznie go prosiłam, żeby przestał, ale z nim nie można po dobremu, to musiałam mu dać klapsa. Spytałam, co dla niej oznacza „po dobremu”. Chciałam być cierpliwa i spokojna, mówiłam miłym głosem, chociaż mnie roznosiło, w końcu nie wytrzymałam Poprosiłam Jadzię, żeby wczuła się w sytuację dziecka: co mogło sobie pomyśleć, gdy mama mówiła do niego miłym głosem? Szybko zrozumiała o co chodzi: No tak, pewnie pomyślał, że to nie jest takie ważne.*

Do czego służy nam złość?

Rodzice na ogół obawiają się swojej złości w stosunku do dzieci, kojarzy im się z utratą panowania nad sobą, krzykiem, biciem, krzywdą dziecka. Często mają takie właśnie doświadczenia z dzieciństwa- złość jest w ich przekonaniu uczuciem destrukcyjnym dla relacji z dzieckiem. Gdy pytam, jak chcieli by zareagować, gdy ich dziecko zachowa się niewłaściwie, zwykle padają słowa: cierpliwość, spokój, opanowanie, ciepło, zrozumienie dla dziecka. Nie widzą miejsca dla złości.

Tymczasem pełni ona bardzo ważne funkcje: informuje nas o tym, że dziecko zrobiło coś, czego nie akceptujemy, a także daje nam energię potrzebną do powstrzymania niewłaściwego zachowania. Pamiętam, jak kiedyś zachowanie syna wzbudziło mój szczególny sprzeciw. Byłam wściekła i całe szczęście, że nie było go wtedy w pobliżu- miałam czas, żeby się zastanowić. Przepełniała mnie złość i nie wiedziałam, co z nią zrobić, bałam się, że skrzywdzę dziecko. Nagle poczułam w sobie siłę i determinację: *Nie pozwolę mu na to! Muszę go powstrzymać!* Ogromna energia pochodząca z mojej złości pomogła mi skutecznie postawić granice.

Dla dziecka złość rodzica jest sygnałem, że postąpiło źle. Jadzia, okazując sztuczny spokój, wprowadziła synka w błąd- nie zdawał sobie sprawy, jak bardzo mama jest zła i w końcu naraził się na klapsa. Sobie też nie dała szansy- pozwoliła, żeby złość narastała w niej, aż straciła nad nią panowanie i wybuchła.

Jak bezpiecznie wyrażać złość?

Czasami gromadzimy w sobie napięcia i frustracje, których źródłem są nasze życiowe kłopoty- wtedy zachowanie dziecka staje się „kroplą przepełniającą czarę”.

Wylewanie przez dorosłego nagromadzonej w nim złości na dziecko jest niebezpieczne- dziecko jest małym „pojemnikiem na energię” i nasz wybuch przytłacza je. Nie rozumie co się stało (*Przecież tylko skakałem po kanapie*) a jednak czuje się winne, tym bardziej, że my dorośli, często używamy słów, które sugerują winę dziecka: *Zobacz, tak mnie zdenerwowałeś, że musiałam cię uderzyć.*

Pierwszym krokiem w pracy nad radzeniem sobie ze złością jest zaakceptowanie jej (mam prawo czuć złość) i przyjęcie za nią odpowiedzialności: bez względu na to co zrobi dziecko, to ja, rodzic jestem odpowiedzialny za moją reakcję.

W kontrolowaniu i konstruktywnym wyrażaniu złości mogą pomóc trzy zasady:

- **Złość najbezpieczniej jest wyrażać używając komunikatu „ja”.** W ten sposób bierzemy odpowiedzialność za nasze uczucia i mówimy o nich wprost: *ja nie lubię..., nie zgadzam się..., złości mnie, gdy...* Komunikaty „ty” prowadzą zwykle do oskarżeń i etykietowania dziecka (*Ty smarkaczu! Znowu...*), urażając je i budząc jego opór.
- **Nie czekaj, aż zachowanie dziecka rozzłości cię tak, że stracisz nad sobą panowanie!** Powiedz mu o tym, co ci przeszkadza np. *Nie lubię kiedy skaczesz po kanapie.* Jeżeli to nie pomoże, możesz okazać, że jesteś zły i zapowiedzieć konsekwencje, jakie zamierzasz wyciągnąć: *Jestem naprawdę wściekła! Nadal skaczesz po kanapie! Jeżeli nie przestaniesz, pójdziesz do swojego pokoju!* Ton głosu powinien być dostosowany do twojego nastroju- wtedy komunikat staje się dla dziecka ostrzeżeniem. Załóżmy, że dziecko nie posłuchało (one czasami lubią sprawdzać, czy mówimy na serio) wtedy możesz zrobić to, co zapowiedziałeś. Oczywiście rodzic może też zrobić coś zupełnie innego (w zależności od tego, jak ocenia sytuację), np. jeżeli uzna, że dziecko rozpiera energia, zabrać je na spacer, żeby uniknąć dalszych problemów. Najważniejsze jednak, żeby wziął odpowiedzialność za własne granice i nie dopuścił do narastania złości.
- **Kiedy jesteś przemęczony, sfrustrowany i wszystko cię drażni- ważne abyś zadbał o siebie.** Możesz powiedzieć dzieciom, jak się czujesz i poprosić je o pomoc lub zorganizować kogoś do opieki.

ROZCZAROWANIE

Kiedy rodzi się nasze dziecko- wyobrażamy sobie jakie będzie: ładne, zdrowe, miłe, grzeczne, zdolne... Dziecko dorasta, marzenia konfrontują się z rzeczywistością i często odkrywamy, że ono nie spełnia naszych oczekiwań- wtedy przeżywamy rozczarowanie.

Stefan przyszedł do mnie w bardzo trudnym momencie relacji ze swoją 16-letnią córką Izą- twierdził, że chyba nic już z niej nie będzie: *Zachowuje się jak najgorszy chuligan, przeklina, wrzeszczy, kradnie, bije się z koleżankami, wytrzymać z nią nie można- w domu ani w szkole.* Widziałam, że Stefan martwi się o córkę i nie miałam wątpliwości, że ją kocha. Zapytałam, od kiedy jest tak źle. *Pamiętam ten dzień!*- powiedział. *„Przyszli do mnie wtedy obcy ludzie mówiąc, że Iza ich okradła. Nie wierzyłem im, przecież była moją ukochaną córeczką, miałem do niej zaufanie! Zapytałem Izę czy to prawda, ona*

zaprzeczyła, a ja pogoniłem tych ludzi. Potem sprawdziłem jej pokój i znalazłem te wszystkie rzeczy o których mówili. Patrzyła mi w oczy i nadal zaprzeczała! Wtedy po raz pierwszy pomyślałem, że chyba nie jest moją córką, przecież moja córka nie może być złodziejką! Od tego czasu już wszystko było źle, nie mogę jej wybaczyć i ponownie zaufać.

Stefan przeżył głębokie rozczarowanie, które wywarło piętno na jego kontaktach z córką. Zapytałam, czy sam kiedyś ukradł. Milczał przez chwilę, po czym przytaknął: „Kiedy piłem, kradłem na alkohol. Chciałbym wymazać ten czas z mojego życia!” Teraz rozumiałam, co się stało- Stefan karał Izę za to, czego nie mógł wybaczyć sam sobie. Oboje potrzebowali pomocy w odbudowaniu pozytywnego obrazu siebie, zaufania i więzi, która ich kiedyś łączyła.

Jak sobie radzić z uczuciem zawodu?

Czasami źródłem rozczarowań są nierealistyczne oczekiwania. Pamiętam, jak kiedyś poczułam zawód, patrząc na świadectwo szkolne mojego dziecka. Oceny były przyzwoite: większość czwórek, parę piątek. Zastanawiałam się o co mi właściwie chodzi i zrozumiałam, czego oczekuję od dzieci- mają być najlepsze, przynosić same piątki a najlepiej szóstki. Spytałam syna co sądzi o swoim świadectwie. Stwierdził, że uczył się cały rok i jest z siebie zadowolony. Przyznałam mu rację i pogratulowałam, nie wspominając o moich rozterkach. Uznałam, że to mój problem i sama muszę sobie z nim poradzić.

Z opisanych tu sytuacji wynikają pewne wnioski.

- **Jeżeli w relacji z dzieckiem przeżywamy dużo rozczarowań, może warto przyjrzeć się swoim oczekiwaniom- czy są na miarę jego możliwości?**
- Ważne też, abyśmy umieli oddzielić czyn, którego nie akceptujemy, od osoby dziecka: „ona ukradła”, a nie „jest złodziejką”. W ten sposób zachowujemy wiarę w dobry charakter dziecka, koncentrując nasze wysiłki wychowawcze na zmianie niewłaściwych zachowań.
- **Możemy poinformować dziecko o swoich uczuciach i oczekiwaniach, używając komunikatu „ja”:** *Jestem zawiedziona! Zawarłam z tobą umowę i liczyłam, że się z niej wywiążesz! Gdy tak postępujesz, nie wiem czy mogę ci wierzyć.* Dla dziecka utrata rodzicielskiego zaufania najczęściej jest dotkliwą konsekwencją, dlatego ważne, aby po załatwieniu sprawy, odnowić mu kredyt: *Teraz masz u mnie czyste konto i znowu ci ufam.*

LĘK

„Trzymasz mnie w domu jak jakieś małe dziecko! Przez ciebie stracę znajomych! Dlaczego nie masz do mnie zaufania, czy nie widzisz, że jestem dorosła i odpowiedzialna?”

„Córeczko, ja się o ciebie martwię! Nie zdajesz sobie sprawy, co się może przydarzyć młodej dziewczynie!”

Taka rozmowa odbyła się w moim gabinecie pomiędzy matką i 17-letnią córką. Matka była wstrząśnięta: zrozumiała, że dziewczyna odbiera jej nadmierną troskę jako brak zaufania, a także poczuła, że nie potrafi sobie poradzić z własnym lękiem.

Lęk jest uczuciem, które pojawia się jako reakcja na zagrożenie. Jako rodzice, mamy wiele powodów do obaw- w końcu wychowujemy nasze dzieci w skomplikowanym i niebezpiecznym świecie. Czasami ogarnia nas pokusa, aby „schować dziecko pod kloszem” i w ten sposób ochronić przed złem. Ulegając tej pokusie-ograniczamy jego samodzielność i dochodzi do walki, lub, co gorsza, dziecko może „zarazić się” naszym lękiem przed światem i samo zrezygnować z niezależności. Innym razem podejmujemy ryzyko, pozwalając na samodzielne kroki- wtedy przeżywamy lęk i niepewność. O granicach samodzielności dziecka i naszej odpowiedzialności za jego bezpieczeństwo pisałam we wcześniejszych artykułach, w tym miejscu zamierzam skoncentrować się na tym, jak możemy sobie konstruktywnie radzić z lękiem o dziecko.

Chciałabym przedstawić Czytelnikom doświadczenia i pomysły uczestników „Szkoły dla rodziców”.

- *Kiedy ogarnia mnie lęk o córkę i nie wiem, czy to mój świr, czy prawdziwy problem, rozmawiam o tym z koleżanką, która też ma dzieci- to mi pomaga złapać dystans.*
- *Kiedyś przez miesiąc uczyłam syna przechodzenia przez ulicę. Po tym treningu nabrałam do niego zaufania i puściłam samego do szkoły.*
- *Mój 16-letni syn chciał pojechać z kolegami na biwak. Zrobiłam listę wszystkich moich obaw i porozmawiałam o nich z synem. W rezultacie określiliśmy takie zasady wyjazdu, które dały mi poczucie spokoju.*
- *Córka jest już pełnoletnia i wiem, że nie mam prawa ograniczać jej samodzielności. Kiedy się o nią boję, modlę się i powierzam jej bezpieczeństwo Panu Bogu.*

- *Kiedys bardzo martwiłam się o córkę i ktoś mi powiedział, że przecież ona jest silna i na pewno sobie poradzi. Zastanowiłam się nad tym i stwierdziłam, że faktycznie jest bardzo dojrzała i odpowiedzialna. Poczułam zaufanie do niej, i mój lęk zmalął.*
- *Bardzo mi pomaga wsparcie męża-rozmawiam z nim o swoich obawach i wspólnie podejmujemy decyzje, na co możemy dzieciom pozwolić. Jego rozsądek i spokój łagodzi mój lęk.*