

JAK NIE ZWARIOWAĆ WYCHOWUJĄC DZIECI ? CZYLI KILKA MYŚLI O WYCHOWANIU JESPERA JUULA



„Nie ma doskonałych rodziców. Nie ma nawet w przybliżeniu doskonałych rodziców.”

Jesper Juul „Twoje kompetentne dziecko”

Rodzicielstwo to nie bajka...

Chyba każdy rodzic doświadczył w swoim życiu uczucia bezradności, braku kontroli nad sytuacją i wściekłości niemal nie do opanowania. Zdarza się również często, że rodzicielstwu towarzyszy uczucie zagubienia w świecie porad, specjalistów, terapeutów i własnych doświadczeń wychowawczych.

W swojej pracy terapeutycznej zdarza mi się słyszeć od rodziców, że są zmęczeni nadmiarem obowiązków zawodowych, odrabianiem z dziećmi lekcji, ciągłymi sprzeczkami toczącymi się w domu. Niektórzy mówią, że rodzicielstwo nieomal doprowadza ich do szaleństwa. Czasem chcą uciec z własnego domu, bo zupełnie nie tak wyobrażali sobie swoje dorosłe życie i relacje z własnymi dziećmi. Doskonale ich wszystkich rozumiem, bo sama jestem matką i już nie raz boleśnie odczułam zderzenie wyobrażeń z rzeczywistością.

W momencie kryzysu spowodowanego ciągłymi kłótniami z dziećmi i brakiem przyjacielskiego porozumienia w ręce wpadła mi mała książeczka duńskiego pedagoga Jespera Juula : „Nie z miłości. Mądrzy rodzice silne dzieci.” Zatrzymałam się na chwilę w chaosie zdarzeń toczących się aktualnie w moim domu i zaczęłam czytać. Czytałam i czytałam, i nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że oto autor odpowiada na wszystkie moje potrzeby, pytania i wątpliwości. Moje dzieci patrzyły zdumione, jak czytając zmieniam się na lepsze, otwieram na ich potrzeby i uspokajam. Gdy brałam książkę, wiedziały, że trzeba się czymś zająć, bo mama uczy się właśnie, jak być lepszą mamą...

Rodzicielstwo to Wyzwanie

Nie było łatwo. Wychowanie dzieci to nie jest zadanie dla mięczaków, o czym, każdy z rodziców przekonuje się każdego dnia. Ale każde kolejne dziecko w rodzinie rzuca nam, rodzicom, wyzwanie by stać się lepszym, bardziej ludzkim człowiekiem. Kto nie zmierzy się z tym wyzwaniem, często ociera się o granice wytrzymałości psychicznej lub naraża

na to własne dzieci. Nie jest prawdą, że w życiu nie ma czasu, żeby się zastanowić nad swoim postępowaniem w relacji z dziećmi. Nie jest prawdą, że nie ma skąd czerpać wiedzy i pozytywnych rozwiązań konkretnych sytuacji. Nie jest również prawdą, że musimy powielać wzorce wyniesione z doświadczeń własnego dzieciństwa. **Prawdą jest natomiast, że wszyscy możemy być dobrymi rodzicami. Naprawdę możemy, ale wymaga to pracy nad sobą samym, a nie nad dzieckiem.** Bo dzieci, jak pisze Juul – „nie robią tego, co im my mówimy, one robią to, co my robimy.” Wychować możemy więc tylko siebie, bo jedyne zachowanie, na które realnie mamy wpływ to nasze własne.

Punkt wyjścia

Jak to zrobić? Juul daje bardzo konkretne, proste wskazówki. Nie daje metod i sprawdzonych badaniami technik wpływu na dziecko. Daje wskazówki, jak stać się w relacji z własnym dzieckiem bardziej ludzkim i bliskim człowiekiem.

Zaufanie

Po pierwsze – na wstępie musimy zaufać własnym dzieciom. To niby oczywiste, ale tak naprawdę to jeden z najtrudniejszych i przełomowych momentów całego procesu przemiany rodzica. Nagle - z policjanta - stajemy się partnerami. Wierzymy, że nasze dzieci chcą naszego dobra, chcą współdziałać z rodziną, nie zamierzają celowo nikogo skrzywdzić, nie zależy im na łamaniu przepisów – wręcz przeciwnie. Nasze dzieci chcą być dla nas kimś ważnym i bliskim. I najważniejsze - nasze dzieci są dobre.

Własne granice

Czasy jasno określonych zasad dotyczących każdego ludzkiego czynu niestety już minęły. W świecie swobodnego przepływu informacji i wielokulturowości nie uda się stworzyć jednego systemu dopuszczalnych zasad „dobrego wychowania”, czy „bycia grzecznym”, bo dziecko śpiewające głośno w poczekalni u lekarza jednemu będzie przeszkadzać, a innego rozczulać. Juul podpowiada łatwe rozwiązanie tego problemu. **Otóż, granic nie wyznacza się dzieciom – należy wyznaczyć WŁASNE granice.** Oznacza to wnikliwe przemyślenie tego, jakie wartości są dla mnie ważne oraz jakich zachowań mojego dziecka absolutnie nie mogę tolerować. A potem, wystarczy już tylko bronić swoich granic, gdy są naruszane, używając nieprzypadkowych słów.

Język osobisty

Język osobisty odnosi się do nas - rodziców. Nie do dziecka i jego intencji, nie do zasad arbitralnie ustalonych przez nie-wiadomo-kogo. Opiera się na tym, co dla nas ważne oraz, czego tak naprawdę chcemy i potrzebujemy. Brzmi to na przykład tak: „Nie. Nie chcę, żebyś kopał brata. Nie zgadzam się na to. To go boli.” Albo „Chcę, żebyś założył kapcie, bo martwię się, że się przeziębisz.” Można powiedzieć, że to mało uprzejme lub niegrzeczne. Jednak Juul zwraca uwagę, że zasady uprzejmego języka stworzone są na potrzeby relacji publicznych i są czymś nienaturalnym i sztucznym w bliskiej, intymnej relacji z dzieckiem. Wyobraźmy sobie, jak by to wyglądało, gdybyśmy do partnera powiedzieli „Oj, nieładnie. Mąż nie życzy sobie żebyś spóźniała się na obiad. Trzeba zawsze przychodzić na czas. Nie będziesz tak więcej robić?” w relacji z partnerem jasne jest,

że mówimy „Przykro mi , że się spóźniłaś. Czekałem na Ciebie z obiadem.” I to właśnie chce słyszeć nasze dziecko – że nam na nim zależy. Że czekamy na niego, że wzbudza w nas uczucia, bo stanowi istotną część naszego życia.

Odpowiedzialność

Użycie języka osobistego wymusza jednak na rodzicu wzięcie na siebie odpowiedzialności. Skoro to rodzic czegoś nie chce dać dziecku, jasne jest, że to właśnie w niego dziecko wymierzy swój gniew. Trudno. Pamiętajcie, że dziecko i tak zawsze będzie kochało rodzica. Nawet wtedy, gdy sto razy dziennie powtarza, że go nie lubi. To rodzic jest odpowiedzialny, za emocjonalne życie rodziny, nie dziecko. **Dlatego trzeba zawsze świadomie i odpowiedzialnie podejmować decyzje w relacji z dzieckiem.** Gdy prosi ono o nową zabawkę – jeśli chcemy, to kupmy ją, jednak, jeśli nie chcemy, to mu odmówmy. **Decyzję należy zawsze podejmować w oparciu o własne granice, biorąc na siebie odpowiedzialność i godząc się na to, jakie emocje wywoła ona u dziecka.** Nie należy ustępować zachciankom dziecka tylko dlatego, że chwilowo będzie nam łatwiej, ponieważ realnie dziecko nie dostanie wtedy tego, czego najbardziej potrzebuje – czyli odpowiedzialnego rodzica, któremu na nim naprawdę zależy.

Szacunek dla integralności

Aż trudno o tym pisać. Ale trzeba, bo każdemu może się zdarzyć, że naruszy czyjąś integralność. Sami mamy różne doświadczenia z dzieciństwa i nie zawsze jest dla nas oczywiste, że przemoc względem dziecka jest niedopuszczalna. Otóż jest. Nie można dziecka poniżać, straszyć, ignorować, bić. Tak samo, jak nie można tego robić żadnemu człowiekowi. Kropka.

Autentyczność

A na koniec coś, co może da ulgę rodzicom. Jesper Juul pozwala nam być sobą! Przy zachowaniu wszystkich zasad, rozwiniętych wyżej, możemy dać upust wszystkim emocjom i pokazać siebie dziecku bez obaw o utratę „autorytetu”. Pokazujemy wtedy naszym dzieciom, że jesteśmy ludźmi, i że wszystkie emocje są przez nas akceptowane, również w nas samych. Jak jesteś wściekły, bo Twoje dziecko rozlało właśnie mleko na podłogę, mimo, że prosiłeś, żeby zostawiło karton na blacie kuchennym. Juul nie widzi nic złego w tym że wykrzyczysz swoją złość na przykład tak: „Chcę żeby mleko było na blacie!!! Jestem wściekły, bo teraz muszę to posprzątać!” Mimo wszystko nie naruszamy tym niczyjej integralności, nie poniżamy, mówimy o sobie, bronimy własnego terytorium, pokazujemy dziecku, że jego zachowanie naprawdę nas dotyka. Prawdopodobnie samo zaproponuje pomoc przy sprzątnięciu. Albo i nie. Ale na pewno w żaden sposób nie naruszy to naszej relacji, która przecież jest w tym wszystkim najważniejsza.

Rodzicielstwo to przygoda

A na koniec, ważna myśl Juula, która podnosi na duchu i daje prawo do popełniania błędów. **Pamiętajmy, że zawsze możemy zawrócić z raz obranej ścieżki, zmienić metody wychowania, własne podejście do życia. To dużo lepsze niż trwać wiecznie w błędnych**

poglądach. Przecież dużo lepiej jest zawrócić z niewłaściwej drogi, niż zajechać daleko i dotrzeć nie tam, gdzie się chciało...

„Wychowanie dzieci i życie z partnerem są po prostu wielkim eksperymentem, który trwa całe życie i w którym nie da się uniknąć różnych głupstw i błędów. Jednak w życiu nie chodzi o to, aby postępować „właściwie” czy też „doskonale”, ale aby całemu temu chaosowi nadać sens.”

Jesper Juul „Życie w rodzinie. Wartości w rodzicielstwie i partnerstwie”

Opracowała
Psycholog i pedagog - Małgorzata Żabicka

Korekta i formatowanie Lidia Wielądek