

1 Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

CZĘŚĆ I

Byłam wspaniałą matką, dopóki nie miałam własnych dzieci. Doskonale wówczas wiedziałam, dlaczego inni mają z nimi problemy. Później zostałam matką trojga urwisów.

Życie z dziećmi uczy pokory. Każdego ranka mówiłam sobie: „Dzisiaj będzie inaczej” i każdy ranek był wariacją jednego z poprzednich: „Jej dałaś więcej niż mnie!”, „To różowy kubek. Ja chcę niebieski!”, „Ta owsianka wygląda jak rzygowiny...”, „On mnie uderzył”, „Nigdy nawet go nie dotknąłem!”, „Nie pójdę do swojego pokoju. Nie będziesz mną rządzić!”

Wkrótce poczułam się wykończona. I chociaż była to ostatnia rzecz, jaka kiedykolwiek mogłaby mi się przyśnić, wzięłam udział w spotkaniu grupy rodziców. Odbyło się ono w miejscowej poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, a prowadził je młody psycholog dr Haim Ginott.

Spotkanie poświęcone dziecięcym uczuciom było intrygujące. Dwie godziny minęły błyskawicznie. Wróciłam do domu z głową kipiącą nowymi myślami. Mój notatnik był pełen luźnych pomysłów:

Prosta zależność pomiędzy dziecięcymi uczuciami i ich zachowaniem.

Kiedy dzieci dobrze się czują, dobrze się zachowują.

Jak możemy im pomóc, aby czuły się dobrze?

Zaakceptować ich uczucia!

Problem. Rodzice zwykle nie akceptują uczuć swoich dzieci, na przykład:

„Na pewno tak nie myślisz”.

„Mówisz tak, bo jesteś zmęczony”.

„Nie ma powodu, aby się tak niepokoić”.

Ciągłe zaprzeczanie uczuciom dezorientuje i złości dzieci. Uczy je także, że nie potrafią nazwać swoich uczuć – nie ufają im.

Pamiętam, że po spotkaniu myślałam: „Może inni rodzice tak postępują, ja nie”. Potem zaczęłam słuchać siebie. A oto kilka przykładów:

DZIECKO: Mamusiu, jestem zmęczona.

JA: Nie możesz być zmęczona. Dopiero co wstałaś.

DZIECKO: (*głośniej*) Ale ja jestem zmęczona.

JA: Nie jesteś zmęczona. Jesteś tylko trochę senna. Ubieramy się!

DZIECKO: (*placząc*) Nie, ja jestem zmęczona!

DZIECKO: Mamusiu, tutaj jest gorąco.

JA: Jest zimno. Nie zdejmuj swetra.

DZIECKO: Ale mnie jest gorąco.

JA: Powiedziałam, nie zdejmuj swetra!

DZIECKO: Ale mnie jest gorąco.

DZIECKO: Ten film był nudny.

JA: Nie, był bardzo interesujący.

- DZIECKO: Był głupi.
JA: Był pouczający.
DZIECKO: Gówno prawda.
JA: Nie wyrażaj się tak!

Widzicie, do czego doszło? Nie dość, że wszystkie nasze rozmowy zamieniały się w kłótnie, to ja jeszcze ciągle powtarzałam dzieciom, żeby nie ufały swoim spostrzeżeniom, tylko przyjmowały moje.

W końcu to sobie uświadomiłam. Postanowiłam się zmienić. Nie byłam jednak pewna, jak się do tego zabrać. W rezultacie najbardziej pomogło mi to, że wczułam się w sytuację swoich dzieci. Spytałam samą siebie: „Przypuśćmy, że jestem dzieckiem, które jest zmęczone lub któremu jest gorąco, lub które jest znużone. I przypuśćmy, że chcę, aby najważniejsza osoba w moim życiu wiedziała, co czuję...?”

Przez następne tygodnie starałam się wczuwać w doznania moich dzieci. Kiedy mi się to udawało, odpowiednie słowa nasuwały się same. Nie stosowałam żadnych manipulacji. Rzeczywiście byłam o tym przekonana, kiedy mówiłam: „Więc jesteś ciągle zmęczona, pomimo że dopiero się przebudziłaś” albo: „Mnie jest zimno, a tobie jest tutaj gorąco” lub: „Widzę, że nie zaciekawiał cię zbyt ten film”. W końcu jesteśmy różnymi ludźmi, którzy mogą mieć różne uczucia. Żadne z nas ani nie miało racji, ani się nie myliło. Każde czuło to, co czuło.

Przez jakiś czas nowe podejście działało. Było znacznie mniej sporów pomiędzy mną a dziećmi. Ale pewnego dnia moja córka zakomunikowała: „Nienawidzę babci”. Mówiła o mojej matce. Nie wahałam się ani chwili: „Wiesz, że tak nie myślisz. Nie chcę już nigdy więcej słyszeć czegoś takiego z twoich ust”.

Ta krótka wymiana zdań nauczyła mnie czegoś jeszcze o sobie samej. Potrafię zaakceptować większość uczuć moich dzieci,

ale niech tylko jedno z nich powie mi coś, co mnie rozżłości lub obudzi mój sprzeciw, natychmiast powracam do starego sposobu reagowania.

Przekonałam się, że moja reakcja nie jest wyjątkowa. Poniżej znajdziesz przykłady innych wypowiedzianych przez dzieci zdań, które często budzą automatyczny sprzeciw rodziców.

Przeczytaj każde zdanie i zanotuj, co według ciebie rodzic mógłby powiedzieć, nie godząc się z uczuciami dziecka.

1. **DZIECKO:** Nie lubię tego nowego dziecka.
RODZIC: *(zaprzeczając uczuciom)*
.....
.....

2. **DZIECKO:** Miałem denne przyjęcie urodzinowe. *(a ty dataś z siebie wszystko, aby był to wspianały dzień)*
RODZIC: *(zaprzeczając uczuciom)*
.....
.....

3. **DZIECKO:** Już więcej nie będę nosić aparatu na zęby. On mnie rani. Mam w nosie to, co mówi ortodonta!
RODZIC: *(zaprzeczając uczuciom)*
.....
.....

4. **DZIECKO:** Nienawidzę tego nowego trenera! Za to, że minutę spóźniłem się na trening, wykluczył mnie z drużyny.
RODZIC: *(zaprzeczając uczuciom)*
.....
.....

Czy twoje odpowiedzi są podobne do tych poniżej?
„To nieprawda. Wiem, że w głębi serca kochasz to maleństwo”.
„O czym ty mówisz? Miałaś wspaniałe urodziny – lody, tort, balony. W takim razie było to twoje ostatnie przyjęcie!”
„Twój aparat nie może ranić cię tak mocno. Tyle pieniędzy zainwestowaliśmy w twoje uzębienie, więc będziesz go nosił, czy ci się to podoba, czy nie!”
„Nie masz prawa wściekać się na trenera. To twoja wina. Powinieneś być punktualny”.

Dawanie takich odpowiedzi wielu z nas przychodzi bardzo łatwo. Ale jak czują się dzieci, kiedy to słyszą? Aby przekonać się, jak to jest, kiedy czyjeś uczucia są lekceważone, proponujemy następujące ćwiczenie:

Wyobraź sobie, że jesteś w biurze. Pracodawca prosi cię o wykonanie dodatkowej pracy. Chce, żeby była gotowa pod koniec dnia. Masz zamiar zabrać się do niej natychmiast, ale z powodu łańcucha spraw nie cierpiących zwłoki zupełnie o tym zapominasz. Wszystko jest tak pilne, że z ledwością starcza ci czasu na lunch.

Kiedy ty i kilku współpracowników szykujecie się do domu, wpada twój szef i prosi o to, co miałaś wykonać. Szybko starasz się wytłumaczyć mu, jak bardzo byłaś dziś zajęta.

On ci przerywa. Głośno, wściekłym głosem krzyczy: „Nie interesują mnie te tłumaczenia! Co, u diabła, sobie wyobrażasz, że płacę ci za siedzenie?!”. Kiedy otwierasz usta, żeby coś powiedzieć, on mówi: „Dyskusja skończona”, i idzie do windy.

Twoi współpracownicy udają, że nic nie słyszeli. Kończysz zbierać swoje rzeczy i opuszczasz biuro. W drodze do domu spotykasz przyjaciela. Nadal jesteś tak zdenerwowana, że nagle raczysz go opowieścią o tym, co się właśnie zdarzyło.

Twój przyjaciel próbuje ci pomóc na osiem różnych sposobów. Po przeczytaniu każdej odpowiedzi określ krótko swoją reakcję i zanotuj ją. (Nie ma złych ani dobrych reakcji. Ważne jest to, co czujesz).

1. Zaprzeczenie uczuciom

„Nie ma żadnego powodu, aby tak się przejmować. To było prawdopodobnie po prostu zmęczenie, a ty wyolbrzymiasz całą sprawę. Na pewno nie jest tak źle. No, uśmiechnij się. Tak ładnie wyglądasz, kiedy się uśmiechasz”.

Twoja reakcja:

.....

.....

2. Odpowiedź filozoficzna

„No cóż, takie jest życie. Nie wszystko w życiu układa się tak, jak chcemy. Musisz nauczyć się podchodzić do tego spokojnie. Na tym świecie nic nie jest doskonałe”.

Twoja reakcja:

.....

.....

3. Rada

„Wiesz, co myślę? Jutro rano idź prosto do biura twojego szefa i powiedz: »Przyznaję, to był błąd«. Potem wróć do siebie i zrób to, co miałas zrobić. Nie daj się wciągnąć w pułapkę doraźnym błahostkom. A jeśli jesteś mądra i zależy ci na utrzymaniu tej posady, zrobisz wszystko, aby podobna sytuacja nie zdarzyła się nigdy więcej”.

Twoja reakcja:

.....

.....

4. Pytania

„Jakie to dokładnie były sprawy nie cierpiące zwłoki, które sprawiły, że zapomniałeś wykonać specjalne polecenie twojego szefa?”

„Czy nie było oczywiste, że będzie zły, jeżeli nie wykonasz tego natychmiast?”

„Czy zdarzyło ci się wcześniej coś podobnego?”

„Dlaczego nie poszłaś za nim, żeby zaraz mu wszystko wyjaśnić?”

Twoja reakcja:

.....

.....

5. Obrona drugiej osoby

„Rozumiem reakcję twojego szefa. Żyje prawdopodobnie w ogromnym napięciu. Masz szczęście, że częściej nie traci cierpliwości”

Twoja reakcja:

.....

.....

6. Żal

„Biedactwo. To okropne! Jest mi tak przykro, że aż chce mi się płakać”

Twoja reakcja:

.....

.....

7. Psychoanalityk-amator

„Czy nie wydawało ci się nigdy, że prawdziwym powodem twojego zdenerwowania jest to, że szef przypomina ci twojego ojca? Jako dziecko przypuszczalnie bałaś się zdener-

wować ojca i kiedy szef cię zbeształ, wróciły znowu twoje lęki przed odrzuceniem. Mam rację?”.

Twoja reakcja:

.....

.....

8. Odpowiedź empatyczna (próba utożsamienia się z uczuciami innej osoby)

„O rany, to przykre doświadczenie. Być narażonym na taki atak w obecności innych osób, szczególnie po tak napiętym dniu, to musiało być trudne do zniesienia!”.

Twoja reakcja:

.....

.....

Znasz już swoje reakcje na te dość typowe odpowiedzi. Teraz chciałabym powiedzieć, jak sama reaguję w niektórych przypadkach. Kiedy jestem zdenerwowana lub ktoś mnie zrani, ostatnią rzeczą, jaką chciałabym usłyszeć, jest rada czy to filozoficzna, czy psychologiczna lub formułowana z punktu widzenia innych. Takie wypowiedzi sprawiają tylko, że czuję się jeszcze gorzej niż poprzednio. Współczucie powoduje, że patrzę na siebie jak na osobę godną pożałowania; pytania spychają mnie do defensywy, a najbardziej irytujące jest, gdy słyszę, że właściwie nie mam powodu, aby czuć się tak, jak się czuję. Czuję wtedy nieodpartą potrzebę, by powiedzieć: „Och, mniejsza z tym. Nie ma o czym mówić”.

Kiedy jednak ktoś rzeczywiście mnie wysłucha, kiedy doceni mój wewnętrzny ból i da mi możliwość porozmawiania o tym, co mnie trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Jestem mniej speszona, bardziej zdolna do poradzenia sobie z moimi uczuciami i problemami.

Mogę nawet sobie powiedzieć: „Mój szef zwykle postępuje sprawiedliwie. Myślę, że powinnam była wykonać tę pracę natychmiast. Jednak ciągle nie mogę darować mu tego, co zrobił. Pójdę więc jutro wcześniej do biura i najpierw zrobię to, co było do zrobienia. A kiedy zaniosę tę pracę szefowi, powiem, jak mnie zdenerwował, odzywając się do mnie w ten sposób. Powiem mu także, że od tej chwili, gdyby miał do mnie jakieś krytyczne uwagi, byłabym zobowiązana, żeby powiedział mi to w cztery oczy”.

Ten proces jest zupełnie taki sam w przypadku naszych dzieci. One również potrafią sobie same pomóc, jeśli tylko znajdą przychylnego słuchacza i otrzymają odpowiedź empatyczną. Jednak język empatii nie jest naszą naturalną cechą, nie jest bowiem częścią naszego ojczystego języka, gdyż większość z nas wyraza z tradycji zaprzeczania uczuciom. Aby władać nim płynnie, musimy się go nauczyć i przyswoić sobie jego metody.

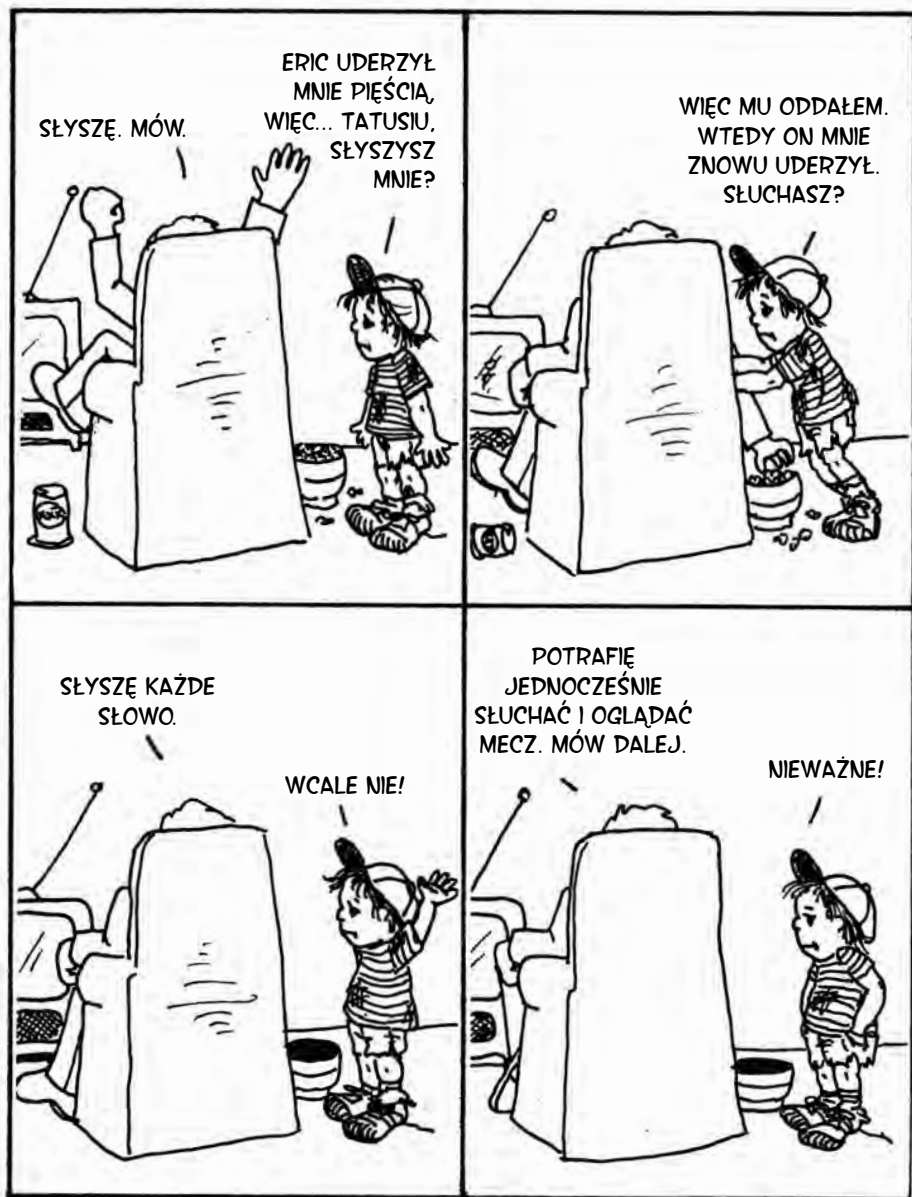
A oto pewne sposoby ułatwiające dzieciom radzenie sobie z własnymi uczuciami.

ABY POMÓC DZIECKU, BY RADZIŁO SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI:

- 1. Słuchaj dziecka bardzo uważnie.**
- 2. Zaakceptuj uczucia dziecka słowami: „och”, „mmm”, „rozumiem”.**
- 3. Nazwij te uczucia.**
- 4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję.**

Na kilku następnych stronach zobaczysz różnice pomiędzy tymi metodami a sposobami, w jakie ludzie najczęściej udzielają odpowiedzi dziecku, które cierpi.

ZAMIAST SŁUCHAĆ JEDNYM UCHEM,



Można się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że słucha.

SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE.

ERIC UDERZYŁ MNIE
PIĘŚCIĄ, WIĘC... TATUSIU,
SŁYSZYSZ MNIE?



WIĘC MU ODDAŁEM. WTEDY
ON MNIE ZNOWU UDERZYŁ -
JESZCZE MOCNIEJ!
ON JEST PODŁY!



WIESZ CO? OD DZISIAJ BĘDĘ SIĘ
BAWIŁ Z DANNYM.
ON NIE BIJE LUDZI
DOKOŁA.



Dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami z ojcem, który rzeczywiście słucha. Nie musi nawet nic mówić. Często współczujące milczenie jest tym, czego potrzebuje dziecko.