

13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie rodzice

AMY MORIN

Jak wychowywać dzieci, aby wyrosły
na szczęśliwych i spełnionych dorosłych



13 AMY MORIN rzeczy, których nie robią silni psychicznie rodzice

Jak wychowywać dzieci, aby wyrosły
na szczęśliwych i spełnionych dorosłych

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
13 things mentally strong parents don't do
Raising self-assured children and training their brains for a life of happiness, meaning and success

Copyright © 2017 by Amy Morin

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-688-9

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: © *lassedesigner / Adobe Stock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Imiona oraz inne informacje pozwalające na identyfikację osób opisywanych w książce zostały zmienione.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przecenienia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

WSTĘP 1

ROZDZIAŁ 1

NIE APROBUJ MENTALNOŚCI OFIARY 10

ROZDZIAŁ 2

NIE KIERUJ SIĘ W RODZICIELSTWIE
POCZUCIEM WINY 34

ROZDZIAŁ 3

NIE TRAKTUJ DZIECKA,
JAKBY BYŁO PĘPKIEM ŚWIATA 58

ROZDZIAŁ 4

NIE POZWALAJ, BY STRACH KIEROWAŁ
TWOIMI DECYZJAMI 80

ROZDZIAŁ 5

NIE POZWALAJ, BY DZIECI TOBĄ RZĄDZIŁY 103

ROZDZIAŁ 6

NIE OCZEKUJ DOSKONAŁOŚCI 127

ROZDZIAŁ 7

NIE POZWALAJ DZIECIOM
UNIKAĆ ODPOWIEDZIALNOŚCI 153

ROZDZIAŁ 8

NIE CHROŃ DZIECKA
PRZED KAŻDYM BÓLEM 177

ROZDZIAŁ 9

NIE CZUJ SIĘ ODPOWIEDZIALNY
ZA EMOCJE DZIECKA 204

ROZDZIAŁ 10

NIE CHROŃ DZIECKA PRZED
POPEŁNIANIEM BŁĘDÓW 230

ROZDZIAŁ 11

NIE MYL DYSCYPLINY Z KARĄ 254

ROZDZIAŁ 12

NIE CHODŹ NA ŁATWIZNĘ,
ABY UNIKNAĆ DYSKOMFORTU 281

ROZDZIAŁ 13

NIE TRAĆ Z OCZU
SWOICH WARTOŚCI 301

PODSUMOWANIE 324

PODZIĘKOWANIA 328

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 329

ROZDZIAŁ 8

NIE CHROŃ DZIECKA PRZED KAŻDYM BÓLEM

Julie rozwiodła się pięć lat temu i utrzymała prawo do opieki nad trójką dzieci w wieku 10, 14 i 16 lat. Jej były mąż Michael mieszkał nieopodal i zwykle kilka razy w tygodniu odwiedzał młodych. Ale ponieważ miał tylko pokój z kuchnią, dzieciaki nigdy u niego nie nocowały.

Tak naprawdę rzadko go nawet odwiedzały. To raczej Michael składał wizyty w domu Julie; tym samym, w którym razem mieszkali w czasach małżeńskich. Julie zgodziła się, że tak było po prostu łatwiej, bo Michael miał małe mieszkanie, a w jej domu dzieci miały gry wideo, rowery i inne swoje rzeczy.

Kiedy byli parą, Michael podróżował w ramach obowiązków zawodowych. Choć więc się rozwiedli, z perspektywy dzieci sprawy niewiele się zmieniły. Widywali ojca niemal równie często jak wtedy, gdy mieszkał z nimi.

Julie było żal Michaela, że mieszka sam, zapraszała go więc co niedzielę na kolację. Wiedziała, że nie umie gotować, więc zawsze dawała mu do domu to, co zostało.

Święta Michael także spędzał z Julie. Uznała, że to ważne dla dzieci, aby całą rodziną świętowali Gwiazdkę i urodziny. To ona kupowała prezenty, ale zawsze mówiła dzieciom, że są od mamy i taty.

W ciągu tych kilku lat Julie parokrotnie umawiała się na randki, jednak żadna z tych relacji nie przerodziła się w coś poważniejszego... ale do czasu. Ze swym obecnym chłopakiem, Davidem, była już jakieś sześć miesięcy i widziała z nim wspólną przyszłość.

Pojawił się jednak pewien problem. Kiedy Michael i David się poznali, jej eks zachował się opryskliwie. Był grubiański wobec Davida, a potem przy Julie i przy dzieciach rzucał kąśliwe uwagi pod jego adresem.

Aby oszczędzić Davidowi afrontów ze strony Michaela, Julie zaczęła jeździć do nowego partnera, gdy były mąż przychodził w odwiedziny do dzieci. Lecz od jakiegoś czasu zaczęło ją to mocno uwierać.

Do Gwiazdki zostały zaledwie dwa miesiące i Julie stała się niespokojna. Chciała zaprosić Davida do siebie, na wspólne święta z nią i z dziećmi. Wiedziała jednak, że Michael także będzie chciał przyjść.

Umówiła się na terapię, abym pomogła się jej uporać ze stresem. Niesamowicie dołowało ją zastanawianie się nad tym jak obchodzić święta Bożego Narodzenia oraz z kim je spędzić. „Boję się, że wykończę się nerwowo jeszcze przed świętami” – powiedziała.

Bez ogródek stwierdziła, że zamknęła tamten etap życia i nie potrzebuje kontaktów z Michaeliem. Zapytałam ją, dlaczego zatem uważa za tak ważne przebywanie z nim w święta. Odparła: „Bo dzieci chcą, abyśmy byli ze sobą i zachowywali się jak rodzina”.

Zaproszenie do domu i Davida, i Michaela byłoby niezręczne i stresujące. Julie czuła jednak, że jeśli Michael nie przyjdzie, dzieci będą smutne. A ona nie chciała psuć im Gwiazdki. Jednocześnie zaś chciała spędzić świąteczny czas z Davidem. Znalazła się w patowej sytuacji.

Problemy Julie przedstawiały się następująco:

1. **Odkładała przeżywanie rozvodu na później.** Choć podjęła decyzję o rozwodzie, nie chciała, aby dzieci doświadczyły związanej z tym krzywdy. Sądziła, że minimalizuje wyrządzane im szkody, ale tak naprawdę jedynie opóźniała nieuniknione.
2. **Jej wybory szkodziły aktualnym relacjom.** Julie nie potrafiła zacząć nowego życia. Nieustanny kontakt z Michaeliem uniemożliwiał jej budowanie zdrowego związku z Davidem.

Moje zalecenia były następujące:

1. **Silniejsze odseparowanie się od Michaela.** Choć niektórzy rodzice utrzymują bliskie stosunki po rozwodzie, jasne było, że w przypadku Julie i Michaela to nie działa. Kobieta musiała ustanowić zdrowe granice kontaktu z byłym mężem.
2. **Danie rodzinie czasu na opłakiwanie straty.** Choć od rozwodu minęły lata, małżonkowie tak naprawdę nigdy się nie rozstali. Stworzenie takiej separacji teraz oznaczało, że każdy zyskał czas na poradzenie sobie ze smutkiem.

Kilka tygodni zajęło Julie uświadomienie sobie, że decyzja o utrzymywaniu bliskich kontaktów z Michaelem ochroniła dzieci przed bólem, ale na krótko. Uznała, że nadszedł czas, by ustalić z Michaelem jasne granice, które pozwolą jej zacząć budować nowe życie.

Po raz pierwszy powiedziała Michaelowi, że w święta nie będzie w ich domu mile widzianym gościem. Postanowiła jednak, że nie zaprosi do siebie także Davida. Nie chciała, aby dzieci obwiniały go za nieobecność ojca.

Boże Narodzenie spędziła z dziećmi, choć bez Michaela. Zadecydowali, że wprowadzą kilka nowych zwyczajów. Julie powiedziała, że ze względu na nieobecność Michaela czuła się dziwnie, a dzieci były smutne. Wyjaśniła im jednak, że przyszedł czas na to, by każde z nich obchodziło święta osobno. Później tego wieczoru dzieci odwiedziły ojca w domu.

W ciągu kolejnych tygodni Julie zaczęła wprowadzać dalsze ograniczenia w kontaktach z Michaelem. Powiedziała, że powinien się spotykać z dziećmi u siebie – przynajmniej w większości przypadków. I że nie będzie zapraszany co niedziela na obiad.

Zmieniła nawet zamki w drzwiach i nie dała Michaelowi klucza. To oznaczało, że nie mógł po prostu do nich wejść albo bez zapowiedzi odwiedzić, kiedy tylko chciał, ale musiał zadzwonić jak każdy gość.

Michaelowi nie w smak były te działania. Powiedział Julie, żeby przestała się nedorzecznie zachowywać. Ale Julie rozumiała, że jego gniewne reakcje były próbami buntowania się przed wprowa-

dzonymi przez nią zmianami. Stanowczo obstawała przy swoich decyzjach i jasno powiedziała, że muszą zacząć żyć osobno.

Julie zauważyła, że dzieci wydają się smutne z powodu zmian. Wyjaśniłyśmy sobie, że to normalna reakcja. Dopiero teraz zaczęły przeżywać żal z powodu rozpadu rodziny.

Ten żal był częścią procesu uzdrawiania. Dopóki nie pozwolono dzieciom być smutnymi i złymi oraz przeżyć pozostałych emocji wywołanych odmiennością sytuacji rodzinnej, nie mogły w pełni uzmysłwić sobie skutków rozwodu.

Z upływem czasu Julia dostrzegła, że zmiany wszystkim wyszły na dobre. Sama poczuła, że wreszcie jest w stanie pójść w życiu do przodu. Doszła też do wniosku, że jej dzieci w miarę dochodzenia do siebie zaczynały przywykać do nowej „normalności”.

CZY CHRONISZ SVOJE DZIECKO PRZED BÓLEM?

Czasami dobrze jest pomóc dziecku w uniknięciu krzywdy. Ale niektórzy rodzice idą za daleko i stają się tak nadopiekuńczy, że chronią dzieci przed trudnościami, które mogłyby pomóc im się wzmocnić. Czy któreś z poniższych stwierdzeń brzmią znajomo?

- ☐ Unikam mówienia dziecku prawdy, bo chcę uchronić je przed bólem.
- ☐ Bardzo się staram, żeby uczucia mojego dziecka nie zostały zranione.
- ☐ Nie sądzę, by moje dziecko poradziło sobie z większymi przeciwnościami.
- ☐ Czasami pozwalam dziecku wygrać, bo nie chcę, żeby było smutne.
- ☐ Skupiam się na tym, co zapewni dziecku szczęście w danej chwili, bez względu na długofalowe konsekwencje.
- ☐ Jeśli mam wrażenie, że moje dziecko narazi się na odrzucenie, zniechęcam je do próbowania.
- ☐ Dokładam wszelkich starań, aby uniemożliwić dziecku podejmowanie ryzyka.

- ☐ Sądę, że dzieci nie powinny doświadczać jakichkolwiek krzywd emocjonalnych.
- ☐ Chcę chronić moje dziecko przed prawdziwymi problemami najdłużej, jak się da.

DLACZEGO RODZICE CHRONIĄ DZIECI PRZED BÓLEM

Julie rozwiodła się z Michaelem, bo uważała, że będzie najlepiej – dla niej i dla dzieci – jeśli każde z nich pójdzie w swoją stronę. Ale jednocześnie nie chciała, aby dzieciaki doznały traumy związanej z rozwodem. Pomyślała, że zrobi najlepiej, utrzymując bliskie kontakty z Michaelem. Michael z kolei nie mógł znieść jej zaangażowania w nowy związek. Oczywiście było też, że próbując chronić dzieci przed krzywdą związaną z rozwodem, Julie wyświadczała wszystkim niedźwiedzią przysługę.

Pomysł o sytuacjach, w których chroniłś dziecko przed cierpieniem. Zastanów się, czy ten ból mógłby się mu w istocie jakoś przyśłużyć.

SZCZĘŚCIE JEST W MODZIE

Kiedy pytam rodziców, czego chcieliby dla swoich dzieci, najczęściej słyszę odpowiedź: „Po prostu chciałbym, aby były szczęśliwe”. Niemal wszyscy rodzice, z którymi rozmawiam, życzyliby sobie, aby ich dziecko cieszyło się życiem bez względu na to, czy cierpi na depresję, ma trudności w nauce, problemy ze zdrowiem albo przejawia poważne zaburzenia behawioralne.

Ten pęd do szczęścia bezsprzecznie nie ogranicza się do mojego gabinetu. Wystarczy krótki rekonesans w internecie, aby znaleźć ponad pół miliona artykułów poświęconych wychowywaniu szczęśliwych dzieci. Publikacje takie jak *7 sposobów na wychowanie szczęśliwych dzieci* albo *10 sposobów na to, by twoje dziecko było radosne* prześcigają się w zdradzaniu „tajnych” metod, dzięki którym na buzi dziecka zawsze będzie gościł uśmiech.

A choć dobrze jest zadbać o radość dziecka (badania pokazują, że szczęśliwi ludzie pod wieloma względami mają lepiej – od wyższych

przychodów do bardziej udanych związków), to szczęście nie powinno być twoim bezpośrednim celem.

Zwolnienie dziecka z domowych obowiązków daje doraźną radochę. Ale nie nauczy go odpowiedzialności. A nieodpowiedzialna osoba raczej nie będzie wiodła szczęśliwego życia.

Kupowanie dziecku wszystkiego, cokolwiek zapragnie, sprawi, że danego dnia będzie szczęśliwe. Ale jeśli nigdy nie będzie musiało cierpliwie czekać na to, czego chce, nie doceni tego, co ma. Jeśli zależy ci na tym, by dziecko wyrosło na naprawdę szczęśliwego człowieka, musisz mu pozwolić doświadczać w życiu pewnych strapień. Ale wielu rodziców po prostu nie jest w stanie znieść myśli o tym, że ich dziecko mogłoby cierpieć. Wkraczają więc do akcji i pomagają dzieciom unikać wszelkich nieprzyjemności.

Pomaganie dziecku w unikaniu zagrożeń i silnego cierpienia jest bardzo słuszne. Ale czasami łatwo jest się zagalopować.

Oto kilka przykładów prób niezdrowego chronienia dziecka przed przykrościami:

- **Okłamywanie albo zatajanie informacji.** Matka mówi córce, że zdaniem lekarza jest zdrowa, choć w istocie doktor powiedział, iż dziewczynka ma nadwagę.
- **Manipulowanie rezultatami.** Ojciec pozwala synowi ograć się w szachy, aby dziecku nie było przykro z powodu porażki.
- **Stawianie rygorystycznych barier.** Rodzic martwiący się, że podczas uprawiania sportu dziecku stanie się jakaś krzywda, może nigdy nie pozwolić mu wziąć udziału w grach drużynowych.
- **Współuzależnienie.** Matka, która nie chce, aby jej nastoletni syn zmagał się z objawami odstawienia nikotyny, kupuje mu papierosy.
- **Wyręczanie dzieci.** Matka sprząta w garażu, choć to obowiązek syna, bo nie chce, żeby musiał się zajmować takimi sprawami.
- **Odwracanie uwagi.** Rodzic naprędce organizuje dziecku kolejne zajęcia, aby nie pozwolić mu poczuć smutku po śmierci psa.

STOPNIUJ WYMAGANIA WOBEC DZIECI PO TRUDNYCH PRZEŻYCIACH

Kiedy do mojego domu wprowadzają się dzieci, które były wykorzystywane, zaniedbywane i odebrane biologicznym rodzicom, staramy się nie dokładać im od razu kolejnych trosk w rodzaju bardzo wysokich wymagań co do zachowania czy sprzątanía. Ale chronienie dzieci przed stresami życia codziennego nie stanie się rekompensatą za krzywdy, których wcześniej doświadczyły.

Tak naprawdę dzieci, które dorastały w skrajnie trudnych warunkach, często muszą nabrać pewności siebie w radzeniu sobie ze zwykłymi, powszednimi problemami. Tak było z jedną z naszych dziewczynek, dziesięcioletnią Marissą. Nie potrafiła ochronić młodszego rodzeństwa przed wykorzystywaniem przez przybranego ojca. I czuła się jak nieudolne dziecko, któremu nigdy nic nie wychodzi.

Ale dzięki temu, że pozwalaliśmy jej samodzielnie walczyć z małymi, codziennymi przeciwnościami (jak utarczki z przyjaciółmi czy odrabianie trudnych lekcji), doszła do wniosku, że rozwiązywanie problemów dobrze jej wychodzi. Uzmysłowiła sobie, iż umie wstawiać się za dziećmi prześladowanymi przez łobuzów oraz być asertywna, gdy nie rozumie otrzymanego zadania.

Skuteczne radzenie sobie z tymi drobnymi trudnościami pomogło jej zmienić fundamentalne przekonanie na swój temat. Dzięki sukcesom doceniła siebie jako kompetentną osobę, której głos ma znaczenie.

Kiedy dziecko dozna jakiejś traumy, możemy instynktownie chcieć mu ją w dwójnasób wynagrodzić. Po rozwodzie albo po śmierci kogoś bliskiego rodzic może powiedzieć: „To dziecko już tyle przeszło. Nie chcę, żeby musiało się jeszcze z czymś zmagać”. Nie da się jednak uchronić dziecka przed wszystkimi życiowymi trudnościami – są nieuniknione. A bycie nadopiekuńczym wysłała mu zły komunikat. Dziecko dojdzie do wniosku, że jest zbyt delikatne, by radzić sobie w życiowych realiach, a to zmieni jego nastawienie do siebie i do świata.

CHRONIENIE DZIECKA PRZED BÓLEM UCZY JE, ŻE NIE JEST W STANIE SPROSTAĆ TRUDNOŚCIOM

Próby Julie chronienia dzieci przed złem nie pomogły im w dłuższej perspektywie. Musiały zmierzyć się z faktem, że rodzice na pewnym etapie życia się rozstali. Choć więc ważne było podjęcie przez nią pewnych kroków w celu złagodzenia poczucia krzywdy, trzymanie dzieci pod kloszem tylko opóźniało ich przeżywanie zmartwienia.

Czasami trudno jest stwierdzić, kiedy wysiłki mające na celu uchronienie dzieci przed cierpieniem idą za daleko. W krótkiej perspektywie możesz czuć, że zrobiłeś to, co trzeba. Twoje dziecko wydaje się szczęśliwe i zdrowe – ale długofalowo może to mieć dla niego poważne konsekwencje.

DZIECI POTRAFIĄ ZNIEŚĆ WIĘCEJ, NIŻ CI SIĘ WYDAJE

Addie była ośmioletnią dziewczynką cierpiącą na silne stany lękowe. Choć jej matka powiedziała, że mała zawsze była trochę niespokojna, od pewnego czasu nadpobudliwość bardzo się nasiliła. Obgryzała skórki i paznokcie, nie mogła się skupić na lekcjach i nie chciała spać sama w pokoju.

Przez kilka tygodni pracowałam z Addie, aby dowiedzieć się więcej o sprawach, które budzą w niej niepokój. Wykluczyłam typowe przyczyny, jak prześladowania w szkole i nocne koszmary. Widać było jednak, że dziecko ma na myśli coś konkretnego.

Wreszcie po kilku tygodniach Addie powiedziała: „Słyszałam, jak rodzice rozmawiali o tym, że tata ma cukrzycę”. Zapytałam, co wie na temat cukrzycy, na co dziewczynka odparła: „Na to się umiera. Na pewno, bo powiedzieli, że jest d i a b e ł tykiem”. Zaczęła płakać i dodała: „Nie chcę, żeby tatę zabrał diabeł”.

Zaprosiliśmy mamę Addie, aby dołączyła do sesji i potwierdziła informację o diagnozie męża. Nie powiedzieli o tym Addie, bo bali się, że dziewczynka będzie się martwić. Pomyśleli, że to może być dla niej za trudne do zniesienia. Najwyraźniej jednak Addie się o tym dowiedziała, a bez dodatkowych wyjaśnień założyła najgorszy scenariusz. I to nieszczęsne dziecko przez kilka tygodni

nieustannie zamartwiało się, że jej ojciec może w każdej chwili umrzeć.

Dalsza terapia polegała między innymi na poinformowaniu jej, czym jest cukrzyca. Odkąd nabrała pewności, że ta choroba nie prowadzi do nagłej śmierci, uspokoiła się.

Rodzice często nie doceniają tego, ile dzieci są w stanie znieść. Dzieciaki są bystre i domyślają się różnych rzeczy, nawet jeśli nie powie się im o nich wprost. Pomimo najlepszych intencji próby chronienia dziecka przed cierpieniem czasem przynoszą więcej szkody niż pożytku.

Jeśli dziecko domyśli się, że nie mówisz mu całej prawdy, może wyolbrzymić grożące mu niebezpieczeństwo. Młody, który usłyszy od kolegów o strzelaninie w szkole, może zacząć myśleć, że też grozi mu śmierć od kuli. Dopóki nie pozna faktów i nie dowie się, jakie środki bezpieczeństwa zostały podjęte, jego wyobraźnia będzie szaleć.

BÓL NIE JEST WROGIEM

Ava była sześciolatką, która przychodziła do mnie na terapię w celu wyeliminowania pewnych problemów behawioralnych. Po zaledwie kilku tygodniach spotkań zadzwoniła do mnie jej matka.

Powiedziała, że ich kot zachorował i ojciec Avy zabrał go do weterynarza. Ponieważ badanie ujawniło bardzo ciężką chorobę, wspólnie z weterynarzem zdecydowali, że najbardziej humanitarnie będzie uśpić zwierzę od razu.

Kiedy ojciec Avy wrócił od weterynarza bez kota, Ava spytała: „A gdzie Fluffy?”. Jej matka wtrąciła się i bez namysłu palnęła: „Pan doktor powiedział, że Fluffy jest tak śliczny, że postanowił go u siebie jeszcze na jakiś czas zostawić”. Na tę wieść Ava bardzo się zdenerwowała i powiedziała, że weterynarzowi nie powinno być wolno trzymać ich zwierzątka.

Na tym etapie matka dziewczynki nie była pewna, co zrobić. Wiedziała, że wpadła we własne sidła. Wyrwała się jednak z kłamstwem, bo chciała zaoszczędzić córce cierpień.

Zasugerowałam, iż powinna powiedzieć Avie prawdę i wyjaśnić, dlaczego ją okłamała. Początkowo była niechętna, bo uznała to za zbyt

stresujące. Wyjaśniłam jej więc, że kłamstwo mające ochronić dziewczynkę przed bólem miało krótkie nogi. Wcześniej czy później córka i tak by się o wszystkim dowiedziała.

Kiedy przyszły do mnie tydzień później, Ava opowiedziała mi, co stało się z jej kotkiem. Razem z matką porozmawialiśmy o żalobie oraz o tym, jak dziewczynka mogłaby poradzić sobie ze smutkiem.

Tak jak matka Avy, wielu rodziców wykręca się i kłamie, by chronić swoje dzieci. Ale kłamstwo jest złym sygnałem. Ostatecznie dziecko czuje się nawet bardziej skrzywdzone, gdy dowiaduje się, że zostało oszukane.

Bądź szczery ze swoim dzieckiem. A jeśli już skłamałeś, wyjaw prawdę. Potem zaś zostań przy nim, aby pomóc mu poradzić sobie z bolesnymi uczuciami.

Niestety, dzieci, które nigdy nie zdobyły umiejętności potrzebnych do radzenia sobie z cierpieniem, często przez całe życie próbują uciekać od smutku. Kończą jedno zajęcie i natychmiast zaczynają następne, aby zapełnić cały swój czas, albo zagłuszają swoje uczucia w niezdrowy sposób.

DZIECI UCZĄ SIĘ PRZEZ DOŚWIADCZANIE

Po rozpoczęciu pracy na uczelni przesłam (tak jak całe grono pedagogiczne) kurs rozpoznawania problemów ze zdrowiem psychicznym studentów. Jako psycholog byłam pod wrażeniem, że uczelnia dokłada wszelkich starań, by cała kadra profesorska dysponowała narzędziami i materiałami umożliwiającymi pomaganie studentom nieradzącym sobie z wymaganiami college'u.

Wystarczył mi jednak zaledwie tydzień lub dwa, aby sobie uświadomić, dlaczego szkoła tak poważnie podchodziła do tej kwestii. Każdego tygodnia studenci zostawali po zajęciach, żeby porozmawiać, i rzadko zadawali pytania dotyczące ocen. Zamiast tego opowiadali o perypetiach ze współlokatorami. Albo nie wiedzieli, jak uporać się ze stresami studenckiego życia. Lista problemów zdawała się nie mieć końca.

Miałam wtedy dopiero 30 lat, nie minęło więc aż tak dużo czasu, odkąd sama opuściłam mury uczelni. Ale nie przypominałam sobie,

żeby wtedy studenci szukali wsparcia emocjonalnego u profesorów. Potem przekonałam się, że problem nie ograniczał się do tamtej konkretnej uczelni. Malejąca odporność na życiowe trudy szerzy się wśród studentów jak zaraza.

W 2015 roku w „Chronicle of Higher Education” – ogólnokrajowym czasopiśmie dla pracowników szkół wyższych – pojawił się artykuł zatytułowany *An Epidemic of Anguish* (Epidemia cierpienia). Dan Jones, były prezes Association for University and College Counseling Center Directors, powiedział, że dzisiejsi studenci „nie mają umiejętności uspokajania samych siebie, bo rodzice rozwiązywali wszystkie ich problemy i usuwali wszelkie przeszkody. Wydaje się, że są znacznie mniej odporni niż poprzednie pokolenia”.

Badania potwierdzają tezę, iż obecnie studenci gorzej niż kiedykolwiek wcześniej radzą sobie z trudami prawdziwego życia. W ankiecie przeprowadzonej w 2015 roku wśród pierwszoroczników połowa odpowiedziała, że czuje się nieustannie albo niemal bez przerwy zestresowana. Zgłaszali problemy z lękami, samotnością i depresją. Sześćdziesiąt procent wyraziło żal, że nie zostało lepiej przygotowanych emocjonalnie do nauki na studiach. Osiemdziesiąt osiem procent powiedziało, iż większy nacisk kładło się na przygotowania pod kątem wiedzy. Wielu studentów nie było pewnych, jak radzić sobie z kłopotami. Więcej niż jeden na pięciu przyznało, że sięga po narkotyki albo alkohol. Okazało się (co nie zaskakuje), że ci z największymi problemami mieli zarazem najniższą średnią ocen (GPA).

Dość prawdopodobne, że znaczna część tych młodych dorosłych była przez większość czasu chroniona przed kłopotami. Dzieci, które nie ćwiczą radzenia sobie z emocjonalnymi wyzwaniami, będą borykały się z codziennością jeszcze długo po wejściu w dorosłość.

Twoje dziecko nie stanie się wybitnym gitarzystą od słuchania radia. I może przeczytać wszystkie książki świata opowiadające o tym, jak zostać dobrym koszykarzem, ale te lektury nie doprowadzą go do NBA. Jeśli chce być w czymś dobre – na przykład w radzeniu sobie z przeciwnościami – musi ćwiczyć.

Na pewnych etapach życia każde z dzieci stanie w obliczu trudnych sytuacji. Brak pracy, problemy finansowe, rozwód i utrata ukochanej

osoby to tylko kilka przykładów życiowych dramatów, które wcześniej czy później mogą się stać ich udziałem. Jeśli teraz nie ćwiczą radzenia sobie z cierpieniem, to nie będą przygotowane do stawienia mu czoła później.

JAK ZATEM NALEŻY POSTĘPOWAĆ

Kiedy Julie wreszcie postanowiła wprowadzić zmiany w relacji z Michałem, uświadomiła sobie, że musi pozwolić dzieciom zmierzyć się z bólem. To oznaczało pozwalanie im na smutek, gdy ojca nie było w domu, i na złość, że nigdy więcej nie wyjadą całą rodziną na wakacje.

To bardzo ważne, aby wszyscy mieli czas na żal po rozpadzie rodziny. Uświadomienie sobie, że rodzice zaczną wieść osobne życie, oznaczało dla dzieci konieczność dostosowania się do zmian.

Zamiast chronić dziecko przed doświadczaniem cierpienia, wyposaż je w umiejętności pozwalające skutecznie sobie z nim radzić. Dzięki temu dziecko będzie umiało przemienić trudne chwile w okazje do umacniania mięśnia mentalnego. Zamiast jedynie tolerować ból, zacnie czerpać z niego naukę.

PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM PRZEKONANIOM NA TEMAT BÓLU

Bez względu na to, czy chodzi o ból fizyczny, czy emocjonalny, twoje przekonania na jego temat mogą sprawić, że będziesz za wszelką cenę chciał uchronić dziecko przed cierpieniem. Oto kilka zapatrywań, które mogą przysparzać ci trudności:

- Ból jest nie do zniesienia.
- Dzieci nie radzą sobie z bólem.
- Ból jest szkodliwy.
- Dzieci nie powinny doświadczać jakiegokolwiek bólu.

Rodzice wychodzący z takich założeń chronią dzieci przed bólem za wszelką cenę. Ale za każdym razem, gdy chowają dziecko pod kloszem, by zaoszczędzić mu drobnych kłopotów i codziennych zmartwień, ograniczają jednocześnie możliwość praktykowania walki z dyskomfortem. W rezultacie będzie ono gorzej przystosowane do

radzenia sobie z bólem. A wtedy rodzic stanie się jeszcze bardziej nadopiekuńczy. To szkodliwy, samonapędzający się mechanizm.

Badania pokazują, że pozwalanie dziecku na doświadczanie pewnej ilości bólu może mieć wielorakie, korzystne następstwa:

- **Ból pomaga dziecku dostrzegać przyjemność.** Jeśli dziecko nigdy nie odczuwa bólu, nie będzie umiało docenić przyjemności. Aby naprawdę docenić przyjemne emocje, czasami trzeba doświadczyć bólu.
- **Ból może pomóc dziecku w budowaniu relacji towarzyskich.** Dzieci, które mają za sobą trudne doświadczenia, wyjątkowo dobrze się ze sobą dogadują. Jeśli twoje dziecko i jego przyjaciel stracili swoje ulubione zwierzęta albo jeżeli każdy bał się po ogłoszeniu klęski żywiołowej, to trudne czasy i wspólne przeżycia pogłębią ich zażyłość.
- **Ułga od bólu wzmacnia przyjemność.** Choć ból nie jest przyjemny, to jego ustąpienie może takie być. Jeśli twoje dziecko odetchnie z ulgą po stresującym występie albo dostanie się do drużyny piłkarskiej po dwóch latach niepowodzeń, poczuje się szczęśliwsze, niż gdyby nie miało wcześniej żadnych złych przeżyć.
- **Nagrody przynoszą większą radość, jeśli zniosło się ból.** Napój po rozgrywce będzie smakować dziecku lepiej, jeśli na treningu dało z siebie wszystko, a kieszonkowe wyda mu się cenniejsze, jeżeli musiało na nie ciężko zapracować koszeniem trawnika. Przeciwności wyostrzają zmysły i sprawiają, że nagrody dają większą przyjemność niż zwykle.
- **Ból wyostrza uwagę.** Na podobnej zasadzie jak joga albo medytacja ułatwiają ludziom życie chwilą, ból pomaga dzieciom w uświadomieniu sobie, co dzieje się w danym momencie. Bycie uważnym jest umiejętnością, a czasami ból pomaga ludziom w uzmysłowieniu sobie, co to znaczy być tu i teraz.

ODWRÓĆ UWAGĘ DZIECKA OD NAGŁEGO BÓLU

Bezsprzecznie zdarzają się sytuacje, w których należy zaoszczędzić dziecku cierpień. Jeśli stoi na krawędzi urwiska, to raczej nie należy mieć nadziei, że upadek da mu zdrową nauczkę, prawda? Jeżeli

zatem czterolatek chce się pobawić z psem, który gryzie, albo nastolatek zamierza iść na imprezę bez nadzoru, na której zapewne będzie alkohol, to bez wątplenia powinieneś wkroczyć i ochronić latorośl.

Będą też sytuacje, w których nie zdołasz całkowicie uchronić dziecka przed przykrym doznaniem. Jeśli straszliwie bolą je plecy albo jest przerażone podczas oczekiwania u stomatologa na kanałowe leczenie zęba, mówienie mu, żeby „wziął się w garść” w niczym nie pomoże. W przypadku silnego, nagłego bólu spróbuj odwrócić uwagę dziecka, aby pomóc mu go znieść. Porozmawiajcie o czymś niemającym związku z problemem, przeczytajcie razem książkę albo daj dziecku do zrobienia coś, co odwróci uwagę od cierpienia. Na tej samej zasadzie, jeżeli dziecko cierpi emocjonalnie – bo na przykład jego najlepszy przyjaciel się przeprowadził – zabranie pociechy na wyjątkową przejażdżkę może dać jej chwilę potrzebnego wytchnienia.

Zadbaj jedynie o to, aby była to zarazem lekcja życia. Wyjaśnij dziecku: „Chciałem, żebyś poczuł się lepiej, i miałem nadzieję, że rozmowa o wakacjach trochę poprawi ci humor”. Wyjaśnij, iż odwrócenie uwagi bywa dobrym sposobem na radzenie sobie z silnym bólem, choć zarazem nie powinniśmy w ten sposób otumaniać się za każdym razem. W przeciwnym razie dziecko może nabrać ochoty do regularnego unikania problemów, bo radzenie sobie z nimi jest zbyt stresujące.

W rozmowie z dzieckiem podkreśl: „To trudne, ale wiem, że jesteś dzielny i dasz sobie radę”. Wyjaśnij, że masz pewność co do jego umiejętności pokonywania trudnych sytuacji.

MÓW DZIECIOM TO, CO POWINNY WIEDZIEĆ

W felietonie *How Should Parents Discuss Major World Catastrophes with Their Children?* (Jak rodzice powinni rozmawiać z dziećmi o globalnych katastrofach?), który niedawno ukazał się na łamach „Washington Post”, został opisany przypadek matki, która próbowała zataić przed ośmioletnią córką wydarzenia ze świata. Autorka artykułu, Sarah Maraniss Vander Schaaff, napisała, że owa matka chowała ga-

zety, wyłączała telewizor i nie słuchała radia, bo nie chciała, aby córka wiedziała, że na świecie dzieją się złe rzeczy.

Ale któregoś dnia dziewczynka obejrzała fragment audycji telewizyjnej poświęconej lotowi numer 370 malezyjskich linii lotniczych – samolotowi, który zaginął w drodze do Pekinu. Wtedy Sarah musiała wyjaśnić, o czym był ten program. Rozmowa z córką o realiach życia nasunęła jej następujący wniosek: „Jakaś część parasola ochronnego, który, jak mi się zdawało, roztoczyłam nad córką została już na zawsze rozdarta. Nie dam rady go pozszywać, a teraz ona wie, że to ja go skonstruowałam”.

Jeśli dzieci nie ostrzeże się przed dziejącymi się na świecie niegodziwościami, to mogą zostać zmuszone do błyskawicznego przejścia od wiary w życie pełne tęczy i małych pieszków do świadomości istnienia zła. To wielki przeskok. Lepiej jest dawać dziecku umiarkowane ocenzone obrazy świata, niż trzymać młodego człowieka w całkowitej nieświadomości.

Faktycznie współczesny świat jest przerażającym miejscem. A choć twój sześciolatek nie musi znać krwawych szczegółów niedawnego ataku terrorystycznego, a ośmiolatek nie powinien wiedzieć, że czekasz na wynik biopsji, aby sprawdzić, czy nowotwór babci jest złośliwy, to chronienie dziecka przed wszystkimi życiowymi realiami może zaszczerpić w nim zbyt naiwność.

Zasadniczo nie należy pozwalać dzieciom poniżej siódmego roku życia na oglądanie wiadomości. Słuchanie o klęskach żywiołowych, przestępczości i międzynarodowych kryzysach może być przygnębiające – zwłaszcza że wiadomościom często towarzyszą zbyt drastyczne dla dziecka zdjęcia i nagrania.

To jednak nie znaczy, że nie powinniśmy przekazywać dziecku żadnych informacji. Może wszak usłyszeć różne rzeczy od innych ludzi. I właśnie dlatego tak ważne jest, by na zadawane pytania udzielać dzieciom właściwych dla ich wieku odpowiedzi.

Starsze dzieci zapewne będą miały dostęp do wiadomości za pośrednictwem przyjaciół albo komputera. Dobrze jest więc podać im garść podstawowych faktów. Oto jak można rozmawiać z młodymi o dramatycznych wydarzeniach:

- **Choroba w rodzinie.** Jeśli ktoś z rodziny jest poważnie chory, twoje dziecko zapewne domyśli się, że coś jest nie tak. Należy je poinformować o sytuacji, zwłaszcza gdy chodzi o przypadłości, które mogą odcisnąć piętno na wyglądzie chorego. Nazwij chorobę i opowiedz o działaniach, jakie podejmujecie, aby ją pokonać.
- **Śmierć.** Młodsze dzieci nie rozumieją, że śmierć jest nieodwracalna, więc pięciolatek, który jeszcze przed chwilą wydawał się pogodzony z faktem, iż bliska osoba zmarła, minutę później zadaje pytanie o to, kiedy się znowu zobaczą. Unikaj sformułowań takich jak „babcia poszła spać” albo „odeszła”. Zamiast tego powiedz na przykład: „Organizm babci przestał działać i już nigdy więcej jej nie zobaczymy. Ale wciąż możemy ją kochać i pamiętać o niej”. Podczas rozmowy ze starszym dzieckiem albo z nastolatkiem bądź szczerzy i bezpośredni. Powiedz: „Przykro mi o tym mówić, ale dziś zmarła babcia. Lekarze powiedzieli, że nie dało się już nic zrobić”. Bądź przygotowany na udzielenie trudnych odpowiedzi na temat umierania oraz tego, co dzieje się z ludźmi po śmierci.
- **Terroryzm.** Posługuj się językiem zrozumiałym dla dziecka. Powiedz coś w rodzaju: „Pewni źli ludzie skrzywdzili innych ludzi”. Podkreślaj działania, jakie są podejmowane w celu zapewnienia wam bezpieczeństwa, mówiąc rzeczy takie jak: „Bardzo wiele osób dba o to, aby nic złego się nam nie stało”. Dopóki dziecko nie wejdzie w wiek nastoletni, nie opowiadaj zbyt często o motywach religijnych albo politycznych.
- **Kłęski żywiołowe.** W przypadku powodzi, tornado albo pożaru lasu pokrótce opowiedz dziecku, co się wydarzyło. Nie zasypuj go zbędnymi szczegółami, ale zadbaj o to, by poznało podstawowe informacje. Opowiedz o podejmowanych działaniach mających na celu rozwiązanie problemu, na przykład: „Strażacy robią co w ich mocy, żeby pomóc poszkodowanym”.
- **Nadchodzące wydarzenie.** Jeśli jakieś nadciągające wydarzenie może być dla dziecka stresujące, nie informuj go o nim z dużym wyprzedzeniem. Świadomość konieczności poddania się bolesnej operacji w następnym miesiącu może wywołać w nim taki lęk, że nie będzie umiało normalnie funkcjonować. Poinformuj dziecko

trochę wcześniej – z tygodniowym albo jednodniowym zapasem – i opowiedz o działaniach, które wszyscy podejmą, aby mu pomóc. Jeden z najlepszych sposobów na ułatwienie dziecku porażenia sobie z bolesnym wydarzeniem polega na przypominaniu, że są na świecie dobrzy ludzie, którzy troszczą się o bezpieczeństwo innych.

Przytoczę słynne słowa Freda Rogersa: „Kiedy byłem chłopcem i widziałem w wiadomościach jakieś straszne rzeczy, matka mówiła mi: »Spójrz na ratowników. Zawsze znajdziesz ludzi, którzy niosą pomoc«”. To bardzo słuszna porada. Zapewnij dziecko, że są policjanci, przedstawiciele rządu, ratownicy, lekarze i inne służby chroniące ludzi oraz niosące im pomoc w cierpieniu. Koniecznie mów o zwykłych mieszkańcach, którzy angażują się i mają swój wkład w zorganizowane działania.

W rozdziale 7 pisałam o tym, że możesz uskrzydlić dziecko, robiąc z niego pomocnika. Tak jak bycie pomocnikiem może nauczyć je odpowiedzialności, podobnie może też pomóc mu w przetrwaniu trudnych chwil. Zaangażuj je w działania na rzecz poprawy sytuacji. Powiedz, że może napisać podziękowania dla pracowników służb publicznych. Albo pomyślcie o czymś, co mogłoby zrobić w ramach niesienia pomocy innym ludziom – na przykład o podarowaniu potrzebującym ubrań lub pieniędzy.

AKCEPTUJ BÓL

Kiedy miałam sześć lat, przewróciłam się i uderzyłam w rękę. Zaczęłam płakać i pobiegłam do domu, trzymając się za nadgarstek. Gdy moja matka oglądała kontuzjowane miejsce, przyjaciółka rodziny, która akurat była u nas, powiedziała: „Już przestań, to aż tak nie boli”.

Bolało właśnie „aż tak”, ale przestałam płakać. Nie chciałam wyjść na beksę przed nią i przed jej dziećmi. Zmusiłam się więc do powstrzymania łez. Nawet kiedy już poszli, postanowiłam dalej być dzielna i zaprzeczałam, że mnie boli.

Przez dwa kolejne dni ból się nasilał, ale ja nie chciałam narzekać. Trzeciego dnia w ogóle nie mogłam ruszyć dłonią. Mimo moich prób

ukrywania problemu, mama dostrzegła, że mój prawy nadgarstek jest do niczego, kiedy lewą ręką próbowałam niezdarnie wkładać groszek do ust. Zabrała mnie do lekarza, a prześwietlenie wykazało, że ręka jest złamana. Mama poczuła się okropnie; pamiętam, że mówiła: „Jak mogłam pozwolić jej przez trzy dni chodzić ze złamanym nadgarstkiem i niczego się nie domyślić?”.

To nie wina mamy, że nie wiedziała o moim złamanym nadgarstku. Zapewne z dobrego serca wygłoszona uwaga jej przyjaciółki sprawiła, iż postanowiłam ukryć prawdę. Kobieta zbagatelizowała mój ból, a ja – jak to mały dzieciak – pomyślałam, że zna się przecież na tym lepiej.

Lekceważenie bólu dziecka (tak emocjonalnego, jak i psychicznego) nie pomaga. Ignorowanie smutnych albo bolesnych uczuć nie sprawi, że znikną – tak jak nie zniknął ból w moim nadgarstku. Może to jednak nauczyć dziecko, że te uczucia są złe.

Staraj się mówić na przykład: „Domyślał się, że to naprawdę boli” albo: „Wiem, że teraz bardzo cierpisz”, nawet jeśli reakcja dziecka wydaje się trochę niewspółmierna do okoliczności. W konstruktywny sposób wesprzyj jego próby radzenia sobie z bólem.

Jeśli zachowanie dziecka staje się społecznie niewłaściwe, nie nagradzaj go zwracaniem nadmiernej uwagi. Jeżeli na zakupach potknie się, zacznie krzyczeć i turlać się po podłodze, spokojnie powiedz: „Wygląda na to, że potrzebujesz kilku minut przerwy na posiedzenie w samochodzie”. Kiedy się uspokoi, zabierz je z powrotem do sklepu i dokończ zakupy, zbytnio mu nie nadskakując. Takie postępowanie mogłoby bowiem utwierdzić dziecko w przekonaniu, iż mówienie o jakiejś krzywdzie – emocjonalnej lub fizycznej – jest dobrym sposobem na zwrócenie na siebie uwagi lub na uniknięcie robienia czegoś, czego nie chce robić.

Ważne jest też, abyś nie okłamywał dziecka w kwestii bólu, który zapewne je czeka. Powiedzenie: „To w ogóle nie boli” nadszarpnie twoją wiarygodność. Jeśli coś jest bolesne, lepiej powiedz: „Pewnie będzie cię bolało, ale wiem, że potrafisz to wytrzymać”.

W przypadku przykrych konieczności daj dziecku do zrozumienia, że tak czy inaczej należy się z nimi zmierzyć. Mów rzeczy takie jak:

„Impreza pożegnalna u przyjaciółki pewnie będzie bardzo smutna. Ale czasami w smutku nie ma nic złego i moim zdaniem to ważne, żebyście się zobaczyły, zanim wyjedzie”.

UCZ DZIECI RADZENIA SOBIE Z BÓLEM

W przytoczonej wcześniej historii rozwiedzionej matki Julie usilnie zabiegała o szczęście swoich dzieci. Choć czuła się winna i nie chciała, żeby cierpiały, prawda była taka, że potrzebowały sposobności do oswajania się z bólem. Przekazywanie dziecku umiejętności ułatwiających poradzenie sobie w trudnych czasach pozwoli mu wyrobić cenną, mentalną muskulaturę.

UCZ DZIECKO ROZRÓŻNIANIA, KIEDY BÓL JEST PRZYJACIELEM, A KIEDY WROGIEM

Jest wielka różnica między braniem się w garść i parciem przed siebie pomimo bolących nóg a próbą biegania ze złamaną kostką. To samo można powiedzieć o bólu emocjonalnym. W pewnych sytuacjach dalsza walka pomimo bólu ma sens, ale czasami trzeba zrobić sobie przerwę albo poprosić o pomoc.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, że emocje mogą pomagać albo szkodzić. Oto kilka przykładów:

- **Strach.** Strach może być przyjacielem, kiedy powstrzymuje dziecko od zrobienia czegoś niebezpiecznego, jak skok z mostu. Ale może też być wrogiem, jeśli przeszkodzi mu w zrobieniu czegoś dobrego – na przykład w zadaniu pytania nauczycielowi.
- **Smutek.** Uczucie smutku może być dobrym przypomnieniem o potrzebie uczczenia pamięci o kimś. Narysowanie obrazka przedstawiającego zmarłe domowe zwierzę może pomóc dziecku ukoić żal. Ale smutek może też być szkodliwy, jeśli sprawia, że dziecko zamyka się w sobie.
- **Złość.** Uczucie złości bywa sygnałem złego traktowania kogoś. Zirytowane dziecko może stanąć w obronie wyszydzanego

przyjaciela. Ale złość może być też wrogiem, jeśli przyczynia się do krzywdzenia innych ludzi.

Kiedy zauważysz, że dziecko zмага się z emocjonalnymi rozterkami, porozmawiaj z nim na ten temat. Zapytaj: „Jak sądzisz, czy strach jest teraz twoim przyjacielem, czy wrogiem?”. Rozważcie różne konstruktywne metody radzenia sobie z tymi uczuciami.

Dzieci mogą mieć trudności ze zrozumieniem tego, że bolesne uczucia bywają korzystne. Ale dzięki regularnym rozmowom twoje dziecko nauczy się, że trudne okoliczności i przykre emocje mogą mu pomóc.

ZATROSZCZ SIĘ O RANY EMOCJONALNE

Joshua był gniewnym trzynastolatkiem, którego skierowano na psychoterapię, bo nieustannie wdawał się w bójki. Niemal codziennie wyżywał się w szkole na innych dzieciach, a nauczycieli niepokoiła jego kondycja psychiczna. Sankcje, takie jak zatrzymywanie po lekcjach czy zawieszanie praw uczniowskich, nie zniechęcały go do agresji.

W odróżnieniu od większości chłopców pasujących do tego opisu, w moim gabinecie Joshua zachowywał się zupełnie przyzwoicie. Był grzeczny i odnosił się do mnie z szacunkiem.

Po kilku tygodniach stopniowego zapoznawania się chłopiec wspominał – niemal mimochodem – że miał młodszego brata. Nie wiedziałam o tym. Kiedy pytałam jego oraz rodziców o najbliższych, powiedzieli, że ma starszą siostrę, ale nigdy nawet słowem nie wspomnieli o bracie. Dopytałam więc o to Joshuę, który odparł, że chłopiec – dwa lata młodszy od niego – zginął w tragicznym wypadku w wieku pięciu lat. Joshua szybko dodał: „To było smutne, ale już wszystko jest w porządku”.

Kiedy go trochę lepiej poznałam, dowiedziałam się, że nigdy nie rozmawiał o swoim bracie. Powiedział: „Moim rodzicom na sam dźwięk jego imienia robi się tak przykro, że po prostu nigdy o nim nie mówimy”. Jak się okazało, po śmierci młodszego brata cała rodzina przeprowadziła się do innego miasta i wiodła dalsze życie niemal tak, jakby tamtego chłopca nigdy nie było.

Nic więc dziwnego, że Joshua czasami był agresywny wobec innych dzieci. Nigdy nie miał sposobności uporać się z żałobą, a jego cierpienie przeradzało się w gniew.

Umówiłam się z rodzicami Joshuy i przywołałam drażliwą kwestię najmłodszego dziecka. Oboje wydawali się zaskoczeni, że Joshua opowiedział mi o tym, co się wydarzyło. Jego matka rzekła: „Doszliśmy do wniosku, że ten temat jest dla niego zbyt trudny, nigdy go więc nie poruszaliśmy. Pomyśleliśmy, że jeśli zacznie od nowa naukę w innej szkole, w której nikt nie wie, co się wydarzyło, będzie mu łatwiej przestać o tym myśleć”.

Ale oczywiście Joshua myślał o tym. Tęsknił za bratem. I nigdy nie miał okazji o tym porozmawiać.

Wytłumaczyłam rodzicom chłopca, że do jego agresywnego zachowania w dużej mierze przyczyniał się nieukojonny żal. Zasugerowałam, by zapisali go do grupy wsparcia w żałobie, w której będzie mógł porozmawiać o uczuciach z innymi dziećmi w jego wieku. W międzyczasie zaleciłam rodzicom wzięcie udziału wraz z synem w kilku sesjach terapeutycznych, aby wszyscy mogli zacząć pracować nad swoimi emocjami. Na szczęście przystali na to.

Joshua musiał uśmierzyć ból, który leżał u podstaw destrukcyjnego zachowania. A z upływem czasu jego agresja ustąpiła.

Ucz dziecko, że istnieje duża różnica między byciem silnym a graniem twardziela. Dzieci, które udają twarde, mogą mówić na przykład: „To nie bolało” albo: „Nic nie szkodzi”, aby spróbować zamaskować ból. Ale wytrzymywanie bólu nie wystarcza.

Dzieci mogą czerpać naukę z cierpienia. Muszą jednak zdawać sobie sprawę z jego istoty, zanim będą mogły się czegoś nauczyć. Bez względu na to, czy dziecko czuje się zranione niemiłymi słowami przyjaciela, czy jest mu przykro, bo nie zostało wybrane do drużyny baseballowej, zachęć je do przyznania się, że cierpi.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ważne jest opatrywanie ran – zarówno tych fizycznych, jak i emocjonalnych. Po skaleczeniu się w rękę należy przemyć ranę i dbać o to, by nie doszło do zakażenia. Jeśli skaleczenie jest bardzo głębokie, być może konieczne będą szwy. Podobnie należy się zająć ranami emocjonalnymi. A jeżeli taka emocjonalna rana jest bardzo głęboka, czasami też trzeba iść do lekarza.

Nie ustrzeżesz dziecka przed wszystkimi bolesnymi doświadczeniami, jakie niesie życie. I nie ochronisz go przed całym bólem. Zamiast więc starać się zapobiegać wszelkim trudnościom, jakie dziecko może napotkać, daj mu narzędzia niezbędne do radzenia sobie z cierpieniem w zdrowy sposób.

POMÓŻ DZIECKU W WYRAŻANIU BÓLU

Jeden z najlepszych sposobów radzenia sobie z bólem emocjonalnym polega na rozmowie o nim. Gdy dziecko nie może się z czymś uporać, zachęć je do mówienia.

Jeśli młody człowiek nie lubi się nikomu zwierzać, pisanie pamiętnika ułatwi uporządkowanie uczuć i uporanie się z bólem. Istnieje kilka form prowadzenia pamiętnika, które mogą pomóc dzieciom w uzmysłowieniu sobie natury przeżywanych emocji:

- **Dziennik artystyczny.** Małe dzieci, mające jeszcze problemy z pisanem, mogą czerpać korzyści z rysowania. Codziennie przed położeniem dziecka spać wygospodaruj kilka minut i poproś, aby narysowało coś o swoim dniu. To działanie może nauczyć malucha lepszego rozumienia tego, co danego dnia zrobił i jak się czuje.
- **Osobisty pamiętnik.** Pewne korzyści może przynieść dzieciom codzienne spisywanie myśli i uczuć. Niektórym dzieciom wystarczy pusty zeszyt, ale inne potrzebują prostych zachęt. Możesz kupić pamiętnik z podpowiedziami w rodzaju „Dziś zrobiłem...” albo „Czuję się...”. Wcześniej porozmawiaj z dzieckiem, czy chce, abyście wspólnie czytali jego pamiętnik, czy woli zachować go tylko dla siebie.
- **Pamiętniki rodzica i dziecka.** Dobrym sposobem dzielenia się uczuciami jest prowadzenie pamiętnika na zmianę. Szczególnie pomocne może to być w przypadku starszych dzieci, które czują się trochę skępowane rozmową o uczuciach w cztery oczy. Pisanie w pamiętniku i przekazywanie ci go może być skutecznym paten-tem na dzielenie się niektórymi bardziej intymnymi wątpliwościami. W ramach odpowiedzi możesz napisać, jak radzić sobie z pewnymi uczuciami i problemami, albo po prostu zaszygnować, że jesteś otwarty na dialog.

UCZ PRZEDSZKOLAKI STAWIAĆ CZOŁO WYZWANIAM

Dzieci przejawiają naturalną skłonność do unikania trudnych sytuacji, jeśli tylko mają taką możliwość. Zachęty mogą pomóc przedszkolakowi być bardziej skłonny do robienia różnych rzeczy, nawet jeśli są trudne.

Bądź wzorem właściwego postępowania, opowiadając o sytuacjach, w których jesteś gotów działać pomimo bólu. Mów na przykład: „Jestem naprawę zmęczony, ale i tak pójdę na jogging” albo: „Trochę się boję zejść z tej góry, lecz wiem, że to bezpieczne, zbiorę się więc na odwagę”.

Chwal u przedszkolaka chęć do znoszenia drobnych niewygód. Powiedz: „Wiem, że to denerwujące, kiedy te fragmenty do siebie nie pasują, ale podoba mi się, że próbujesz” albo: „Mogłeś się bać poprosić kolegę, żeby się z tobą pobawił, ale to zrobiłeś!”.

Zmaganie się z trudnymi sytuacjami i wyzwaniami z uniesioną głową może pomóc przedszkolakowi nabierać wiary w siebie. Zadbaj jedynie, o to, aby mierzył się z owymi przeszkodami stopniowo, bo dzięki temu będzie mógł posmakować sukcesów. Jeśli każesz mu zrobić coś, co jest za trudne albo dokuczliwe, zwątpi w siebie i później może być mniej chętny do podejmowania podobnych prób.

UCZ DZIECI W WIEKU SZKOLNYM HARTU DUCHA

Dzieci będą się w życiu mierzyć z niedolą, bólem i problemami. To nieuniknione. Możesz jednak podjąć działania pozwalające trochę łagodzić przykrości, których skutek tych przeżyć doświadczą.

Wyobraź sobie, że twoje dziecko ma coś w rodzaju świnki-skarbonki na życiową odporność. Masz niezliczone okazje, aby wkładać do skarbonki środki poprzez pomaganie mu w zdobywaniu umiejętności oraz narzędzi potrzebnych do radzenia sobie z problemami. Ilekroć będzie przeżywało jakieś trudności, to jakby ze świnki wyjęto jedną monetę. Dopóki w śwince jest jeszcze wiele monet, dopóty dziecko może sobie pozwolić na ich wybieranie. Odrzucenia, potknięcia i smutek nie będą raniły tak mocno, jeśli regularnie dorzucaliście do świnki.

Najlepszy sposób na dokładanie środków do dziecięcego banku odporności polega na pomaganiu mu w uświadamianiu sobie własnych uzdolnień. Dzieci, które czują się kompetentne, są lepiej przystosowane do radzenia sobie z przeciwnościami. Przyglądaj się zainteresowaniom dziecka i pomagaj mu w doskonaleniu talentów.

Innym dobrym sposobem rozwijania wytrwałości jest pomaganie. Dziecko, które czyta młodszym dzieciom albo pomaga starszym sąsiadom w ogrodzie, zobaczy, że ma możliwość zmiany świata na lepsze – to zaś może być sekretem podnoszenia się po trudnych przeżyciach.

UCZ NASTOLATKÓW WYCIĄGANIA WNIOSKÓW Z BÓLU

Nastolatek nie zawsze musi mieć ochotę z tobą rozmawiać – i nie ma w tym nic złego. Tak naprawdę może to stanowić oznakę zdobywania zdrowej niezależności.

Ważne jest jednak, aby ów nastolatek potrafił porozmawiać z innymi trzeźwo myślącymi dorosłymi. Zrób listę godnych zaufania ludzi, z którymi młody człowiek umie się swobodnie komunikować. Spróbuj wybrać co najmniej 3–5 osób, do jakich nastolatek mógłby się z korzyścią zwrócić w trudnych chwilach. Mogą to być trenerzy, dziadkowie, ciotki i wujkowie, sąsiedzi, przyjaciele rodziny albo ktokolwiek, kto umie i zechce go wysłuchać.

Postaraj się, aby nastolatek wiedział, że omawianie bolesnych zdarzeń z innymi ludźmi pomoże mu ujrzeć sprawę z nowej perspektywy, to zaś niekiedy daje szansę na wyciągnięcie nauki z nieszczęścia. Utrata przyjaciela, pożegnanie z pierwszą miłością albo niedostanie się do drużyny mogą być doświadczeniami, które pomogą mu się wzmocnić.

Porozmawiaj z młodym o tym, jak bolesne doświadczenia da się przemienić w ważne życiowe lekcje. Podziel się wnioskami, jakie wyciągnąłeś z przeżytych trosk. Być może problemy finansowe nauczyły cię lepszego gospodarowania pieniędzmi. A może utrata ukochanej osoby otworzyła ci oczy na to, że trzeba cieszyć się czasem spędzanym z najbliższymi.

Przed wszystkim jednak wyjaśnij nastolatkowi, że ludzie są na ogół mocniejsi, niż sądzą. Zapewnij, że zwątpienie i sceptycyzm co do umiejętności radzenia sobie z bolesnymi przeżyciami są czymś normalnym. Ostatecznie jednak ból jest częścią życia, a trudne przejścia pomagają ludziom się wzmocniać.

DZIECI ZNAJĄCE SMAK BÓLU WYRASTAJĄ NA DOROSŁYCH, KTÓRZY DOBRZE CZUJĄ SIĘ WE WŁASNEJ SKÓRZE

Pokonywanie przeciwności losu w istocie może być dla dzieci korzystne. W badaniach przeprowadzonych w 2016 roku na Uniwersytecie Stanowym Kentu naukowcy sprawdzali, jak powiodło się dzieciom, które dorastały z rodzicami zmagającymi się z przewlekłym bólem fizycznym. Wielu spośród tych młodych ludzi wychowało się w domach, w których problemy ze zdrowiem rodzica nie były widoczne. Schorzenia takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna, fibromialgia czy chroniczny ból pleców nie są łatwo dostrzegalne z zewnątrz, co czyniło sytuację tych dzieci wyjątkowo trudną.

Po rozmowach z młodymi dorosłymi o ich doświadczeniach z dzieciństwa naukowcy doszli do wniosku, że emocjonalny ból przeżyty przez badanych w czasie dorastania pomógł im na kilka sposobów:

- **Lepsze rozumienie świata.** Trudne doświadczenia pomogły im uzyskać nieco inne spojrzenie na świat. Jawili się jako bardziej empatyczni i lepiej pojmujący to, że nad niektórymi sprawami po prostu nie da się zapanować.
- **Silniejszy charakter.** Badani mówili, iż życiowe doświadczenia pomogły im być bardziej współczującymi, wyrozumiałymi, zdeteminowanymi i zmotywowanymi.
- **Lepszy rozwój ważnych umiejętności.** Badani nabyli praktyczne umiejętności, takie jak gospodarowanie pieniędzmi i czasem, a także zdolność radzenia sobie w różnych sytuacjach.
- **Chęć do dobrego życia.** Choroby rodziców nauczyły ich się o sobie troszczyć. Rozumieli, że ważne jest zdrowe odżywianie się i unikanie szkodliwych nawyków, takich jak palenie tytoniu.
- **Pogłębiona duchowość.** Wielu badanych mówiło o silnej wierze i modlitwach, które pomagały im w trudnych chwilach.

Twoje dziecko się nie wzmocni, jeśli nie będzie miało okazji do wzięcia na barki pewnych ciężarów. Pozwól mu doświadczyć trochę bólu i niewygód, aby nabrało życiowej zaradności.

Nie uchronisz dziecka od wszelkiego zła i nie możesz mu towarzyszyć we wszystkich życiowych wyzwaniach. Pewne cierpienia staną się wyłącznie jego udziałem. Jeśli dasz mu umiejętności potrzebne do oswojenia się z tym bólem, nauczy się wykorzystywać własną, wewnętrzną siłę.

Silni psychicznie ludzie nie boją się samotności. Dobrze czują się w swojej skórze i są pewni, że potrafią się podnieść bez względu na to, jakie kłody rzuci im pod nogi życie. W obliczu trudnych momentów umieją sięgnąć głęboko, aby znaleźć potrzebne narzędzia – nie tylko po to, by przetrwać ból, ale też aby wyciągnąć z niego wnioski.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I TYPOWE PUŁAPKI

Czasami rodzice nie chcą okazywać dzieciom własnego cierpienia. Unikają płaczu przy dzieciach albo udają, że nie są smutni.

Dla dzieci bywa to dezorientujące. Mogą dorastać w poczuciu, iż okazywanie emocji jest złe, a doświadczanie bólu stanowi oznakę słabości. Ważne więc, by świecić dobrym przykładem. Czasami dobrze pokazać dziecku, że jesteś smutny. Jednocześnie zaś staraj się być wzorem zdrowego radzenia sobie z emocjonalnymi ranami.

Wielu rodziców wpada w jeszcze inną pułapkę, a mianowicie są przeświadczeni, że powinni znać wszystkie odpowiedzi. Gdy wydarzy się coś strasznego, nie ma nic złego w powiedzeniu dziecku, że nie wiesz, co się teraz stanie. Albo że nie jesteś pewny, dlaczego do czegoś doszło.

Nie bądź też wobec siebie zbyt samokrytyczny, jeśli popełnisz jakieś błędy. Gdy chodzi o decydowanie, kiedy pozwolić dziecku na stawienie czoła konkretnym wyzwaniom albo ile bólu pozwolić mu znieść, nie ma oczywistych dobrych albo złych odpowiedzi. Musisz to ocenić sam.

W pewnych okolicznościach może ci się wydawać, że obciążyłes dziecko ponad miarę. Kiedy indziej zaś – że za bardzo trzymałeś je pod kloszem. Pamiętaj, iż możesz nieustannie przyglądać się sytuacjom, w jakich znalazło się twoje dziecko i decydować się na odpowiednie zmiany.

CO CI POMOŻE

- Odwracanie uwagi dziecka od nagłego bólu fizycznego.
- Szczerść wobec dziecka, jeśli ma doświadczyć czegoś bolesnego.
- Zdawanie sobie sprawy z bólu dziecka.
- Zachęcanie dziecka do prowadzenia pamiętnika.
- Inwestowanie w „bank odporności” dziecka.
- Pomaganie dziecku w wyciąganiu nauczek z bolesnych doświadczeń.
- Przyglądanie się własnemu traktowaniu bólu.
- Dostarczanie dziecku odpowiednich do jego wieku informacji o realiach życia na świecie.
- Uczenie dziecka rozróżniania, kiedy ból jest przyjacielem, a kiedy wrogiem.

CO CI NIE POMOŻE

- Bagatelizowanie albo negowanie bólu dziecka.
- Oszukiwanie w celu zaoszczędzenia dziecku bólu.
- Zachęcanie dziecka, by udawało twarde.
- Oczekiwanie, że dziecko poradzi sobie z przeciwnościami bez wystarczającego wsparcia.
- Ukrywanie własnego cierpienia.
- Chronienie dziecka przed trudnymi sytuacjami.

Silni psychicznie rodzice wychowują silne psychicznie dzieci

Co zrobić, aby nasze dziecko lepiej radziło sobie z emocjami? Było bardziej wytrwałe i wierzyło we własne siły? Nie czuło się pępkiem świata i dobrze traktowało innych ludzi? Pytania można mnożyć, ale wszystkie mają jedną odpowiedź: trzeba zacząć od siebie. Zweryfikować swoje przekonania i metody wychowawcze, zmienić zachowanie, przekroczyć lęki. Amy Morin przystawia lustro, w którym widzimy związek między tym, co sami robimy, a tym, jak zachowują się nasze dzieci. Związek ten jest dość oczywisty, jednak często go nie dostrzegamy, skazując się na rodzicielską bezradność. Ta książka uświadamia, że wychowanie dzieci jest znakomitą okazją do rozwoju – nie tylko w roli matki czy ojca.

HANNA SAMSON

Lekarze alarmują, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję. Na dodatek badania wykazały, że tylko 9% polskich nastolatków nigdy nie miało kontaktu z używkami. W tej trudnej sytuacji książka Amy Morin może być swoistą trawą ratunkową. Autorka pokazuje 13 błędów, które popełniane przez nas – rodziców – pozbawiają dzieci siły psychicznej i odporności na stres. Wyręczając dzieciaki w zadaniach domowych, wychowujemy ofiary. Krzywdzimy je, nieustannie umieszczając w centrum uwagi. Czytamy tylko te bajki, które mają dobre zakończenie, ukrywając Andersena i braci Grimm. Udamy, że nie ma śmierci, trudności, lęków, a jeśli nawet istnieją, to my – rodzice – sami dajemy sobie z nimi radę. Zasiewając w dzieciach przekonanie, że ktoś zawsze ochroni je przed tym, co przykre, sprawiamy, że stają się kompletnie nieodporne na przeciwności losu. Tworzymy dla nich złudny, całkowicie nieprawdziwy świat.

Ten bardzo praktyczny poradnik zawiera konkretne przykłady, zalecenia i ćwiczenia, dzięki którym rodzice mogą odejść od szkodliwych postaw. Zdaniem autorki wzmacnianie siły psychicznej dzieci nie różni się niczym od budowania silnego ciała. Wymaga codziennych ćwiczeń. Tworzenie właściwych przekonań procentuje w dorosłym życiu. To, co dziecko usłyszy od rodziców, uczyni z niego albo silnego psychicznie dorosłego, który będzie potrafił sprostać przeciwnościom losu, albo osobę słabą, skłoną do depresji i niezdolną do tworzenia trwałych relacji.

JOANNA DELBAR

redaktor naczelna zarzadzaniestresem.pl

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT MEDIALNY:

IK IMPERIUM
Kobiet



ISBN: 978-83-7579-688-9



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)