

Rodzicielstwo ma moc

Relacja między rodzicem a dzieckiem
jako podstawowy sposób na rozwój



P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Żadnych kar	3
2. By niejadek zjadł	8
3. Mamo, tato, to jest seks?	11
4. Urodzeni rodzice	15
5. Lekcja szczęścia	19
6. Zakłęcie	21
7. Koniec konfliktu pokoleń?	23
8. Co robić, by dziecku chciało się chcieć?	28
9. Podaruj dziecku „BYĆ”	33
10. Co robić, gdy dziecko za bardzo się wstydzi	38
11. Ja chcę to teraz!	41
12. Pozwól dziecku być dzieckiem	45

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020

ISBN 978-83-260-3703-0

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 8685

1. Żadnych kar

Jeżeli chcemy, żeby nasze dziecko było dobre, dajmy mu okazję robić dobre rzeczy, naprawiać błędy – twierdzi Joanna Faber.

KAROLINA ROGASKA: Pani mama szkoliła innych rodziców. Jak to jest dorastać pod okiem ekspertki od wychowania?

JOANNA FABER: – Nie znałam innego sposobu wychowania, więc nie miałam świadomości, że jestem pod skrzydłami ekspertki. Ale kiedy patrzę wstecz, myślę, że posiadanie mamy i ojca, którzy potrafili mnie słuchać i akceptowali moje uczucia, sprawiło, że sobie ufam. Nauczyłam się też patrzeć na świat z perspektywy innych ludzi, a to jest przydatne w rozwiązywaniu konfliktów.

Łatwiej było dzięki temu wychowywać własne dzieci?

– Cóż... Myślałam, że będzie łatwo. Sądziłam, że skoro zostałam tak, a nie inaczej wychowana, i w dodatku przez 10 lat byłam nauczycielką, to będę w tym świetna. Gdy na lekcjach widziałam, że dzieci są agresywne, byłam przekonana, że dzieje się tak z powodu błędów wychowawczych ich rodziców, którzy pewnie je biją, krzyczą. Mnie moi nigdy nie bili, swoje też będę wychowywała łagodnie, nie będzie mowy o agresji, myślałam. A potem urodziłam trójkę dzieci i przed sobą przepraszałam rodziców za wszystkie złe myśli na ich temat.

Pani dzieciom też zdarzyło się przejawiać agresję?

– Jasne. Teraz wiem, że tak się czasem dzieje, ale początkowo trudno było mi to przyjąć. Raz wybrałam się z dwuletnim synem, Samem, do centrum handlowego. Przepychając się przez tłum, chwyciłam go mocno za rękę. Nie spodobało mu się to, więc zaczął się szarpać, krzyczeć. Ja ściszałam coraz mocniej – bałam się, że go zgubię. Jednocześnie w mojej głowie pojawiły się absurdalne myśli – zaczęłam się obawiać, że ktoś weźmie mnie za porywaczkę dzieci, zabiorą mnie na przesłuchanie, spytają o nazwisko, a ja nie będę mogła go podać, bo wtedy skojarzą, że jestem córką tej słynnej ekspertki. Czułam, że nie wypada, bym jako córka Adele Faber nie radziła sobie w trudnych sytuacjach. Nie ujawniałam się zatem z tym, że jest moją matką.

Ale w końcu się Pani przyznała. I napisała książkę Jak mówić, by maluchy nas słuchały, skierowaną do rodziców małych dzieci.

– Chodziłam na spotkania z innymi mamami – dzieci miały czas się wyszaleć, a my pogadać z kimś dorosłym. Jedna z nich podeszła do mnie i powiedziała: „Słuchaj, Joanna, musisz przeczytać tę książkę – jest totalnie w twoim stylu!”. W ręce trzymała książkę mojej mamy. Musiałam się przyznać. Rodzice poprosili, żebym zrobiła dla nich wykład, potem warsztaty... W końcu przyszedł czas na książkę. Zdałam sobie sprawę, że nawet jeśli wychowywanie także dla mnie okazało się niełatwe i nie byłam w stanie zapobiec konfliktom, to jednak mam umiejętność ich rozwiązywania bez uciekania się do straszenia i karania.

To znaczy?

– Wracając do sytuacji w centrum handlowym – z jednej strony to była porażka, ale z drugiej wiedziałam, co robić potem. Po pierwsze, miałam nauczkę, by nie zabierać dwulatka do takich miejsc, gdy są tłumy. Po drugie, później z synem porozmawiałam. Zaakceptowałam jego uczucia: „Nie lubisz, kiedy trzymam twoją rękę” – powiedziałam. Potwierdził, że nie znosi ściskania. Wyjaśniłam, że robiłam to, bo się martwiłam, że go zgubię. I wspólnie poszukaliśmy rozwiązania na przyszłość – umówiliśmy się, że syn będzie się trzymał mojego paska, udając, że jestem pieskiem, którego wyprowadza na spacer.

Wyobrażam sobie, że taka sytuacja w centrum może się zdarzyć wielu rodzicom. Podobnie jak problemy z wykąpaniem, gdy codziennie trzeba toczyć walkę z dzieckiem, by zgodziło się wejść do wanny. Co wtedy robić?

– Zapytać: „Chcesz skoczyć do kąpieli jak żabka czy ślizgać się jak foka”? Albo, jeżeli dziecko lubi Małą Syrenkę, zaproponować: „Mała syrenko, musisz popływać, żeby nie wyschnąć”. U mnie w domu dzieci mogły wybrać, czy chcą kąpiel z pianą, z kaczkami, czy może wolą coś przegryźć w trakcie. Dzieci mają przy tym zabawę, a zarazem poczucie, że daje się im wybór. Oczywiście bywa, że ta metoda nie działa. Mój młodszy syn, Dan, nie znosił mycia włosów, nie chciał zanurzać głowy ani jej odchylić, żebym mogła splukać. A ciężko jest puścić dziecko do szkoły po tygodniu bez mycia włosów... Nic na niego nie działało, więc spróbowałam wspólnie z nim rozwiązać problem. Wytłumaczył mi, że nie znosi, kiedy woda wpada mu do oczu. Ja z kolei wyjaśniłam, że nie mogę pozwolić, żeby chodził z brudnymi włosami. Zaczęliśmy rozrysowywać na kartce możliwe rozwiązania tego problemu. Wszystkie, nawet fantazyjne, jak zamiana w kota, który myje się, wylizując swoje futerko. W końcu Dan powiedział, że mogę go myć na basenie, bo lubi basen. „Właśnie, na basenie nie przeszkadza ci zanurzanie głowy. Dlaczego?” – spytałam. Okazało się, że kluczowe są okulary do pływania. Więc zaczęłam mu je zakładać także do kąpieli. Czasem i tak coś przeciekało, ale to już nie miało znaczenia, bo jego pomysł został wzięty pod uwagę, w efekcie syn poczuł, że jest respektowany i starał się współpracować. Kiedy coś nie wychodzi, można spróbować czegoś innego. To lepsze niż karanie, bo ta droga jest tylko jedna – ciągle zwiększać kary.

Czasem sytuacja jest trudniejsza. Dochodzi do agresji, dajmy na to syn uderza inne dziecko. Trudno wówczas powiedzieć: „Akceptuję twoje uczucia, porozmawiajmy”.

– Wielu rodziców stwierdza wtedy, że tu nie ma miejsca na zrozumienie. Czas na karę. Ale jeśli uderzymy dziecko za to, że ono kogoś uderzyło, to jaki komunikat mu dajemy? Że jeśli ktoś robi coś, co nam nie pasuje, to należy go bić. Jeśli ukarujemy je w jakiś inny sposób – zabierzemy deser, zabronimy oglądania telewizji, to nie pomoże mu być miłszym dla brata, którego walnęło czy popchnęło. Zdenerwuje się na niego jeszcze bardziej, bo będzie mieć poczucie, że to przez niego zostało ukarane. Oczywiście nie mówimy w takiej sytuacji: „Ojej, uderzyłeś brata, musisz czuć dużo złości”. Najpierw rozdzielamy dzieci i zajmujemy się tym zaatakowanym. Sprawdzamy, czy potrzebny jest plaster, a może buziak. Potem idziemy do atakującego. „Zezłościłeś się na brata” – mówimy, na co w odpowiedzi możemy usłyszeć: „On wziął mój samolot, który zbudowałem z klocków lego, i go zniszczył”. Akceptujemy tę złość, zwracając uwagę, że naprawdę długo nad tym samolotem pracował. Tłumaczymy, że jego brat jest mały i jeszcze nie wie, jak delikatnie dotykać rzeczy. Zaczynamy się zastanawiać, gdzie odkładać klocki, żeby młodszy nie sięgnął po nie. Można się też umówić na jakiś sygnał czy słowo, które dziecko krzyknie, gdy będzie czuło wielką złość. To da czas na reakcję i ochroni towarzysza zabaw przed atakiem. Można też przy tym

uczyć, jak przeproszać. Uderzone dziecko będzie pewnie smutne, więc warto atakującemu dać szansę naprawienia sytuacji. Zachęcić, żeby rozbawił brata czy siostrę, podarował jakąś przekąskę. W ten sposób dziecko uczy się, co robić następnym razem. Widzi, że jest inna droga niż bicie czy popychanie. I że warto się zatroszczyć o skrzywdzoną osobę.

Rodzice nieraz opowiadają, że gdy ich dziecko skrzywdzi rodzeństwo czy przyjaciela, to potem ucieka lub się śmieje. Są zmartwieni, że zachowuje się jak mały potwór. Tłumacząc im, że śmiech wynika z zdenerwowania, a ucieczka – ze strachu przed karą. Jeżeli chcemy, by nasze dziecko było dobre, dajmy mu okazję robić dobre rzeczy, naprawiać błędy.

Czyli żadnych kar?

– Karanie niczego dziecka nie nauczy, wręcz może utrwalać złe zachowania. Poza tym sprawia, że dziecko zaczyna myśleć egoistycznie: „Czemu mnie to spotyka, dlaczego ja dostałem karę, a on nie? Mama jest wredna, bo mnie ukarała”. Lepiej, żeby dziecko potrafiło myśleć o innych, odczuwać empatię. Gdy mój syn miał 10 lat, w trakcie lekcji nauczycielka wyszła na chwilę z klasy. W tym czasie jedna z dziewczynek podeszła do biurka i przypadkiem strąciła stojącą tam szklaną kulę. Kula się stłukła, dzieci się przeraziły, odsunęły, żeby tylko nie było na nie. Gdy nauczycielka wróciła, mój syn klęczał przy jej stole i zbierał szkło. Oczywiście wina spadła na niego, nawet nie miał szans się wytłumaczyć. Zdałam sobie sprawę, że wydarzyło się coś złego: pozostałe dzieci zareagowały na zasadzie „nie chcę wpaść w kłopoty, muszę się chronić”, i tylko jedno, wychowane bez kar, uznało, że jeśli coś się stłukło, trzeba to jakoś naprawić. Nie chcemy przecież społeczeństwa, w którym każdy dba tylko o siebie. To może doprowadzić do tragedii. W naszej okolicy dzieci zrobiły imprezę z mnóstwem alkoholu. Jeden z chłopców biorących w niej udział przesadził i stracił przytomność. Żaden z „imprezowiczów” nie zadzwonił po policję czy pogotowie. Byli zajęci sprzątaniami lub ucieczką. Chłopiec zmarł.

Nie ma obawy, że potem dziecko będzie dostawać „po głowie” za kogoś innego i będzie mniej odporne na krzywdy? Może czasem lepiej dbać tylko o siebie?

– Jeśli masz kontakt z ludźmi, którzy akceptują twoje uczucia, to wyrastasz na kogoś wewnątrznie silnego. Gdy mój syn cały we łzach wrócił do domu po sprawie ze stłuczoną kulą, zatroszczyłam się o niego i przyznałam, że to, co go spotkało, jest niesprawiedliwe. Świat nie zawsze jest fair, ale kiedy się wie, że w domu czeka wsparcie, to człowiek się uodparnia. Nie zamyka się ze strachu w domu, tylko wychodzi odważnie na zewnątrz. Gdy byłam w pierwszej klasie, miałam nauczycielkę, która kazała nam kolorować marginesy w zeszytach. Miały być piękne, kolorowe. Próbowaliśmy, ale ciągle mi nie wychodziło, nie umiałam się zmieścić w tak małej przestrzeni. Opowiedziałam o tym mamie, która wytłumaczyła mi, że niektórzy artyści wolą małe przestrzenie, a inni wielkie, jak Jackson Pollock, która tworzył ogromne obrazy. I zasugerowała, że może ja jestem właśnie osobą, która potrzebuje dużo przestrzeni. Następnego dnia w szkole wzięłam dużą kartkę i na niej wykonałam rysunek. Nauczycielka zwróciła mi uwagę, że przecież miałam to zrobić na marginesie. „Wie pani, jestem artystką, która woli wielkie przestrzenie” – odpowiedziałam. Nakrzyczała na mnie, żebym nie wymyślała i wykonała zadanie jak trzeba. Koniec końców musiałam się poddać regułom obowiązującym na lekcji, ale nie czułam się już smutna i przestraszona, bo wiedziałam, że mam mamę, która mnie rozumie, i jestem w porządku, choć czegoś nie potrafię. Więc sądzę, że nie ma powodu, by się obawiać, iż