# „Brak wsparcia rodzica w ważnym dla dziecka momencie, może negatywnie skutkować w dalszym jego życiu"

Rodzice często mówią, że widzą swoje dziecko w kategoriach, że ono jakieś jest, czyli: "Moje dziecko jest nieśmiałe, wrażliwe, nadwrażliwe, agresywne, zbuntowane". Jeśli stwierdzamy, że ktoś jest jakiś, to w zasadzie nie ma wyjątku od tego stanu. Czasownik "jest" unieruchamia, zamyka, przypisuje stałe cechy.
Jeśli uważamy, że nasze dziecko jest wrażliwe, to pewnie nie zakładamy jednocześnie, że ono może być też aroganckie albo bezczelne. Nie zakładamy, że równocześnie może bać się i złościć na kogoś, nie lubić i chcieć, aby ktoś zniknął. Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, że dzieci mogą być i takie i takie. W wielu przypadkach jest tak, że dziecko które jest np. wrażliwe, może pod stołem kopnąć swoją siostrę, oderwać rękę lalce. Potrafi przejść obok tak, by podeptać komuś buty.

Jak to rozumieć?

To oznacza, że dzieci bardzo uważnie przyglądają się światu, ludziom w swoim otoczeniu i badają, co się dzieje, jak reagujemy. Badają świat i siebie, próbują różnych zachowań. Z kolei rodzice widzą pewne zachowania dzieci wybiórczo. Tak aby pasowały do ogólnego obrazu. To świetnie widać wtedy, kiedy na przykład córka idzie do koleżanki, której rodzice dzwonią do nas i mówią, że to nasze dziecko wcale nie jest takie nieśmiałe, milczące. Gadało przez cały wieczór, pomagało przy kolacji i jeszcze wymiotło wszystko z talerza. Dowiadujemy się, że wcale nie jest niejadkiem. U rodziców pojawia się wtedy myśl, kiedy dziecko jest prawdziwe: czy w domu, czy w grupie, na zewnątrz?

Odpowiedź jest prosta. I tu, i tu. Często rodzice nie mogą tego połączyć. Jesteśmy ludźmi i w różnych kontekstach mamy różne zestawy cech. To bardzo ważne, aby zobaczyć, co się uruchamia w domu, ale to nie wyczerpuje spektrum możliwości dziecka. Jeśli będą inne warunki, to u niego pojawi się inna reakcja. Nie zawsze zgodna z tą wizją, jaką ma rodzic na temat swojego dziecka. Rodzice w takich sytuacjach szukają winy w sobie, zadają sobie pytanie: "A może jestem złą matką, złym ojcem?". W pośpiechu, szukamy odpowiedzi czy jesteśmy dobrzy czy źli, idealni czy nieidealni.  Dla rodzica komunikat o jego dziecku, jest jak komunikat o nim samym. To bardzo silny przekaz. A może trzeba być po prostu wystarczająco dobrym rodzicem?

Wystarczająco dobry rodzic to taki, który jest uważny na potrzeby dziecka, ale też takim, który potrafi stawiać granice, aby pokazywać porządek świata. Na tym polega świadome, otwarte rodzicielstwo. Chodzi o to, żeby widzieć dziecko. Można mieć różne oczekiwania, idee, próbować dopasować wychowywanie dziecka do jakiegoś systemu, wzorca, ale można też poznać po prostu jakie ono jest. Być otwartym na to, jakie ma możliwości, ograniczenia i w ten sposób pomóc mu być w zgodzie z jego własną naturą.  Dać mu pełną przestrzeń do wyrażania siebie. Należy go nauczyć wyrażać emocje, powiedzieć, że może mieć też prawo do złości, do bycia niechętnym. Rodzic powinien również nauczyć dziecko jak radzić sobie ze złymi emocjami, złością czy zdenerwowaniem. To bardzo ważne, aby rodzice pokazywali dziecku, że są różne drogi i strategie życia. Że można wiele, że jest wolność, a nie tylko wyobrażenia rodziców o tym, że dziecko ma pięknie grać na pianinie… Bo może to nasze dziecko się boi występów i nic dobrego z tego nie będzie? A rodzice pchają je na scenę tłumacząc, że dziadek i babcia specjalnie przyjadą, aby posłuchać jak cudownie gra. To jest wciąganie dziecka w bardzo stresujące sytuacje. Są tacy, którzy twierdzą, że jak dziecko się zaznajomi ze stresem, poradzi sobie z nim, to w życiu będzie łatwiej. Ale to kwestia indywidualna, trzeba patrzeć na dziecko, bo nie każdemu takie sytuacje zrobią dobrze. Podobnie jest z nadopiekuńczością,która jest zbudowana na złudnych dobrych intencjach,
w imię których odbieramy odpowiedzialność dziecku i zaczynamy za nie myśleć, czuć i przewidywać zdarzenia. Dzieci nie uczą się odpowiedzialności i nie uczą się, że źródło siły i decyzji jest w nich. To jest tak, jakby ktoś pokazywał im, że czegoś im brakuje i dlatego musi pojawić się rodzic ze swoją pomocą. Bywa, że mają dobre oceny w szkole, natomiast kompletnie nie radzą sobie w codziennych sytuacjach życiowych. Niczego nie wiedzą o świecie, są bierni. Nadopiekuńczość tworzy ofiary w obszarze psychologicznym.

Kolejnym ważnym punktem jest praca zawodowa rodziców. Dążenie do dobrobytu, zapewnienie poziomu materialnego rodziny jest ważne, ale są jednak pewne granice. Zbytnie zaangażowanie w pracę powoduje, że rodzice wracają do domu późno, nie mają kontaktu z dziećmi, a to łączy się czasami z olbrzymim poczuciem winy. To jest też powód, przez który potem nie stawiają dzieciom granic, pozwalają im na wszystko. Dopiero bardzo trudna sytuacja ściąga ich do tego, aby w ogóle nim się zajęli. Nieobecność rodziców, psychiczna i fizyczna, uniemożliwia pełne zaspokojenie potrzeby bycia zauważonym, bycia blisko, budowania relacji i więzi. Dużym problemem jest też psychiczna nieobecność ojców, która może powodować symbiotyczną relację dziecka z matką. Taką, która bazuje na silnej zależności, nieumiejętności podejmowania decyzji, braku samodzielności i lęku przed światem.

Musimy nauczyć się wspólnego budowania rodzicielstwa, ponieważ oboje rodzice ponoszą odpowiedzialność za wychowanie dzieci, bez względu na to, czy są ze sobą czy nie. Gdy sami nie mają rozwiązanych problemów pomiędzy sobą albo ze sobą samymi – mogą nie widzieć i nie rozumieć potrzeb dzieci. A w wychowaniu dzieci to czasami "chwila" – brak rodzica w ważnej sytuacji, brak wsparcia, która może przełożyć się na dalsze losy dziecka. I wtedy już nie można się cofnąć, by tę chwilę nadrobić. W roli ojca i matki nie ma roli lepszej ani gorszej. Oboje rodzice powinni jednakowo zaspokajać potrzeby psychiczne dziecka, budować z nim więź, dawać opiekę, ale też stawiać granice, pokazywać świat, uczyć różnych strategii radzenia sobie.

Co pomaga rodzinie stać się wspierającą dla siebie?

Zdecydowanie rytuały, których teraz jest mało. Czyli takie momenty, w których np. jest jakaś rozmowa. Wspieranie się podczas rozmowy jest zdolnością do wymiany zdań, pomysłów, do zaciekawiania się tym, co myśli i czuje partner, do budowania wspólnego rodzinnego ciepła. Nikt nie ma przepisu na to, jak będzie najlepiej. Oboje rodzice powinni więc się otwierać się na siebie, a nie walczyć ze sobą. Podobnie jest ze wspólnymi spacerami, ale spacerami w rozumieniu las, łąka, park, tzn., że idziemy sobie razem pochodzić, poobserwować, posłuchać natury. Jednak są też rodzice, którzy często spacerują do… galerii handlowej, po to, aby zrobić zakupy. A nam przecież chodzi o to aby było fajnie, aby pobyć ze sobą, ale nie w sklepie tylko w lesie. Wspólne spacery dają poczucie wspólnotowości, wtedy dziecko dostaje najwięcej pokarmu emocjonalnego: "Jestem dla ciebie, jestem z tobą". To buduje
u dziecka poczucie własnej wartości, wyjątkowości, takie uczucie, że ktoś mnie zauważa taką, jaką jestem. To moment, w którym można pofilozofować, pomyśleć, pozastanawiać się wspólnie nad tym, jak każdy z nas widzi świat. Jak przede wszystkim nasze dziecko widzi świat.

Świat dzieci i dorosłych jest bardzo silnie sprzężony. To dorośli wpływają na dzieci i modelują ich losy, ale w dzieciach istnieją też niesamowite siły. Potrafią z najtrudniejszych sytuacji wyjść obronną ręką i wyrosnąć na ludzi szanujących siebie i innych.

**Praca z dziećmi i nad dziećmi uczy, a olbrzymia siła lecznicza tkwi właśnie w rodzinie.**