

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Między rodzicami a dziećmi. Przyjazne kontakty z pociechami

Autor: Dr. Haim G Ginott, Alice Ginott,
H. Wallace Goddard

Tłumaczenie: Anna Kanclerz

ISBN: 978-83-246-1590-2

Tytuł oryginału: [Between Parent and Child: The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication](#)

Format: A5, stron: 232



Akcje – reakcje – KONSEKWENCJE

- Jak pomóc dziecku stać się dojrzałym i odpowiedzialnym człowiekiem?
- W jaki sposób rozwijać empatię, odwagę cywilną i poczucie moralności?
- Kiedy wybrać bezgraniczną miłość, a kiedy inne metody wychowawcze?
- Jak w codziennych relacjach realizować pożądane wzorce zachowań?

Podręcznik dla rodziców, pedagogów i psychologów dziecięcych

Traktuj swoje dziecko jak mile widzianego gościa – przecież nikogo nie kochasz równie mocno! Rodzicielstwo jest prawdziwym cudem. Jest też niewątpliwie niełatwą serią drobnych wydarzeń, tymczasowych konfliktów i nagłych kryzysów, wymagających Twojej reakcji. A cokolwiek postanowisz i powiesz, a także sposób, w jaki to zrobisz, może być – i zapewne będzie – użyte przeciwko Tobie. W końcu poznasz siłę ponoszenia konsekwencji swoich czynów.

Uważasz, że tylko rodzic niezrównoważony i nieprzygotowany do tej roli zachowuje się w sposób szkodliwy dla dziecka? Niestety, nawet ci kochający i pełni dobrych intencji potrafią malucha obwiniać, zawstydząć, oskarżać, wyśmiewać, grozić, przekupywać, szufladkować, karać, a także wygłaszać kazania i moralizować. Dlaczego? Ponieważ większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo słowa mogą być destrukcyjne. Z pokolenia na pokolenie przekazujemy szkodliwe metody wychowawcze. Czy nie powtarzasz do znudzenia tego, co mówiła Twoja matka? Czy nie używasz zniechęcającego tonu Twojego ojca? Często przyczyną takiej okropnej komunikacji nie leży w braku troski, ale w braku zrozumienia; nie w braku inteligencji, ale w braku wiedzy.

Między rodzicami a dziećmi to międzynarodowy bestseller, który pomógł milionom rodzin na całym świecie umocnić wzajemne relacje. Ceniony psycholog Haim Ginott zrewolucjonizował metody wychowawcze i komunikacyjne. Uczył rodziców nawiązywania przyjaznych i skutecznych kontaktów z dzieckiem, uświadamiania sobie własnych emocji oraz zrozumienia dla uczuć dziecka. Nowatorskie podejście dr. Ginotta wywarło wpływ na całe pokolenie psychologów dziecięcych. Dr Alice Ginott, żona zmarłego Haima Ginotta, wraz z dr. H. Wallacem Goddardem, doradcą rodzinnym, uaktualnili tę klasyczną pozycję, zachowując jednocześnie pozytywny przekaz oraz ciepły, przystępny sposób przedstawiania niezwykle istotnych informacji.

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	13
Rozdział 1	
Zaszyfrowane wiadomości: rozmowy rodziców z dziećmi	17
Rozdział 2	
Potęga słów: sposoby zachęcania dziecka i kierowania nim	39
Rozdział 3	
Nieskuteczne metody: nie ma właściwych sposobów stosowania niewłaściwych metod	65
Rozdział 4	
Odpowiedzialność: przekazywanie wartości zamiast wymagania posłuszeństwa	83
Rozdział 5	
Dyscyplina: Szukanie skutecznej alternatywy dla kary	115

Rozdział 6

Pozytywne metody wychowawcze: dzień z życia dziecka 137

Rozdział 7

Zazdrość: tragiczna tradycja 151

Rozdział 8

Niektóre źródła lęku u dzieci: zapewnienie emocjonalnego bezpieczeństwa 165

Rozdział 9

Seks i zasady moralne: delikatne traktowanie ważnego tematu 175

Rozdział 10

Podsumowanie: rady dla rodziców 191

Epilog 203

Jak można pomóc dzieciom 205

Jak psychoterapeuci radzą sobie z własnymi dziećmi? 213

Literatura uzupełniająca 221

Skorowidz 223

Nota o autorach 229

Potęga słów: sposoby zachęcania dziecka i kierowania nim

W trakcie psychoterapii dziecka nigdy nie mówi się: „Jesteś takim kochanym, małym chłopcem” albo: „Jesteś wspaniała”. Unika się pochwał, które mogłyby być krytyczne lub wartościujące. Dlaczego? Ponieważ nie są one pomocne. Wzbudzają w dziecku niepokój, zachęcają do zależności i przybierania postawy obronnej. Nie pobudzają go do samodzielności, niezależności i samokontroli — cech, które muszą być wolne od zewnętrznej oceny, zależą natomiast od wewnętrznej motywacji. *Dzieci nie można poddawać presji wartościujących pochwał, aby inni ludzie nie stali się dla nich źródłem aprobaty.*

Czy dzieci nie należy już w ogóle chwalić?

Czasem dzieci zachowują się niewłaściwie w najbardziej niespodziewanych okolicznościach.

Był poniedziałkowy poranek po długim majowym weekendzie. Rodzina wracała właśnie samochodem do domu z kilkudniowego wypadku za miastem. Na tylnym siedzeniu podróżował z rodzicami sześciolatek Igor, który zachowywał się jak aniołek — był pogrążony

w myślach i w ogóle się nie odzywał. Jego matka pomyślała, że Igor zasługuje na pochwałę. Właśnie zbliżali się do rogatek miasta, kiedy odwróciła się do syna i powiedziała: „Jesteś takim kochanym chłopcem, Igorku. Byłeś bardzo grzeczny. Jestem z Ciebie dumna”.

Minutę później Igor wyciągnął ze schowka popielniczkę i wysypał jej zawartość na rodziców. Popiół i niedopałki papierosów roznosiły się po samochodzie jak radioaktywny opad. Samochód wjechał właśnie do tunelu, gdzie panował duży ruch, i cała rodzina zaczęła krztusić się popiołem. Matka mogłaby w tym momencie zabić swojego syna. Najbardziej irytowało ją jednak to, że przed chwilą właśnie go pochwaliła. *Czy chwalenie dzieci nie jest już dobre?* — zadawała sobie w duchu to pytanie.

Po kilku tygodniach sam Igor wyjawiał przyczynę swojego wybuchu. Całą drogę powrotną zastanawiał się, jak pozbyć się swojego młodszego brata, który jechał na tylnym siedzeniu, wtulony między mamę i tatę. W końcu wpadł na pomysł, że gdyby ich samochód złożył się pośrodku, on i rodzice byłiby bezpieczni, a jego brat zostałby przecięty na pół. Właśnie wtedy jego matka pochwaliła go za grzeczne zachowanie, co wywołało u niego poczucie winy, więc rozpaczliwie pragnął pokazać rodzicom, że nie zasłużył na pochwałę. Rozejrzał się wokół, zobaczył popielniczkę, a potem wszystko potoczyło się w błyskawicznym tempie.

Jeśli robisz coś dobrze, nie znaczy jeszcze, że jesteś dobrym człowiekiem

Większość ludzi myśli, że dzięki pochwałom dziecko zyska poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. W rzeczywistości pochwały mogą wywołać u dziecka napięcie i skłonić do złego zachowania. Dlaczego? Od czasu do czasu u dzieci pojawiają się destrukcyjne myśli na temat członków rodziny. Kiedy rodzice mówią dziecku: „Jesteś takim kochanym chłopcem”, ich syn może nie być w stanie zaakceptować tej pochwały, ponieważ jego wizerunek własnej osoby jest zupełnie inny. Dziecko nie może się uważać za dobre, skoro niedawno

pragnęło, żeby jego matka zniknęła, a brat wyładował na cały weekend w szpitalu. W rzeczywistości im bardziej dziecko jest chwalone, tym bardziej broi, żeby pokazać swoje prawdziwe „ja”. Rodzice twierdzą, że często zaraz po pochwaleniu dzieci za dobre zachowanie, one zaczynają szaleć, jakby chciały zaprzeczyć komplementom. Być może złe zachowanie dziecka jest jego sposobem komunikowania osobistych zastrzeżeń co do swojego publicznego wizerunku.

Często pochwalenie dziecka za jego bystrość umysłu skutkuje tym, że rzadziej podejmuje ono trudniejsze wyzwania w edukacji, ponieważ nie chce ryzykować utraty swojej wysokiej pozycji. Z kolei *kiedy dzieci są chwalone za swój wysiłek, potrafią być bardziej wytrwałe w wykonywaniu trudnych zadań.*

Pochwały właściwe i niepotrzebne

Tak jak penicyliny nie można stosować na własną rękę, tak też pochwał nie można udzielać na chybił trafił. Silny lek należy stosować z rozwagą i zgodnie ze wskazaniami lekarza co do częstotliwości zażywania lekarstwa i jego dawki, a także uważać na możliwe reakcje alergiczne. Stosowanie lekarstwa emocjonalnego również ograniczone jest pewnymi zasadami. Najważniejsza z nich jest taka, że *chwalić należy jedynie wysiłki i osiągnięcia dziecka, a nie jego charakter czy osobowość.*

Jeśli dziecko uprzętnie podwórko, komentarz należy ograniczyć do tego, jak ciężko pracowało i jak teraz podwórko ładnie wygląda. Mówienie dziecku, jaki z niego dobry człowiek, jest wysoce niewłaściwe i nie na miejscu. *Słowa pochwały powinny odzwierciedlać dziecku jego rzeczywiste dokonania, a nie zniekształcony obraz jego osobowości.*

W opisaney poniżej sytuacji mamy do czynienia z właściwą pochwałą. Ośmioletnia Julia bardzo się napracowała, żeby posprzątać podwórko wokół domu. Zagrabiła liście, wyniosła śmieci i uporządkowała narzędzia ogrodnicze. Jej matka była pod wrażeniem efektu tych wysiłków i wyraziła swoje uznanie.

MATKA: Na podwórku był taki bałagan. Nie wierzyłam, że można je uporządkować w jeden dzień.

JULIA: A mi się udało!

MATKA: Było tu pełno liści, śmieci i innych rzeczy.

JULIA: Wszystko posprzątałam.

MATKA: Bardzo się napracowałaś!

JULIA: No pewnie.

MATKA: Panuje tu teraz taki porządek, że aż miło popatrzeć.

JULIA: Teraz jest ładnie.

MATKA: Twoja buzia aż promienieje szczęściem — widać, jaka jesteś z siebie dumna. Dziękuję ci, kochanie.

JULIA (z szerokim uśmiechem na twarzy): Nie ma za co.

Słowa matki sprawiły Julii przyjemność i wywołały zadowolenie z włożonego w pracę wysiłku oraz poczucie dumy z wykonanego zadania. Wieczorem nie mogła się doczekać powrotu ojca, żeby pokazać mu uprzątnięte podwórko i jeszcze raz poczuć dumę z dobrze wykonanej pracy.

W przeciwieństwie do powyższego przykładu zamieszczone poniżej zdania, chwਾਲące osobowość dziecka, są niewłaściwe.

„Jesteś taką kochaną córeczką”.

„Jesteś prawdziwą małą pomocnicą mamusi”.

„Co by mama bez ciebie zrobiła?”.

Tego typu komentarze mogą dziecku zagrozić i wywołać u niego niepokój. Dziecko może poczuć, że daleko mu do ideału i że nie potrafi sprostać wymaganiom otoczenia. Dlatego zamiast w strachu czekać, aż jego prawdziwa natura wyjdzie na jaw, może zdecydować się zrzucić swój ciężar od razu przez niewłaściwe zachowanie. Bezpośrednie chwalenie osobowości, tak jak wystawianie się bezpośrednio na promienie słońca, jest męczące i może osłepiać. *Osoba, która słyszy pod swoim adresem, że jest aniołem, jest wspaniała, szlachetna i skromna, może poczuć się zakłopotana.* Czuje się w obowiązku zaprzeczyć

przynajmniej części komplementów. Nie może publicznie wstać i powiedzieć: „Dziękuję, przyjmuję twoje komplementy, bo taka właśnie jestem”. W sytuacjach osobistych również musi odrzucić takie pochwały, bo nie potrafi sobie szczerze powiedzieć: „Jestem wspaniała. Jestem dobra, silna, szlachetna i skromna”. Może nie tylko zaprzeczyć pochwałom, ale po namyśle stwierdzić, że jeśli dana osoba uważa ją za wspaniałą, to jest niezbyt rozgarnięta.

Jak należy chwalić?

Pochwała składa się z dwóch części: pierwsza to słowa, w których przekazujemy pochwałę dzieciom, a druga — to, co dzieci mówią sobie.

Nasze słowa powinny w jasny sposób stwierdzać to, co nam się podoba i co chcemy docenić, biorąc pod uwagę wysiłek dziecka, jego pomoc, pracę, troskę, osiągnięcia czy efekt jego twórczej pracy. Nasze słowa powinny być dobrane w taki sposób, żeby dziecko jednoznacznie wyciągnęło z nich prawdziwe wnioski na temat swojej osobowości. Nasze słowa powinny być jak magiczne płótno, na którym dziecko może namalować tylko pozytywny obraz swojej osoby.

Ośmioletni Krystian pomagał ojcu uporządkować piwnicę. W trakcie pracy ojciec i syn musieli przesuwać ciężkie meble.

OJCIEC: Ten stół warsztatowy jest strasznie ciężki. Trudno go przesunąć.

KRYSTIAN (z dumą w głosie): Ale mi się udało.

OJCIEC: Trzeba mieć do tego dużo siły.

KRYSTIAN (prężąc muskuły): Ja jestem silny.

W powyższym przykładzie ojciec skomentował *stopień trudności zadania*. To Krystian wyciągnął z tego wniosek o swojej sile. Gdyby jego ojciec powiedział: „Synu, jesteś taki silny”, Krystian mógłby odpowiedzieć: „Wcale nie, w klasie są silniejsi chłopcy ode mnie”. Po czym mogła nastąpić bezsensowna, a nawet zażarta wymiana zdań.

Zazwyczaj chwalimy dzieci, kiedy chcemy, żeby lepiej o sobie myślały. Dlaczego w takim razie nasze słowa podziwu na temat wyglądu córki powodują, że ona temu zaprzecza? Dlaczego zdanie: „Jesteś wspaniały” skierowane do syna wywołuje u niego zmieszanie i powoduje, że wychodzi z pokoju? Czy nasze dzieci tak trudno zadowolić, że nie wystarczą im nawet nasze pochwały? Oczywiście, że nie. Prawdopodobnie nasze dzieci, tak jak większość ludzi, odrzucają pochwały, w których oceniana jest ich osobowość, czy też cechy psychiczne lub fizyczne. Dzieci nie lubią być oceniane.

Jakbyśmy się czuli, gdyby pod koniec każdego miesiąca osoba, która twierdzi, że nas kocha, wręczała nam formalną ocenę? „Za całusy masz piątkę, ale za przytulanie tylko czwórkę. Za to za okazywanie czułości dostałeś szóstkę”. Pewnie poczulibyśmy się upokorzeni i byłoby nam przykro. Nie czulibyśmy się kochani.

Istnieje lepszy sposób: przytoczenie *opisu sytuacji, zawierającego radość i podziw, dobrane odpowiednich słów, które wyrażałyby uznanie za wysiłek włożony w wykonanie zadania, oraz zdań, w których wyrażamy szacunek i zrozumienie.*

Trzynastoletnia Justyna była wieczorem sama w domu, kiedy włamywacz próbował się wdrzeć do mieszkania. Próbowała wzywać na pomoc sąsiadów, ale żaden z nich nie zareagował. Zadzwoiła na policję.

Kiedy jej rodzice wrócili do domu, zastali tam policjanta spisującego zeznania Justyny. Matka i ojciec dziewczynki byli pełni podziwu wobec Justyny, która tak dojrzałe zachowała się w trudnej sytuacji.

Nie pochwalili jej jednak, mówiąc, jaką jest niezwykłą dziewczynką ani jak dojrzałe się zachowała. Zamiast tego rozmawiali z nią o zaistniałej sytuacji, szczegółowo i z uznaniem opisując jej skuteczne działanie.

Ojciec Justyny powiedział: „Twoje zachowanie spełnia definicję odwagi według Hemingwaya — zachowałeś się w trudnej sytuacji tak, jak należało. Widok trzynastolatki zachowującej zimną krew i w tak stresującej sytuacji wiedzącej, co należy zrobić, żeby się bronić, dzwoniącej do sąsiadów, a potem na policję i podającej policjantowi nie-

zbędne informacje jest naprawdę imponujący. Mama i ja jesteśmy pełni uznania dla ciebie”.

Justyna słuchała tych słów i zaczęła się odprężyć. Na jej twarzy pojawił się szeroki uśmiech: „Można powiedzieć, że uczę się życiowej zaradności — czy tak byście to nazwali?”.

Dzięki takiej reakcji rodziców Justyna nie skarżyła się na to, że musiała być sama wieczorem w domu. Wręcz przeciwnie — po tym przerażającym zdarzeniu poczuła się bardziej pewna siebie.

Oto kolejny przykład: matka Lucjana po południu oglądała mecz piłki nożnej, w którym występował jej syn. Po meczu chciała wyrazić swój podziw dla umiejętności syna i jego osiągnięć, więc w szczególności opowiedziała mu, co jej najbardziej zaimponowało: „Oglądanie, jak grałeś w piłkę, było dla mnie ogromną przyjemnością, zwłaszcza kiedy w ostatnich sekundach meczu dostrzegłeś możliwość strzelenia gola. Zacząłeś biec ze swojego stanowiska obrońcy na drugi koniec boiska pod bramkę przeciwnika i zdobyłeś zwycięskiego gola! Musisz być z siebie dumny!”.

Dodała: „*Musisz* być z siebie dumny”, a nie: „Jestem z ciebie dumna”, ponieważ chciała rozbudzić w nim poczucie dumy.

Ojciec poprosił swoją sześcioletnią córkę Jankę, żeby pomogła mu ułożyć zagrabione liście na większe stosy. Kiedy skończyli, ojciec wskazał na utworzone stosy liści i powiedział: „Jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć! Sześć kupek liści w pół godziny. Jak ci się udało tak szybko pracować?”. Wieczorem tego samego dnia, kiedy Janka mówiła tacie dobranoc, poprosiła go, żeby jeszcze raz jej opowiedział „o zrobionych przez nią stosach liści”.

Chwaląc dziecko, musimy sobie zadać trud szczegółowego opisu sytuacji. Dla dzieci będzie lepiej, jeśli przekazemy im informacje oraz okażemy im uznanie, zamiast oceniać ich charakter.

Matka Jurka zostawiła mu liścik na jego gitarze: „Grą na gitarze sprawiasz mi ogromną przyjemność”. Jurek był zachwycony. „Dziękuję. Miło mi, że uważasz mnie za dobrego gitarzystę”. Sam wyciągnął wnioski z uznania matki, dopowiadając sobie, że jest dobrym gitarzystą.

Pochwały mogą być również zniechęcające. Zależy to od tego, co dziecko sobie mówi po tym, jak zostanie pochwalone.

Kiedy dwunastoletnia Lucyna przeszła do trzeciego poziomu swojej gry wideo, jej ojciec wykrzyknął: „Jesteś świetna! Masz doskonałą koordynację. W tej grze jesteś ekspertem”. Lucyna straciła zainteresowanie grą i wyszła z pokoju. Pochwała ze strony ojca uniemożliwiła jej dalszą grę, ponieważ pomyślała sobie: „Tata myśli, że jestem świetnym graczem, ale ja nie jestem żadnym ekspertem. Ukończyłam trzeci poziom gry dzięki łutowi szczęścia. Gdybym spróbowała zagrać jeszcze raz, nie doszłabym do drugiego poziomu. Lepiej się wycofam, póki jestem na trzecim poziomie”. Lepiej by było, gdyby ojciec Lucyny po prostu stwierdził, że „to musi być świetne uczucie, kiedy przechodzi się do kolejnego poziomu gry.”

Poniższe zdania również utrzymane są w tym samym duchu:

Właściwa pochwała: Dziękuję za umycie samochodu; wygląda, jakby był nowy.

Prawdopodobny wniosek: Dobrze wykonałem zadanie. Moja praca została doceniona.

(*Niewłaściwa pochwała:* Jesteś aniołem).

Właściwa pochwała: Podobała mi się twoja kartka z życzeniami powrotu do zdrowia. Była taka ładna i dowcipna.

Prawdopodobny wniosek: Mam dobry gust, mogę na nim polegać.

(*Niewłaściwa pochwała:* *Zawsze* jesteś taki uprzejmy).

Właściwa pochwała: Twój wiersz mnie wzruszył.

Prawdopodobny wniosek: Cieszę się, że umiem pisać wiersze.

(*Niewłaściwa pochwała:* Jesteś całkiem dobrym poetą jak na swój wiek).

Właściwa pochwała: Półka na książki, którą sam zrobiłeś, wygląda wspaniale.

Prawdopodobny wniosek: Jestem zdolny.

(*Niewłaściwa pochwała:* Jesteś dobrym stolarzem).

Właściwa pochwała: Twój list sprawił mi ogromną radość.

Prawdopodobny wniosek: Mogę sprawić, że inni ludzie poczują się szczęśliwi.

(Niewłaściwa pochwała: Potrafisz pisać świetne listy).

Właściwa pochwała: Bardzo doceniam to, że dzisiaj pozmywałeś naczyńia po kolacji.

Prawdopodobny wniosek: Jestem odpowiedzialny.

(Niewłaściwa pochwała: Spisałeś się lepiej niż ktokolwiek inny).

Właściwa pochwała: Dziękuję ci za zwrócenie mi uwagi, że dałem ci za dużo pieniędzy. Jestem ci bardzo wdzięczny.

Prawdopodobny wniosek: Cieszę się, że byłem uczciwy.

(Niewłaściwa pochwała: Jesteś takim uczciwym dzieckiem).

Właściwa pochwała: Twoje wypracowanie było inspirujące — dzięki niemu wpadłem na kilka nowych pomysłów.

Prawdopodobny wniosek: Potrafię napisać oryginalne wypracowania.

(Niewłaściwa pochwała: Zasłużyłeś na dobry stopień. Oczywiście musisz się jeszcze sporo nauczyć).

Tego rodzaju zdania opisujące rzeczywistość oraz pozytywne wnioski, jakie dzieci z nich wyciągają, są podstawą zdrowia psychicznego. To, co dzieci wywnioskują z naszych słów, później powtarzają sobie w głębi ducha same do siebie. Prawdziwe, pozytywne zdania powtarzane w duchu przez dziecko w znacznym stopniu wpływają na kształtowanie się jego pozytywnej opinii o samym sobie i otaczającym je świecie.

Kierowanie dzieckiem zamiast krytykowania

Krytykowanie i pochwały oceniające to dwie strony tego samego medalu, ponieważ w obu przypadkach mamy do czynienia z ocenami „wystawionymi” dziecku. Psycholodzy nie stosują krytykowania, żeby wpływać na dziecko. Wykorzystują metody, dzięki którym *kierują* dzieckiem. Krytykując dziecko, rodzice atakują cechy osobowości dziecka i jego charakter. *Kierując dzieckiem, opisujemy problem i jego możliwe rozwiązanie. Nie mówimy natomiast niczego o dziecku.*

Kiedy ośmioletnia Marysia przez nieuwagę wylała sok, jej matka ze spokojem powiedziała: „Widzę, że sok się wylał. Weźmy inną

szklanke i ścierkę”. Wstała i wręczyła córce sok oraz ścierkę. Marysia spojrzała na nią z ulgą i niedowierzaniem, i wymamrotała tylko: „Dzięki, mamó”. Powycierała stół z pomocą mamy, która powstrzymała się od kąśliwych uwag czy niepotrzebnych napomnień. Matka Marysi powiedziała: „Kusiło mnie, żeby dodać coś w rodzaju »następnym razem bądź ostrożna«, ale kiedy zobaczyłam, jaka była wdzięczna za moje życzliwe milczenie, nie odezwałam się już ani słowem”.

Kiedy coś się nie udaje, to nie są to sprzyjające okoliczności na robienie winowajcy wykładu na temat jego osobowości. Kiedy coś idzie nie tak, jak trzeba, najlepiej zwrócić uwagę tylko na to *zdarzenie*, a nie na *osobę*, która je sprowokowała.

Wyobraź sobie, że jedziesz z ukochanym lub ukochaną samochodem i skręcasz w złą ulicę. Czy jego lub jej uwaga: „Czemu skręciłaś/skręciłeś w tę ulicę? Nie widziałaś/widziałeś znaku? Był taki duży — każdy by go zauważył” byłaby pomocna? Czy w takiej chwili czułabyś gwałtowny przyływ miłości? Czy obiecałbyś sobie, że podszkolisz się w czytaniu i kierowaniu samochodem, żeby zadowolić ukochaną osobę? Czy raczej chciałbyś odwdzińczyć się tym samym? Co byłoby bardziej pomocne — pełne współczucia westchnienie: „Kochanie, co za denerwująca sytuacja”, czy raczej zwykła informacja: „Za pół kilometra powinien być kolejny zjazd”?

Kiedy coś idzie nie tak, zareaguj spokojem i zrozumieniem

W wielu domach awantury między rodzicami i dziećmi wybuchają regularnie i w przewidywalny sposób. Dziecko robi lub mówi coś „niewłaściwego”. Rodzic odpowiada jakimś obraźliwym słowem. Dziecko odpowiada czymś gorszym. Rodzic podniesionym lub aroganckim głosem grozi dziecku karą. Tak zaczyna się ogólna pyskówka.

Pewnego dnia, podczas śniadania, siedmioletni Norbert bawił się pustą filizanką, a jego ojciec czytał gazetę.

OJCIEC: Rozbijesz tę filiżankę. Zawsze coś stłuczesz.

NORBERT: Nie, nie stłukę.

W tym momencie filiżanka spadła na podłogę i rozbiła się.

OJCIEC: Na litość boską! Jesteś taki głupi. Tłuczesz wszystkie naczynia w tym domu.

NORBERT: Ty też jesteś głupi. Stłukłeś ulubiony talerz mamy.

OJCIEC: Nazwałeś własnego ojca głupim! Jesteś bezczelny!

NORBERT: To ty jesteś bezczelny. Ty pierwszy przeważałeś mnie głupim.

OJCIEC: Ani słowa więcej! Idź natychmiast do swojego pokoju!

NORBERT: Proszę bardzo — zmuś mnie do tego!

Te słowa, bezpośrednio narażające na szwank autorytet ojca, doprowadziły go do wściekłości. Chwycił chłopca i w furii zaczął dawać mu klapsy. Kiedy Norbert próbował się wyrwać, popchnął ojca na szklane drzwi, które się rozbiły. Ojciec skaleczył się w rękę odłamkami szkła. Na widok krwi Norbert wpadł w panikę — wybiegł z domu i nie wracał aż do późnego wieczoru. Wszyscy domownicy byli zdenerwowani i nikt tej nocy nie spał spokojnym snem.

Nieważne, czy Norbert nauczył się unikać pustych filiżanek, czy nie. Ważne, że dowiedział się czegoś negatywnego o ojcu i o sobie. Należy postawić sobie pytanie, czy ta awantura była konieczna. Czy musiała się tak skończyć? A może tego typu sytuacje można rozwiązać w bardziej rozsądny sposób?

Ojciec, widząc syna bawiącego się filiżanką, mógł ją po prostu zabrać i podsunąć chłopcu na przykład piłkę. Kiedy filiżanka się rozbiła, mógł pomóc synowi posprzątać skorupy, dodając jedynie taki komentarz: „Filiżanki tak łatwo się tłuką. Kto by pomyślał, że taka mała filiżanka może narobić tyle bałaganu?”.

Takie zaskakująco spokojne zdanie mogło wywołać u Norberta skruchę i skłonić do przeprosin za to niefortunne zdarzenie. Gdyby nie krzyki i klapsy, być może w przytomności umysłu chłopiec doszedłby sam do wniosku, że nie warto bawić się filiżankami.

Drobne niepowodzenia i ważne wartości. Drobne i niefortunne zbiegi okoliczności stanowią dobre lekcje, dzięki którym dziecko może przyswoić sobie pewne wartości. Dzieci muszą się od swoich rodziców nauczyć odróżniać niemiłe zdarzenia o błahym znaczeniu od wydarzeń tragicznych i katastroficznych. Wielu rodziców reaguje na stłuczone jajko tak, jakby to była złamana noga, albo na rozbite okno tak, jakby ktoś zламаł im serce. Drobnych nieszczęśliwych wypadków rodzice nie powinni wyolbrzymiać: „Znowu zgubiłaś rękawiczkę, to trochę denerwujące. Szkoda rękawiczki, ale to jeszcze nie jest wielka tragedia. To tylko niepomysłny zbieg okoliczności”.

Zgubiona rękawiczka nie powinna wyprowadzić rodzica z równowagi, rozerwane prześcieradło nie musi służyć jako rekwizyt greckiej tragedii.

Wręcz przeciwnie — nieszczęśliwe zbiegi okoliczności mogą być dobrą okazją do przekazania dziecku pewnych wartości. Kiedy ośmioletniej Dagmarze wypadło oczko z pierścionka i nie mogła go znaleźć, rozplakała się. Jej ojciec popatrzył na nią i zdecydowanym głosem stwierdził: „W naszym domu nie przywiązujemy aż takiego znaczenia do biżuterii czy oczek w pierścionkach. Dla nas ważni są ludzie i ich uczucia. Każdemu może się zdarzyć, że zgubi oczko z pierścionka, ale można dokupić nowe. Dlatego dla mnie ważne są twoje uczucia. Widzę, że bardzo lubiłaś ten pierścionek; mam nadzieję, że znajdziesz to oczko”.

Krytyczne uwagi rodziców są nieprzydatne, ponieważ są źródłem złości i żalu. Co gorsza, dzieci, które są regularnie krytykowane przez rodziców, uczą się potępiać siebie i innych ludzi. Zaczynają wątpić w swoją wartość i deprecjonować wartość innych osób, poza tym stają się podejrzliwi i swoim fatalizmem skazują się na osobistą porażkę.

Jedenastoletni Jarek obiecał, że umyje samochód rodziców, ale całkiem o tym zapomniał. W ostatniej chwili próbował wypełnić swoją obietnicę, ale nie zdążył wykonać całego zadania.

OJCIEC: Synu, auto jest jeszcze niedomyte, zwłaszcza na dachu i z lewej strony. Kiedy możesz dokończyć swoją pracę?

JAREK: Mogę to zrobić dziś wieczorem.

OJCIEC: Dziękuję.

Ojciec Jarka powstrzymał się od skrytykowania syna, a zamiast tego udzielił mu *informacji pozbawionej obraźliwego tonu*. W ten sposób umożliwił chłopcu dokończenie pracy bez złoszczenia się na ojca. Wyobraź sobie, jak zareagowałby Jarek, gdyby ojciec go skrytykował, chcąc nauczyć, jak powinno się dotrzymywać obietnicy:

OJCIEC: Umyłeś samochód?

JAREK: Tak, tato.

OJCIEC: Na pewno?

JAREK: Na pewno.

OJCIEC: To nazywasz umyciem? Bawiłeś się, zamiast porządnie umyć samochód. Jak zawsze zresztą. Tylko zabawa ci w głowie. Myślisz, że życie to tylko zabawa? Gdybyś tak nieudolnie pracował, wyleciałbyś z każdej roboty po pierwszym dniu. Jesteś po prostu nieodpowiedzialny.

Matka dziewięcioletniej Basi również nie wiedziała, jak zareagować na zachowanie córki, nie krytykując jej.

Pewnego dnia Basia wróciła ze szkoły rozhisteryzowana: „Dzisiaj spotkało mnie wszystko, co najgorsze. Książki wpadły mi do kałuży, chłopcy cały czas mi dokuczali, a w dodatku ktoś ukradł mi batonik”. Jej matka, zamiast okazać córce współczucie, skrytykowała ją i upomniała: „Dlaczego takie rzeczy zawsze przydarzają się tobie? Nie możesz być jak inne dzieci? Co się z tobą dzieje?”. Basia się rozplakała. Co mogło poprawić dziecku humor? Proste, pełne współczucia stwierdzenie, że miała ciężki dzień: „Kochanie, rzeczywiście, to był ciężki dzień dla ciebie”.

Obrażliwe epitety wyrządzają dzieciom krzywdę

Obrażliwe epitety są jak zatrute strzały i nie powinno ich się używać wobec dzieci. Kiedy ktoś mówi: „To krzesło jest brzydkie”, krzesło wychodzi z tego bez szwanku — nie czuje się obrażone ani zawstydzone. Stoi jak gdyby nigdy nic, nie zważając na określejący go epitet. Kiedy jednak dzieci określamy mianem brzydkich, głupich czy niezdatnych, nie pozostaje to bez wpływu na nie. Reagują ciałem i duszą dziecka — odczuwa ono rozżalenie, złość i nienawiść, a także chęć odwetu. Może pojawić się niepożądane i nieznośne zachowanie. Ataki słowne wywołują reakcję łańcuchową, która unieszczęśliwia zarówno dzieci, jak i rodziców.

Kiedy dziecko zostaje nazwane niezdarą, w pierwszym momencie może zripostować: „Wcale, że nie”. Ale częściej wierzy swoim rodzicom i zaczyna o sobie myśleć jak o osobie niezdatnej. Kiedy zdarzy mu się potknąć albo przewrócić, może powiedzieć samo do siebie: „Ale z ciebie niezdarą”. Od tego momentu dziecko może unikać sytuacji, które wymagają zręczności, ponieważ będzie przekonane, że jest zbyt niezdatne, żeby odnieść sukces.

Kiedy rodzice lub nauczyciele powtarzają dziecku, że jest głupie, dziecko zaczyna w to wierzyć. Zaczyna myśleć o sobie, że jest głupie. Nie podejmuje intelektualnych wyzwań, ponieważ jest przekonane, że jeśli będzie unikać walki i rywalizacji, to uniknie śmieszności. Jego poczucie bezpieczeństwa oparte jest na niepodejmowaniu prób, a życiowe motto brzmi: „Jeśli nie będę próbował, nie poniosę porażki”.

Czy to nie dziwne, jak wiele negatywnych i poniżających komentarzy rodzice wygłaszają w obecności dzieci, nawet nie zdając sobie sprawy z tego, jakie może mieć to dla dzieci szkodliwe i destrukcyjne konsekwencje? Oto przykłady takich komentarzy:

„Od samego urodzenia były z nim same kłopoty i trwa to aż do teraz”.

„Jest tak samo uparta jak jej matka. Robi, co jej się podoba. Nie mamy na nią wpływu”.

„Ciagle tylko: »daj, daj i daj«, ale nigdy jej dosyć, bez względu na to, ile byś jej nie dał”.

„Jest słodki, ale zajmują się nim cały dzień. Jest taki nieodpowiedzialny. Nie mogę go spuścić z oczu”.

Niestety, dzieci traktują takie uwagi poważnie. Zwłaszcza małe dzieci budują poczucie własnej tożsamości na podstawie tego, co słyszą od rodziców. Aby dziecko wykształciło w sobie poczucie własnej wartości, musi słyszeć głównie pozytywne uwagi na swój temat.

Na ironię zakrawa fakt, że wielu rodzicom łatwiej przychodzi wytykanie swoim dzieciom wad niż mówienie o ich zaletach. *Jeśli jednak chcemy, żeby nasze dzieci w przyszłości były pewne siebie, musimy wykorzystywać każdą okazję do podkreślania zalet i unikać poniżających komentarzy.*

Właściwa komunikacja: wyrażaj słowami to, co czujesz

Dzieci potrafią nas wyprowadzić z równowagi i zdenerwować. Próbuje jednak być cierpliwi i wyrozumiali, a mimo to w końcu, być może na widok pokoju dziecka, coś w nas pęka i dochodzi do wybuchu: „Nie mógłbyś mieszkać nawet w chlewiku!”. Następnie pełni wyrzutów sumienia próbujemy przeprosić dziecko: „Wiesz, nie mówiłem tego poważnie — mógłbyś mieszkać w chlewiku”.

Wierzmy, że cierpliwość jest cnotą. Czy oby na pewno? Nie wtedy, kiedy mamy udawać, że jesteśmy spokojni, a tak naprawdę jesteśmy wzburzeni, albo kiedy nasze zachowanie nie odzwierciedla naszych prawdziwych uczuć, a raczej je maskuje.

Zostaliśmy tak wychowani, żeby nie okazywać naszych prawdziwych emocji; jesteśmy dumni z siebie, kiedy potrafimy się powstrzymać od jakiegokolwiek reakcji, nawet w trakcie największego zamieszania albo podniecenia. Niektórzy myślą, że na tym polega cierpliwość.

To, czego dzieci potrzebują i co doceniają, to *właściwa reakcja rodziców. Chcą usłyszeć słowa, które odzwierciedlają ich prawdziwe uczucia.*

Nic dziwnego, że nawet małe dzieci, broniąc się przed gniewem rodziców, rzucają im najgorsze oskarżenie z możliwych: „Ty mnie nie kochasz!”. „Oczywiście, że cię kocham”, krzyczy rodzic tak gniewnym tonem, że zadaje kłam własnym słowom, wcale nie uspokajając dziecka. Rodzice nie odczuwają miłości, kiedy są źli i zdenerwowani. Zarzucając rodzicowi brak miłości, dziecko spycha go na pozycję obronną i tym samym sprytnie przenosi uwagę z siebie na rodzica.

Tylko ci rodzice, którzy pozwalają sobie na nieodczuwanie miłości w sytuacjach, kiedy czują gniew, mogą na takie oskarżenie dziecka odpowiedzieć, nie przybierając pozycji obronnej: „To nie jest czas na to, żeby mówić o miłości, ale pora na porozmawianie o tym, co mnie tak rozzłościło”.

Im bardziej rozszłoszczony rodzic, tym większa potrzeba dziecka, żeby je uspokoić. Jednak deklaracja miłości wypowiedziana gniewnym tonem niezbyt podnosi dziecko na duchu. Nie sprawi, że dziecko poczuje się kochane. Wprawi je tylko w zakłopotanie, ponieważ dziecko nie słyszy słów miłości, ale szorstki, gniewny ton. Lepiej, żeby dziecko nauczyło się, że nawet jeśli rodzice się złością, to nie oznacza to, że je porzuca. Zanik ciepłych uczuć wobec dziecka jest tylko chwilowy — miłość i troska pojawiają się znowu, jak tylko zniknie, „uoltni się” ich gniew.

Jak radzić sobie z własnym gniewem?

W dzieciństwie nikt nas nie nauczył, jak radzić sobie z gniewem jako smutnym aspektem rzeczywistości. Nauczono nas, że powinniśmy czuć się winni z powodu gniewu i godni potępienia za jego okazywanie. Z powodu takiego wychowania jesteśmy przekonani, że jeśli odczuwamy gniew, to jesteśmy złymi ludźmi. Gniew jest nie tylko występkiem, ale przestępstwem. Wychowując własne dzieci, chcemy

okazać im cierpliwość, ale w rzeczywistości chcemy być tak cierpliwi, że prędzej czy później musimy wybuchnąć. Boimy się, że nasz gniew może negatywnie wpływać na dzieci, więc tłumimy go w sobie, tak jak pletwonurek wstrzymuje oddech podczas nurkowania. W obu przypadkach możliwość powstrzymywania się jest raczej ograniczona.

Gniew, tak jak zwykle przeziębienie, jest stale powracającym problemem. Możemy tego problemu nie lubić, ale nie możemy go ignorować, możemy go dokładnie znać, ale nie możemy zapobiec jego występowaniu. Gniew pojawia się w przewidywalnych sytuacjach i sekwencjach zdarzeń, a jednak jego pojawienie się zawsze wydaje się gwałtowne i nieoczekiwane. Nawet jeśli uczucie to nie trwa długo, w danej chwili wydaje się nie mieć końca.

Kiedy tracimy panowanie nad sobą, zachowujemy się tak, jakbyśmy stracili zdrowy rozsądek. Naszym dzieciom mówimy takie rzeczy i postępujemy z nimi w taki sposób, w jaki być może nie odważylibyśmy postąpić wobec naszych wrogów. Krzyczymy na nie, obrażamy je i atakujemy. Kiedy jest już po awanturze, czujemy się winni i solennie obiecujemy sobie, że podobne przedstawienie z naszym udziałem już się nie odbędzie. Niestety co jakiś czas nieuchronnie dochodzi do kolejnych sytuacji, w których czujemy przyływ gniewu, a nasze dobre intencje biorą w łeb. Kolejny raz atakujemy te osoby, których dobru poświęcamy nasze życie i szczęście.

Obiecywanie sobie, że więcej nie wpadniemy w gniew, nie ma sensu. To tylko dolewanie oliwy do ognia. Wpadanie w gniew, tak jak huragan, jest częścią rzeczywistości, którą musimy zaakceptować i być na nią przygotowani. Spokój w domu, tak jak upragniony pokój na świecie, nie zależy od nagłej zmiany ludzkiej natury na lepsze. Zależy jednak od *świadomie stosowanego sposobu postępowania, który metodycznie redukuje napięcie, zanim ono się nawarstwi i doprowadzi do wybuchu gniewu.*

Rodzice, którzy są zdrowi emocjonalnie, to nie święci. Są świadomi swojego gniewu i potrafią go respektować. Traktują go jak źródło informacji, papierek lakmusowy swojej troski o dziecko. *Ich słowa odzwierciedlają ich uczucia*, ponieważ tacy rodzice nie ukrywają

swoich emocji. Poniżej opisana została sytuacja, w której matka jedena-stoletniej dziewczynki zachęciła córkę do współpracy, dając upust swojej złości i jednocześnie nie obrażając córki ani jej nie poniżając.

Joasia wróciła do domu, krzycząc od progu: „Nie mogę grać w koszykówkę. Nie mam koszulki”. Matka Joasi mogła podsunąć jej możliwe rozwiązanie problemu: „Założ bluzę”. Mogła też pomóc córce w szukaniu koszulki. Zamiast tego postanowiła wyrazić to, co naprawdę czuje: „Jestem zła i wściekła. Kupiłam ci 6 koszulek do koszykówki i okazuje się, że albo się gdzieś zawieruszyły, albo je zgubiłaś. Twoje koszulki powinny leżeć w szafie, żebyś wiedziała, gdzie ich szukać w razie potrzeby”.

Matka Joasi wyraziła swój gniew bez obrażania córki; skomentowała to w ten sposób: „Ani razu nie wróciłam do zadawnionych żali ani nie rozdrapywałam starych ran. Nie obrzuciłam również córki epitetami: nie powiedziałam jej, że jest roztrzepana czy nieodpowiedzialna. *Po prostu opisałam jej, co czuję i co musi zrobić w przyszłości, żeby uniknąć nieprzyjemności*”.

Słowa matki sprawiły, że Joasia przypomniała sobie, gdzie mogła zostawić koszulki. Pobiegła ich szukać do koleżanki i do szkolnej szatni.

W wychowywaniu dzieci jest miejsce na gniew rodziców. W rzeczywistości w pewnych sytuacjach nieokazywanie negatywnych emocji wpłynęłoby tylko na rozwinięcie się w dziecku obojętności, a nie pozytywnych cech. Ci, którym naprawdę zależy, nie mogą ciągle unikać gniewu. Nie znaczy to jednak, że dzieci potrafią znieść wybuchy wściekłości i przemocy ze strony rodziców; oznacza to, że potrafią znieść gniew rodzica i zrozumieć, co on oznacza: „Moja cierpliwość ma swoje granice”.

Gniew to emocje, za które rodzice muszą zapłacić pewną cenę, więc nie warto ich wykorzystywać nadaremno. Gniew nie powinien narastać w trakcie wyładowywania emocji. Lekarstwo nie może być gorsze niż choroba. *Sposób wyrażania gniewu powinien przynosić rodzicowi ulgę, mieć pewne walory edukacyjne dla dziecka, ale nie powinien skutkować żadnymi efektami ubocznymi ani dla jednych, ani dla drugich*. Dlatego nie powinniśmy krzyczeć na nasze dzieci

w obecności ich przyjaciół, bo w ten sposób dolewamy tylko oliwy do ognia, a sami jeszcze bardziej się denerwujemy. Nie chcemy przecież wywoływać lub podgrzewać takich emocji, jak gniew, chęć przeciwstawienia się, chęć odwetu czy zemsty. Wręcz przeciwnie — chcemy dziecku przekazać nasz punkt widzenia na daną sprawę i rozładować atmosferę.

Trzy kroki do przetrwania

Żeby w spokoju przygotować się do poradzenia sobie ze stresem, powinniśmy zaakceptować następujące fakty:

1. Kiedy zajmujemy się dziećmi, czasem po prostu ogarnia nas gniew.
2. Mamy prawo do gniewu bez poczucia winy czy wstydu.
3. Mamy prawo wyrażać to, co w danej chwili czujemy, z jednym wyjątkiem: *możemy okazać nasz gniew pod warunkiem, że nie atakujemy osobowości ani charakteru dziecka.*

Tymi założeniami powinniśmy się kierować, opracowując konkretne sposoby postępowania w chwili wzburzenia. Pierwszym krokiem do poradzenia sobie z negatywnymi emocjami jest ich zidentyfikowanie i nazwanie. Dzięki wypowiedzianym głośno słowom ostrzeżenia każda zainteresowana osoba będzie mogła zmienić swoje zachowanie albo przedsięwziąć środki ostrożności. Nasza wypowiedź powinna być sformułowana w *pierwszej* osobie: „Jestem rozdrażniony” albo: „Jestem zdenerwowany”.

Jeśli takie krótkie zdania i nasza smutna mina nie przyniosą efektów, należy przejść do drugiego etapu — wyrażamy nasz gniew z większą intensywnością:

„Jestem zły”.

„Jestem bardzo zły”.

„Jestem bardzo, bardzo zły”.

„Jestem wściekły”.

Czasami wystarczy wyrazić swoje uczucia (bez dodatkowych wyjaśnień), żeby dziecko przestało się niewłaściwie zachowywać. W niektórych przypadkach musimy przejść do trzeciego etapu, czyli wyjaśnienia, skąd się bierze nasz gniew, co w głębi duszy czujemy i jakie to wzbudza w nas *reakcje*:

„Kiedy widzę rozrzucone po podłodze buty, skarpetki, koszulki i bluzy, to wpadam w szal. Mam ochotę otworzyć okno i wyrzucić cały ten bałagan na środek podwórka”.

„Jestem bardzo zły, kiedy widzę, jak bijesz swojego brata. Tak się wkurzam, że wpadam w szal i zaczyna się we mnie gotować. Nigdy nie pozwolę ci go skrzywdzić”.

„Kiedy widzę, jak zaraz od stołu pędzicie do telewizora i zostawiacie mnie z tymi brudnymi talerzami i garnkami, to czuję się obrażona. Jestem taka wściekła, że mnie krew zalewa. Mam ochotę wziąć te wszystkie talerze i rzucić nimi w telewizor”.

„Wkurza mnie to, kiedy wołam cię na obiad, a ty nie przychodzisz. Bardzo mnie to wkurza. Myślę sobie, że skoro gotuję pyszny obiad, to powinnam zostać doceniona, a nie jeszcze dodatkowo się denerwować”.

Takie podejście pozwoli rodzicom na wyrzucenie z siebie gniewu bez obrażania kogokolwiek. Ponadto może być dobrym przykładem dla dziecka, jak wyrażać swój gniew w bezpieczny sposób. Dziecko uczy się, że jego złość nie jest jeszcze katastrofą i może ją z siebie wyrzucić bez robienia krzywdy komukolwiek. Taka lekcja wymaga czegoś więcej niż tylko wyrażenia przez rodziców swoich negatywnych uczuć. Wymaga od rodziców pokazania dziecku akceptowalnych, czyli bezpiecznych i nie obraźliwych, sposobów wyrażania emocji, również tych negatywnych.

Dorośli również wolą, kiedy ktoś swój gniew wyraża w sposób, który nikogo nie obraża. Oto relacja ojca dziesięcioletniego Huberta: „Pewnego ranka wychodziłem do pracy, kiedy żona mi powiedziała, że Hubert, bawiąc się w salonie piłką, po raz drugi stłukł szybę w zabytkowym zegarze ściennym. Zdenerwowałem się i zapominając

o wszystkim, czego się nauczyłem, naskoczyłem na syna: »Najwyraźniej nie potrafisz uszanować naszych rzeczy! Poczekaj, aż wrócę z pracy. Wymyślę ci taką karę, że nie ośmielisz się więcej grać w piłkę w salonie«. Żona odprowadziła mnie do drzwi i nie zdając sobie sprawy z tego, że szufladkowanie jest tak samo denerwujące i paraliżujące dla dorosłych, jak dla dzieci, powiedziała: »O rany, ale się głupio zachowałeś wobec Huberta«. Ponieważ kocham żonę, stłumiłem w sobie gniew i odpowiedziałem jej: „Pewnie masz rację”. Na początku byłem wściekły tylko na syna, ale po tym, jak żona nazwała mnie głupim, byłem zły również na nią. Czułem się winny, że wróciłem do dawnego sposobu reagowania i rozmawiania z dzieckiem, i nie potrzebowałem jeszcze jej uwag. O wiele bardziej pomocna okazałaby się taka uwaga: »Już drugi raz Hubert stłukł szybę w zegarze — to bardzo denerwujące. Ciekawe, co możemy zrobić, żeby uniknąć takiego problemu w przyszłości?«”.

Ojciec Małgosi miał więcej szczęścia. Jego żona wiedziała, jak na niego wpłynąć i równocześnie go nie zdenerwować. Pewnego wieczoru siedmioletnia Małgosia, kiedy jechała z rodzicami samochodem, rozpoczęła rozmowę:

MAŁGOSIA: Co znaczy słowo „pizza”?

OJCIEC: Pizza? Po włosku to znaczy ciasto.

MAŁGOSIA: A co to znaczy farmaceuta?

OJCIEC: Farmaceuta to inaczej aptekarz.

MAŁGOSIA: A co to jest bank?

OJCIEC (*zaczynając się denerwować*): Wiesz, co to jest bank; to miejsce, w którym ludzie trzymają pieniądze.

MAŁGOSIA: Czemu po dniu jest noc?

OJCIEC (*bardzo zdenerwowany*): O rany, ale zadajesz dużo pytań.

Kiedy słońce zachodzi, nie ma światła i nastaje noc.

MAŁGOSIA: Dlaczego księżyc porusza się za samochodem?

MATKA: O, ciekawe pytanie! Czy wiesz, że to pytanie intrygowało naukowców przez setki lat, więc postanowili zbadać dokładnie ruch księżycy?

MAŁGOSIA (z *podeksycytowaniem*): O rany, to ja będę naukowcem. Pójdę do biblioteki i poszukam książki o księżycu.

Nie było więcej pytań. Matka wiedziała, że odpowiadanie na pytania dziecka tylko zachęca je do zadawania kolejnych. Oparła się jednak pokusie przypomnienia o tym mężowi. *Pokazała* mu zamiast tego, że nie udzielając córce bezpośredniej odpowiedzi, pomogła jej zaspokoić ciekawość na własną rękę.

Matka Krzysia, która próbowała przekonać swojego męża, żeby nie dyrygował dziećmi, opowiedziała mi taką historię. Pewnego wieczoru siedziała z mężem w kuchni swojego domku letniskowego, popijając wino. Jej mąż zauważył leżącą na stole torbę plażową, mokry strój kąpielowy i piłkę. Zazwyczaj na taki widok mąż reagował zdenerwowaniem i gniewnym głosem krzyczał na dzieci: „Ile razy mam ci powtarzać, żebyś odkładał swoje rzeczy na miejsce. W ogóle się nie liczysz z innymi! Myślisz sobie, że jesteśmy twoimi służącymi, żeby zbierać za tobą twoje rzeczy?”.

Tym jednak razem spokojnym tonem zauważył: „Widzę na stole jakąś torbę plażową, mokry strój kąpielowy i piłkę plażową”. Ośmioletni Krzyś wybiegł z salonu i wchodząc do kuchni, powiedział: „To chyba moje”, po czym zabrał rzeczy ze stołu.

Kiedy Krzyś wyszedł z kuchni, jego ojciec z radością w głosie stwierdził: „Pamiętałem o tych zasadach i one się sprawdzają!”.

Matka Krzysia tak zakończyła swoją opowieść: „Zamiast powiedzieć mu: »A nie mówiłam?«, podniosłam kieliszek, żeby wznieść toast za słowa, które zachęcają dzieci do współpracy”.

Jak reagować na złość dziecka?

Kiedy dziecko jest zdenerwowane, nie można go do niczego przekonać w sposób racjonalny. Kiedy dzieci się złością, reagują jedynie na emocjonalne ukojenie.

Rodzeństwo bawiło się w piwnicy. Nagle matka dzieci usłyszała straszny hałas, a później krzyki i oskarżenia. Sześciolatek Bolek wbiegł

po schodach i wykrzyknął: „Beata zniszczyła moją twierdzę”. Jego matka okazała mu współczucie: „Och, to musiało cię naprawdę rozłościć”. „Tak, rozłościło”. Bolek odwrócił się na pięcie i wrócił do zabawy.

W ten sposób matce Bolka po raz pierwszy udało się nie zaangażować w codzienne utarczki dzieci. Nie zadała fatalnego w skutkach pytania: „Kto zaczął?”, dzięki czemu nie musiała wysłuchiwać skarg syna i żądania zadośćuczynienia jego krzywdzie. *Odzwierciedlając jego emocje*, uniknęła odegrania nieprzyjemnej roli sędziego, oskarżyciela i rozjemcy.

W kolejnej historii pełen zrozumienia komentarz matki rozładował napiętą atmosferę w domu. Dziewięcioletni Dawid nie chciał pójść do dentysty. Był zły i denerwował starszą siostrę Teresę, która powiedziała mu: „Dawid, dorośnij!”. Te słowa tylko bardziej rozłościły jej brata, który zaczął się zachowywać jeszcze gorzej.

Matka dzieci zwróciła się do córki: „Dawid jest dzisiaj zdenerwowany, bo boi się wizyty u dentysty. Musimy być dla niego wyrozumiali”. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki Dawid się uspokoił. Poszedł do dentysty bez dalszego narzekania. *Reagując na zdenerwowanie Dawida*, zamiast na jego irytujące zachowanie, matka sprawiła, że chłopiec się odprężył i nie był już taki nieznośny.

Następna historia przedstawia dwa zupełnie różne sposoby rozładowania gniewu i frustracji u małych dzieci. Jeden z nich powoduje, że dziecko odczuwa jeszcze większą złość, a drugi rozładowuje sytuację.

Dwaj trzyletni chłopcy: Tomek i Jurek grali na dziecięcych cymbałkach. Kiedy pałeczka Jurka utknęła między klawiszami, chłopiec się zdenerwował i rozplakał. Jego matka go upomniała: „Nie ma powodu do płaczu — nie naprawię ci zabawki, dopóki nie przestaniesz krzyczeć”. Jurek nie przestał płakać, więc jego matka zabrała mu zabawkę, co wywołało u dziecka prawdziwy napad hysterii.

Z kolei kiedy pałeczka Tomka utknęła między klawiszami instrumentu i chłopiec zaczął płakać, jego matka powiedziała: „Płaczesz, ponieważ pałeczka utknęła między klawiszami. Musimy to naprawić”. Malec przestał płakać. Od tego momentu za każdym razem,

kiedy pałeczka blokowała się w instrumencie, Tomek już nie płakał, tylko przynosił zabawkę mamie do naprawy.

Matka Jurka napomniała go, zagroziła mu, obwiniła i ukarała, podczas gdy matka Tomka *określiła, na czym polega problem, i podsunęła rozwiązanie*.

Dwunastoletnia Marysia wróciła z teatru zdegustowana i wściekła:

MATKA: Wyglądasz na niezadowoloną.

MARYSIA: Jestem wściekła! Dostałam miejsce tak daleko od sceny, że nie widziałam przedstawienia.

MATKA: Nic dziwnego, że jesteś zdenerwowana. Nie ma się z czego cieszyć, kiedy ma się tak odległe miejsce.

MARYSIA: No pewnie. Poza tym przede mną siedział taki bardzo wysoki mężczyzna.

MATKA: No proszę, jakby tego było mało, wokół ciebie były same wysokie osoby. Tego już za wiele.

MARYSIA: Właśnie, tego było za wiele.

Reagując w ten sposób, matka Marysi zaakceptowała nastrój córki bez krytykowania jej i udzielania rad, co pomogło dziewczynce uporać się z jej emocjami. Nie zadawała też niepotrzebnych pytań, np.: „Dlaczego nie poszłaś wcześniej, żeby zająć sobie lepsze miejsce?” albo: „Nie mogłaś poprosić tego wysokiego mężczyzny, żeby zamienił się z tobą miejscami?”. Skoncentrowała się na rozładowaniu gniewu córki.

Reakcja, w której rodzic odzwierciedla negatywne uczucia dziecka oraz wyraża zrozumienie i współczucie, potrafi skutecznie zmienić zły nastrój dziecka.

Słowo pisane może być świetnym sposobem ukojenia uczuć, zranionych w wybuchu gniewu. Zarówno rodziców, jak i dzieci należy zachęcać do wyrażania swoich uczuć na piśmie, czy to w tradycyjnym liście, czy elektronicznym e-mailu.

Pewnego wieczoru trzynastoletnia Urszula zarzuciła matce, że ta weszła do jej pokoju, otworzyła jej biurko i przeczytała pamiętnik.

Kiedy zrozumiała, że jej oskarżenia były bezpodstawne, Urszula postanowiła przeprosić matkę w liście.

Mamo, popełniłam właśnie najgorsze przestępstwo, jakie może popełnić osoba kierująca się zasadami moralnymi. Swoimi oskarżeniami unieszczęśliwiłam i okropnie zasmuciłam swoją mamę. Wstydzę się za to i czuję się upokorzona. Zawsze dobrze o sobie myślałam, ale teraz siebie nienawidzę. Kocham cię, Urszula.

Matka Urszuli bardzo się zmartwiła, ponieważ czytając list, zdała sobie sprawę z tego, że to wydarzenie nadszarpięło u córki pozytywny wizerunek własnej osoby. Poświęciła swój czas na ułożenie do córki listu, który przywróciłby jej szacunek do siebie.

Kochana Urszulo, dziękuję, że mi powiedziałaś o swoim zmartwieniu i smutku. To, co wydarzyło się poprzedniego wieczoru, było dla nas obu trudne, ale nie było tragedią. Chcę, żebyś wiedziała, że moje uczucia do ciebie w żadnym wypadku się nie zmieniły. Myślę o tobie ciągle w ten sam sposób — że jesteś uroczą osobą, która czasami się złości i bywa zagniewana. Mam nadzieję, że potrafisz sobie wybaczyć i ponownie zobaczyć siebie w pozytywnym świetle.

Matka pomogła swojej córce, zapewniając ją o tym, że *wybuchy złości nie muszą zmienić czyichś ciepłych uczuć do siebie czy innej osoby*.

Często po wybuchu złości na rodziców za to, że nie słuchają ich argumentów, dzieci przedstawiają swój punkt widzenia na piśmie.

Ojciec dziesięcioletniego Piotra opowiedział mi o takim zdarzeniu. W jego domu dzieci dostają świadectwa, które mogą wymienić na dodatkowy czas wolny przed snem. Pewnego wieczoru Piotr chciał „kupić” trochę czasu przed snem, wykorzystując świadectwo, które zgubił. Jego ojciec odmówił uznania świadectwa, którego fizycznie nie mógł wziąć do ręki. Piotr wpadł w szał i wybiegając z pokoju, krzychał: „Ale przecież mi je dałeś!”. Kiedy ojciec Piotra wszedł później do jego pokoju, zastał na biurku list tej treści:

Tato, jeśli nie pozwolił mi pójść później spać, to nie będziesz sprawiedliwy, ponieważ: 1) oboje wiemy, że dałeś mi to świadectwo; 2) wiesz, jak wygląda moje biurko, i że wszystko gubię; 3) wiesz, jak bardzo chciałem wykorzystać to świadectwo. Nie chcę być niegrzeczny, pisząc ten list. Chcę tylko wyjaśnić moje racje. Piotr.

Kiedy ojciec przeczytał ten list, zrozumiał, że Piotr pokazuje mu, jak naprawić to, co się między nimi popsulo. Była to również okazja wypróbowania ważnej zasady wychowawczej. *Kiedy to tylko możliwe, staraj się wzmocnić u dziecka poczucie własnej wartości.* Dlatego napisał następującą notkę:

Synu, twój sposób rozumowania jest bardzo jasny, a argumenty bardzo przekonujące. Kiedy czytałem twój list, musiałem sobie przypominać, że został on napisany przez młodzieńca mającego niewiele więcej lat niż 10. Do listu dołączam świadectwo. Uściski. Tata.

Podsumowanie

Słowa mają moc budowania i pobudzania do działania lub zastraszania i niszczenia. Kiedy dostrzegamy i doceniamy wysiłki dzieci, pomagamy im zyskać większą nadzieję i pewność siebie. Z kolei kiedy oceniamy dziecko, wzbudzamy w nim niepokój i sprzeciw. Choć oczywistym wydaje się fakt, że negatywne epitety („leniwy”, „głupi”, „nieдобry”) są dla dzieci szkodliwe, to niespodzianką może okazać się to, że niekorzystne dla dziecka mogą się okazać określenia pozytywne („dobry”, „doskonały”, „najlepszy”).

Ważne, żebyśmy byli wobec dzieci pozytywnie nastawieni i otwarci. Powinniśmy doceniać wysiłki dziecka („Ale się napracowałeś”, „Dziękuję za to, że mi pomogłeś”), ale nie przyklejać im etykiet ani nie oceniać.

Kiedy pojawiają się problemy, starajmy się poszukać dla nich rozwiązania, zamiast obwiniać dziecko i je krytykować. Nawet nieunikniony wybuch gniewu może przebiegać bez wyzwisk i obwiniania. Za umiejętnością komunikacji, opartej na trosce i zrozumieniu, powinien stać głęboki szacunek do dziecka.