

MALI TERRORYŚCI

CO POSZŁO NIE TAK?

Przychodzą do psychologa rodzice i mówią: dziecko mi się popsulo. Narzekają, że sobie z nim nie radzą, a przecież robią dla niego wszystko, co mogą, i nie rozumieją, dlaczego tak się zachowuje. I wtedy trzeba im powiedzieć: no właśnie dlatego

TEKST RENATA KIM

Czekam od trzech miesięcy. Obiecałeś mi, tato, obiecałeś!!! Choćby nie wiem co, musimy tam pojechać! Obiecałeś, obiecałeś, obiecałeś!!! – krzyczy kilkunastoletnia dziewczynka do chorego ojca. Ten zwleka się z łóżka, rozpuszcza w wodzie aspirynę, wypija ją i – jak obiecuje reklama – błyskawicznie czuje się lepiej. Dzięki temu może zawieźć córkę na obiecany koncert, gdzie ona radośnie szaleje z innymi nastolatkami, a on patrzy na nią z oddali złym okiem.

– Uważam, że to okropna reklama – mówi Dorota Zawadzka, psycholog, doradca rodziny i trenera umiejętności społecznych. – Pokazuje roszczeniowe dziecko, które jest przyzwyczajone do tego, że rodzice zrobią dla niego wszystko. Nie twierdzę, że ta dziewczynka jest niedobra czy nefajna. Ona po prostu tak została nauczona. Powiedzieliście, że coś zrobicie, i nie obchodzi mnie, że teraz nie możecie. Obiecaliście i tak ma być. Jej ojciec jest głęboko nieszczęśliwy i wkurzony, że uległ córce i musiał to zrobić. W jego wzroku widzę coś w rodzaju nienawiści – mówi Zawadzka, znana także jako Superniania.

DZIECKO, MAŁY CESARZ

KIEDY KILKANAŚCIE LAT TEMU Chińczycy zauważyli, że wyrosło im pokolenie małych cesarzy – rozpieszczonych, roszczeniowych, przejmujących władzę w domu – wydawało się, że to typowo chiński problem, nieoczekiwany skutek polityki jednego dziecka, która sprawiała, że mały Chińczyk był dla swoich rodziców bezcennym skarbem, któremu trzeba było dać wszystko, a przy okazji zepsuć.

Teraz jednak także na Zachodzie, chociaż z innych powodów, przybywa dzieci, które cierpią na tzw. syndrom cesarza – hedonistów bez poczucia obowiązku, którzy nie przyjmują do wiadomości, że mieliby coś zrobić dla innych. Egocentryków, którzy oczekują, że świat będzie się kręcił wokół nich. A ponieważ nie spotykali się zbyt często z odmową zapracowanych rodziców, nie nauczyli się radzić sobie z frustracją. To dlatego tak często widzimy, jak głośno płaczą, wrzeszczą i rzucają się na rodziców z pięściami.

Do Doroty Zawadzkiej przychodzą rodzice i mówią: „Dziecko mi się popsło!”. Narzekają, że sobie z nim nie radzą, a przecież tak się starają, robią dla niego wszystko, co mogą, i nie rozumieją, dlaczego tak się zachowuje. – I wtedy im mówię: no właśnie dlatego. Tak bardzo chcieliście być wspaniałymi opiekunami, że pozwoliliście, aby w waszym domu to dziecko decydowało, a wy tylko wykonujecie jego polecenia. Nie powiem słowa na rodzicielstwo bliskości, zawsze je zalecam, ale złe zrozumienie tego podejścia, uznanie, że dziecku wszystko wolno – to poważny błąd. Jeśli pozwalasz na coś dwulatкови, to potem się nie dziw awanturze, gdy tego samego odmawiasz dziesięciolatкови.

Bo przecież zawsze tak było, dziecko się przyzwyczaiło – mówi Superniania.

Tłumaczy rodzicom, że to nie jest tak, że z fajnego dzieciaka, z którym mieli dobry kontakt, w ciągu kilku minut robi się mały dyktator. – To jest proces i zawsze powodem jest rodzicielskie niedopatrzenie, pójdzie na skróty. Bo odpowiedzialność za relacje dziecka z rodzicem zawsze ponosi dorosły – przekonuje.

Zaczyna się niewinnie, od drobnych rzeczy: zaraz po powrocie ze szpitala z noworodkiem matka nakleja na drzwi kartkę: „Proszę pukać, bo dziecko śpi”. Nie przyjmuje znajomych, bo rozmawiają i przynoszą zarazki. Mówi szeptem, nie włącza telewizora. Kiedy niemowlę zapłacze, natychmiast bierze je na ręce. – Przystaje normalnie żyć. Wszystko kręci się wokół dziecka, tylko ono jest ważne. Potrzeby rodziców schodzą na dalszy plan. Właśnie tak zaczynamy „wychowywać” domowego dyktatora – mówi Zawadzka.

W wydanej kilka lat temu książce „Moje dziecko” opowiada o rodzinie z dwojgiem dzieci, które nie robiły nic, jeśli nie dostały za to lodów lub chipsów. Tak je nauczono. – Chłopiec demolował mieszkanie. Wiedział, że jak zrobi awanturę, dostanie wszystko, co zechce. Steroryzował rodzinę tak, że ojciec nie wracał do domu, dopóki syn nie poszedł spać, bo się go bał, nie wiedział, jak z nim postępować – opowiada Zawadzka. Zna matki, które bały się powiedzieć swoim dzieciom „nie”, a na pytanie dlaczego, odpowiadały: „Bo on zrobi mi krzywdę, bo mnie pobije”. Starła się im wytłumaczyć, że wykonały ogromnie ciężką pracę, żeby doprowadzić dziecko do takiego stanu.

Zauważyła jednak, że ostatnio rodzice rzadziej niż kiedyś skarżą się, że mają małych terrorystów. – Nie dlatego, że takie sytuacje zdarzają się rzadziej, ale dlatego, że świadomość jest teraz trochę większa. Wiedzą już, że to nie jest dobre określenie. Przychodzą, by prosić o pomoc, bo widzą, że dziecko nagle zrobiło się problemowe i trudne. A oni już się nauczyli, że nie ma złych, niegrzecznych dzieci,

tylko coś poszło nie tak – mówi Superniania. Zawsze namawia rodziców, żeby nie wstydzi się tego, że mają problemy z dziećmi. – Wszyscy je mieli, mają lub będą mieli.

BARDZO WSTYDLIWY TEMAT

TYLE TYLKO, ŻE WIĘKSZOŚĆ niechętnie się do tego przyznaje. – Gdy z dzieckiem dzieje się coś niepokojącego w sferze emocjonalnej, rodzicom trudno jest o tym mówić, bo czują wstyd. Mają poczucie winy i odpowiedzialności za jego zachowanie. Zdarza się, że obwiniają siebie, a problemy dziecka postrzegają jako własną nieudolność, porażkę. Myślą, że inni też będą ich tak oceniać – tłumaczy Agnieszka Dąbrowska, psychiatra dzieci i młodzieży z warszawskiego ośrodka Relacje. Uważa, że opowieść o dziecku, które terroryzuje rodzinę, to też opowieść o rodzi-

SA DWA RODZAJE
RODZICÓW:
CI, KTÓRZY
PRYZNAJĄ, ŻE
ZDARZAJĄ IM SIĘ
TRUDNE CHWILE,
ORAZ KŁAMCY
– ŚMIEJE SIĘ KAMIL
NOWAK, AUTOR
FACEBOOKOWEJ
STRONY BLOG
OJCIEC, KTÓRA
ŚLEDZI PONAD PÓŁ
MILIONA OSÓB

cielskiej bezradności, lęku i zagubieniu. – A to nie są łatwe uczucia. Na pewno nie takie, którymi chcemy się dzielić ze światem – mówi.

– To jest bardzo wstydlivy temat. Większość ludzi nie lubi przyznawać się do porażek, szczególnie w kwestii rodzicielstwa. Mam takie powiedzenie, że są dwa rodzaje rodziców: ci, którzy przyznają, że zdarzają im się trudne chwile, oraz kłamcy – śmieje się Kamil Nowak, autor facebookowej strony Blog Ojciec, którą śledzi ponad pół miliona osób. – Ale jak kiedyś napisałem, że straciłem nad sobą panowanie, nawrzeszczałem na swoje dzieci i było mi z tym później źle, to miałem niesamowity odzew. Rodzice pisali, że wreszcie ktoś powiedział głośno, że dzieci potrafią doprowadzić do szału. I że rozumieją, mają tak samo – mówi Nowak, ojciec trójki dzieci.

Kiedy po raz pierwszy dotarło do niego, że potrafią go wyprowadzić z równowagi, postanowił, że musi się nauczyć, jak radzić sobie z takimi emocjami. – Zacząłem zgłębiać temat, przeczytałem ponad setkę książek o wychowaniu dzieci. I zauważyłem, że wiele z nich sprowadza się do traktowania dziecka podmiotowo, a nie przedmiotowo. Jako człowieka, któremu chcemy pomóc, bo sobie nie radzi, a nie małego, nieposłusznego Gremlina ze złymi intencjami – przekonuje.

Jemu też rodzice często się skarżą, że czują się sterroryzowani przez dzieci, które wszystko próbują wymuszać wściekłością lub płaczem. Odpowiada im, że dziecko ma prawo się zezłościć i wyrazić tę złość krzykiem, ale to nie znaczy, że musimy od razu mu się podporządkować. Rolą rodzica jest być wtedy obok, poczeekać, aż się uspokoi i znowu poczuje się bezpiecznie.

– Szczególnie że problemy dzieci wcale nie muszą być ogromne. Czasem się denerwują, bo dostaną kubek w złym kolorze. I to dla nich może być bardzo stresująca sytuacja, bo dopiero się uczą, ich mózgi jeszcze się rozwijają. Ale to nie znaczy, że powinniśmy im usługiwać i metaforycznie ścielić im czerwony dywan pod nogi. Gdy chcą inny kubek, mogą same go wziąć. Naszym zadaniem jest przygotować je do samodzielnego wyruszenia w świat, a nie robić wszystko za nie. Muszą być gotowe w przyszłości radzić sobie z różnymi sytuacjami, bo nie będziemy w stanie przez całe życie prowadzić je za rączkę – tłumaczy bloger.

Na pytanie, skąd się biorą dzieci, które terroryzują swoich rodziców, odpowiada krótko: z braku jakichkolwiek granic.

CZY POSTĘPUJĘ SŁUSZNIE?

– GRANICE DAJĄ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA. Dzięki nim dziecko może testować, jak daleko sięga jego kontrola nad światem, jakie są możliwości eksplorowania go, a gdzie już będzie za daleko – tłumaczy psychiatra Agnieszka Dąbrowska. Dlatego – dodaje – rodzice powinni od początku stawiać dziecku jasne granice, nawet jak bardzo protestuje. – To tak jak ze szczepieniami: robimy je, mimo że dziecko się boi. Bo wiemy, że jego dobro nie jest tożsame z jego zadowoleniem – przekonuje.

Doskonale rozumie, że znoszenie takiej frustracji i złości jest bardzo trudne. – Gdy dziecku dzieje się krzywda, a my nie jesteśmy jej sprawcami, to możemy w pełni się z nim identyfikować,

współodczuwać, wspierać. I to jest paradoksalnie łatwiejsze niż znoszenie swoich własnych wątpliwości, czy stawiając granice postępuję słusznie. Bo może jednak powinieniem ustąpić, co mi szkodzi? – mówi Dąbrowska.

Dominika, nauczycielka z Krakowa, twierdzi, że płaci wysoką cenę za to, że nie stawiała 14-letniemu synowi wyraźnych granic. – Byłam miękka i niekonsekwentna. Kiedy mnie nie słuchał, zgodnie z zapowiedzą zabierałam mu za karę telefon albo zabraniałam oglądać bajkę. Tyle tylko, że zaraz robiło mi się żal tego dzieciaka, że nie obejrzy bajki, nie zadzwoni do kolegi. Źle się czuję w konflikcie, nie umiem trwać w złości, dlatego odpuszczałam – mówi.

Pamięta, jak kiedyś zabrała synowi komórkę na tydzień. – Jeszcze tego samego dnia zmiękałam i chciałam mu ją oddać. Ale on sam powiedział, że nie chce telefonu. Chciał, żebym była konsekwentna. Był dużo dojrzalszy niż ja. Odebrał komórkę po tygodniu – opowiada Dominika.

Na pytanie, kiedy się zaczęły problemy z synem, odpowiada bez namysłu, że zaraz po urodzeniu. – Jasiak był totalnie zaborczy, chciał mnie mieć tylko dla siebie. Musiałam z nim leżeć, dopóki nie zasnął, aż do piątego roku życia. Nie zawsze chciałam, ale mu ulegałam. Nie umiałam rozróżnić, na ile to była jego potrzeba, a na ile chciał postawić na swoim – wspomina.

Dziś Jasiak codziennie mówi, że jej nienawidzi. – Zawsze kiedy mu czegoś zabraniam albo czegoś od niego oczekuję. Mówi: jesteś najgorszą mamą na świecie, nienawidzę cię. Czuję się przez niego sterroryzowana, ale nigdy nie wiem, gdzie jest czysta złośliwość, a gdzie się zaczyna skrzywdzone i bezradne dziecko, które latami patrzyło na niedobre małżeństwo rodziców, a teraz widzi, jak się rozwodzą.

DZIECI NIE MAJĄ MARZEŃ

– KIEDY MYŚLĘ O DZIECIACH, które próbują terroryzować swoich rodziców, przychodzi mi na myśl film „Musimy porozmawiać o Kevinie” o matce wychowującej syna, który ewidentnie ma psychopatyczne cechy. Problem ogniskuje się w chłopaku, który rzeczywiście zaczyna terroryzować matkę. Takie przypadki się oczywiście zdarzają, ale z mojej praktyki pedagogicznej i psychologicznej wynika, że niewiarygodnie rzadko – mówi Przemek Staroń, Nauczyciel Roku 2018, z wykształcenia psycholog. Kiedy widzi dzieci, które są trudne i roszczeniowe, to zaraz potem zauważa, że ich rodzice zachowują się podobnie. – Bardzo trudno jest oddzielić dziecko od jego domu, rzadko się zdarza, by rodzic był mądry, dobry, kochany i spokojny, a dziecko wszystkich w domu ustawiało. Rodzic nie jest tu uciemiężoną ofiarą, raczej stymuluje pewne zachowania, choćby nieświadomie – mówi Staroń.

Agnieszka Dąbrowska apeluje jednak, by nie winić rodziców. – Wina jest wtedy, kto ktoś celowo krzywdzi dziecko. A my najczęściej mamy do czynienia z niewiedzą i bezradnością. Rodzice często chcą dla dziecka dobrze, ale jeśli nieprawidłowo postrzegają jego potrzeby, to z tego są kłopoty. Przychodzą potem do mnie umęczeni, bezradni i źli na dziecko. Z poczuciem, że tyle mu dają, a ono jest wciąż niezadowolone, żądające więcej. Tymczasem ono

często nie ma wcale poczucia, że dużo dostaje. Bo to jest dla niego stan oczywisty. A te nowe żądania to proszenie o uwagę, o czas. Dostaje nowe klocki albo telefon, a wolałoby pobawić się z rodzicami. Tymczasem oni nie zawsze mają na to czas, a czasem po prostu nie odczytują tej potrzeby – mówi psychiatra.

Zauważyła, że wielu rodziców nie wie, dlaczego w ogóle trzeba stawiać granice. – Myślą: przecież mnie stać na kupienie córce czy synowi kolejnej rzeczy. To pokolenie ludzi, którym teraz żyje się dobrze, ale jako dzieci nie zaznali dobrobytu i identyfikują się z pragnącym czegoś dzieckiem. I wtedy ta rodzicielska odpowiedź: proszę, dam ci, teraz mogę, jest także dla siebie. Mama ulega dziecku, a tak naprawdę realizuje własne niezaspokojone kiedyś potrzeby – tłumaczy.

Dorota Zawadzka zna wielu dorosłych, którzy dają swoim dzieciom to wszystko, czego sami nie mieli. Nazywa to „wyprowadzeniem żyły i wieszaniem się na niej”. – Pierwsze pokolenie powojenne tak właśnie robiło. Potem to, które weszło w dorosłość po '89. Ja też pewnie popełniłam mnóstwo błędów, ale trzeba pamiętać, że niedobrze jest, jak dzieci mają wszystko, bo wtedy nie będą marzyć. Dzieci teraz nie mają marzeń, bo jeszcze zanim o czymś pomyślą, już to dostają. Były wszędzie. Rodzice powinni zrobić krok do tyłu i pomyśleć, że dzieci powinny na coś oszczędzać, czegoś pragnąć, za czymś tęsknić – tłumaczy.

Ludzie często jej się zwierniają, że odmańwanie dziecka jest trudne, skoro ich na wszystko stać. – Stać was? – mówi wtedy i zaraz dodaje: – Stać was dzisiaj, ale jutro już niekoniecznie. Jak nauczycie dziecko, że za każdym razem przychodzicie do niego z prezentem, to przestanie czekać na was, a zacznie czekać na prezent. I jeśli kiedyś zjawicie się z pustymi rękami, zapyta z wyrzutem: nic dla mnie nie macie? I okaże się, że nie czekało na rodziców, na ich opowieści z podróży ani uściski, tylko na nowy gadżet. Oni się w końcu zorientują, że to poszło za daleko, ale odwrócenie tego jest bardzo trudne – przekonuje Zawadzka.

Dlatego uważa, że nawet ci, którzy zarabiają świetnie, powinni umieć odmówić dzieciom kolejnego prezentu. Jako przykład podaje taką historię: 6-letnia dziewczynka bardzo chciała mieć nowe klocki Lego, ale jej mama, mimo że stać ją było na zabawkę, odmówiła, argumentując tak: „Nie mogę ci kupić tych klocków, ponieważ kosztują tyle, ile wynosi miesięczna pensja pielęgniarki”. – Trzeba znaleźć odpowiedni argument – przykład, który pokaże w sposób zrozumiały dla kilku- czy kilkunastoletka, co stoi za naszą decyzją. Dla każdego argument może być inny, musimy trochę pogłównkować. Ale przecież na tym polega wychowywanie dziecka.

MÓJ SYN TO POTWÓR

– SĄ MOMENTY, KIEDY MYŚLĘ, że mój syn to potwór. Rośnie w siłę, gdy widzi, jak mnie wyprowadza z równowagi. Wiele razy miałam go ochotę uderzyć, wszystko się we mnie gotowało, na szczęście udało mi się powstrzymać – mówi Dominika, nauczycielka z Krakowa.

Nie wie, jak pomóc synowi, czuje się bezradna. – Ciągłe mnie prowokuje, próbuje swoich sił. Nie mam poczucia, że robi to celowo, ale ma jakieś niezaspokojone potrzeby: bliskości, bezpieczeństwa. I kiedy tego nie dostaje, odrzuca mnie. Jasiak ma bardzo złe relacje z bratem, ciągle się z nim drażni. Kpi i szydzi, chce, by się złościł – opowiada.

Kiedy nie ma go w domu, wszyscy oddychają z ulgą. – On two-

rzy nieustannie napięcie, pewnie dlatego, że sam się czuje przez nas odrzucony. Bo my jesteśmy razem, a on sam. Nie chce niczego razem robić. Jest potwornie zdrosny, nie potrafi inaczej, nie radzi sobie sam ze sobą. I ja to wszystko wiem, ale wcale nie jest mi przez to łatwiej – mówi.

Justyna Rokicka, psycholog i psychoterapeuta z Warszawy, autorka kursów online dla rodziców godzinadlasiebie.pl, ma dla zgnębionych rodziców jedną radę: oddzielać emocje dziecka od jego zachowania. – Mówić mu: nie zgadzam się, żebyś mnie bił, żebyś mówił przykre rzeczy. Rozumiem, że jest ci źle, że jesteś zdenerwowany, ale nie wolno się tak zachowywać – wylicza.

Uczy też rodziców, by nie karali dzieci za emocje, tylko spróbowali najpierw sami je zrozumieć, a potem pomogli dzieciom zrozumieć, czego doświadczają. – Wtedy jest szansa, że nauczą się nad swoimi emocjami panować i w rezultacie nad swoimi reakcjami. Chodzi o to, by nie bać się „złego zachowania”, tylko docierać do emocji, które są głębiej. I jeszcze głębiej: do potrzeb, których dziecko jesz-

cze nie umie wprost wyrazić. To my musimy je tego nauczyć – mówi.

Dominika często się zastanawia, czy uda jej się naprawić relacje z synem. – Myślę, że wymaga to bardzo dużej cierpliwości. Wiem, że Jasiak jest w trudnym wieku, jednak muszę powstrzymać go, gdy chce narzucać swoją wolę, nie liczy się z innymi i celowo ich rani – wzdycha.

Wcześniej się denerwowała, kiedy syn mówił jej te wszystkie straszne rzeczy. Teraz mu odpowiada, że przykro jej, że tak się czuje. Ma do tego prawo, ale nie ma prawa jej obrażać. – Mówię mu, że cierpię, kiedy słyszę, że mnie nienawidzi. I że bardzo go kocham. **N**



**RODZICE POWINNI OD
POCZĄTKU STAWIAĆ
DZIECKU JASNE GRANICE,
NAWET JAK BARDZO
PROTESTUJE. TO TAK
JAK ZE SZCZEPNIENIAMI:
ROBIMY JE, BO WIEMY,
ŻE JEGO DOBRO NIE
JEST TOŻSAME Z JEGO
ZADOWOLENIEM**

AGNIESZKA DĄBROWSKA, PSYCHIATRA

renata.kim@newsweek.pl