

# O widzeniu dziecka takim, jakie jest – zauważanie potrzeb i przeżyć

**Każdemu rodzicowi zależy na tym, aby jego dziecko było szczęśliwe, radosne, pogodne, pewne siebie itp. Kiedy więc przeżywa nieprzyjemne emocje, np. złość, lęk, smutek, za którymi stoją różne, często nieprzyjmowane przez dorosłych zachowania, rodzice zaczynają zadawać sobie pytanie: „Co zrobiliśmy nie tak, gdzie popełniliśmy błąd? Przecież daliśmy mu wszystko, dbaliśmy najlepiej jak mogliśmy”. No właśnie, czy w ogóle gdzieś tkwi błąd? Czytając Ten artykuł ,zastanów się, na ile Twoje dziecko może czuć się w relacji z Tobą unieważniane.**

Jak mówi Tomasz Bilicki, wiele dzisiejszych dzieci ma niemal wszystko, a mimo to czują się zaniedbane. Czują się niewidziane takimi, jakimi są. Czują się unieważniane. Co to znaczy unieważniać dziecko?

## Unieważnianie dziecka

Unieważnianie dziecka może się odbywać na bardzo wielu obszarach. Tym najczęściej występującym i chyba najbardziej dotkliwym jest obszar emocji. Zaraz za nim mamy i inne:

- Obszar potrzeb;
- Obszar myśli i opinii;
- Obszar pragnień i marzeń;
- Obszar związany z cielesnością, z granicami fizycznymi i psychicznymi.

Mamy na to unieważnianie różne usprawiedliwienia, np.:

- Jest przecież dzieckiem i samo nie wie, czego chce;
- Nie rozumie, co jest dobre, a co jest złe, trzeba je dopiero tego nauczyć;
- Gdyby mu pozwolić na spełnienie pragnień, to za chwilę będzie chciało przysłowiowej gwiazdki z nieba i stanie się roszczeniowe;
- Przesadza, histeryzuje, bo chce na siebie zwrócić uwagę;
- Robi to specjalnie, manipuluje;
- Itp.

Unieważniamy dziecko na różne sposoby:

- Zaprzeczając temu, co czuje;
- Zaprzeczając temu, czego potrzebuje;

- Wyciągając konsekwencje lub wręcz nakładając kary, aby przestało i już nigdy więcej niczego nie chciało;
- Deprecjonując lub wręcz ośmieszając to, o czym myśli, jakie ma opinie, czego pragnie;
- Nie licząc się i nie szanując opinii dziecka;
- Nie słuchając.

## **Jakie będą konsekwencje unieważniania przeżyć dziecka**

Warto się zastanowić, czy pozwoli to na wychowanie szczęśliwego, spełnionego, zaradnego dziecka, o którym tak marzy wielu rodziców. Pewnego siebie, serdecznego, życzliwego, z poczuciem własnej wartości. Myślę, że odpowiedź jest tak oczywista, że nawet nie ma co jej tutaj publikować.

## **Unieważnianie przeżyć dziecka – na czym polega**

Emocje, które przeżywa każdy człowiek, można podzielić na te przyjemne, jak radość czy zadowolenie, i na te nieprzyjemne – złość, smutek, lęk, tęsknota, żal itd. O ile nie mamy większych problemów z „uważaniem” (wyjaśnię to słowo dalej) radości i zadowolenia naszych dzieci, choć i tu mogą zdarzyć się wyjątki, to już z tymi nieprzyjemnymi emocjami mamy kłopot. Wielu rodziców boi się, że jeśli pozwoli dzieciom na przeżywanie złości czy też lęku, emocje te się rozleją, a dziecko będzie jeszcze bardziej cierpiało. Można więc powiedzieć, że kierują się dobrymi intencjami i troską. Tymczasem nie da się przeżyć życia bez odczuwania nieprzyjemnych emocji. Dzieciństwo to dobry czas, aby uczyć się je przeżywać bez większej szkody na zdrowiu psychicznym. Oczywiście przy kojącej obecności dorosłego. Natomiast unieważnianie tego, co dziecko przeżywa, to właśnie brak pozwolenia na to przeżywanie. Dlatego zastanów się, czy Twoje dziecko ma:

- Prawo się złościć, kiedy coś nie idzie po jego myśli, nie tak jak chciało, nie tak jak sobie wymarzyło;
- Prawo smuć się i płakać, bo nie dostaje tego, na czym mu bardzo zależało;
- Prawo do lęku, niepokoju, strachu, kiedy jest w nowej sytuacji w nowym, nieznanym dla niego otoczeniu;
- Prawo do zazdrości, kiedy jego zdaniem koleżanka, kolega, brat czy siostra ma więcej, lepiej niż ono.

## **Jakie komunikaty unieważniają emocje dziecka**

Rodzice, często kierowani złudną „dobrą intencją”, próbują unieważniać przeżycia dziecka następującymi komunikatami:

- No i po co te łzy, już przestań płakać, no, głowa do góry, uśmiechnij się, mama lubi twoją radosną buzię.
- I po co ta złość, grzeczne dzieci się nie złością, a ty jesteś grzecznym dzieckiem, prawda?
- Nie ma powodu do strachu, nie ma się czego bać, idź i pobaw się z kolegą.

Jak inaczej?

- Płacz jest OK, możesz płakać tyle, ile potrzebujesz, tyle, ile chcesz. Płacz jest czymś naturalnym. Jestem tu przy tobie.
- Masz prawo czuć złość, kiedy coś się dzieje nie tak, jak sobie wyobrażałeś, złość jest OK. Zastanówmy się, jak można sobie z tą złością poradzić tak, żeby nie ranić siebie ani innych.
- Widzę, że teraz się boisz i nie chcesz iść pobawić się z kolegą, to jest OK. Posiedzę tutaj z tobą, aż będziesz gotowy, żeby pójść.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, kiedy dziecko złości się, smuci, płacze czy też boi z powodu określonych doświadczeń, które należy odróżnić od sytuacji, w których dziecko się złości, smuci, płacze czy też boi przez cały czas. Wówczas bardzo polecam konsultacje ze specjalistą.

## Unieważnianie myśli, opinii dziecka

Ma miejsce wówczas, kiedy nie liczymy się z jego zdaniem, z jego opiniami, z tym, co ma do powiedzenia na określony temat. Samo „uważnienie” i zrozumienie nie oznaczają zgody rodzica na pewne sytuacje, bo to on jest dorosły, a co za tym idzie – odpowiedzialny za przywództwo w rodzinie. To rodzic jest kapitanem i tak jak kapitan, jeśli zauważy, że załoga podejmuje szkodliwe decyzje, to się na nie po prostu nie zgadza i robi swoje. Rodzice nie liczą się ze zdaniem czy też opinią swojego dziecka, kiedy np.:

- Zapisują je na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne, decydując o tym sami, nawet wówczas, kiedy dziecko im wprost komunikuje, że nie lubi tych zajęć, nie interesują go, chciałoby zamiast piłki nożnej chodzić na balet;
- Urządzają urodziny, zapraszają rówieśników, kiedy mówi, że chce w inny sposób je spędzić;
- Organizując wyjazdy i nie pytając, czy dziecko, szczególnie starszy nastolatek, ma inne plany wyjazdowe.

Jeszcze raz podkreślam, że bardzo ważny jest sam fakt „uważniania”. Jednak rodzice często podejmują dziś różne decyzje w sprawie dziecka, a potem dziwią się, że jest ono niezadowolone i nie chce z nimi współpracować.

## Unieważnianie granic dziecka

Kiedy nakazujemy, żeby dziecko przywitało się z babcią, przytulając się, kiedy ono nie ma na to ochoty, to pozwalamy, aby jego granice fizyczne zostały przekroczone. Kiedy wymagamy od dziecka, aby podziękowało, okazało wdzięczność, kiedy samo w swoim sercu tego nie czuje. Kiedy nakazujemy, żeby za coś przeprosiło, choć nie czuje swojej winy. Żeby zjadło określone danie do końca, choć szczerze go nie lubi. Żeby siedziało przy stole, dopóki nie zje wszystkiego do końca. Oczywiście zadaniem rodzica jest uczyć dziecko dziękowania, wdzięczności, przeproszania, ale warto, aby odbywało się to bez nacisków, nakazów i naruszania granic emocjonalnych czy fizycznych.

„Uważnianie” to dość osobliwe słowo, które dla wielu z nas może brzmieć mało poprawnie pod względem gramatycznym. Jesteśmy bardziej oswojeni ze słowem „unieważnianie”, co

zresztą widać w naszych działaniach. Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi dorosłymi, którzy albo uważniają, albo unieważniają dziecko. Oczywiście w tym kontekście mają znaczenie również i inni dorośli, na przykład nauczyciele czy rówieśnicy. Oni też mogą uważniać lub unieważniać nasze dziecko. Jednak na tych innych po prostu nie mamy wpływu, natomiast mamy wpływ na siebie. Dlatego życzę każdemu rodzicowi, aby z uważnością uważniał swoje dziecko, bo to ważny kapitał na całe życie.

Źródła:

- Na podstawie wykładu Tomasza Bilickiego pt. „Dzieci mają wszystko a czują się zaniedbane”, Fundacja „Dbam o Mój Z@sięg”.