

## **„Dzieci mają wszystko, a czują się zaniedbane? – o dzieciach unieważnionych przez rodziców i nauczycieli” – dr Tomasz Bilicki**

**Najczęściej dzieciom robimy krzywdę niechcący, bo przecież je kochamy. Chcemy dla nich jak najlepiej, a skutki są zgoła odwrotne. Autor poniższego wykładu, wieloletni terapeuta dzieci i młodzieży, twierdzi, że przez niektóre swoje działania rodzice wręcz „unieważniają” swoje dzieci, tzn. sprawiają, że one nie czują się dla rodziców ważne, chociaż wydaje się, że mają wszystko.**

Czy dziecko w ogóle można „unieważnić”? Co może znaczyć to słowo odnośnie do dziecka?  
Unieważnić je to znaczy:

- ignorować
- uniemożliwiać podejmowanie decyzji w sprawach go dotyczących
- nieustannie porównywać z innymi
- nie rozmawiać z nim
- nie mieć dla niego czasu
- podważać jego uczucia, zaprzeczać im, np. przez mówienie: nie tragizuj, no przecież nic się nie stało, inni mają gorzej, ogarnij się, weź się w garść, jak będziesz dorosły, to dopiero zobaczysz, co to są problemy itp.
- nie stawiać zdrowych granic itp.

### **Czy chronienie dziecka przed nieprzyjemnymi uczuciami jest dla niego korzystne?**

Rodzice chcą dziecko chronić przed wszystkim, co trudne i niekomfortowe. Robią to oczywiście z troski, bo kochają. To odruch. Jednak zastanówmy się, czy na pewno dobry dla dziecka.

#### **ZŁOŚĆ**

Zastanówmy się, czy chcielibyśmy podać dziecku taką tabletkę (gdyby istniała), która spowoduje, że nigdy nie będzie czuło złości... Odczuwanie złości jest czasami korzystne. Dzięki niej dziecko uczy się, że trzeba czasami postawić komuś granice, że powinno bronić czegoś, na czym mu zależy lub że powinno się komuś/czemuś przeciwstawić. Oczywiście czymś innym jest złość, a czymś innym agresja. Złość jest emocją, uczuciem, a agresja to już działanie, np. zniszczenie czegoś albo uderzenie kogoś lub skierowanie przeciw komuś agresji słownej– tego nie chcemy. To, że się złości, pokazuje, że coś jest dla ciebie ważne, że jesteś gotów czegoś bronić lub że sobie z czymś nie radzisz i tak naprawdę potrzebujesz pomocy...

#### **SMUTEK**

Czy dobrze by było, gdyby dzieci nigdy nie czuły smutku?

- Gdyby nigdy nie były smutne, nie potrafiłyby współczuć, być empatyczne wobec innych.
  - Nie miałyby motywacji, żeby coś zmienić, żeby w osiągnięciu czegoś włożyć jakiś wysiłek.
  - Nie wiedziałyby, na kim/na czym im zależy wobec smutku, który czują po stracie tego.
- Smutek może powodować rozwój dziecka. Źle jest tylko wtedy, gdy jest on ciągły. Świadczy wtedy o głębszych problemach.

#### **LĘK, STRACH**

Wyobraźmy sobie, co by było, gdyby dziecko nigdy nie czuło strachu. Owszem, strach nie jest przyjemny, ale bywa korzystny: ostrzega przed niebezpieczeństwem, mobilizuje do unikania

czegoś złego, chroni przed złem i niebezpieczeństwem, stymuluje rozwijanie odwagi, gdy postępujemy na przekór lękowi.

### **TĘSKNOTA**

Tęsknota pozwala dziecku zobaczyć, że ktoś jest dla niego ważny, także cenić bliskich. Pokazuje więzi.

### **ZAZDROŚĆ**

Nawet zdrowa zazdrość jest korzystna (nie zawiść), bo motywuje do działania, pomaga wyznaczyć cel. Taka zdrowa zazdrość to właściwie podziw, który sprawia, że dziecko chce mieć coś, co ma inny albo być taki jak on i to uczucie przekłada się na motywację do działania.

Bardzo wiele zależy od tego, jak długo trwa jakaś emocja. Osoba zdrowa psychicznie przez większość czasu czuje się dobrze i reaguje adekwatnie do sytuacji, w której się znalazła. Czymś innym jest odczuwać emocje (to jest normalne i dobre), a czymś innym żyć nieustannie tą emocją (to już zdrowe nie jest). **Dziecko zdrowe nie potrzebuje, by mu te emocje zabierać, tylko by dorośli pomogli mu je przeżyć, poradzić sobie z nimi, ukierunkować je, dobrze wykorzystać. Nie powinniśmy więc dziecka przed nimi chronić, bo niestety uniemożliwiamy mu właściwy rozwój.** Tu pojawia się problem: czy my, dorośli, jesteśmy sami na tyle dojrzały, zrównoważeni, by pomóc dziecku dobrze przeżyć i wykorzystać emocje?...Bardzo często dzieci nie potrafią poradzić sobie z dyskomfortem psychicznym, bo dorośli tego też nie potrafią...Świadomość tego dorosłych powinna zobligować do poszukania fachowej pomocy w imię dobra swoich dzieci.

Żeby pomóc dziecku, musimy przede wszystkim wiedzieć, że ma ono jakiś problem, ale niestety czasami dzieci nie chcą o tym rodzicom powiedzieć. Co może je blokować?:

- zasypywanie pytaniami przez rodzica
- udzielanie dziesiątek „wspaniałych” i „niezawodnych” rad
- reakcje emocjonalne rodziców (płacz, krzyk)
- zaprzeczanie uczuciom dziecka
- problemy rodziców – dzieci nie chcą rodzicom mówić o sobie, żeby im nie dokładać zmartwień

### Co w takim razie powinni robić rodzice, żeby pomóc dziecku przeżywać trudne emocje?

- 1) Przede wszystkim **pokazywać, że oni też przeżywają takie emocje** oraz pokazywać „dorosłe” **sposoby, w jaki sobie z nimi radzą.**
- 2) Bardzo ważne jest też empatyczne słuchanie i zachęcanie (nie zmuszanie), by dziecko powiedziało, co czuje, np.

- Widzę, że jesteś smutny...
- Opowiedz mi, co się stało?
- Teraz już rozumiem, dlaczego jesteś zły...

Takie zachęty to normalizowanie uczuć, empatyzowanie. Nasze słuchanie zdejmuje z dziecka ciężar. Nie chodzi wcale o to, by te emocje mu zabrać. Jeśli dorośli mówią: Nic się nie stało! Na pewno to nic takiego! itp., unieważniają uczucia dziecka, bo sami chcą się poczuć lepiej. Mają poczucie, że są dobrymi rodzicami, bo „rozgadali” dziecku smutek czy złość. A tymczasem dziecko nie potrzebuje, by mu to zabrać, ale pokazać, jak przeżyć. W przeciwnym wypadku nabiera przekonania, że lepiej nic nie czuć, że uczucia trzeba stłumić albo udawać, że ich nie ma. Rodzice często uczą tego dzieci mówiąc tak: Czemu się nie uśmiechasz? Ciągle

masz kwaśną minę, uśmiechnij się! Powiedz mamusi, że ją kochasz! Pocałuj tatusia, no pocałuj!

To wszystko oczywiście nie znaczy, że należy robić wszystko, co dziecko chce. Warto jednak pytać o opinię w sprawach, które jego dotyczą. To nie umniejsza władzy rodzicielskiej.

- 3) Inną rzeczą, którą rodzice powinni zrobić dla dziecka, to nauczyć go prosić o pomoc. Jeśli rodzic sam będzie prosił o pomoc, to nauczy dziecko, że to nie jest coś złego, wstydliwego. Powinniśmy wzmacniać poszukiwanie pomocy u obcych ludzi. Jeśli dziecko nie osiągnie tej umiejętności, nie będzie mogło wyprowadzić się z domu.

### Nadopiekuńczość szkodzi dzieciom

Rodzicom się wydaje, że wyręczanie dzieci i chronienie przed wszystkim to miłość, to pomoc dziecku:

- niesienie plecaka z jego rzeczami,
- martwienie się, że dziecko od 15 minut jest głodne,
- odrabianie za niego lekcji, bo jest zmęczone albo może dostać gorszą ocenę
- zwalnianie z obowiązków domowych
- chronienie przed deszczem, wiatrem
- chronienie przed wszelką możliwą porażką, przed konsekwencjami niewłaściwych wyborów i zachowań...

To jest jasny przekaz: Ja zrobię to lepiej. Ty nie potrafisz, nie uda ci się. Jak się pomylisz, to będzie to coś strasznego! Nie możesz się pomylić...

Czy dziecko nauczy się żyć przy takiej postawie rodziców? Dlatego psychologowie mówią, że nadopiekuńczość jest rodzajem przemocy – prowadzi do niskiej samooceny, do cierpienia, depresji, lęku przed dorosłością. Dzieci nie chcą dorastać, boją się podejmować jakichkolwiek decyzji, nie chcą wyprowadzić się od rodziców, nie potrafią znieść dyskomfortu psychicznego. Gdy dziecko nie będzie umiało radzić sobie z dyskomfortem psychicznym, z negatywnymi odczuciami, będzie szukało „rozpuszczalnika” tych emocji w postaci używek, chorobliwego grania w gry, pornografii, agresji. W innych przypadkach może dojść do depresji, a w skrajnych do samobójstw...

### Inne formy unieważnienia

- Autor wykładu zauważa, że dorośli także mogą „unieważnić” całe młode pokolenie, nie biorąc pod uwagi skoku technologicznego, jakiego dokonali. Tu niewłaściwe są obie skrajnie różne postawy: nie jest dobrze, gdy nie przeciwdziałamy nadmiernemu korzystaniu z nowoczesnych technologii, ale także gdy chcemy całkowicie od niej młodych odciąć, ponieważ świat już się zmienił nieodwołalnie i nie zatrzymamy tego na siłę. Dorośli powinni nauczyć dzieci, jak technologię dobrze wykorzystywać, by nie zaburzała ich prawidłowego rozwoju. Nie można tego zrobić, odcinając się od tego. Dobrze by było, gdybyśmy czasami towarzyszyli młodym w tej sferze życia, np. orientowali się w tym, co robią w sieci, rozmawiali z nimi o tym, może czasami wspólnie zagraли w jakąś grę albo poprosili, by nas czegoś nauczyli, coś pokazali. Taka postawa to skuteczne osvajanie problemu, lepsze niż udawanie, że go nie ma lub zbytnie demonizowanie.

- „Unieważnianie” przez dorosłych może dotyczyć także dzieci neuroróżnorodne - mowa tu przede wszystkim o tych, u których stwierdzono autyzm lub ADHD. Niestety wielu dorosłych oczekuje od nich wyeliminowania nietypowych zachowań, które ściśle łączą się ze stwierdzonym spektrum. Skutkiem tego jest czasem dramatyczne w skutkach izolowanie się takich dzieci, bardzo niska samoocena, depresja, zablokowanie czasami niezwykłych

zdolności, dzięki którym mogłyby osiągnąć wiele dobrego. Tutaj znowu kluczem jest poznanie cech dziecka i akceptacja.

Podsumowując powyższe rozważania, trzeba stwierdzić, że wychowanie jest sztuką wymagającą uważności i wiedzy. Ciągłe jej zdobywanie i pogłębianie jest obowiązkiem wszystkich, którzy są odpowiedzialni za kształtowanie młodego pokolenia, by w imię dobrych intencji, czy nawet miłości, nie zrobić im krzywdy.

(Zainteresowanym powyższą tematyką polecam książkę T. Bilickiego „Unieważnieni”)  
opr. Barbara Burak