

jak zostać rodzicem

o jakim marzy
twoje dziecko?





afirmacja

zbuduj pomost porozumienia

To miał być wyjątkowo ekscytujący dzień dla całej rodziny – pierwszy wyjazd naszego syna na wycieczkę szkolną! Na pierwszaków czekał nowo otwarty park dinozaurów. Przygotowania trwały już od kilku dni: co ubrać, co włożyć do plecaczka, jak obsługiwać aparat (syn nie miał jeszcze swojego telefonu). Pojawiło się wiele emocji. Siostry dopingowały brata i były tak podekscytowane, jakby to one miały wyjechać.

Rano, kiedy już wszystko było spakowane, udzieliliśmy synowi ostatnich rad: „Pamiętaj, żeby najpierw zjeść śniadanie, a dopiero potem słodczyce, bo będzie cię bolał brzuch”; „Pilnuj pieniędzy, bo nie kupisz pamiątek” itd. Wsiadł do autobusu, pomachaliśmy mu i pomyśleliśmy: „Oj, jak te dzieci szybko rosną”.

Dzień minął szybko. Dzieci miały wrócić z wycieczki około 15.00. Już o 15.15 czekaliśmy na powrót syna, na

jego historii o dinozaurach, zdjęcia, a siostry pewnie liczyły na drobne upominki. O 15.20 usłyszeliśmy dzwonek do drzwi. Pamiętam to jak dzisiaj – otwieram drzwi z szerokim uśmiechem i radością w oczach, ale nie widzę tego samego na jego twarzy... Nasz pierwszaczek był nie tylko smutny. On płakał! Chyba nawet płakał całą drogę ze szkoły.

„Co się stało?” Ocierając łzy, opowiedział, gdy autobus wjeżdżał do naszej miejscowości, a po kilku zakrętach chłopiec, który siedział obok niego, zaczął wymiotować. Chyba zapomniał o zasadzie: najpierw śniadanie, a dopiero potem słodczyce i niestety zwyymiotował na naszego syna. A byli już prawie pod domem. Panie zajęły się chorym chłopcem, a klasa – naszym synem. Śmiali się z niego, bo to przecież śmieszna historia... ale nie dla dziecka, na które przed chwilą ktoś zwyymiotował.

„Nic się nie stało. Daj spokój. Nie warto płakać. Zapomnij o tym” – takie słowa pchały się nam na usta, ale powstrzymaliśmy się od tego typu komentarzy, które nie pomagają się pozbierać. Bo jednak coś się stało – stało się w wymiarze fizycznym, społecznym i emocjonalnym.

Powiedzieliśmy:

„Tak nam przykro. Chodź, przytul się, pomożemy ci się ogarnąć”.

.....

Przynieśliśmy czyste ubrania. Syn poszedł do łazienki, umył się i przebrał. Kiedy wyszedł, przytuliliśmy go. Po chwili doszedł do siebie, zjadł obiad i zaczął opowiadać o wycieczce. Znał nazwy wszystkich dinozaurów. Zdjęcia wyszły nieostro, ale siostronom spodobały się magnesy na lodówkę. Było już wszystko dobrze.

A co by się stało, gdybyśmy zignorowali jego przygnębienie, bo przecież to drobnostka? Albo zaczęlibyśmy się śmiać, bo to takie zabawne?

Dlaczego nie zbagatelizowaliśmy jego smutku?

W podobnych sytuacjach zachowywaliśmy się różnie. Zauważyliśmy jednak, że dziecko najskuteczniej się uspokaja, gdy empatycznie współodczuwamy razem z nim – nawet jeżeli nie rozumiemy przyczyny tego smutku albo przyczyna tego smutku wydaje się błaha.

Do takiego empatycznego zachowania wzywa również św. Paweł w Liście do Rzymian:

.....
Weselcie się z tymi,
którzy się weselą, płaczcie
z tymi, którzy płaczą.

.....
LIST DO RZYMIAN 12,15

W Liście do Rzymian czytamy o tym, jak mają się odnosić do siebie osoby wierzące, co powinny robić, a co przestać robić, żeby okazywać sobie miłość. Jest to też miejsce, w którym św. Paweł pisze o emocjach. Moglibyśmy powiedzieć, że jeśli ktoś się cieszy, to cieszcie się razem z nim, a jeśli się smuci, to i wy się smućcie.

Jego wskazówka nie polega na tym, że kiedy ktoś się cieszy, to należy go zapytać: „Co się tak cieszysz?”. Nie pisze też, że kiedy ktoś płacze, to należy mu powiedzieć, żeby przestał, albo mówić, że nic się nie stało, albo dopypywać się, dlaczego. Mówi, żeby dzielić radość z radującymi się i dzielić smutek ze smucącymi się. Taka postawa jest fundamentem budowania więzi i nazywamy ją **afirmacją uczuć**.

Słowo afirmacja w języku polskim oznacza aprobatę, akceptację; uznanie czegoś za właściwe, zgodę na coś³. Innymi słowy afirmowanie uczuć to uznanie ich za właściwe, zaaprobowanie ich, wyrażenie na nie zgody. My używamy tego słowa w szerszym znaczeniu. Afirmacja to nie tylko uznanie uczucia dziecka, ale również okazanie mu empatii. Zgodnie z werselem z Listu do Rzymian stosujemy ją w przypadku zarówno smutku, jak i radości dziecka.

Jeśli zajmujesz się psychologią lub sprzedażą, możesz też znać inną definicję tego słowa. Afirmacja polega

3 Strona internetowa Narodowego Centrum Kultury, państwowej instytucji kultury <https://nck.pl/projekty-kulturalne/projekty/ojczysty-dodaj-do-ulubionych/ciekawostki-jezykowe/afirmacja-czyli-aprobata> (dostęp 20.07.2023).

również na powtarzaniu pozytywnych stwierdzeń odnoszących się do Twojej osoby, co ma prowadzić do identyfikacji z ich treścią. Na przykład Zygzak McQueen z filmu pt. „Auta” przed wyścigiem powtarza sobie: „Jestem szybki, jestem szybki”.

My jednak korzystamy ze słowa afirmacja w tym pierwszym znaczeniu, czyli uznaniu smutku i radości za właściwe. Stwierdzenie: „widzę, że jesteś smutny” lub: „widzę, że to cię ucieszyło”, nie jest afirmacją uczucia w tym znaczeniu, w którym my go używamy. Nazwanie uczucia jest potrzebne, ale niewystarczające. Dlatego kładziemy nacisk na wyrażanie empatii:

„przykro mi”
lub „super, cieszę się razem z tobą”.
.....

Co dzieje się w mózgu dziecka, kiedy pojawia się silna emocja?

W mózgu człowieka znajduje się struktura, która odpowiada za przenoszenie doświadczeń z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej, czyli po prostu za zapamiętywanie. Ta struktura powoduje, że zapamiętujemy nie tylko wydarzenia, doświadczenia, ale również związane z nimi emocje. Czasem mówimy, że pewne wydarzenie „wryło się nam w pamięć”. To oznacza, że

towarzyszyły mu bardzo silne emocje, i kiedy przywołujemy je w pamięci, to nadal je odczuwamy. Zapisywanie doświadczeń polega na tworzeniu synaps, czyli połączeń między komórkami nerwowymi. Każde nowe doświadczenie powoduje powstawanie nowych synaps i w ten sposób zapisywane jest w naszym mózgu. Nowe doświadczenia są wplecione w nasz układ nerwowy tak samo, jak wplecione są tam związane z nimi emocje.

→ Kiedy dziecko się przewróci i czuje ból, a my przytulamy je i okazujemy współczucie, doświadczenie to zostaje zapisane: „kiedy cierpię, rodzice okazują mi współczucie”. Wtedy otrzymuje ono również wzorzec do budowania więzi z innymi: kiedy ktoś cierpi, okazuj mu współczucie.

Jednocześnie dziecko przepracowuje swój smutek w poczuciu bliskości i zrozumienia, a to powoduje pogłębienie bliskości z rodzicem. Kiedy dziecko cierpi, a my mówimy: „nic się nie stało”, nie ma ono szans na przepracowanie swojego smutku we właściwy sposób. Musi sobie poradzić samo. To doświadczenie jest zapisane: kiedy ktoś cierpi, nie zwracaj na to uwagi lub bagatelizuj to, bo kiedy cierpisz, musisz sobie z tym radzić sam. To powoduje, że nie buduje się bliskość pomiędzy

rodzicem a dzieckiem. W konsekwencji dziecko uczy się, że nie należy dzielić się emocjami z rodzicami.

Zbudowaliśmy pomost, ale co dalej?

Rodzice pewnej dziewczynki nie okazywali jej wsparcia, kiedy przechodziła przez trudności i płakała. Mówili: „nie płacz, inni mają gorzej, dzieci będą się z ciebie śmiały” itp. Pewnego dnia słyszałam, jak mówi ona do mojej córki, która się potknęła, przewróciła i zaczęła popłakiwać, bo zdarła skórę z kolana: „nie płacz, to nic, ja kiedyś sobie zrobiłam coś o wiele gorszego”. W ten sposób całą uwagę przekierowała na siebie, bo tego była nauczona. Gdy była młodsza, jej problemy się nie liczyły, dlatego obecnie robi w stosunku do innych to, co robiono w stosunku do niej.

Kiedy afirmujemy smutek i radość dzieci, wtedy one czują się zrozumiane. To z kolei zachęca je do otwarcia się i podzielenia się czymś jeszcze. Robią tak, bo czują, że zostały zrozumiane, a gdy powiedzą więcej, wtedy również zostaną zrozumiane. Dlatego zawsze zaczynamy w takich sytuacjach od afirmacji uczuć naszych dzieci, a dopiero potem pytamy o szczegóły. **Afirmacja uczuć dziecka buduje pomost porozumienia między rodzicem a dzieckiem, a brak afirmacji buduje mur niezrozumienia.**

Kiedy pomost porozumienia jest już zbudowany, można przejść po nim dalej: zadawać pytania, wyjaśniać, udzielać wskazówek albo upominać. Można tak zrobić,

bo dziecko właśnie wtedy otwiera się i wyraża na to zgodę. To dlatego tak zachowaliśmy się w stosunku do naszego syna, kiedy ze łzami w oczach wrócił z wycieczki.

→ Kiedy uczucia dziecka są afirmowane, nie tylko czuje się ono zrozumiane, ale dzięki temu, że dostaje komunikat: „Z tobą jest wszystko w porządku – możesz tak się czuć”, dostaje od rodzica prawo do bycia taką, a nie inną osobą.

Gdy nie afirmujemy uczuć dziecka, dostaje ono sygnał, że coś jest z nim nie w porządku, że odczuwa coś, co jest nieważne albo że doświadcza czegoś, czego nie powinno doświadczać. Wszyscy chcemy mieć szczęśliwe i uśmiechnięte dzieci. Ale jeśli nie pozwalamy im na smutek, pytając: dlaczego jesteś dzisiaj taki smutny?, reagujemy tylko na rezultaty, a nie na przyczynę. Być może wtedy bardziej myślimy o sobie niż o dziecku. A pozwolenie na smutek pomaga mu uporać się z jego stanem, nabyć umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz poznać siebie samego. **Dzięki afirmacji uczuć dziecko będzie uśmiechnięte częściej, niż kiedy będziemy tylko pilnować, żeby się nie smuciło.**

Czasami przyczyną tego stanu rzeczy jest to, że my, rodzice, chcemy, żeby dzieci zaspokajały nasze potrzeby emocjonalne. To dzięki nim chcemy czuć się dobrze.

A czujemy się dobrze, kiedy dziecko się uśmiecha, a nie kiedy płacze. To jest pułapka! W ten sposób nie pozwalamy dziecku być sobą i uczyć się, jak być sobą.

Dzieci nie są po to, żeby zaspokajać potrzeby emocjonalne rodziców. To rodzice są po to, żeby zaspokajać potrzeby emocjonalne dzieci i w ten sposób przygotowywać je do dojrzałości.

.....

Jak afirmować uczucia dzieci?

Najprościej afirmować uczucia dzieci, mówiąc: „przykro mi”, kiedy płaczą, są smutne albo dzielą się czymś, co je poruszyło czy zdenerwowało. Stosujemy te słowa, kiedy jedna z naszych córek opowiada o różnych szkolnych sprawach z dużą dawką emocji i poczucia, że to, co się stało, jest niesprawiedliwe. Ona wtedy nie potrzebuje, a nawet nie chce, żeby jej mówić, co myślimy, czy dzielić się swoim punktem widzenia. Ona potrzebuje opowiedzieć komuś tę historię, opowiedzieć o swoich związanych z nią emocjach. W ten sposób buduje z nami więź.

Kiedy dziecko jest smutne, smućcie się razem z nim. Możecie powiedzieć: „przykro mi”, przytulić, usiąść obok i nic nie mówić. Generalnie chodzi o to, żeby okazać

empatii, współczucie, a nie rozwiązywać problem. Czas na rozwiązanie problemu będzie później.

→ Kiedy dziecko się cieszy, radujcie się razem z nim. Możecie powiedzieć: „super, przybij piątkę”, „cieszę się razem z tobą”. Możecie wykonać taniec radości albo wydawać okrzyki zwycięstwa. To wszystko jest dobre. Nasz cel to pokazać dziecku, że cieszymy się razem z nim.

Tak jak pułapką przy afirmacji smutku jest udzielanie rad i rozwiązywanie problemu, tak pułapką przy afirmacji radości jest niechęć do afirmowania tej radości, bo na przykład dziecko cieszy się z czegoś, z czego ja się nie cieszę, albo nie mam teraz ochoty na okrzyki radości. Na chwilę odłóż na bok to, jak teraz się czujesz, a poczuj to, co przeżywa ono. Przez chwilę przestań być policjantem, który kontroluje, czy dziecko cieszy się z właściwych rzeczy. Bądź mamą czy tatą, który jest dumny ze swojego dziecka i cieszy się jego radością.

→ Niektórym rodzicom jest łatwiej afirmować smutek, innym – radość. Nie poprzestawajmy na tym, z czym jest nam łatwiej. Uczmy się nowych umiejętności. Budujmy pomost porozumienia z naszymi dziećmi.

Pewien tata dwóch kilkuletnich synów, który brał udział w kursie  **DOM mocnych więzi**, powiedział, że miał problem z emocjami, a po spotkaniu na temat afirmacji nauczył się mówić: „przykro mi”, i zauważył, że okazanie synom współczucia otworzyło ich.

Rodzice, którzy zaczęli stosować afirmację uczuć, zauważyli, że ich zamknięte do tej pory dzieci zaczęły się otwierać. Nastolatek, który po szkole biegł do swojego pokoju i siedział tam zamknięty, teraz rozmawia i dzieli się tym, co dzieje się w jego świecie.

Dlaczego to takie trudne?

Jednym z powodów może być to, że kiedyś rodzice powtarzali Ci: „nic się nie stało” – ten schemat został Ci wdrukowany, dlatego trudno Ci myśleć i robić inaczej. Ale UWAGA – da się! Bo **schematy można zmieniać i warto to robić**. Może czujesz się niekomfortowo, bo to nie jest dla Ciebie naturalne? Możesz mieć problem z wyrażaniem uczuć. Ale pamiętaj – Twoje dziecko tego potrzebuje. Podejmuj próby przełamywania się, a zobaczysz, że będzie Ci coraz łatwiej. Na początku możesz czuć się niezręcznie, ale z czasem wejdzie Ci to w nawyk.

Drugi powód to wbudowane przekonania. Myślisz: dlaczego mam się rozczulać nad dzieckiem? Nade mną nikt się nie rozczulał i jakoś się wychowałem(-łam). W życiu trzeba być twardym. To prawda. Jakoś sobie poradzisz(-łaś) z tym, że nikt nie zwracał uwagi na Twoje

emocje. Dzieci, które mają zaspokojone potrzeby emocjonalne, łatwiej radzą sobie z trudnościami i problemami. Pamiętaj: hartowana stal jest krucha. Być może nauczono Cię, że nie należy okazywać emocji. Ale jako rodzic też masz prawo odczuwać emocje. Masz prawo być smutny(-a) czy wesoły(-a). To jest okej. Kiedy dzieci widzą Twoją radość albo Twój smutek, dostają sygnał: „to jest w porządku, że jestem smutny albo że się cieszę”.

Spotkaliśmy się z opinią ojca, który stwierdził, że nie będzie afirmował uczuć syna w taki sam sposób, jak afirmuje uczucia córki. Zapytaliśmy go więc, jak jego syn będzie się w związku z tym uczył okazywać empatię. Odpowiedział: „Obserwując, jak ja traktuję mamę i siostrę. Chłopaków należy traktować inaczej”. I to jest smutne, a zarazem nieprawdziwe podejście, ponieważ ten chłopiec, nie otrzymując współczucia od ojca, będzie się czuł pokrzywdzony i sam będzie miał problemy z okazywaniem współczucia czy wsparcia. **W przypadku okazywania dzieciom afirmacji płeć nie ma znaczenia.** Nie wychowasz mięczaka, jeżeli będziesz okazywać empatię synowi. A wręcz przeciwnie. Jego potrzeby będą zaspokojone, a on będzie umiał zaspokajać potrzeby emocjonalne innych.

Afirmacja uczuć może również pomóc nam w małżeństwie. Ja (mówi Piotr) mam skłonność do poprawiania i ulepszania rzeczywistości. Gdy widzę problem, to zaraz szukam rozwiązania. Dlatego musiałem nauczyć się afirmowania uczuć mojej żony. A właściwie ciągle się

tego uczyć. Gdy Anię spotyka jakaś przykrość, ktoś jej coś powie, zrani ją, nie dotrzyma słowa, jest jej smutno i płacze, włącza się we mnie poprawiacz rzeczywistości. Pytam, co się stało, i udzielam jej rady, jak i co zrobić w tej i kolejnej podobnej sytuacji. Ale jej to wcale nie pomaga poradzić sobie ze smutkiem. Wtedy przypominam sobie o tym, żeby smucić się razem z nią. Mówię: „Tak mi przykro”, przytulam ją i w ciszy siedzę obok niej. A jeśli nie przypomnę sobie o tym i nadal rozwiązuję jej problem, ona mówi: „Kochanie, nie potrzebuję teraz rozwiązania, ale afirmacji”. To mi pomaga. Uspokajam się i czekam z moimi radami na później. **Panowie, zachęcam do afirmowania uczuć swojej żony!**

Kiedy afirmujemy uczucia dzieci, one czują się zrozumiane przez mamę i tatę. Ale nie wiedzą, jak zareagujemy na wyjaśnienie, skąd wzięły się te uczucia. Czasami przyczyną jest zachowanie, którego jako rodzice nie akceptujemy. Kiedy krytykujemy to zachowanie, dzieci czują się odrzucone emocjonalnie. W następnym rozdziale powiemy o tym, jak akceptować dziecko, nawet kiedy nie akceptujemy jego postępowania.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

A co mamy zrobić ze złością u dziecka?

Jeszcze raz spójrzmy na definicję afirmacji. Afirmacja w naszym ujęciu to uznanie emocji dziecka i okazanie mu empatii. W przypadku złości trzeba to zrobić inaczej. Uznajemy to, że dziecko doświadcza złości, nie zaprzeczamy temu. Jednak w tym konkretnym przypadku nie okazujemy empatii. Dlaczego? Żeby to zrozumieć, zdefiniujmy, czym jest złość.

Złość jest mieszanką różnych emocji. Pojawia się z różnych przyczyn. Może wynikać z poczucia niesprawiedliwości, bezradności, głodu, smutku czy nawet zmiany planu dnia. Tutaj potrzebne są dwa działania. Po pierwsze, nie dać się zarazić złością dziecka. Po drugie, znaleźć jej przyczynę.

Jak się nie zarazić złością?

Postarać się za wszelką cenę zachować spokój. Złość to często nie jest atak na Ciebie. Przyczyna nierzadko leży gdzie indziej. Nie musisz się bronić ani atakować. Warto zrobić krok do tyłu, milczeć, i... Zastanowić się, co jest przyczyną.

Może być ich wiele i mogą być różne. Jako rodzic znasz najlepiej swoje dziecko i wiesz, w jakich sytuacjach pojawiają się u niego skrajne emocje. Przypomnij sobie różne sytuacje, przeanalizuj, a odkryjesz wzorzec i znajdziesz przyczynę. Jeżeli nie znajdziesz od razu, nie martw się. Gdy taka sytuacja znowu się pojawi, bądź czujny.

Czasami dziecko złości się na Ciebie. Wtedy warto się zastanowić, czy złości się słusznie. Jeżeli tak, potraktuj to jako odpowiedź, co powinienesz zmienić w swoim zachowaniu czy podejściu do dziecka. Mogą to być jakieś gesty czy słowa, które na przykład drażnią Twoje dziecko, a Tobie wydają się zabawne.

Możesz odkryć, że dziecko jest rozdrażnione, bo jest głodne, chce mu się pić lub jest zmęczone. W takich sytuacjach wystarczy pamiętać o regularności w planie dnia, o porach posiłków czy odpoczynku. Jeżeli wiesz, że dany dzień będzie wyglądał inaczej, uwzględnij to. Weź bidon z wodą czy drugie śniadanie, jeżeli przewidujesz, że spacer czy wizyta u lekarza się przedłużą.

Czasami, gdy odkryjesz przyczynę złości, rozwiązanie tego problemu może leżeć poza Twoimi możliwościami. Wtedy zadaj sobie pytanie: „Co jest w tym najtrudniejsze dla mojego dziecka?”. I, nawet jeżeli nie możesz zlikwidować przyczyny, możesz pomóc dziecku przejść przez tę trudność.