

Samotność dzieci

Wydawać by się mogło, że w rodzinie pełnej, akceptującej dziecko nie ma miejsca na dziecięcą samotność. A jednak. Wszystko przez słabe więzi emocjonalne w stosunkach rodzinnych i niedocenianie psychicznych potrzeb dziecka. Ale można temu zaradzić.

Większość rodziców intuicyjnie wyczuwa potrzeby swych dzieci od chwili przyjścia na świat. Szczególnie potrzebę bliskości, stałego i niezawodnego kontaktu, potrzebę bycia akceptowanym i posiadania bezpiecznego miejsca, tak niezbędnego do spokojnego życia. Zdarza się jednak i tak, że rodziców zawodzi intuicja albo też inne sprawy, np. obowiązki zawodowe, nauka, studia, kariera stają się dla nich ważniejsze niż potrzeby dziecka. Nie zauważają, jak w życie ich latorośli wkrada się samotność.

Mało dotyku, mało kontaktu

Wydawać by się mogło, że kontakt fizyczny jest oczywisty w pełnej rodzinie. Praktyka wykazuje jednak, że większość rodziców dotyka swoje dzieci tylko w koniecznych przypadkach, np. pomagając im ubierać się czy rozbierać albo wsiadać do samochodu. Mało rodziców wykorzystuje ten przyjemny, niewymagający wysiłku sposób okazywania dziecku miłości, której ono tak bardzo potrzebuje. Rzadko można zobaczyć rodziców, którzy z własnej woli, spontanicznie korzystają z nadarzającego się pretekstu do przytulenia dziecka. Skutek: poczucie samotności u dziecka.

Całowanie dziecka codziennie na dobranoc jest wyrażeniem wzajemnej miłości, ale i uspokojeniem go przed nocą, przygotowaniem na dobre sny. Jest więc ważne, podobnie jak kontakt wzrokowy. Rodzice, którzy nie zdają sobie z tego sprawy, mogą go wykorzystywać do przekazywania dziecku informacji negatywnych, nieprzyjemnych. Albo, co gorsza, patrzą na dziecko z miłością tylko w pewnych sytuacjach, gdy, ich zdaniem, pociecha na to zasługuje. Takie zachowanie to jasny komunikat dla dziecka: miłość jest warunkowa, trzeba na nią zasłużyć. Wywołuje to u niego poczucie zagrożenia, niepewności, a z czasem samotnego przeżywania życia.

Zajmowanie się pracą tak dalece, że dla dziecka nie ma już czasu to też powód do wywołania u niego samotności i poczucie porzucenia. To nic, że w domu są niańki i gosposie, które zapewnią posiłek w odpowiedniej porze, przygotują czyste ubrania czy odprowadzą do szkoły bądź przedszkola. Dla dziecka to za mało. Ono chce mieć kontakt z mamą i z tatą. Gdy go nie ma, czuje się niekochane i nieważne. Rodzi się w nim lękliwość, która negatywnie wpływa na mowę, zachowanie, zdolność do porozumiewania się z otoczeniem i zdolność uczenia się. Kiełkuje w nim samotność, która niesie za sobą rozpacz, żal, a z czasem pustkę emocjonalną oraz interpersonalną, zaburzenia osobowości, różnorodne zachowania patologiczne i antyspołeczne.

Rodzicu, pamiętaj: kochaj i dotykaj swoje dziecko

Okazuj dzieciom jak najwięcej uczuć. Ono chce o nich słyszeć i czuć je w każdej chwili. Jak najczęściej je przytulaj, całuj, poklepuj i głaskaj. Mów tak często, jak to możliwe, że je kochasz i to bezwarunkowo. Bo dzieci nigdy nie są takich wyznań syte. W miarę przechodzenia do starszych klas dzieci zaczynają zachowywać się tak, jak gdyby nie potrzebowały już tego. Jednak właśnie wtedy dzieci potrzebują jeszcze więcej czułości.

Pamiętaj, by obdarowywać dzieci miłością w sposób jednakowy i sprawiedliwy, bo one nie pragną przydziałów miłości, dla nich liczy się jakość, a nie równość. Dlatego, spędzając czas z dzieckiem, skup się wyłącznie na nim i nie rozmyślaj o innych sprawach, nie zajmuj swojej uwagi problemami pozostałych pociech.

Zachowuj równowagę między okazywaniem dziecku miłości bezwarunkowej i warunkowej. Bo to daje mu z jednej strony poczucie bycia kochanym, niezależnie od tego, jakie jest i jakie są jego osiągnięcia, i przez to poczucie bycia wartościowym, z drugiej strony dostarcza mu wiedzy o tym, co dobre, a co złe, czego nie powinno się robić, jak należy postępować, by uzyskać nagrodę, jakie zachowania prowadzą do przykrych konsekwencji.

Rodzicu, pamiętaj: Twoje dziecko to mały człowiek ze swoimi prawami

Dziecko to nie przedmiot, to nie własność rodziców, ale najprawdziwszy człowiek. Jest PODMIOTEM wszelkich działań wychowawczych rodziców, jest autonomiczną, niepowtarzalną jednostką ludzką, która ma swoje uczucia i godność. Szanuj tego małego człowieka i jego prawa. Pozwól mu na niewiedzę, niepowodzenia, łzy, tajemnice, radości, na posiadanie własności. Daj mu prawo do bycia niezależnym, do przeciwstawiania się dorosłym.

Mały człowiek ma prawo w inny sposób niż dorośli myśleć, odczuwać, reagować. Pomóż mu zrozumieć, zaakceptować i przeżyć do końca wszystko, co czuje. Pomóż uwolnić złość, gniew, strach, radość, bo one nie mogą być tłumione. Tłumienie grozi po jakimś czasie wyładowaniem ze zwielokrotnioną siłą.

Używasz stwierdzeń typu: och, aha, to interesujące, doprawdy? To dobrze, bo one otwierają drzwi do serc dziecięcych, zachęcają do wyrażania uczuć - werbalnie i niewerbalnie. Ale wprowadź też do swojego słownika takie zwroty, jak np.: opowiedz mi o tym, chciałbym coś o tym usłyszeć, interesowałby mnie twój punkt widzenia, opowiedz całą historię. Wtedy jeszcze wyraźniej przekażesz zachętę do mówienia. I okażesz dziecku akceptację i szacunek dla jego osoby.

Rodzicu, pamiętaj: trwaj przy swoim dziecku, by było spokojne i ufne

Trwałe poczucie bezpieczeństwa, nazywane też ufnością podstawową, wytwarza się u dziecka we wczesnym dzieciństwie dzięki pełnowartościowym kontaktom z rodzicami. Jeśli chcesz, by Twój maluch miał takie poczucie, w tym okresie jego życia ani w żartach, ani w gniewie nie strasz go, że zostanie porzucony. To zamiast osłabić wzmocni jego lęk przed byciem niekochanym i opuszczonym. A przecież chodzi o coś zupełnie przeciwnego.

Zwróć szczególną uwagę na rozpoczęcie nauki szkolnej. Przed tym okresem dziecko zaspokajało potrzebę bezpieczeństwa w rodzinie. W momencie pójścia do szkoły wkracza w nowe, zupełnie mu nieznane obszary. Wspieraj go! Służ radą i pomocą, udzielaj niezbędnych wskazówek, pomagaj zdobywać nowe umiejętności, niweluj lęk przed szkołą.

Buduj poczucie bezpieczeństwa przez wszystkie okresy życia dziecka. Postaw na dobrą komunikację emocjonalną, bo ona chroni przed poczuciem osamotnienia, izolacji. Bądź sobą w relacjach z dzieckiem. Pokazuj mu, że akceptujesz siebie i jego. Daj mu odczuć, że rozumiesz jego stany. Okazuj miłość, życzliwość, otwartość, zaufanie i ciepło.

Rodzicu, pamiętaj: nagradzaj i karz za działanie

Nieodpowiednio wykorzystywane pochwały mogą rodzić napięcie i prowokować niewłaściwe zachowania. By tego uniknąć, chwal starania dziecka i jego osiągnięcia, a nie cechy osobowości. Formułuj pochwały tak, aby dziecko niemal automatycznie wyciągało na ich podstawie wnioski dotyczący własnego charakteru, np. można powiedzieć: Ładnie posprzątałeś swój pokój, to musiało ci zająć dużo czasu, jestem zadowolona, że wykonałeś swoje obowiązki, zamiast: Tak długo sprzątałeś swój pokój, zawsze jesteś taki pracowity i solidny.

Kary powinny być ostatecznym narzędziem, a nie pierwszą metodą reagowania na złe zachowanie dziecka. Zamiast karania wykorzystaj następujące zasady: nie atakując charakteru dziecka, wyraż swoje uczucia i oczekiwania (Jestem zaniepokojona twoją oceną z dzisiejszego egzaminu, zamiast: Ależ ty jesteś niezdolny, czwarty raz już zdajesz ten egzamin); zaproponuj, wskaż rozwiązanie dziecku, jak może naprawić zło; wydawaj jasne i konkretne polecenia (na podstawie: A. Faber, E. Marlich, "Uczymy mówić dzieci, aby nas słuchały, słuchamy, aby dzieci mówiły". Media Rodzina, Poznań 1993). A jeśli już karzesz dziecko, czyn to ze spokojem, bez nadmiernej złości. Kara, aby była skuteczna, nie musi być ciężka, ale realizowana z konsekwencją i musi nastąpić szybko.

Rodzicu, pamiętaj: pomagaj dziecku, ale go nie wyręczaj

Współdziałanie z dzieckiem i dawanie mu rozumnej swobody przejawia się w zaangażowaniu i zainteresowaniu rodziców zabawą i pracą dziecka w domu i w szkole. Jako rodzic kochający dziecko w sposób właściwy interesuj się nim, jego sprawami, jego przeżyciami, jego rozwojem. Pomóż mu we wszechstronnym rozwoju jego osobowości, przygotuj do realizacji jego zadań i celów, do życia w społeczeństwie, ale wybór tych celów, a także drogi prowadzącej do ich osiągnięcia pozostaw dziecku. I stopniowo jak dziecko rośnie, dojrzewa społecznie, staje się samodzielne, poświęcaj mu coraz mniej czasu. Tej samodzielności nauczysz dziecko, gdy:

- pozwolisz mu dokonywać wyborów,
- okażesz szacunek dla jego zmagania,
- nie będziesz zadawać zbyt wielu pytań,
- nie będziesz spieszyć się z daniem odpowiedzi,
- zachęcisz dziecko do samodzielnego poszukiwania potrzebnej mu wiedzy, nawet jeśli pomysły wydają się nierealne lub trudne do zrealizowania - nie odbieraj nadziei.

Rodzicu, pamiętaj: bądź mamą-kobietą i tatą-mężczyzną

Ojcowie i matki przyjmujcie z radością gotowość Waszych dzieci do nawiązania z Wami bliższego kontaktu. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta potrzebują pomocy w procesie zmierzającym do wypełniania odmiennych ról biologicznych. Owa nauka męskości i kobiecości rozpoczyna się od najmłodszych lat, ale to okres szkolny jest najlepszym czasem na wzmocnienie więzi ojca z synem, matki z córką. W tym czasie dzieci starają się naśladować swoich rodziców w ich rolach kobiety-matki i ojca-mężczyzny. Nie ośmieszajcie

tych prób naśladownictwa, a raczej do nich zachęcajcie. W tych bliskich kontaktach jako ojciec i matka zaświadczać własnym przykładem, co znaczy być mężczyzną i kobietą w rodzinie, w społeczeństwie.

Dekalog rodzica

Można sformułować "dekalog rodzica", w którym znalazłyby się prawdy wychowawcze mające na celu przeciwdziałanie samotności dziecka w rodzinie. W dużej mierze będą się one pokrywały z zasadami zmierzającymi do utrzymania pozytywnej atmosfery w rodzinie, która powoduje rozwój zdrowej i dojrzałej osobowości każdego jej członka. Oto te najważniejsze:

- 1. Miłość rodzi miłość** - uczę dziecko otwartości, dobroci, bezinteresowności względem drugiego człowieka.
- 2. Szanuję cudze poglądy** - staram się spokojnie wysłuchać relacji dziecka.
- 3. Lęk jest wrogiem zaufania** - dążę do zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa, aprobaty, bliskości i ciepła.
- 4. Potrzebuję ciągłej autorefleksji** - ufam swojej intuicji, ale nieustannie poznaję samego siebie.
- 5. Empatia to umiejętność rozumienia bez słów** - umiem "czytać" swoje dziecko, znam jego psychikę, zachowanie, uczucia, potrafię szybko reagować na pojawiające się trudności.
- 6. Być rodzicem, a nie partnerem** - taki układ daje gwarancję, że dzieci nie zastosują manipulacji, która mogłaby mieć miejsce w przypadku układu partnerskiego, wyznaczam granice i zdecydowane stanowisko w ważnych sprawach ("nie" jest pełnym i skończonym zdaniem).
- 7. Przykład własnego życia jest najlepszą nauką** - unikam fałszu i dwuznaczności w swoim postępowaniu, staram się być autorytetem dla dziecka.
- 8. Pochwała jest motorem dalszych sukcesów** - mówię dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi - mobilizuję je do działania, doceniam nawet najmniejsze starania, wskazuję jego mocne strony.
- 9. Pomagam w granicach rozsądku** - uczę dziecko samodzielności, odpowiedzialności za własne czyny, podejmowania trafnych decyzji i wyborów, utrzymuję dyscyplinę, ale nie kontroluję.