

NICOLA SCHMIDT

Jak nie ranić własnego dziecka?



O wychowaniu bez awantur



WEWNĘTRZNY SPOKÓJ – NOWE DROGI

INNE DROGI W WYCHOWANIU

„Policz do dziesięciu!” – ile już razy słyszałeś tę poradę? Albo przypominałeś ją sobie? Albo przeklinałeś? Często w książkach zwalczających strofowanie lub karanie dzieci przykładą się wielką wagę do nauczania rodziców sztuki opanowania. Problem polega jednak na tym, że gdybyśmy potrafili się opanować, to przecież nie zrzędziłibyśmy, nie czepiali się, nie klęli i nie darli się na dzieci, prawda? Od niejednego rodzica słyszałam, że w teorii wszystko jest dla niego zupełnie jasne, ale w praktyce przestaje nad sobą panować. Dlatego też w tej książce pójdziemy inną drogą. Rozpocznijmy od pytania: co tak bardzo denerwuje rodziców, że kompletnie tracą nerwy?

Czego potrzebujesz, by zachować równowagę ducha, która pozwoli na pozostanie mądrym, spokojnym rodzicem, jakim chciałbyś być? Jak możesz wyegzekwować przestrzeganie reguł, nie upokarzając przy tym i nie karząc dzieci? A przede wszystkim, jak ułatwić sobie to zadanie. Jaki możesz się stać, by bez trudu tego dokonać, nie zaś co takiego musisz zrobić w tym celu. Gdy tylko bowiem zrozumiesz, co dzieje się w twoim mózgu, nim zabierzesz się do czepiania się, strofowania lub wrzasków na pełny regulator, zdołasz skierować uwagę na właściwe rzeczy.

STROFOWANIE NIE DZIAŁA

Najważniejszy i najprostszy powód, dla którego nie warto strofować dzieci, jest taki, że to nie działa. Wszystkie badania pokazują, że strofowanie, krzyk czy wręcz kary nie odnoszą skutku. Nic z tego repertuaru nie powstrzyma dzieci przed robieniem tego, co zakazane. Jeżeli więc chcesz wpoić im przestrzeganie zasad społecznych, musisz się inaczej do tego zabrać. A jak to zrobić, dowiesz się z tej książki. Znajdziesz w niej też wskazówki, jak osiągnąć stan, w którym nawet w skrajnej furii będziesz pamiętać o swoich ideałach.

Nie tylko dzieci, ale i ty sam zostaniesz tu poddany starannej analizie. Nikt nie każe ci po prostu „wziąć się w garść”. Gdyby tak było, to i ta książka byłaby tylko kolejnym punktem na liście „Nie jesteś wystarczająco dobry / dobra”, a nie powinno tak być! Dlatego że terror nakazu „musisz!” jest podobnie toksyczny dla nas, jak

i dla naszych dzieci. A skutki ma mniej więcej takie jak cudowne diety, czyli żadne. Lepiej być dla siebie życzliwym i osiągać cele uważną łagodnością. Okazując zrozumienie. Myśląc i czując. Krok po kroku.

JASNE REGUŁY – BRAK KAR

Wielu doświadczyło we własnym dzieciństwie wychowania poprzez presję, kary i kontrolę. Jednak efektem autorytarnych metod jest, jak dowiedziono, nieumiejętność sprostania wymogom naszych czasów. Potrzebujemy zaś osób, które elastycznie myślą, stawiają sobie wyzwania, potrafią współpracować z innymi na partnerskich zasadach oraz cenią sobie opiekuńczość, solidarność i wspólnotowość. Nie krzycz na dziecko, a zmienisz świat.

W tej książce przyjrzymy się, co się dzieje, gdy wpadasz w tunel poznawczy, i dowiesz się, jak się z niego wydostać. Możesz to wyćwiczyć – powoli, lecz konsekwentnie. Jeśli zechcesz osiągnąć wszystko w ciągu tygodnia, szybko się zmęczysz. Stąd też doradzam wyszukanie najpierw takich ćwiczeń lub koncepcji, które od razu do ciebie przemawiają. I od nich zacznij. Na resztę przyjdzie czas.

Jeżeli nadal zadajesz sobie pytanie, po co miałbyś lub miałaś czytać tę książkę, to mam jeszcze jedną odpowiedź: ta lektura uprości ci życie. Pozwoli też odkryć całkowicie nowe sposoby nawiązywania kontaktu z sobą i własnymi dziećmi – i to już na zawsze.

Nicola Schmidt

1

No i jak tam?

GDZIE WŁAŚCIWIE JESTEŚ?

Jak postrzegasz swoje dzieci (lub wnuki) i ich zachowanie? Żeby coś zmienić, warto najpierw bardzo starannie się przyjrzeć, jak właściwie wygląda sytuacja. Gdy już dokładnie wiesz, gdzie jesteś, szybciej dojdiesz tam, dokąd chcesz. Poniższy test pomoże ci się w tym zorientować.

**TEST:
GDZIE JESTEM – DOKĄD
CHCĘ DOJŚĆ?**

***Zaznacz, w jakiej mierze zgadzasz się
z niżej przytoczonymi wypowiedziami –
w skali od 0 (wcale) do 10 (całkowicie).***

JAK POSTRZEGASZ SVOJE DZIECI?

1. Dzieci zasadniczo chcą współpracować i uczyć się reguł społecznych poprzez uważne towarzyszenie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Dzieci mają uzasadnione interesy i stopniowo uczą się je konstruktywnie realizować.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Dzieci mają prawo do własnego zdania, traktowania ich z szacunkiem i współdecydowania.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JAK TRAKTUJESZ WŁASNE DZIECI?

4. Daję dzieciom poczucie ciepła i bezpieczeństwa.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Dzieci mi ufają, a ja im.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Nawet gdy trudno z dziećmi wytrzymać, czuję, że je bardzo kocham.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Pokazuję dzieciom, jak bardzo jestem z nich dumny / dumna.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktacja

0-21 PUNKTÓW: Jakaż to była odważna decyzja, by kupić tę książkę! Zapewne przebyte doświadczenia spowodowały, że wypracowałeś / wypracowałaś styl wychowania, który stwarza więcej napięć, niż to ci odpowiada. Czytając tę książkę, dokonasz wielu odkryć!

22–49 PUNKTÓW: No cóż, rodzicielstwo bywa niekiedy trudne, ale jesteś na naprawdę dobrej drodze, by traktować swoje dzieci z szacunkiem i uodpornić je na trudy życia. Więcej wiary w siebie i w potomków!

50–70 PUNKTÓW: Jesteś zdania, że „dzieci jako takie są w porządku, ale dlaczego nie chcą posprzątać bałaganu, gdy człowiek je o to prosi?”. Świetnie trafiłeś / trafiłaś. Z tej książki dowiesz się, jak rozwiązywać konflikty ku zadowoleniu wszystkich zainteresowanych.

JAKIM JESTEŚ LIDEREM?

1. Trzeba czasem wrzasnąć, żeby wyegzekwować przestrzeganie zasad i zakazów.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Dzieciom nie wolno kwestionować decyzji rodziców.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Raz ustanowione zasady są niepodważalne – żadnej dyskusji.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Rodzice nie mogą pozwalać dzieciom na wszystko.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jeżeli dziecko nie słucha, kara jest właściwą reakcją.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Staram się wychowywać dzieci do samodzielności.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Dzieci powinny ponosić odpowiedzialność stosownie do wieku.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Decyzje podejmują rodzice, a nie dzieci.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktacja

0–24 PUNKTY: Jesteś liderem, który przywiązuje wagę do praw dzieci, jednak nie daje im zbyt wielkiej swobody. Dzieci chcą czynnie uczestniczyć w twoim życiu i uczyć się zasad postępowania społecznego – daj im szansę!

25–55 PUNKTÓW: Prezentujesz styl przywództwa oparty na zasadzie, że wszyscy mają prawa i obowiązki, a równocześnie wyznaczasz jasne reguły postępowania – w tej książce znajdziesz więcej argumentów za takim podejściem.

56–80 PUNKTÓW: Kontrola i autorytarne przywództwo mogą dać poczucie bezpieczeństwa, jednak jest ono złudne. Jest wiele skuteczniejszych sposobów, by czuć się dobrze razem. Czytaj dalej!

JAK SOBIE RADZISZ Z RODZINĄ?

1. W jakiej mierze udało ci się ostatnio zapanować nad negatywnymi uczuciami?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Czy jesteś zadowolony / zadowolona z atmosfery panującej w twojej rodzinie?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Czy potrafisz w przyjazny sposób rozwiązywać konflikty rodzinne?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktacja

0–12 PUNKTÓW: Zastanów się, czy nie jesteś zanadto zestresowany / zestresowana. Może trzeba trochę odpuścić, żeby poprawić klimat w rodzinie – znajdziesz tu parę przydatnych pomysłów.

13–24 PUNKTY: Zwykły codzienny obłęd – wszyscy rodzice czują czasem, że mogłoby być lepiej. Wróć do tej strony po przeczytaniu książki i ponownie zadaj sobie te pytania!

25–30 PUNKTÓW: Rany, super, że chcesz dalej pracować nad rodziną, chociaż w zasadzie już wszystko wygląda fantastycznie!

ANALIZA SYTUACJI

Chodzi o to, by wskazać rozumowi Gwiazdę Polarną, za którą będzie podążał, kierunek działania. Jeżeli nie powiesz mózgowi, dokąd zmierzasz, to gdzieś zapewne dotrzesz, ale nie tam, gdzie byś chciał / chciała. Dlatego zapisz pokrótce, jak rzeczy się mają obecnie, a jak powinny wyglądać. W trakcie lektury w każdej chwili możesz wrócić do tego rejestru. Zanotuj w paru słowach:

- Dlaczego kupiłeś / kupiłaś tę książkę? Czym się kierowałeś / kierowałaś?
- Jakie kwestie interesują cię w kontekście twoich dzieci?
- Jakie są twoje największe atuty jako matki lub ojca, babci lub dziadka?
- Co podziwiałby ukryty obserwator, przypatrując się ci w powszedni dzień, na czym naprawdę dobrze się znasz?
- Jak dziecko cię postrzega? Jakie pozytywne cechy by ci przypisało?

Jeżeli masz kilkoro dzieci, odpowiedz na te pytania osobno dla każdego dziecka. Za każdym razem podaj jakiś przykład z życia codziennego. Może to tak wyglądać:

„Moje dziecko postrzega mnie jako ciepłą i kochającą matkę, ot, choćby zawsze gdy wraca ze szkoły, chwytam je w objęcia i mocno tulę”.

PLANY

Jakim chciałbyś / chciałybyś być towarzyszem dla swojego dziecka? Jak wygląda twój ideał osoby prowadzącej harmonijne rodzinne życie? Opisz, jakim człowiekiem chciałbyś / chciałybyś być, jak byś się wówczas czuł / czuła, jak przebiegałby twój dzień i jak ty i twoje dzieci będącie się czuć, gdy już tak się stanie.

*To, co nie sprawia wysiłku, jest prawidłowe.
Zabierz się prawidłowo do rzeczy – i nie będzie
to sprawiać wysiłku.
Działaj dalej bez wysiłku i będzie to prawidłowe.*

ZHUANGZI