

# Zrozumieć dziecko

Dlaczego czasami  
warto przyjąć  
i zrozumieć  
perspektywę  
dziecka czy  
nastolatka?

FORUM

# Spis treści

**5** Dzieci bez chęci do życia,  
czyli co to jest syndrom rezygnacji

**12** Wojny domowe

**18** Lęk w życiu nastolatka

**24** Młodzi cyfrowi

**30** wykluczenie  
w świecie nastolatka



## **Konflikty między dzieckiem a rodzicami są całkowicie normalne i aby przejść je zdrowo, warto myśleć o nich jako o etapie rozwojowym, który powinien nastąpić.**

cie normalne i aby przejść je zdrowo, warto myśleć o nich jako o etapie rozwojowym, który powinien nastąpić. Od drugiego roku życia dziecko wyobraża już sobie obiekt przywiązania, czyli matkę, która nie jest dostępna tu i teraz (w efekcie jest zdolne czekać na jej powrót). Kształtuje się jego styl przywiązania, który będzie podstawą dalszych relacji z ludźmi.

Do końca trzeciego roku życia rodzice towarzyszą dziecku w procesie separowania się, starając się rozpoznać jego potrzeby. Dziecko zbliża się do rodzica i oddala. Kiedy otrzyma przy tym miłość oraz akceptację, nauczy się, że świat jest bezpieczny, a ono będąc samo nie zginie. Okazuje się zatem, że proces tworzenia się więzi do trzeciego roku życia będzie miał duże znaczenie w kolejnych etapach rozwojowych, także w wieku nastoletnim, kiedy celem staje się samodzielność, poczucie odrębności przy jednoczesnym wsparciu i miłości rodziny.

Oczywiste jest, że rodzice stanowią dla dziecka wzorzec do naśladowania. Są obserwowani przez dziecko, modelują jego zachowanie, pokazują, jak należy reagować na przeróżne problemy. Wyobraźmy sobie, że rodzic stoi z dzieckiem w korku. Syn czy córka przyjrzą się, jak rodzic reaguje na stres, czy odczuwa frustrację, złość, a może spokój. Uczą się jednocześnie, jak należy postępować. Ten sam mechanizm pojawia się przy obserwacji relacji łączącej mamę i tatę. Dziecko obserwuje ich odnoszenie się do siebie, sposób na pocieszenie, reagowanie na trudności, okazywanie miłości. Ta obserwacja stanowi bazę wyobrażenia o związku i rodzinie. Dziecko uczy się też umiejętności społecznych od rodziców, kiedy klóci się z nimi – obserwuje ich reakcję, napięcie emocjonalne, umiejętności osiągnięcia kompromisu. Ich stan emocjonalny jest odbierany jako coś ważnego – rozpoznaje ich mimikę, gestykulację, ton

głosu i kojarzy je później z zachowaniem i emocjami. Najmłodszy, obserwując rodziców, uczy się, czym jest asertywność, uległość, kompromis. Uczą się, czy mają zachowywać się perfekcyjnie, aby otrzymać miłość, czy mogą ją otrzymać nawet popełniając błędy.

### **Własny sposób koszenia trawy**

Konflikty w rodzinie są nieuniknione. To ważne, jak my dorośli je rozwiązujemy. Kłótnie rodziców z dzieckiem mogą dotyczyć zarówno spraw fundamentalnych, na przykład filozofii życia, jak i drobiazgów, jak na przykład porządek w pokoju. Czasem konflikty stanowią element rozwoju dziecka, szczególnie nastolatka, któremu tak bardzo potrzebna jest odrębność – być może sposobem na jej wyrażenie jest bałagan w pokoju, sprzeczki przy stole rodzinnym czy własny sposób koszenia przez nastolatka trawy.

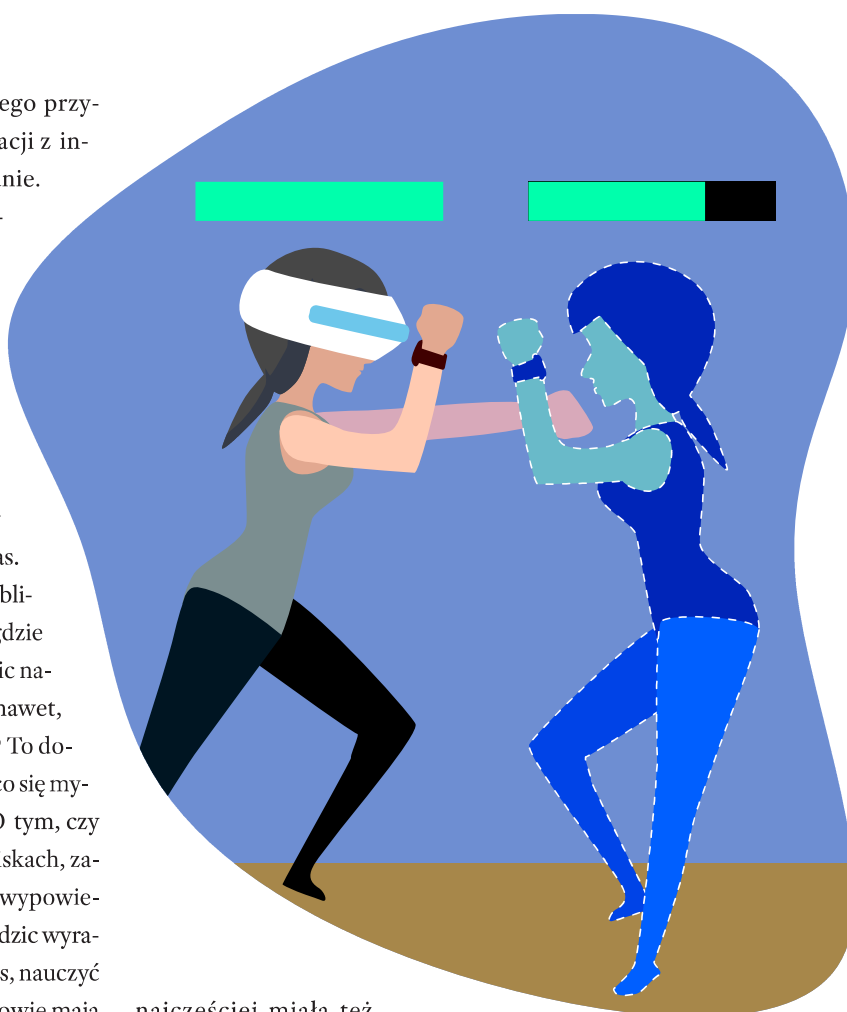
Wielu rodziców, opowiadając o kłótniach z dziećmi, zwraca uwagę na własne emocje, jednocześnie zapominając, że dzieci także mają swoje odczucia. Konflikt, który wywołuje złość, może też wnieść coś dobrego do relacji i rozwoju, gdyż, jak wiemy, złość jest siłą napędową, dodaje energii do działania. Nie da się też żyć, w ogóle nie biorąc udziału w sprzeczkach. Niekiedy rodzice są przerażeni zmianą, która pojawiła się w ich nastoletnim dziecku. Do tej pory grzeczne i posłuszne nagle walczy i popełnia dużo błędów. I tutaj jest miejsce na głębszą refleksję rodzica. Dziecko przecież nie urodziło się po to, aby spełniać ambicje rodziców, zaspokajać ich emocjonalnie. Jest wolne i odrębne, a od rodziców potrzebuje miłości i aprobaty, nawet gdy głośno wyraża swoje zdanie, klóci się, nie chce ustąpić. Ponownie wracamy do teorii Margaret Mahler – jeśli na wczesnych etapach życia dziecka

pozwolimy mu na zbudowanie bezpiecznego przywiązania, nie będzie się bało później w relacji z innymi być odrębnym i wyrażać własne zdanie. Będzie czuło, że ma wsparcie, miłość i akceptację rodziców nawet wtedy, gdy będzie od nich daleko. W sercu bowiem pozostanie więź budowana przez lata.

Skoro wiemy, że dziecko, poszukując siebie, bazuje na przywiązaniu, łatwiej jest odnaleźć siebie jako rodzica w tej układance. Jaka jest zatem nasza rodzicielska rola w relacji z nastoletnim dzieckiem? Chciałoby się odpowiedzieć, że taka sama jak dotychczas. Dziecko potrzebuje, abyśmy nadal byli z nim blisko, ale nie za blisko – samo wskaże nam, gdzie i kiedy potrzebuje własnej przestrzeni. Rodzic nadal jest towarzyszem, który wspiera i kocha nawet, gdy dziecko się wścieka. Nastolatek się kłóci? To dobrze, bo wyraża swoje zdanie. Mówić o tym, co się myśli i czuje, uczymy się w domu rodzinnym. O tym, czy uda nam się wyrażać siebie w innych środowiskach, zależy od tego, czy pozwolono nam na wolność wypowiedzi w rodzinie. Gdy zarówno dziecko, jak i rodzic wyrażają swoje zdanie, łatwiej osiągnąć kompromis, nauczyć dziecko dochodzić do consensusu. Nastolatki mają też potrzebę dyskusji, brania pod uwagę ich zdania. Nie znoszą tego, kiedy my – dorośli – zamiast rozmawiać o meritum, zmieniamy temat, czy zwracamy uwagę na ton wypowiedzi, udając, że my nigdy nie popełniamy błędów albo nigdy nie działamy pod wpływem emocji. Tak zwana wojna domowa czasem potrafi uzdrowić relacje, bo w końcu wszyscy powiedzą, co myślą, i okazuje się, że nasze emocje nie są w stanie zniszczyć nas ani naszej rodziny i potrafimy okazywać sobie miłość nawet po wybuchach złości.

## Lęk przed separacją

Istnieje wiele sytuacji, w których prawidłowy proces separacji-indywiduacji może być zagrożony. Jedną z nich jest symbiotyczna relacja z matką, która



najczęściej miała też podobną relację z własną matką. Taki typ relacji nie pozwala na koncentrowanie się na sobie, małżeństwie. Ale przywiązuje za mocno matkę i dziecko. Matka czerpie gratyfikację emocjonalną z relacji z dzieckiem, co w konsekwencji prowadzi do trudności z separacją. Warto zaznaczyć, że dzieje się to w nieświadomych procesach, które zaburzają codzienne funkcjonowanie zarówno matki, jak i dziecka.

Kolejnym aspektem utrudniającym separację będzie zjawisko parentyfikacji. Polega ono na doznawaniu przez dziecko obciążenia emocjonalnego w postaci przejęcia roli dorosłego w domu rodzinnym. Dziecko, widząc pogarszający się stan emocjonalny rodzica, na przykład depresję, bierze na siebie odpowiedzialność za funkcjonowanie rodziny. Może objawiać się to załatwianiem różnych spraw, pociesza-