

często nie ma wcale poczucia, że dużo dostaje. Bo to jest dla niego stan oczywisty. A te nowe żądania to proszenie o uwagę, o czas. Dostaje nowe klocki albo telefon, a wolałoby pobawić się z rodzicami. Tymczasem oni nie zawsze mają na to czas, a czasem po prostu nie odczytują tej potrzeby – mówi psychiatra.

Zauważyła, że wielu rodziców nie wie, dlaczego w ogóle trzeba stawiać granice. – Myślą: przecież mnie stać na kupienie córce czy synowi kolejnej rzeczy. To pokolenie ludzi, którym teraz żyje się dobrze, ale jako dzieci nie zaznali dobrobytu i identyfikują się z pragnącym czegoś dzieckiem. I wtedy ta rodzicielska odpowiedź: proszę, dam ci, teraz mogę, jest także dla siebie. Mama ulega dziecku, a tak naprawdę realizuje własne niezaspokojone kiedyś potrzeby – tłumaczy.

Dorota Zawadzka zna wielu dorosłych, którzy dają swoim dzieciom to wszystko, czego sami nie mieli. Nazywa to „wypruwaniami żyły i wieszaniem się na niej”. – Pierwsze pokolenie powojenne tak właśnie robiło. Potem to, które weszło w dorosłość po '89. Ja też pewnie popełniłam mnóstwo błędów, ale trzeba pamiętać, że niedobrze jest, jak dzieci mają wszystko, bo wtedy nie będą marzyć. Dzieci teraz nie mają marzeń, bo jeszcze zanim o czymś pomyślą, już to dostają. Były wszędzie. Rodzice powinni zrobić krok do tyłu i pomyśleć, że dzieci powinny na coś oszczędzać, czegoś pragnąć, za czymś tęsknić – tłumaczy.

Ludzie często jej się zwierniają, że odmawianie dziecku jest trudne, skoro ich na wszystko stać. – Stać was? – mówi wtedy i zaraz dodaje: – Stać was dzisiaj, ale jutro już niekoniecznie. Jak nauczycie dziecko, że za każdym razem przychodzicie do niego z prezentem, to przestanie czekać na was, a zacznie czekać na prezent. I jeśli kiedyś zjawicie się z pustymi rękami, zapyta z wyrzutem: nic dla mnie nie macie? I okaże się, że nie czekało na rodziców, na ich opowieści z podróży ani uściski, tylko na nowy gadżet. Oni się w końcu zorientują, że to poszło za daleko, ale odwrócenie tego jest bardzo trudne – przekonuje Zawadzka.

Dlatego uważa, że nawet ci, którzy zarabiają świetnie, powinni umieć odmówić dzieciom kolejnego prezentu. Jako przykład podaje taką historię: 6-letnia dziewczynka bardzo chciała mieć nowe klocki Lego, ale jej mama, mimo że stać ją było na zabawkę, odmówiła, argumentując tak: „Nie mogę ci kupić tych klocków, ponieważ kosztują tyle, ile wynosi miesięczna pensja pielęgniarki”. – Trzeba znaleźć odpowiedni argument – przykład, który pokaże w sposób zrozumiały dla kilku- czy kilkunastoletka, co stoi za naszą decyzją. Dla każdego argument może być inny, musimy trochę pogłównkować. Ale przecież na tym polega wychowywanie dziecka.

## MÓJ SYN TO POTWÓR

– SĄ MOMENTY, KIEDY MYŚLĘ, że mój syn to potwór. Rośnie w siłę, gdy widzi, jak mnie wyprowadza z równowagi. Wiele razy miałam go ochotę uderzyć, wszystko się we mnie gotowało, na szczęście udało mi się powstrzymać – mówi Dominika, nauczycielka z Krakowa.

Nie wie, jak pomóc synowi, czuje się bezradna. – Ciągłe mnie prowokuje, próbuje swoich sił. Nie mam poczucia, że robi to celowo, ale ma jakieś niezaspokojone potrzeby: bliskości, bezpieczeństwa. I kiedy tego nie dostaje, odrzuca mnie. Jasięk ma bardzo złe relacje z bratem, ciągle się z nim drażni. Kpi i szydzi, chce, by się złościł – opowiada.

Kiedy nie ma go w domu, wszyscy oddychają z ulgą. – On tworzy nieustanne napięcie, pewnie dlatego, że sam się czuje przez nas odrzucony. Bo my jesteśmy razem, a on sam. Nie chce niczego razem robić. Jest potwornie zazdrosny, nie potrafi inaczej, nie radzi sobie sam ze sobą. I ja to wszystko wiem, ale wcale nie jest mi przez to łatwiej – mówi.

Justyna Rokicka, psycholog i psychoterapeuta z Warszawy, autorka kursów online dla rodziców [godzinadlasiebie.pl](http://godzinadlasiebie.pl), ma dla zgnębionych rodziców jedną radę: oddzielać emocje dziecka od jego zachowania. – Mówić mu: nie zgadzam się, żebyś mnie bił, żebyś mówił przykre rzeczy. Rozumiem, że jest ci źle, że jesteś zdenerwowany, ale nie wolno się tak zachowywać – wylicza.

Uczy też rodziców, by nie karali dzieci za emocje, tylko spróbowali najpierw sami je zrozumieć, a potem pomogli dzieciom zrozumieć, czego doświadczają. – Wtedy jest szansa, że nauczą się nad swoimi emocjami panować i w rezultacie nad swoimi reakcjami. Chodzi o to, by nie bać się „złego zachowania”, tylko docierać do emocji, które są głębiej. I jeszcze głębiej: do potrzeb, których dziecko jeszcze nie umie wprost wyrazić. To my musimy je tego nauczyć – mówi.

Dominika często się zastanawia, czy uda jej się naprawić relacje z synem. – Myślę, że wymaga to bardzo dużej cierpliwości. Wiem, że Jasięk jest w trudnym wieku, jednak muszę powstrzymać go, gdy chce narzucać swoją wolę, nie liczy się z innymi i celowo ich rani – wzdycha.

Wcześniej się denerwowała, kiedy syn mówił jej te wszystkie straszne rzeczy. Teraz mu odpowiada, że przykro jej, że tak się czuje. Ma do tego prawo, ale nie ma prawa jej obrażać. – Mówię mu, że cierpię, kiedy słyszę, że mnie nienawidzi. I że bardzo go Kocham. **N**



**RODZICE POWINNI OD  
POCZĄTKU STAWIAĆ  
DZIECKU JASNE GRANICE,  
NAWET JAK BARDZO  
PROTESTUJE. TO TAK  
JAK ZE SZCZEPIENIAMI:  
ROBIMY JE, BO WIEMY,  
ŻE JEGO DOBRO NIE  
JEST TOŻSAME Z JEGO  
ZADOWOLENIEM**

AGNIESZKA DĄBROWSKA, PSYCHIATRA