

Rodzice obawiają się, że od dzikich harców ich dziecko stanie się niegrzeczne. Nie potrafią więc tak po prostu zejść z dzieckiem na podłogę, wygłupiać się - rozmowa z Lawrence'em J. Cohenem, psychologiem dziecięcym - Wysokie Obcasy 09.04.2016 Aleksandra Szyłło

***Tarzenie się, fikołki, udawanie karateków, rzucanie poduszkami, robienie z dziecka samolotu, podrzucanie go w śmiechu. Książka "Siłowanki", w której pokazuje pan krok po kroku, jak harcować z własnym dzieckiem na dywanie, rozchodzi się w wielu językach jak ciepłe bułeczki. Co takiego się z nami stało, że potrzebujemy się uczyć od specjalisty takich zabaw? Przecież to jedna z najbardziej pierwotnych i instynktownych form spędzania czasu, nawet małpy to umieją.***

Ma pani rację, że ta pierwotna, zwierzęca forma zabawy z dziećmi jest głęboko w nas. Paradoks polega na tym, że wielu rodziców nigdy w ten sposób się ze swoimi dziećmi nie bawi. Najwięcej mogę powiedzieć o amerykańskich rodzicach, ale jak jeżdżę po świecie w związku z promocją książki, widzę, że problem jest nie tylko amerykański. Taki rodzic, nawet jakby chciał się posiłkować z dzieckiem, to nie potrafi. Żyjemy dziś w takich czasach, że jak ktoś nie pracuje świadomie nad własnym ciałem, chociażby poprzez sport czy taniec, to często nie ma do niego dostępu. Żyje jakby w stanie wojny z własnym ciałem. Nasze ciało przede wszystkim musi wykonywać nasze rozkazy: schudnąć, dawać radę w szpilkach, być eleganckie, wyrabiać się w tempie, które mu narzucamy.

Będąc w takiej opozycji, tracimy dostęp do własnej cielesności. Nie potrafimy więc tak po prostu zejść z dzieckiem na podłogę, wygłupiać się. Dodatkowo nasze ciała są pablokowane lękami. Czy to aby nie jest niebezpieczne? No, może na sali gimnastycznej pod okiem trenera to tak, ale na dywanie, na trawie? A jeżeli coś się stanie? Są też rodzice, którzy się obawiają, że od dzikich harców ich dziecko stanie się niegrzeczne, a nawet że rozbudzi się w nim ADHD.

***Tymczasem jest odwrotnie, prawda?***

Oczywiście, że dziecku nadpobudliwemu czy z ADHD szczególnie potrzebna jest duża dawka ruchu i cielesna bliskość rodziców. Jeśli to ADHD w ogóle istnieje w przypadku danego dziecka, bo zarówno rodzice, jak i nauczyciele mają nierzadko tendencję do zbyt pochopnego "diagnozowania".

Jeśli dziecko nadpobudliwe czy rozkojarzone wciąż słyszy, że "ma się uspokoić", "ma być cicho", "ma siedzieć na swoim miejscu" i "ma się skupić", i wciąż dostaje do ręki tablet czy telefon, żeby było cicho, to problem u niego tylko się pogłębi. Będzie coraz bardziej nadpobudliwe i rozkojarzone. Niestety, amerykańscy rodzice nadużywają też wobec swoich dzieci leków uspokajających, łącznie z psychotropowymi. Rodzice robią to oczywiście w porozumieniu z lekarzami, którzy lekką ręką takie leki przepisują. Prawda jest taka, że dzieciom dramatycznie, coraz bardziej, brakuje wolnego czasu, nudy i właśnie nieskrępowanej, dzikiej zabawy. Zarówno z rówieśnikami, jak i rodzicami. Wygłupiania się.

Wie pani, że wiele amerykańskich szkół nie ma ani boiska, ani placu zabaw? Nie z biedy. Nie mają, ponieważ nauczyciele i rodzice uważają, że tak jest lepiej. Bo co uczniowie robiliby na boisku? Szaleliby, wariowali. Same potworne rzeczy. Kto by to kontrolował? W końcu niechybnie któryś złamie nogę, jak nie gorzej. Zamyka się więc dzieci w budynku, mając nadzieję, że łatwiej się je zagospodaruje, chociażby sadzając po lekcjach przed telewizorem.

Byłem w szkole, w której dyrektor wprowadził całkowity zakaz dotykania się. Uczeń nie miał prawa w żaden sposób dotknąć drugiego ucznia. Wcześniej w tej placówce doszło do jakiejś bójkii, więc dyrekcja postanowiła rozwiązać sprawę radykalnie. Oczywiście "dla bezpieczeństwa i dobra uczniów".

Wyobraża sobie pani, na jakich ludzi wyrosną ci biedni uczniowie, jeśli nikt nie pójdzie tam po rozum do głowy? Jak można się wychować w miejscu, gdzie koleżanka nie może przytulić koleżanki, by ją pocieszyć po klasówce? Kolega nie może szturchnąć kolegi dla żartu w ramię, pociągnąć sympatii za warkocz, nie można sobie przybić piątki, pomóc wstać po upadku?

Inna rzecz, że nie potrafię sobie wyobrazić, jak szkoła miałaby taki zakaz realnie egzekwować, więc mam nadzieję, że ten pomysł z piekła rodem umrze śmiercią naturalną. To przypadek skrajny, ale jest wynikiem i zobrazowaniem pewnej tendencji.

**Przerwy, świetlica, boisko, podwórko. To, co dzieci lubią najbardziej, nam, rodzicom, wydaje się często stratą czasu. Zamiast biegać "bez sensu" po boisku, niech już lepiej idzie na profesjonalny trening. Zamiast rysować coś z koleżanką - na zajęcia plastyczne, gdzie nauczy się profesjonalnie dobierać farby.**

Rodzice mają poczucie, że to wszystko poważna inwestycja w przyszłość, w rozwój zamiast zabawy "bez sensu". Trzeba sobie zadać pytanie, czy to jeszcze dzieci się bawią, czy my. Czy one nie stają się pionkami na naszej planszy do gry?

Nie doceniamy tego, że dzieci strasznie potrzebują, po pierwsze, wolnego czasu i nudy. Mózg potrzebuje nudy, a jeżeli dziecko cały czas jest przyklejone do gadżetu elektronicznego, to mózg nie ma szans się ponudzić! A po drugie, dziecko potrzebuje grupy rówieśników, z którą będzie próbowało się dogadać. W to się bawimy czy w tamto? Ty stoisz na bramce czy ja?

To jest o wiele poważniejsza nauka niż wykonywanie poleceń animatora. Nie chodzi o to, żeby dziecko zostawić samemu sobie. Obserwujemy czujnie, z odległości. Jeżeli syna na boisku koledzy ciągle odsyłają na bramkę, bo najslabiej gra, i jemu jest z tym źle, to warto z nim poćwiczyć, żeby mu lepiej szło w przyszłości.

**Ze względu na bezpieczeństwo rodzic helikopter preferuje zorganizowane zajęcia.**

**Jaka jest definicja rodzica helikoptera?**

Rodzic helikopter ciągle wyobraża sobie złe rzeczy, które mogłyby się przydarzyć jego dziecku. Przede wszystkim więc stara się kontrolować dziecko i całą sytuację wokół, jest nadopiekuńczy. Rodzic helikopter zapomina pomyśleć, że dziecko mogłoby dać sobie radę, np. idąc samo po drobne zakupy czy na boisko.

Karmi dziecko swoimi lękami, na każdym kroku pokazuje możliwe zagrożenia, których należy się strzec. Powoduje, że dziecko nie zdobywa doświadczeń. Zamiast myśleć o sobie: dałem sobie radę, idąc do sklepu po cukier, więc jestem odważny, w przyszłości zapewne też dam sobie radę, dziecko wciąż dostaje komunikat: trzeba się strzec. Młody człowiek, który nie kolekcjonuje doświadczeń, dobrych i złych, nieuchronnie rzeczywiście staje się coraz bardziej nieporadny. Koło się zamyka.

**W Europie czy Stanach Zjednoczonych mamy przeciętnie jedno czy dwoje dzieci, inwestujemy w nie wszystkie pieniądze, wolny czas, uczucia, wciąż się doksztalcamy, jak je lepiej wychowywać. Ja się nie dziwię, że rodzic nie jest w stanie dopuścić choć najmniejszego ryzyka, że coś się temu dziecku stanie.**

Nie chodzi o to, żeby domagać się powrotu do jakiegoś mitycznego kiedyś, bo jak się niektórym wydaje: "kiedyś było lepiej, dzieci były samodzielne". Żyjemy w naszych czasach, nie zmienimy tego. Kiedyś było inaczej, nie lepiej. Chodzi o to, żeby tu, gdzie jesteśmy, spojrzeć chłodnym okiem na nasze postępowanie.

**Czasy są takie, że pan w swojej książce o siłowankach musiał napisać ostrzeżenie: "Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody czy uszczerbki na**

### **zdrowiu spowodowane wykonywaniem proponowanych przez nas ćwiczeń/zabaw".**

Ja i mój kolega, współautor książki Anthony T. DeBenedet, musieliśmy to napisać we wstępie. Strach przed procesami to jest istotny czynnik tej paranoi, w którą się jako społeczeństwo zapędziliśmy. I znów: oczywiście, że do pewnego stopnia wspaniale, że regulacje prawne czynią nasze życie bezpieczniejszym.

Ale doszło do tego, że szkoła często woli nie mieć placu zabaw (albo przynajmniej mocno ograniczać do niego dostęp), niż narazić się na proces o złamaną rękę. Kilku pedofilów potrafi sprawić, że wszyscy dorośli pracujący z dziećmi boją się ich dotykać, dziecko leci przytulić na powitanie nauczyciela, a nauczyciel staje zamurowany z rękami w górze. To społeczna fobia. Ale żeby nie było wątpliwości: pedofilia to potworne, ciężkie przestępstwo.

### **Skąd w nas tyle lęków?**

Po pierwsze, dziedziczymy je z pokolenia na pokolenie. Mój ojciec panicznie bał się wody, ja też bardzo długo nie nauczyłem się pływać. Za jeden z moich największych osobistych sukcesów uważam to, że udało mi się w mojej rodzinie przerwać ten łańcuch dziedziczenia lęków. Mogę tak powiedzieć, patrząc na moją dorosłą córkę. Z mojej strony to była ciężka praca, jest tu duża zasługa mojej pierwszej żony. Pamiętam, jak córka jako maleńkie dziecko weszła o wiele za wysoko moim zdaniem na drabinkę. Od razu podbiegłem i zacząłem krzyczeć: "Zejdź, stój, idę po ciebie". A żona na to: "Uspokój się, poczekaj. Już lepiej niech złamie nogę, niż ma sobie wbić do głowy, że nic nie potrafi". Kilka dni temu moja córka, już dwudziestopięcioletnia, wróciła z trzymiesięcznej wyprawy po Afryce. Była w kilkunastoosobowej grupie przyjaciół. Powiedziała mi, że była jedynym uczestnikiem tej wyprawy, który miał wspierających rodziców! Jej koledzy wciąż dostawali przez telefon czy mail informacje o chorobach czy wypadkach, jakie na nich czyhają. Ja bym nigdy nie wybrał się w taką podróż. Bałbym się. Ale moja córka pojechała! Czy nie bałem się o nią, jak tam była? Bałem się! Ale wiem już, że jak jesteś rodzicem, musisz się martwić, to normalne!

Córka wracała samolotem przez Pragę czeską. Nie była nigdy wcześniej w tym mieście. Ale powiedziała mi, że po powrocie z Afryki poruszanie się po obcej Pradze to była dla niej pestka. To jest poszerzenie horyzontów. Jeżeli lękliwemu dziecku uda się poszerzyć strefę, w której czuje się komfortowo, to jest to jedna z największych satysfakcji w moim zawodzie terapeuty.

Jako nastolatka moja córka bała się i wstydziła dzwonić, żeby załatwić nawet najbłaższą sprawę przez telefon. Wiedziałem, że uwagi typu: "Daj spokój, przecież się nie boisz, czego tu się bać?", tylko pogorszą sprawę. Wiedziałem też, że nie mogę jej wciąż wyręczać. Ustaliliśmy, że zadzwoni, jeśli będę siedział z nią w pokoju i trzymał za rękę. Po pewnym czasie się przełamała. Dzieci często same najlepiej potrafią nam podpowiedzieć, jak możemy im pomóc przezwyciężyć ich lęk. Warunek: musimy zadać im to pytanie i na serio wysłuchać.

### **Lęki dziedziczymy, skąd jeszcze tyle ich mamy?**

Ekonomia. Rodzice z klasy średniej w USA często powtarzają dzieciom: możesz zostać, kim zechcesz. Notabene dla dorastającego człowieka już samo to jest stresujące, jak celnie wybrać spośród nieograniczonych możliwości. Nieograniczonych teoretycznie. A jak jest naprawdę? American dream, kariera od pucybuta do milionera, upada na naszych oczach.

Coraz więcej mamy osób w Stanach, które pracują, a mimo to muszą korzystać z pomocy, by się wyżywić, by wyżywić dzieci. Jak więc pokierować dzieckiem, by miało zapewnioną przyszłość? Wielu rodziców wpada na pomysł, że jedynym ratunkiem jest być "najlepszym", stąd to wielkie ciśnienie na górę dodatkowych zajęć, koniecznie u najlepszych specjalistów, najnowszymi metodami. Część rodziców martwi się, czy jest

czym te zajęcia opłacić, sami mają niepewną sytuację, o tym się w domach mówi. Mamy bezprecedensowy focus na indywidualność, presję na testy, wyniki od najmłodszych lat, które mają nam coś zapewnić. Coś, choć niedokładnie nawet wiemy co. Technologia tak się zmienia, że duża część obecnych uczniów będzie pracowała w zawodach, których jeszcze nie ma. Jak więc się przygotować na taką przyszłość? Mamy pretensje do naszych dzieci, że się nie dzielą w piaskownicy czy klasie - a czy my jako społeczeństwo się dzielimy? To dlaczego mamy głodne dzieci w USA, skoro w naszym kraju jest tyle jedzenia? Warto zastanowić się nad tym, jak ja definiuję sukces, do którego chcę przygotować moje dziecko.

Czy moje dziecko może odnieść prawdziwy sukces w źle urządzonym świecie? Plecami do niego, do reszty? Z badań wiemy, że dzielenie się daje ludziom poczucie bezpieczeństwa, nie wyniki w testach. Jako społeczeństwo karmimy się lękami dosyć odległymi, np. że Chińczycy przejmą naszą ekonomię i wtedy będzie.

### ***Przeciętni Amerykanie się tego boją?***

Tak, wielu. Swoją rolę w budowaniu postaw lękowych odgrywa też ciągły dostęp do newsów ze świata. Jesteśmy do nich podłączeni jak do kroplówki. Buch! Dziecko w Japonii spadło z trefnej drabinki na placu zabaw i się zabiło. Statystycznie: jedno na miliard? Ale już miliony babć dzwonią do swoich córek: "Słyszałaś, co się dzieje? Lepiej niech mały już zostanie w domu. Pilnuj go".

***Proponowane przez pana zabawy w siłowniki na dywanie mają być odzyskaniem naturalnej bliskości rodzica z dzieckiem. A czy z przyszywanym dzieckiem bliskość fizyczna jest taka sama? Dziś jest coraz więcej rodzin patchworkowych. Pan też wychowuje syna drugiej żony.***

O synu mojej żony myślę: syn. Jak on będzie miał dzieci, będę się czuł dziadkiem. Ale przyszywane dziecko to zawsze ciężka praca dla nowego rodzica. Na początku popełniłem oczywiście powszechny błąd, myśląc: musi być tak samo jak z moją córką. I patrzyłem na siebie podejrzliwie: czy jest tak samo? Jak poznałem syna, miał już dziesięć lat. Nie kupił mnie od razu bezwarunkowo. Był okres, że chciał się ze mną siłować na podłodze, "bawić w karate", ale on to karate traktował dość serio.

Starałem się sprostać, jednocześnie zachowując ramy zabawy. Z nie naszym dzieckiem jest trudniej. Czego ono tak naprawdę chce? Co pomyśli? Jak zareaguje? Mamy więcej wątpliwości. Możemy się bawić na dywanie, a ono nagle zatrzyma się i zapyta: kochasz mnie? Kochasz tak samo jak swoją córkę?

### ***I co pan wtedy odpowiada?***

Uważam, że na te tematy można rozmawiać z dzieckiem otwarcie, ale pozytywnie. Wzmacniać. Kocham. Inaczej. Nie mniej ani więcej, inaczej. Przecież poznaliśmy się, jak byłeś dużym człowiekiem, nie przewijałem cię, nie lulałem, musimy się siebie nauczyć. Ale ja bardzo chcę.

***Twierdzi pan, że poprzez wszelkiego rodzaju siłowniki i dzikie harce nie tylko wzmacniamy dziecko fizycznie i emocjonalnie, ale też budujemy w nim takie cechy jak: honorowość, prawość, uprzejmość, refleks, umiejętność współpracy.***

Tak, tak jest. Wystarczy spojrzeć na małe lwy czy małpy. Przecież one poprzez taką nieskrępowaną zabawę uczą się praktycznie wszystkiego, co im w życiu potrzebne. Po prostu obłóżcie po przeczytaniu tego wywiadu podłogę w pokoju poduszkami i zaproponujcie dziecku zabawę. Zobaczycie, że tak właśnie jest.

***Lawrence J. Cohen - amerykański doktor psychologii dziecięcej i psychoterapeuta. Autor poradników o zabawowym rodzicielstwie i dziecięcych przyjaźniach. Jego książki przetłumaczono na 14 języków***