

Czym jest „dobra dyscyplina” według dr Neufelda?

Rodzice, dyscyplinując dziecko, wierzą, że dzięki temu stanie się ono dojrzałe i będzie się poprawnie zachowywało. Karzą, odsyłają do pokoju, „uziemiają”, odbierają przywileje, sadzą na „karnego języka”, nie dają deseru... Wszystko po to, aby mały człowiek nauczył się, jak to jest być dobrym, szanującym zasady społeczne, empatycznym, wyrozumiałym i niezależnym dorosłym. Hm, czy wam też coś tutaj zgrzyta?

Czy to naprawdę możliwe, aby poprzez przemocowe, manipulacyjne metody osiągnąć cel, jakim jest wspieranie u dziecka prawdziwie dojrzałej, zintegrowanej osobowości? Cóż, tymi sposobami można co najwyżej dziecko od siebie odsunąć, wpędzić w poczucie winy i poczucie bycia niedobrym. A przede wszystkim zahamować jego naturalny tok rozwoju.

Dyscyplina może jednak mieć o wiele bardziej ludzkie oblicze. Być bardziej przyjazna więzi z dzieckiem i wspierać jego rozwój. Dr Gordon Neufeld, wybitny psycholog rozwojowy z Vancouver, opisał aż dwanaście wskazówek stosowania czegoś, co określił „dobrą dyscypliną”. W końcu łacińskie słowo „disciplina” oznaczało po prostu edukowanie, nauczanie i nikt nie mówił, że powinna mu towarzyszyć przemoc. Dobra dyscyplina zatem to podejmowanie przez odpowiedzialnych dorosłych działań, które wspomagają wszystkich w poradzeniu sobie z wynikającą z niedojrzałości dziecka trudną sytuacją. Działania, które chronią zarówno relację dziecka z nami, jak i wrażliwe, delikatne serce malucha i nasze własne.

Dwanaście wskazówek opisywanych przez dr. Neufelda to nie gotowe recepty, ponieważ w rodzicielstwie sztywność się nie sprawdza. Jak pisze autor: „*Rodzicielstwo to relacje, a relacje nie poddają się strategiom*”. Naszym celem powinno być raczej pobudzanie własnej intuicji, poszukiwanie wskazówek oraz wspieranie własnego procesu dojrzewania tak, aby nasze zrozumienie, empatia i integralność mogły nas właściwie pokierować. Wtedy to wiedza o tym, co robić z własnym dzieckiem, pojawia się spontanicznie i naturalnie.

Grzeczne dziecko za wszelką cenę?

Nie oznacza to, że nagle trudne sytuacje przestają nas poruszać – wciąż jesteśmy istotami wrażliwymi i emocjonalnymi. Jednakże wiemy, co mamy robić. Nie dlatego, że tak piszą, lecz dlatego, że czujemy, iż to jest najlepsze rozwiązanie. Oczywiście, może się zdarzyć, że z początku wcale nie będziemy czuć, że podążanie za daną wskazówką jest dobre. Najczęściej zdarza się tak wtedy, kiedy kultura, w której się wychowujemy, dostatecznie silnie stłumiła już w nas instynkty lub po prostu sami jesteśmy na tyle zmęczeni, zniecierpliwieni, że tracimy spokój i równowagę. Warto wtedy przypomnieć sobie nadrzędną zasadę opieki nad dzieckiem – aby nie nastawiać się na osiągnięcie efektu „grzecznego dziecka za wszelką cenę”, lecz na wspieranie procesu dojrzewania (którego efektem samoistnie będzie zdolność do życia społecznego).

Najważniejsze jest zachowanie bliskości

Jedną ze wskazówek sformułowanych przez dr. Neufelda jest, aby nigdy nie stosować dyscypliny na dziecku w trakcie trwania incydentu (czyli np. od razu po tym, jak zobaczyliśmy, że dziecko wyrywa innemu zabawkę). Owszem, ingerujemy w zachowanie malucha tak, aby nie zrobiło krzywdy sobie czy innym, ale nie pouczamy go. Kiedy dziecko z jakiegokolwiek powodu zachowuje się wyjątkowo buntowniczo, nie ma sensu przemawiać do jego rozsądku. W takich sytuacjach kora przedczołowa malucha, która odpowiada za racjonalizm, po prostu nie jest aktywna – rządzą emocje, impulsy, odruchy – i tłumaczenie czegokolwiek może tylko pogorszyć sytuację. Maluchowi jest co najmniej tak trudno, jak nam, zatem to, czego potrzebuje, to wsparcia w poradzeniu sobie z sytuacją, a nie naszego osądzania i wymuszania, aby „ogarnęło” się samo. Zamiast przemawiania do rozsądku i natychmiastowych kar lepiej zadbać o bliskość z dzieckiem, a do całej sprawy powrócić później. Jednakże nie z pretensjami czy pytaniami, ale okazując dziecku zrozumienie i starając się naprowadzić je na dobry sposób postępowania w danej sytuacji.

Wyobraźcie sobie, że wasza córka ugryzła swoją koleżankę i właśnie rzuca się, żeby szarpnąć ją za włosy. Co robimy? Rozdzielamy maluchy i możemy powiedzieć: „*OK, coś tu poszło nie tak. Kochanie, chodź, pójdziemy teraz na zjeżdżalnię*”. Wchodząc w inną zabawę, staramy się być w dobrym kontakcie z dzieckiem – okazywać mu radość ze wspólnie spędzanego czasu, możemy zjeść razem ulubioną przekąskę albo wspólnie coś przeczytać czy zbudować. Możemy powiedzieć dziecku, że wrócimy do tamtej sytuacji później, ale nie w kontekście groźby („*Jeszcze pogadamy!*”), tylko w kontekście informacji przekazanej przyjaznym tonem (np. „*Widziałam, że tam w piaskownicy było ci trudno. Porozmawiamy wieczorem, co można robić, żeby w takich sytuacjach było łatwiej*”). Naszym celem jest skoncentrowanie się na utrzymaniu bliskości z dzieckiem. To właśnie ona stanowi dla nas źródło siły, dzięki której mamy szansę pokierować malucha we właściwą stronę, kiedy już jego emocje opadną. W zdrowej relacji bowiem dziecko nie podąża za rodzicem ze strachu, lecz z miłości i poczucia bliskości. To one właśnie sprawiają, że z chęcią zaczyna kierować się wskazówkami opiekuna.

Bardzo ważne jest, aby w takich sytuacjach starać się nie zranić dziecka. Nie osądzać go, nie krytykować, nie odrzucać, nie wstydzić się za nie i z tego wstydu nie atakować przy innych. Naszą odpowiedzialnością jest wspierać dziecko, a żaden z wymienionych sposobów temu nie służy. Bycie blisko malucha w takich sytuacjach bywa oczywiście trudne – zwłaszcza kiedy nam również puszcza nerwy. Ale w relacji z dzieckiem to my jesteśmy tymi dojrzałszymi, zatem to na nas spoczywa odpowiedzialność zachowania spokoju i zdolności do bliskości.

Oczywiście, człowiek to nie robot i czasami po prostu sami zachowamy się nie tak, jak byśmy chcieli – niedojrzale, dokładnie tak, jak nasze kilkulatki. Bo mamy akurat gorszy dzień albo coś jest dla nas wyjątkowo trudne. Czy chcemy wtedy, aby ktoś nas za to karał czy odsuwał się od nas? Raczej wolimy, gdy bliska osoba powie nam spokojnie: „*Widzę, że jesteś mocno sfrustrowany. Zostawmy ten temat, wrócimy do niego później, a teraz napijmy się razem herbaty i coś obejrzymy. Chcę spędzić z tobą miło czas*”. Czy czujecie kojącą potęgę tych słów? Właśnie to najlepiej służy bliskim relacjom – kiedy druga osoba i więź z nią zawsze znaczą dla nas więcej aniżeli jakiegokolwiek incydenty. Mamy wtedy szansę budować pełną zaangażowania i poczucia bezpieczeństwa relację, mającą dla nas większą wartość niż niedojrzale zachowania naszych kilkulatków czy nawet nastolatków. Ba, większą nawet aniżeli nieprzemysłane zachowania naszych partnerów czy partnerek. A w najlepszej wersji

będziemy w stanie utrzymywać tak silną więź z... samym sobą. I jeśli zachowamy się w stosunku do dziecka impulsywnie i niemiło, zamiast myśleć: „*Jestem złym rodzicem!*”, uszanujemy to, jacy jesteśmy, i spojrzmy na siebie z troską oraz akceptacją. Tylko wtedy będziemy w stanie pozostać dla naszego dziecka takim rodzicem, jakiego ono potrzebuje. Nie idealnym, ale traktującym relację z nim jako ważniejszą niż cokolwiek innego. Tylko wtedy będziemy w stanie powiedzieć do niego: „*Wiesz, mamę trochę poniosło i widziałam, że się tego wystraszyłeś. Teraz już czuję się lepiej i bardzo mam ochotę się z tobą pobawić*”. Nasza wyrozumiałość w stosunku do dziecka będzie bowiem tym większa, im większa jest nasza wyrozumiałość w stosunku do samych siebie. Przyznając, że jesteśmy nie tak dojrzały, jak byśmy tego pragnęli, i akceptując tego konsekwencje, dajemy sobie siłę do tego, aby akceptować niedojrzałość naszego dziecka. Siłę do budowania dla niego dobrych warunków do rozwoju w miejsce przemocowego wymuszania na nim dojrzałości, na którą nie ma jeszcze szans.

Stosując dobrą dyscyplinę, kupujemy sobie czas do tego właśnie momentu, w którym nasze dziecko zacznie przekształcać się w zintegrowaną, niezależną, dbającą o swój rozwój, zdolną do adaptacji i życia społecznego jednostkę. Wtedy zaś samo będzie już w stanie zapobiegać przeróżnym incydentom, a nawet jeśli mu się to czasem nie uda – będzie dla siebie wyrozumiałe.