**Czas to najlepszy prezent jaki możesz dać swojemu dziecku – nie tylko w Dniu Dziecka**

Młodzi rodzice sprawdzają w Internecie, jak się bawić z dzieckiem, jak je karmić, co robić, żeby było odważne, asertywne. A dziecko siedzi obok i domaga się uwagi – mówi psychoterapeutka Elżbieta Pożarowska.

Dzisiaj rodzicielstwo jest trudniejsze niż było kiedyś?

Nie wiem, czy trudniejsze, ale na pewno inne. Trudniejsze może być z tego powodu, że dzisiaj obowiązuje więcej jawności, że rodzicom patrzy się na ręce, że się ich ocenia, a w niektórych krajach nawet karze, na przykład za klapsa. Wszystko to sprawia, że rodzice czują się jak na cenzurowanym. Wychowania nie ułatwia także brak jednego wzorca, jest ich wiele. Łatwiejsze z kolei może wydać się to, że jest nieograniczony dostęp do różnych informacji, książek, programów, które radzą, jak postępować, kiedy dzieci się złoszczą, boją, kłamią itp. Ale to tylko pozorna łatwość. Bo tych źródeł jest tak wiele, często ze sobą sprzecznych, że nie wiadomo, co wybrać. A do tego wszystkiego dochodzą własne doświadczenia i związane z nimi ograniczenia w postępowaniu z dziećmi.

Może problem młodych rodziców polega na tym, że szukają wsparcia na zewnątrz, a nie słuchają siebie ani dziecka.

To prawda. Każdy problem próbują rozwiązać przy pomocy Internetu, a nie zastanawiają się, o co im samym chodzi, co lubią, jak chcieliby żyć i co potrzebuje ich dziecko. Myślę, że dzieje się tak, między innymi, z powodu ekspansji multimediów, które tak zawładnęły życiem młodych rodziców, że nie mają czasu na rozmowę z partnerem, dzieckiem, ani ze sobą samym, bo są zajęci życiem na facebooku. I to jest niepokojące zjawisko.

Facebook to też platforma rozmowy, wymiany.

Zgoda, ale we wszystkich relacjach międzyludzkich liczy się przede wszystkim uważność, owo mindfullnes, a szczególnie liczy się w relacjach rodziców i dzieci. Liczy się w takim sensie, że dziecko swoim zachowaniem komunikuje nam, jakie jest, czego potrzebuje, jakie są jego mocne i słabe strony. Gdyby rodzice skupiali na nim uwagę, mieliby całą wiedzę na jego temat, łącznie z tą, jakie metody wychowawcze są w jego przypadku najskuteczniejsze. Nie musieliby tej wiedzy szukać w Internecie. Bo to jest trochę taki paradoks, że zamiast usiąść z dzieckiem i z nim rozmawiać albo po prostu się mu przyglądać i z nim być, robić coś wspólnie, to siedzą z nosem w tablecie i szukają informacji jak wychowywać. A tymczasem to dziecko jest tu obok i domaga się uwagi. Ono powie, jak lubi się bawić, co lubi jeść, a czego nie cierpi, tylko że z jakichś powodów rodzice uznają, że ta wiedza, która przychodzi z zewnątrz jest właściwsza. Nie mają zaufania ani do siebie ani do dziecka, że ono wie, czego chce i że oni też wiedzą, co jest dla niego dobre.

Marzą o idealnym dziecku i oni sami też chcą być idealni.

Tak, wszystko musi być teraz najwyższej próby. Rodzice budują sobie obraz tego, jakie ich dziecko powinno być, często nie akceptując tego, jakie ono jest naprawdę. I gdy, na przykład, jest nieśmiałe, robią wszystko, czasem na siłę, żeby było odważne. No bo gdzieś to wyczytali, a poza widzą, jaki ten świat jest brutalny, dziecko musi zatem umieć sobie w nim radzić. Myślę, że w tej wielości różnych informacji płynących ze świata, młodzi rodzice mogą czuć się zagubieni. Nie pokazują dziecku tego, że - jako istota ludzka – jest ono wyjątkowe i ważne, niezależnie od tego, czy na świadectwie ma same szóstki, czy trójki. Nie chodzi o to, żeby budować sztuczne poczucie wyjątkowości, ale podkreślać to, przypisane każdemu człowiekowi, z jego prawem do bycia indywidualnością**.**

Rodzice zamiast uważności dają zabawki, gadżety.

Zauważyłam, że nawet jak mają czas, to nie bawią się z dziećmi, nie rozmawiają z nimi, tylko cały czas patrzą w telefon. Szkoda im coś stracić, przegapić, bo gdzieś obok toczy się bardzo ciekawe życie. Pewna znajoma młoda mama, zajmuje się kilkuletnim dzieckiem nie odkładając telefonu. Kiedy zapytałam, czy nie lepiej zostawić w spokoju telefon i uważać na dziecko, odpowiedziała: Ależ ja uważam! Mówiła to patrząc w telefon. Wierzę, że tak jest, bo ona nie bagatelizuje bezpieczeństwa dziecka, ale chce mieć dwa w jednym – i czas z dzieckiem i kontakt ze światem. Tylko, że w tym konkretnym momencie nie daje dziecku uważności. Bo uważność to obserwacja zachowania dziecka, żywa z nim interakcja. Nie bezustanna, na okrągło, ale codzienna i niepozorowana. Owa znajoma mama ma świadomość tego, że kontakt z dzieckiem jest istotny, ale robi to kątem oka. Współczesne wychowywanie takie właśnie bywa – kątem oka. Rodzice patrzą w telefony, a dzieci w telewizor albo w nowy gadżet.

Czym to grozi?

Dzieci już są przestymulowane. Zarzucanie ich gadżetami i coraz to bardziej wyszukanymi zabawkami, może zrodzić przekonanie, że liczą się tylko rzeczy, że one budują poczucie wartości w świecie, że dostać buziaka to coś dziwnego w porównaniu z nową laką, czy samochodem. Nie chcę oskarżać młodych rodziców, bo oni są dziećmi swoich czasów, ale często z poczucia winy – na ogół nieuświadomionego - że nie mają dla dziecka czasu, kupują mu wszystko, czego się domaga. Bo to jest najłatwiejsze. O wiele trudniej jest powtarzać 50 razy te same zabawy, gdy akurat dziecko uczy się przez powtarzanie. Rodziców to potwornie nudzi, są niecierpliwi. Tymczasem warto, żeby sobie uświadomili, że dzieciństwo trwa krótko, a ich czas na pewno zaprocentuje.

Czym konkretnie?

Między innymi poczuciem wartości dziecka. To akceptowane takim, jakie jest, które dostało uwagę i miłość, ma szansę wyrosnąć na człowieka przekonanego, że jest w porządku, że da sobie w życiu radę niezależnie od tego, ile dóbr będzie posiadało. Dowartościowanie małego człowieka to bardzo ważny wkład rodziców.

Ale takie dowartościowywanie, które nie rodzi przekonania, że jest się pępkiem świata.

Oczywiście. Stawianie dziecka na piedestał to wyrządzanie mu strasznej krzywdy, bo buduje w nim przekonanie, że jest ponad wszystkimi. Świat szybko takie przekonanie zweryfikuje. Nie o to zatem chodzi, żeby dziecko wychwalać, ale żeby w rozmowach z nim odzwierciedlać to, co ono robi, nazywać to: O, widzę że puszczasz bańki, zbudowałeś domek, narysowałeś tatę. Zarówno chwalenie, jak i krytyka uczą, że najważniejsze są oceny, natomiast nadmierne chwalenie – że muszę być dobry, muszę się sprawdzić, bo inaczej jestem nic niewarty. Chodzi o to, żeby dziecko czuło się w porządku takie, jakie jest.

Rodzicielstwo jest dzisiaj jednak chyba trudniejsze, bo towarzyszy mu świadomość wpływu, jaki mamy na dziecko.

Każde czasy rodziły inne trudności. Ale zawsze tak samo ważna była miłość, bliskość i życiowa mądrość. A świadomość roli rodziców jest czynnikiem ze wszech miar potrzebnym, w niej upatruję szansy na wystarczająco dobre wychowanie.

*Elżbieta Pożarowska – psycholożka, psychoterapeutka, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Absolwentka psychologii klinicznej na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Szkoły Psychoterapeutów i Trenerów Grupowych w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie.*