

The book cover features a woman with blonde hair and glasses, wearing a grey sweater, holding a white cup. In the background, there are two dark blue silhouettes of heads facing each other, filled with floral patterns. The title is in large, dark blue letters, and the author's name is at the bottom left.

JAK WYCHOWAĆ
DZIECI
NA SZCZĘŚLIWYCH
DOROSŁYCH

NAKARM, NAUCZ I PUŚĆ WOLNO

Izabela
Antosiewicz

NAKARM,
NAUCZ
I PUŚĆ
WOLNO

JAK WYCHOWAĆ DZIECI
NA SZCZĘŚLIWYCH
DOROSŁYCH

NAKARM,
NAUCZ
I PUŚĆ
WOLNO

Izabela
Antosiewicz

Copyright© by Izabela Antosiewicz, Warszawa 2020

Redakcja i korekta

Aleksandra Nizioł

Projekt graficzny, skład i łamanie

Wojciech Błasiak

Zdjęcie na okładce

Ewa Rykowska

www.uchwycone.com

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-956743-0-3

*Dziecko jest gościem w naszym domu.
Nakarm, naucz i puść wolno.*
mądrość indiańska

Jak czytać tę książkę?

1. Na początku otwórz ją na chybił trafił i przeczytaj, co ona sama chce ci przekazać.
2. Przygotuj zakreślacz i inne przybory do pisania, które lubisz. Następnie zrób z nich użytek – zaznaczaj, kreśl, komentuj w czasie lektury.
3. Czytając, stwórz własny spis treści – na końcu książki znajdziesz specjalne strony, które ułatwią ci zadanie.
4. Sprawdzaj, czy przytoczone w książce sposoby działają w twojej sytuacji (uwaga – raz to za mało – czasami warto zrobić test kilka razy).
5. Traktuj opisane sposoby jako pretekst do rozmowy o doświadczeniach z innymi rodzicami.
6. Wracaj do tych samych treści kilkakrotnie, mózg za każdym razem znajdzie coś nowego.
7. Noś ją ze sobą. Rozdziały są tak krótkie, że umilą ci czas w komunikacji albo kolejce, podobnie jak Facebook czy inne portale społecznościowe.
8. Czytaj przed snem z tego samego powodu co powyżej. Nie zdążysz zasnąć, zanim rozdział się skończy.
9. Nie porównuj swojej rodziny z naszą. To tylko inspiracja. Wypracuj własny, niepowtarzalny styl.
10. Nie wyrzucaj swojego egzemplarza, jeśli znasz go już na pamięć. Przekaż go innej rodzinie albo do biblioteki.
11. Jeśli wdrożysz choć jedną zmianę w swojej rodzinie, to moja praca miała sens, bo dokładnie o to mi chodziło.
12. Jeśli masz swoje metody i pomysły, którymi chcesz się podzielić, napisz do mnie: iza.antosiewicz@przytulam.pl

Dziękuję za zaufanie,

Iza

Wstęp

Mieliśmy z Piotrem po 22 lata, studiowaliśmy. On był moim pierwszym chłopakiem, ja jego drugą dziewczyną. Przez pięć lat budowaliśmy relację, potem wzięliśmy ślub. Zanim w uroczystym orszaku doszliśmy do ołtarza, obiecałam sobie, że nigdy nie będę innym źle mówić o moim mężu. Postanowiłam, że nasze sprawy zawsze będę załatwiała tylko z nim. Wzięłam Boga na świadka i gwaranta tej obietnicy.

My, Antosiewicz

Michał, nasz syn, urodził się ponad rok po ślubie. Trzy lata później przysła na świat Zuzanna. Niecałe cztery lata po niej powitaliśmy Justynę. Rocznikowo mieliśmy trójkę dzieci co trzy lata. Wiele razy, gdy traciłam panowanie nad sobą, zastanawiałam się, dlaczego w szkole nie uczą nas rodzicielstwa.

Praca z pierworodnym była poligonem doświadczalnym. Piotr i ja wyszliśmy z naszych domów z obrazem tego, co chcielibyśmy powielić oraz czego za żadne skarby nie. Wtedy jeszcze wierzyliśmy, że dziecko można odpowiednio ułożyć. Były więc nagrody, kary, szantaże, sukcesy i porażki wychowawcze. Oboje

jako najstarsi z rodzeństwa musieliśmy ustępować młodszemu. Dopiero historia z lękami Michała i wizyta w poradni psychologicznej uświadomiły nam, że ustępowanie młodszej siostrze nie zawsze służy.

Kiedy rodziła się Zuzanka, mieliśmy pewność, że o wychowywaniu wiemy już dużo. W końcu wcześniej zdobywaliśmy bezcenne doświadczenie. Tylko że Zuzia była inna. Do tej pory ciężko mi połączyć wspomnienie naprawdę trudnego do okiełznania dziecka z tą wspaniałą studentką medycyny, którą się potem stała. Może to być nadzieja dla rodziców, każdego dnia wystawianych na próbę cierpliwości...

Justynka, nasze trzecie dziecko, chowała się sama. W zabawę i czytanie bajek angażowaliśmy starszaki. Pamiętam, że byliśmy potwornie zmęczeni. Wzajemne komunikaty ograniczały się do technicznych spraw domowych, a konflikty rozwiązywaliśmy z pozycji autorytetu i siły. Kiedy czytam współczesne poradniki dla rodziców, z bólem odkrywam, że popełniliśmy mnóstwo klasycznych błędów.

A jednak za nami kawał dobrej roboty

W tym całym szaleństwie stresowego wychowania nie zapomnieliśmy w naszych dzieciach tego, co najistotniejsze – ich serc. Cokolwiek się działo, wiedzieliśmy, w czym maluchy są naprawdę dobre. Pokazywaliśmy im to na wszelkie możliwe sposoby. Towarzyszyliśmy w wędrówce przez życie, ucząc, że każda decyzja pociąga za sobą konsekwencje. Zawsze. Dając swobodę, jednocześnie nie wyręczaliśmy ich w braniu odpowiedzialności za świadome działania. I to musiało powodować stres, np. kiedy dziecko wracało z kolonii bez odtwarzacza mp3 i nie dostawało następnego, bo uprzedzaliśmy, żeby nie zabierać wartościowych przedmiotów na wyjazd (a jeśli już, to odpowiednio ich pil-

nować). Nie było przyjemnie, gdy późnym wieczorem wyciągaliśmy je z łóżka, żeby zabrało swoje klocki ze wspólnej przestrzeni. Nie było tak też wtedy, gdy musiało czekać na kolejny posiłek bez żadnej przekąski, jeśli wcześniej odmówiło zjedzenia obiadu. I wszystko to w atmosferze naszej rodzicielskiej zasady, że jeśli nie poniosą konsekwencji, to się nie nauczą. Pozwalaliśmy doświadczać, sami doświadczając z nimi. Były zmiany klas, szkół, studiów. Różnorodność zajęć pozaszkolnych, ich porzucanie i powroty. Były pierwsze kolonie bez rodziców i całonocne imprezy. Balet, szkoła muzyczna, praca zamiast nauki, długoterminowa wymiana międzynarodowa. Cokolwiek decydowali, że robią, dostawali wolną rękę po uprzednim omówieniu konsekwencji, jeśli widzieliśmy jakiegokolwiek zagrożenie. Nie zakładaliśmy barier ochronnych na schody, tylko nauczyliśmy ześlizgiwać się na brzuchu. Nie przywiązywaliśmy choinek do sufitu, tylko pokazywaliśmy, że ukłucie nie jest przyjemne. Dostarczaliśmy ogromne ilości papieru, żeby nie było pokusy pisania po ścianach. Z tego samego powodu dzieci nie miały dostępu do niezmywalnych pisaków. Oczywiście, popełnialiśmy błędy i ponosiliśmy ich konsekwencje.

Zrobiliśmy z Piotrem bardzo wiele, by zbudować naszą więź, ale rodzicielstwa nauczyliśmy się dzień po dniu, doświadczając. Dziś, kiedy zdarza mi się czytać wpisy matek, które pytają o najlepszą metodę nauki języka angielskiego dla swoich rocznych dzieci, cieszę się, że budowaliśmy rodzinę bez internetu i z ograniczonym dostępem do poradników. Sytuacja zmuszała nas do szukania odpowiedzi wewnątrz, nie poza naszym domem. Dzięki zawartym w tej książce opowieściom dowiesz się, co ostatecznie się sprawdziło. Niestety, to wcale nie znaczy, że tak będzie również u ciebie. Mam świadomość, że część elementów naszego stylu działania jest bardzo nieoczywista, tym chętniej się nimi dzielę.

Dlaczego piszę?

Byłam dumna z tego, że twardo stąпам po ziemi, nie bujam w obłokach. Wiele lat żyłam w przekonaniu, że moim zadaniem jest weryfikowanie czyichś marzeń – wspieranie albo pozbywanie wszelkich złudzeń. W naszym domu to mój mąż miał dalekosiężne plany, a ja skutecznie szukałam słabych stron. Byłam świetna w punktowaniu, co może nie wyjść. W drodze po szczyblach kariery... nie było ani szczybli, ani kariery. To akurat wiedziałam od zawsze: jeśli mam wybierać między rodziną a pracą, wybieram rodzinę.

Pracę, którą rozpoczęłam na uczelni tuż po egzaminie magisterskim, przerwałam drugą ciążą. Po drodze zaangażowałam się w rodzinny biznes, działalność samorządową, ruchy społeczne. Pisałam i publikowałam w lokalnej prasie. Czymkolwiek się zajęłam, odnosiłam sukces, ponieważ do wszystkich spraw podchodziłam odpowiedzialnie i z entuzjazmem. Promiennym uśmiechem zjednywałam sobie ludzi.

Miałam trzydzieści siedem lat, gdy powstał kolejny pomysł na życie – sprzedaż bezpośrednia. Wtedy po raz pierwszy zetknęłam się z pojęciem rozwoju osobistego. Zaczęłam czytać książki, które od dawna stały w domowej biblioteczce. Wcześniej, jako mama i działacz społeczny, nie miałam czasu na takie lektury.

Po przeczytaniu tysięcy mądrych słów, spędzeniu setek godzin w salach szkoleniowych, pokonaniu wielu zakrętów i podjęciu licznych decyzji rozpoczęłam pracę jako trener mocnych stron w międzynarodowej firmie trenerskiej. W styczniu 2016 roku w procesie Formuły Geniuszu™ po raz pierwszy uświadomiłam sobie i nazwałam moją misję osobistą. Wiedziałam, z czego w życiu jestem naprawdę dumna i co chcę po sobie zostawić. Wydarzył się jeden z wielu cudów: odkopałam marzenia, o których istnieniu nie miałam pojęcia. Mocno przykurzone i śmier-

telnie przerażone tym, że ujrzały światło dzienne, siedziały w kącie przez kolejne dwa lata.

W lutym 2018 roku zaczęłam pisać książkę z przesłaniem dla rodziców zmęczonych swoją rolą, pytających siebie, czy aby na pewno się do niej nadają. Rodziców, którzy wraz z dorastaniem dzieci oczekiwali zmiany na lepsze, ale rzeczywistość zaczęła ich rozczarowywać. Adresuję ją do rodziców dzieci szkolnych, bo zwykle na tym etapie rodzinnym wprowadzamy kontrolę, mamy zwiększone oczekiwania i właśnie wtedy zaczynamy zbierać owoce wybranego wcześniej stylu rodzicielstwa. Ale zapraszam do lektury również rodziców dzieci już dorosłych. To książka mamy – trenerki, której marzeniem jest przekazanie wizji dobra we wszystkim, co nas otacza; wiadomości o bogactwie w różnorodności; o znaczeniu słów, które wypowiadamy i słyszymy; o bezwarunkowej miłości wyrażanej wiarą, że dzieci sobie poradzą; o tym, że nie ma jutra, jest tylko dziś. A także o wdzięczności za wszystko, nawet jeśli są to rzeczy niezgodne z naszymi oczekiwaniami i planami.

Rozdział 1

Jaka wartość jest najważniejsza w twojej rodzinie?

Od kogo najlepiej zacząć wdrażanie zmian?

Co się dzieje, gdy przestajemy słuchać swojego wnętrza?

Michał, chodź! Pomożesz mi przestawić doniczkę! – krzyknęłam na górę i po chwili był przy mnie. W naszym domu trwały przygotowania do Wielkanocy, a na balkonie wciąż stała donica z choinką. Na wiosnę zamierzaliśmy ją posadzić w przydomowym ogródku. Nadeszły ciepłe dni, kolejne święta, więc postanowiłam, że szybko załatwię sprawę, nie czekając, aż dwóch mężczyzn zajmie się tym bez mojego zaangażowania. Kucnęłam przy donicy i szarpnęłam, zanim Michał wykonał swój ruch. Boleśnie chrupnęło. Zgięta w pół wiedziałam już, że do świąt niewiele zrobię. Modliłam się, żeby do niedzieli w ogóle puściło. Dotkliwie odczułam posiadanie kręgosłupa, a właściwie zmianę w jego normalnym funkcjonowaniu.

Przez wiele lat, podobnie jak nad tym cielesnym, zupełnie nie zastanawiałam się nad szkieletem naszej rodziny. Wychowaliśmy się z Piotrem w domach z podobnym systemem wartości, więc od

samego początku mieliśmy wspólne punkty odniesienia. Nigdy też nie prowadziliśmy poważnych rozmów na ten temat. Obecny kształt naszej rodziny jest efektem ponad 20 spędzonych razem wiosen. I jeśli nawet wygląda sielankowo, dla niektórych nierealnie, to nie oznacza, że nigdy nie bolało. Każdy ma taką historię, na jaką jest gotów, i takie doświadczenia, jakie może znieść. Okoliczności bywają diametralnie różne. Kręgosłup pozwala wstawać i iść dalej przez życie. Z perspektywy wspólnych doświadczeń widzę, że ogromną rolę odegrała wiara w Boga. W trudnościach nigdy nie zostawialiśmy sami. Mieliśmy też płaszczyznę, co do której nie było żadnych wątpliwości, więc budowaliśmy dom na skale. Bóg to rdzeń kręgowy wewnątrz naszego kręgosłupa, a bazą naszych wartości jest zaufanie. Bez zaufania nie ma partnerstwa, czyli nie ma nas – mężczyzny i kobiety, którzy dali początek tej rodzinie.

Komputery i telefony – do kontroli!

Wychowawczyni Justyny stała lekko oparta o biurko. Trzymała przed sobą stosik wydruków z ocenami i notatki do prowadzenia zebrania. Chodzę na wywiadówki od lat, więc przywykłam już do różnego rodzaju szkolnych akcji. Tym razem poruszony został problem aktywności dzieci w internecie i zdjęć przesyłanych między sobą w postaci wiadomości tekstowych. Cyberprzemoc wciąż narasta i chcę, żeby mnie dobrze zrozumiano – jestem przeciwna każdej formie agresji. Jeśli młodzież sięga po środki wyrazu, które kogoś ranią, to zawsze pytam: kto zranił tę młodzież jako pierwszy? Kto jej odpowiednio nie uwrażliwił lub tę wrażliwość zniszczył? Wychowawczyni odczytała niepokojące statystyki, ostrzegła, że problem jest obecny w szkole, i zaapelowała, by sprawdzać prywatną korespondencję i treści esemesów w telefonach naszych dzieci. W klasie zapadła grobowa cisza. Rozejrzałam się po dorosłych siedzących jak uczniaki w ławkach. Schylili głowy, jakby wstydzili się własnych myśli.

– Uważam, że jeśli dziecko ustawiło w komputerze hasło, to znaczy, że coś przed nami ukrywa – wygłosiła dobitnie swoje zdanie jedna z mam. Wypowiedź wywołała poruszenie, ale w powietrzu wciąż czuć było zwyczajny niesmak.

– Nie będę sprawdzał prywatnej korespondencji mojego dziecka, bo je szanuję i mu ufam – śmiało wypowiedział się jeden z ojców. – Jeśli ktoś nie może zaufać własnemu dziecku, niech sprawdza – dodał impulsywnie.

Odetchnęłam z ulgą. Głośno wyraził moje krzyczące wręcz myśli. Sprawdzanie prywatnej strefy byłoby zamachem na wszystkie wartości, które z taką pieczołowitością realizujemy w naszej rodzinie. Złamaniem kręgosłupa dziecku, a przez to całej wspólnoty. Jeśli oczekuję od niego zaufania, muszę zaufać sobie i jemu. Zaufanie to najcenniejszy dar, jaki mogę dać i otrzymać. Oznacza, że autentycznie wierzę w szczerść i dobre intencje drugiej strony. Zaufanie to dla mnie po prostu akt wiary.

Kto ma realizować moje wartości?

Wyobraź sobie teraz, że pragniesz, aby ktoś ci zaufał, czyli uwierzył w twoje dobre intencje, ale sam jesteś bardzo ostrożny, wręcz zamknięty na głęboką relację. Wszystko skończy się na deklaracjach, a nie prawdziwej realizacji wartości. **Wymaganie od kogoś, by realizował NASZĄ wartość, jest moim zdaniem nieuczciwe.** Jeśli jest to MOJA wartość, to ja przede wszystkim muszę ją pielęgnować, a nie tylko o niej mówić albo, co gorsza, wymagać, by inni ją realizowali wobec mnie. W realiach rodzinnych zaufanie budujemy krok po kroku, dzień po dniu. Czasami to bardzo mozolna praca, jak budowanie mostu podmywanego przez rzekę codzienności. Zwłaszcza gdy stracimy zaufanie, czyli pocujemy smak zawodu. Jeśli zależy ci właśnie na zaufaniu, zacznij od siebie. Zdobądź się na odwagę, by podczas wywiadówki powiedzieć, że nie będziesz

sprawdzać prywatnej korespondencji dziecka.

Każdy z nas ma serce, a w nim cichutki głosik intuicji. Mamy też rozum i krzyk rozsądku, potrafimy analizować dane, przyswajając mądre książki. Wiele rzeczy robimy naszym dzieciom, bo uwierzyliśmy, że tak trzeba, tak wypada. Jeśli czujesz, że twoje dziecko potrzebuje przytulenia, przytulaj. Może widzisz, że odpoczywa w samotności – uszanuj. Zaufanie to budowla wznoszona etapami. Przedszkolak nie ma dojrzałego systemu nerwowego, więc nie służy mu wielogodzinne oglądanie nawet dziecięcych kreskówek. Nastolatek szuka tożsamości, więc być może będzie eksperymentował z fryzurami, kolczykami, różnymi rodzajami muzyki. Istnieją światowe badania na temat zaufania. Wniosek z nich płynący napawa nadzieją. Im więcej zaufania, tym szybszy rozwój. Jeśli chcesz, by twoje dziecko dojrzało do odpowiedzialności, zaufaj jako pierwszy.

Kiedy mam do czynienia z rodzicami nadmiernie kontrolującymi swoje dzieci w każdym wieku, pytam o ich własny okres batalii o różne swobody. Może ty również pamiętasz, że nie pozwolono ci zostać dłużej na imprezie albo studiować w obcym mieście? Może nie zaufano twojej intuicji i teraz jesteś nieszcześliwym prawnikiem zamiast weterynarzem, jak jeden z moich klientów? Czy to, że ktoś ci nie zaufał, zmieniło twoje życie? Czy to, co zmieniłeś pod wpływem nacisków świata dorosłych, daje ci radość i satysfakcję? **Czy naprawdę chcesz przejąć pełną kontrolę nad życiem swojego dziecka i ponieść tego konsekwencje?** Najlepsze, co możesz zrobić, to zaufać, że każdy z nas ma instynkt samozachowawczy. Skup się na tym, żeby wzmocnić kręgosłup swojej rodziny. Zaufaj sobie. Zrób to w zgodzie ze swoim sercem.

Co dziś podpowiada ci ten cichutki głosik intuicji?

Rozdział 2

Gdzie tak naprawdę jest centrum domu?

W jaki sposób dbać o jakość w rodzinie?

Czy spisanie rodzinnych zasad ma sens?

Ostatnie zdjęcie w naszym ślubnym albumie jest zaskakujące dla każdego oglądającego. Na stole w kuchni stoją dwa talerze z jajecznicą, obok chleb i pomidory. To pamiątka pierwszego małżeńskiego śniadania. Kuchenny stół jest centrum naszego rodzinnego życia. Przez ponad 25 lat małżeństwa mieliśmy tylko cztery stoły. Jajecznica ze zdjęcia jest dla mnie symbolem tego, co nas jednoczy. Cokolwiek się działo, siadaliśmy, żeby razem zjeść. Kuchenne stoły były świadkami najpiękniejszych i najtrudniejszych dni. Słuchały śmiechu, płaczu, zbyt długiego milczenia i słów, którymi się pocieszałyśmy. Patrzyły na kłótnie i godzenie się ze sobą. Czuły małe, lepsze paluszki dzieci i ciężar niektórych rozmów z dorastającą młodzieżą. Wspólne posiłki są naszym rodzinnym fundamentem. Przy stole poznajemy siebie głębiej, mamy czas na omówienie tego, co ważne.

Bywając w innych miejscach, wielokrotnie obserwowaliśmy, jak

wygląda konsumpcja przy kreskówkach albo filmie, ale u nas w kuchni nigdy nie było telewizora. Nie zgadzaliśmy się na to. Upór przyniósł owoce – dojrzałe dzieciaki same szukają okazji do rozmów przy stole. Wołamy się wzajemnie, żeby choć chwilę posiedzieć razem w ciągu dnia. Przy naszych aktywnościach rodzinnych wspólne śniadania w pewnym momencie stały się możliwe tylko w weekendy, w tygodniu obiady jadamy zwykle poza domem, a na kolację nie każdy miał ochotę. To jednak nie przeszkadzało, by usiąść wieczorem przy stole i opowiedzieć, jak minął dzień. Nie musimy jeść, czasami po prostu kubek herbaty jest pretekstem do spotkania.

Mała sonda

Zapytałam rodzinę, co dla niej znaczy stół.

– To nasze centrum, najważniejszy punkt domu, wszystko dzieje się wokół niego – powiedziała Zuzia. Po chwili dodała: – Przy tym stole poznałaś mojego chłopaka, tu też się potem rozstałiśmy.

Michał pamiętał, że na jednym z krzeseł były czarne literki. Kiedy przeprowadziliśmy się z pierwszego domu, nasz syn nie miał jeszcze czterech lat. Siadał wtedy na przypadkowych miejscach. W jakiejś książce przeczytałam, że dziecko nie musi umieć czytać, by poważnie traktowało napisy. Nakleiłam na oparciu jednego z krzeseł jego imię i powiedzieliśmy, że to jego miejsce. Mam wrażenie, że do tej pory je wybiera, chociaż to już kolejny stół w naszej kuchni.

Dla Justyny stół to nie mebel, ale przestrzeń do budowania więzi.

– Przecież to najlepsza okazja do bycia razem.

Przed wyjazdem Zuzi na roczne stypendium do liceum w Sta-

nach Zjednoczonych zaprosiłam moją mamę, żebyśmy wspólnie ulepiły uszka do barszczu. Zawsze to ona szykowała wigilię, więc nawet nie było okazji, by przekazać rodzinne receptury. Przy stole usiadły trzy pokolenia kobiet. Kładłyśmy maleńkie porcje farszu z suszonych grzybów na cieniutkie kawałki ciasta i rozmawiałyśmy. Zuzia wyjechała na rok. Podczas kolejnej wigilii w domu moich rodziców swoje miejsce na stole miał iPad, za pomocą którego łączyliśmy się z naszą odświętnie ubraną córką, oddaloną o tysiące kilometrów. Razem łamaliśmy się opłatkiem.

Chodzi o jakość

Na jednym z wielu szkoleń, które odbyłam, usłyszałam tekst godny zapamiętania: **ma być JAKOŚĆ, a nie jakoś**. W kontekście tamtej wypowiedzi łatwo było określić, co stanowi jakość, a co nią nie jest. Kiedy odpowiadasz za odcinek dzieła czy za całokształt, masz kryteria wyznaczające standard. Porównujesz swój wynik i doskonale wiesz, co jest zrobione doskonale, a co trzeba poprawić, by trzymało wysoką jakość. W rodzinie niestety nie jest tak prosto. Możemy szukać wzorców w historii, żywotach świętych, w dalszej rodzinie, środowisku, ale ponieważ relacje są sferą prywatną, nie ma nieskomplikowanego schematu. U nas standard wyznaczają wartości, które przekuwamy w panujące tu zasady. Zakładam, że wiesz, co dla ciebie kryje się pod słowem wartość.

W pewnej fazie rozwoju potrzebowaliśmy klarownych norm, z którymi każdy z nas by się zgodził i których mógłby przestrzegać. Zaczął powstawać dość skomplikowany Kodeks Rodziny Antosiewiczów. Szczegółowe wytyczne miały pomóc nam złapać punkt odniesienia w kwestiach trudnych i spornych. Piotr zamienił się w rodzinnego skrybę i z wrodzoną skrupulatnością przystąpił do zadania. Po kilku punktach zgłoszonych podczas

narady przekreślił wszystko i skwitował jednym zdaniem:

– W naszej rodzinie najważniejsza jest miłość. Nią mamy się kierować w pierwszej kolejności, w każdej sytuacji.

I po kodeksie! Jeśli nie wiesz, czym się kierować, po prostu zacznij bezwarunkowo kochać każdą osobę w rodzinie. Przypomina mi się św. Augustyn ze swoim *Kochaj i rób, co chcesz*. Gdy przyjmujemy miłość jako wartość nadrzędną, wszystko układa się w solidną całość. Kochając drugiego człowieka, chcesz, by mógł się rozwijać i doskonalić. Bez dopasowywania się, bez strachu przed opinią innych. Zależy ci, by każdy pod twoim dachem miał zapewnioną przestrzeń do bycia sobą. Szanujesz odrębność i doceniasz wyjątkowość. Kiedy kochasz, cieszysz się po prostu tym, że jesteście razem. Kochając bezwarunkowo, jesteś dawcą, a nie rewanżystą (osobą oczekującą czegoś w zamian). W rodzinie, gdzie podstawowym zadaniem jest kochać siebie wzajemnie, rozwija się wrażliwość, empatia i wzajemna troska. *Kochaj i rób, co chcesz* jest bardzo ogólne i jednocześnie szalenie szczegółowe. Jeśli prawdziwie kochasz, nie możesz mieć złych intencji, bo miłość jest czysta ze swej natury.

Wdrażanie jakości

Najważniejszym przejawem obecności zasad jest ich szanowanie i przestrzeganie przez wszystkich. Nie można wymagać od dzieci punktualności, jeśli mama się spóźnia. Dzieci mają sprzątać ze stołu, a rodzice nie. Tata jest zbyt kateryczny, a mama zbyt pobłażliwa wobec ustalonych zasad. Spójność wizerunku rodzi-ców to jedno z podstawowych założeń, które pomagają utrzymać kulturę rodzinną. Rodzice mają być jednością zbudowaną na tych samych wartościach. Koniec, kropka.

W naszej rodzinie koncepcja kodeksu po prostu umarła śmiercią naturalną, ale być może dla ciebie lepszym wyjściem będzie

stworzenie listy zasad, do której odniesiecie się w trudnych dla was sytuacjach. Siadźcie przy stole i spiszcie ją. Za każdą zasadą kryje się wartość i od nich zacznijcie konstruowanie waszego kodeksu. Ważne, żeby w twórczą pracę zaangażować wszystkich, to może być świetna zabawa. Najważniejsza jest konsekwencja. Zamachem na waszą JAKOŚĆ będzie uznaniowość lub cofanie danego słowa. Jeśli nie zamierzacie trzymać się wytycznych, szkoda czasu na ich wyłanianie. Z kolei pójście ścieżką kodeksu wiąże się z potrzebą rewizji założeń co pewien czas. Na przykład zasada konsumpcji słodczy tylko za zgodą rodziców w pewnym wieku przestaje mieć rację bytu. Zasady mają służyć rodzinie, a nie odwrotnie.

Zasady w praktyce

Pewna samodzielnie wychowująca dzieci mama często traciła cierpliwość, miała dość. Jej potomstwo wymagało wyjątkowo wiele uwagi. Spędziliśmy w ich domu wystarczająco dużo czasu, by stwierdzić, że może być zmęczona.

– Co mam zrobić? One mnie wcale nie słuchają – zapytała kilka dni po naszej wizycie.

– Ty ich posłuchaj – odpowiedziałam.

Była nieco zaskoczona, ale zanim dodała cokolwiek, podpowiedziałam jej, aby wspólnie stworzyli kodeks. Starsze dziecko na dużym kawałku papieru pisało zasady, młodsze dorysowało coś od siebie, ustalali je razem. Kilka dni później młodsze wierciło się w łóżku podczas zasypiania. W końcu cichuteńko wciągnęło do łóżka swój plecaczek z przedszkola i rozwinęło z papieru bułkę. Mama, leżąc w łóżku, miała zamknięte oczy, ale nie spała.

– Przecież nie wolno jeść w łóżku – usłyszała szept i szelest za-

wijanej w papier bułki. Rozmawialiśmy o tej historii następnego dnia. Nie mogła wyjść z podziwu, jak skutecznym narzędziem jest kodeks zbudowany na bazie pomysłów dzieci.

***Być może już niedługo siądziesz do stołu ze swoją rodziną.
Posłuchasz, co jest dla nich ważne?***

Rozdział 3

Kiedy przestajemy rozumieć, o co chodzi naszym dzieciom?

Dlaczego tak szybko kończy się nam cierpliwość?

Jaki jest największy grzech komunikacyjny rodziców?

Syn powiedział tacie, że zamierza ożenić się ze swoją dziewczyną.

– Chodźmy na spacer, musimy porozmawiać – odparł ojciec tonem nieznoszącym sprzeciwu. W parku przystanął i podniesionym głosem wycedził:

– Przeproś.

– Ale tato, za co mam przeprosić? – syn nie rozumiał całej sytuacji.

– Przeproś – ojciec był nieugięty.

– Tato, nie rozumiem... Za co mam przeproszać?

– Przeproś – ojciec mówił coraz bardziej stanowczo.

Syn był już mocno zdenerwowany. Szli w ponurym milcze-

niu. W powietrzu wisiało coś niedopowiedzianego. Ojciec obstawał przy swoim niezrozumiałym poleceniu, syn kompletnie nie potrafił się odnaleźć w ojcowskim oczekiwaniu. W końcu, żeby przerwać pat, z ogromną niechęcią i złością burknął:

– Przepraszam. I co, lepiej ci?

Ojciec tylko się uśmiechnął.

– Synu, teraz dopiero możesz się żenić.

Pamiętam małą książeczkę z czarno-białymi rycinami. Na okładce siedzący na kamieniu starzec w kapeluszu. Było to kilka opowiadań Walentyny Osiejowej wydanych pod wspólnym tytułem *Czarodziejskie słowo*. Uwielbiałam, kiedy najpierw czytała mi je mama, potem sama czytałam siostrze i bratu. To była książka naszego dzieciństwa. Wiele razy mówiliśmy do siebie:

– A czarodziejskie słowo?

Chodziło oczywiście o „proszę”. Bohater historii chciał pożyczyć farby od swojej siostry, ale zapomniał poprosić i powstała awantura. Do kanonu czarodziejskich słów, które zmieniają rzeczywistość, warto jeszcze dodać „dziękuję” i „przepraszam”.

Empatyczne słuchanie

O ile w partnerskiej relacji rozumiemy, że czarodziejskie słowa są ważne, o tyle już w kontakcie z naszymi dziećmi jest o wiele trudniej. *Prosić dziecko, przepraszać, dziękować, przecież to tylko dziecko! Jeszcze się w głowie poprzewraca! Jeszcze czego! Nie będę gówniarza przepraszal! Po moim trupie! Czujesz siłę? Widzisz przemoc? Słyszysz, kto tu rządzi? Być może myślisz, że u ciebie tak się nie zdarza. To wspaniale.*

Starsze dziecko dostało nową zabawkę, młodsze bardzo chce się

pobawić. Wiesz, co często słyszałam? *Ustąp, jesteś mądrzejsza*. Byłam najstarsza. Nie zawsze miałam ochotę być mądrzejsza. Przyznaję, że tak samo traktowałam nasze dzieciaki. *Ustąp, jesteś mądrzejszy; Ustąp, jesteś starsza; Bądź mądra, ona nie rozumie*. Wtedy nie pytałam, o co tak naprawdę chodziło w konflikcie. Chciałam jak najszybciej rozstrzygnąć spór, z którym do mnie przyszedł, nie miałam wiedzy ani przykładu, tylko trójkę maluchów do pogodzenia. Często nakazywałam, żeby podali sobie ręce i wypowiedzieli czarodziejskie słowo. Jedno z nich, a może nawet oboje wychodzili z takiej sytuacji z poczuciem krzywdy. Czarodziejskie słowo niewiele zmieniało, jeśli w sercu narastał żal albo pojawiała się myśl, że nie chcę być starsza/y, bo ciągle muszę ustępować. Zamiast więzi między rodzeństwem powstawał mur. Nieświadomie wzmacniałam ich poczucie krzywdy.

Gdy odkryłam Stephena R. Coveya i jego koncepcję empatycznego słuchania, zaczęłam stosować negocjacje. Prosiłam, by obie strony konfliktu usiadły, i rozmawialiśmy aż do skutku, czyli zrozumienia. Po dwóch czy trzech takich podejściach słyszałam czasami odgłosy kłótni, a zaraz potem: *Cicho, cicho, nie idź do mamy, bo znowu będzie rozmowa*. Bycie negocjatorem podczas empatycznego słuchania polega na pilnowaniu, która ze stron mówi, a która uważnie słucha. Negocjator jest bezstronny, nie sugeruje żadnych rozwiązań, nie rozstrzyga. Jest tylko odpowiedzialny, żeby obie strony wyszły ze swoim zwycięstwem. Rzecz w tym, żeby nauczyć dzieci wzajemnego szacunku i słuchania. Pierwszy raz taka rozmowa między Zuzią a Michałem zajęła nam prawie 45 minut. Definitywnie rozwiązała ich konflikt i do dziś nie ma sporów w tej kwestii.

Ciocia Iza od zwycięstwa

Kiedyś odwiedziłam koleżankę, której dzieci boleśnie się pobiły,

w końcu jedno z nich ugryzło drugie. Starsze chodziło do szkoły, młodsze było przedszkolakiem. Zapytałam, czy mogę być negocjatorem. Mama, zmęczona ciągłym rozdzielaniem rodzeństwa, zgodziła się nad wyraz chętnie. Pogodzone dzieciaki wróciły do pokoju, już się u nas nie pojawiały z kolejną awanturą czy skargą. Kilka dni później mama usłyszała: *Cioci Izy to już więcej nie zapraszamy*. Tę samą metodę stosuję na sesjach synergii w rodzinach, gdy siadają do stołu osoby poranione wieloletnim brakiem obustronnego zrozumienia. Istotą rozwiązania win-win (wygrany-wygrany) jest wystarczająca doza cierpliwości i chęci, żeby usłyszeć i zrozumieć intencje, które kryją się za zachowaniami drugiej strony.

Motyacją do roli negocjatora w empatycznym słuchaniu niech będzie fakt, że w twoim domu będą wzrastać młodzi ludzie z umiejętnościami określania swoich wartości i potrzeb. Efektem będzie także to, co wydarzyło się w naszym domu – dzieci przestały się skarżyć, a czarodziejskie słowa nie były wymuszone, zaczęły płynąć prosto z serca. Kiedy przyjdzie ci stawieć czoło młodemu człowiekowi w sporze o rzeczy najistotniejsze (o mało istotne nie warto się kłócić), będziesz umiał doprowadzić do win-win bez gwałtownych emocji. Brzmi sielankowo i takie jest. W rodzinach, w których każdy ma szansę na wypowiedź i czuje się wysłuchany, w ten sposób rozwiązuje się spory.

Dialekty

Najważniejszym krokiem jest przyjęcie do wiadomości, że każdy z nas jest inny – ani lepszy, ani gorszy. To, co dla nas, rodziców jest oczywiste, dziecku trzeba wytłumaczyć. Jego językiem, nie naszym. To, co jest oczywiste dla niego, musi być zrozumiałe w naszym języku. Wyobraź sobie, że twoje dziecko właśnie przybyło do waszej rodziny z obcego kraju, obcej kultury i mówi

tylko swoim dialektem, nawet nie językiem, ale gwarą, specyficzną wyłącznie dla miejsca, w którym do tej pory się wychowywało. I ono czegoś chce, a ty kompletnie go nie rozumiesz. Niemożliwe? Przypomnij sobie pierwsze doby z noworodkiem w domu. Cała wasza uwaga skupiona była na zrozumieniu płaczu. Frustracja, jeśli się pojawiała, to tylko z powodu braku zrozumienia potrzeb, a nie dlatego, że młody człowiek nie wykonuje poleceń, nie dostosowuje się albo robi rzeczy, których nie wypada. Noworodek urósł, nam zmieniły się oczekiwania, a co z nim?

Wracając do dialektu. To fakt, że dziecko zaczęło mówić naszym językiem, tylko czy na pewno to ten sam dialekt? Na spotkaniach z rodzicami wykonuję ćwiczenie, którego nauczył mnie Tomasz Zieliński, najważniejszy w moim życiu nauczyciel słuchania. Rzucam publiczności wyzwanie:

– Pierwsze skojarzenie ze słowem „brązowy”.

Potem natychmiast odpytuję zebranych na sali, każdego po kolei. Padają skrajne odpowiedzi – od misia i czekolady po drzewo i... inne rzeczy... Weźmy więc najczęstsze: czekoladę i kupę. Mnie brązowy zawsze kojarzy się z tym drugim, więc komunikat na temat brązowego będzie wyglądał mniej więcej tak:

– Uważaj, to śmierdzi i gdy się przyklei do buta, możesz się gwałtownie poślizgnąć.

Co z tego komunikatu rozumie osoba, dla której brązowy to czekolada? Widzisz różnicę? A to tylko jedno słowo. Kiedy przychodzi do ciebie dziecko, miej przed sobą ten obraz i dopytaj, o który brąz tak naprawdę chodzi.

Wiem, że nie wiem

Największy grzech komunikacji, jaki popełniamy w relacji

z dziećmi (choć tak naprawdę ze wszystkimi), to fakt, że wiemy lepiej. Zachowujemy się, jakbyśmy zjedli wszystkie rozumy. Wiemy, jak żyć, wiemy, co jest dla nich dobre, co powinny jeść, w co się bawić, co szkolić, a co odpuścić. W tej książce znajdziesz wiele sugestii, żeby przestać wiedzieć, wrócić do wspomnień pierwszych dni razem i na nowo uczyć się odczytywać dialekt.

Drugim krokiem, niezwykle wspierającym komunikację, jest założenie, że nikt, naprawdę nikt w twojej rodzinie nie ma złych intencji. I że każda potrzeba jest dobra. Często mam do czynienia z dorosłymi dziećmi rozwiedzionych rodziców. Cierpią, bo nie mogą pozbyć się myśli z dzieciństwa, że gdyby były grzeczniejsze, rodzice do dziś byłiby razem. Im młodsze dziecko, tym naturalniejsze formy przekazu tego, co dzieje się w małym sercu i głowie. One swoim zachowaniem chcą zwrócić naszą uwagę na coś bardzo istotnego, ale mówią dialektem, którego nie mamy czasu ani ochoty rozumieć. Wydaje się, że mamy rację, więc tłumaczymy „po polsku”, o co nam chodzi. Grzeczne dzieci od razu chwytają rodzicielską intencję, są posłuszne i rosną, ciesząc rodziców i tworzony przez nas system społeczny. Złamane karki naszych dzieci to karni pracownicy zgadzający się na mobbing w środowisku zawodowym czy inny przejaw niesprawiedliwości w życiu. Twoje dziecko sprawia problemy wychowawcze? Posłuchaj o jego brązowym i nie odpowiadaj, dopóki nie potwierdzi, że dobrze je rozumiesz. Marzę o tym, żebyś przyjął, że zrozumienie dialektu każdego członka rodziny to nasze podstawowe zadanie komunikacyjne. Wszystko inne zrobią sami, gdy dostaną przestrzeń, w której będą mogli stawiać się najlepszą wersją siebie.

Którego „brązowego” do końca nie rozumiesz?

Po więcej
zapraszam na

www.przytulam.pl