

WYCHOWANIE DZIECI 7

Kiedy  
pozwolić?  
Kiedy  
zabronić?

łagodnie • konsekwentnie • z szacunkiem

Robert J. MacKenzie

Robert J. MacKenzie

# Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?

Przekład:

Olena Waśkiewicz



GDAŃSKIE  
WYDAWNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Gdańsk 2007





## Spis treści

Podziękowania .....	7
Wstęp .....	9
Rozdział 1	
Dlaczego granice są takie ważne .....	15
Rozdział 2	
W jaki sposób rodzice uczą dzieci określonych zasad? .....	35
Rozdział 3	
W jaki sposób dzieci uczą się zasad rodziców? .....	61
Rozdział 4	
Rodzinny taniec .....	79
Rozdział 5	
Czy wytyczone przez siebie granice są stałe, czy ruchome? .....	103
Rozdział 6	
Zejście z parkietu .....	123
Rozdział 7	
Zachęta: język współpracy .....	137
Rozdział 8	
Uczenie umiejętności rozwiązywania problemów ....	153
Rozdział 9	
Wyciąganie konsekwencji .....	169
Rozdział 10	
Wytyczanie granic w stosunkach z nastolatkami .....	209

Rozdział 11	
Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami uwagi i nadaktywnością? .....	243
Rozdział 12	
Obowiązki domowe .....	269
Rozdział 13	
Taniec przy odrabianiu lekcji .....	291
Rozdział 14	
Przygotowanie do zmian .....	315
Dodatek	
Tworzenie grupy warsztatowej dla rodziców .....	335
Bibliografia .....	339





## Podziękowania

---

Książce tej dały początek dwa warsztaty: dla nauczycieli i dla rodziców, prowadzone pod nazwą TRIC – Training Responsible Independent Children [Wychowywanie odpowiedzialnych, samodzielnych dzieci]. Chciałbym podziękować wszystkim, którzy uczestniczyli w tych warsztatach w ciągu ostatnich lat. Wasze doświadczenia i chęć dzielenia się nimi pomogły mi dopracować i udoskonalić wiele metod przedstawionych w tej książce. W dużej mierze to wy jesteście współautorami tej pracy.

Szczególne podziękowania składam wszystkim, którzy pomagali mi w prowadzeniu warsztatów oraz przyczynili się do napisania tej książki.

Dziękuję Bobowi Triggowi i Dave'owi Gordonowi, kierującym do dziś Okręgiem Szkolnym Elk Groove, którzy przez ostatnie dwa naście lat finansowali i wspierali moje warsztaty TRIC.

Dziękuję Chrisowi Weber-Johnsonowi, koordynatorowi programów społecznych w Davis w stanie Kalifornia, za wspieranie warsztatów TRIC dla rodziców, które odbyły się w tym mieście.

Dziękuję Benowi Dominitzowi, mojemu wydawcy, Susan Silvie, redaktorce, oraz zaprzyjaźnionym pracownikom wydawnictwa Prima Publishing, którzy uwierzyli w moją książkę.

Dziękuję Duane Newcombowi, konsultantowi literackiemu, za cenne uwagi dotyczące pisania książki tego rodzaju oraz pomoc w rozpoczęciu pracy.

Dziękuję Karen Newcomb, mojej agentce, za cierpliwość, entuzjazm i wsparcie.

Dziękuję Barbarze Wilhelm, Debbie Horowitz oraz pracownikom i rodzicom z Przedszkola Davida Parenta za sugestie dotyczące wyznaczania obowiązków przedszkolakom.

Dziękuję doktorowi Jonathanowi Sandovalowi, wykładowcy pedagogiki na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis, za fachowe uwagi na temat licznych fragmentów tej książki.

Dziękuję doktorowi Davidowi Vollmarowi za cenne wskazówki redakcyjne oraz cierpliwość, z jaką omawiał ze mną moje nowe pomysły.

Dziękuję Jean Say i doktorowi Curtowi Acredalo za pomoc przy redagowaniu licznych tabel i wykresów.

Dziękuję Teri Drake, dyplomowanej pielęgniarce z MFCC za pomoc redakcyjną i wsparcie w trakcie mojej pracy nad drugim wydaniem.

Przede wszystkim jednak dziękuję wszystkim dzieciom oraz rodzicom, których spotkałem w czasie mojej pracy terapeutycznej. Wasze doświadczenia przyczyniły się do ostatecznego ukształtowania metod i pomysłów przedstawionych w tej książce.





## Wstęp

---

Książka *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?* powstała z myślą o rodzicach, jednak zawarte w niej pomysły i metody postępowania mogą się przydać każdemu, kto pragnie lepiej komunikować się z dziećmi i wytyczać im jasne granice. Metody te mogą być stosowane w różnych sytuacjach.

Czytelnik znajdzie tu opis technik, które pomogą mu powstrzymać niewłaściwe zachowania dzieci i nauczyć je obowiązujących zasad postępowania w możliwie przejrzysty i łatwy do zrozumienia sposób. Zapomnij o kazaniach, pogroźkach, karach i próbach perswazji. Nie będziesz ich już potrzebował. Koniec także z kłótniami i próbami sił. Twoje dzieci będą rozumiały, co chcesz im powiedzieć, jeśli nauczysz się wytyczać stałe granice i wspierać swoje słowa skutecznymi działaniami. Ta książka pokazuje, jak tego dokonać. Prezentowane w niej metody staną się potrzebną alternatywą wobec tak nieefektywnych skrajności, jakimi są nadmierna surowość lub pobłażliwość.

W kolejnych rozdziałach została przedstawiona całościowa i spójna metoda wychowywania dzieci. Jest ona prosta, uporządkowana i dostosowana do kolejnych etapów rozwoju dziecka. Sprawdziła ją i z powodzeniem stosuje wiele tysięcy nauczycieli i rodziców. Metoda ta jest skuteczna w wychowywaniu dzieci w każdym okresie ich rozwoju – od drugiego roku życia aż do wieku nastoletniego.

Jako terapeuta rodzinny i doradca rodziców w dużym okręgu szkolnym Północnej Kalifornii, jak również w ramach swojej prywatnej praktyki, spotkałem bardzo wielu rodziców sfrustrowanych i zniechęconych złym zachowaniem ich dzieci. Większość z nich szczerze pragnęła być skuteczna w swoich działaniach wychowaw-

czych. Chcieli, by dzieci współpracowały z nimi i były odpowiedzialne, nie wiedzieli jednak, jak skutecznie im to komunikować. Próbowali wszystkiego – krzyczeli, grozili, prawili kazania, przekupywali, dawali klapsy, zarządzali areszt domowy, zabierali na długi czas ulubione zabawki i odmawiali przyjemności – wszystko bez skutku.

Metody wychowawcze stosowane przez tych rodziców są różne (od przyzwalania na wszystko do surowego karania), wszystkich ich jednak łączy jedna wspólna cecha: problemy z wytyczaniem granic. Starają się jak najlepiej wykorzystać umiejętności, jakie posiadają, ale ich działania nie odnoszą skutku. Są bezradni. Potrzebują skutecznych metod umożliwiających im wpojenie dziecku zasad, których ma ono przestrzegać.

Wytyczanie granic jest procesem, w którym rodzice uczą dzieci obowiązujących zasad i oczekiwanych zachowań. Jest to proces uniwersalny, wykorzystywany przez wszystkich rodziców po to, by nauczyć dzieci zasad obowiązujących w rodzinie, społeczeństwie i w kulturze.

Jak to robimy? Niektórzy rodzice stosują ostre upomnienia i kary. Inni łagodnie zwracają uwagę i przekonują. Jeszcze inni miotają się pomiędzy tymi dwiema skrajnościami. Są wreszcie tacy, którzy jasno i stanowczo określają obowiązujące zasady i – za pomocą skutecznych działań – czynią dzieci odpowiedzialnymi za ich przestrzeganie.

Choć nasze metody mogą się różnić, to wszyscy, chcąc przesłać komunikat, mamy do dyspozycji te same podstawowe narzędzia: nasze słowa i nasze działania. Oba przekazują informacje o obowiązujących regułach, jednak większość z nas jest bardziej świadoma swoich słów niż działań. Komunikacja często zostaje przerwana, kiedy jeden z tych elementów jest niejasny lub nieskuteczny.

Jeżeli na przykład nasze słowa („Posprzątaj pokój, zanim zaczniesz się bawić”) nie odpowiadają naszym działaniom (dziecko idzie się bawić, a mama sprząta jego pokój), wówczas dziecko otrzymuje mieszany komunikat – niejasny sygnał dotyczący obowiązujących zasad i oczekiwań rodziców. Nasze słowa mówią: „Posprzątaj pokój”, ale czyny dodają: „Nie musisz, jeśli nie chcesz”. Jaka jest więc naprawdę zasada dotycząca sprzątnięcia pokoju przed zabawą? Jedno jest pewne – nie jest ona obowiązująca. Jeśli ty chciałbyś się bawić, którego komunikatu byś posłuchał?

Rozważmy inny przykład: dziewięcioletek zostaje odesłany ze szkoły do domu, ponieważ uderzył kolegę. Kiedy ojciec dowiaduje



się o tym, wygłasza surowe kazanie na temat tego, że bicie nie jest żadnym rozwiązaniem, a następnie wymierza synowi klapsa za złamanie regulaminu szkoły. Czego tak naprawdę chłopiec nauczył się o zasadach wyznawanych przez ojca? Jego słowa mówiły: „W szkole należy współpracować”, ale klaps przekazywał inny komunikat: „To za pomocą bicia rozwiązujemy konflikty i wymuszamy współpracę”. W jaki sposób zachowa się dziecko następnym razem, kiedy na podwórku wybuchnie kłótnia? Oczywiście, nadal będzie stosować metody, których tak naprawdę go uczono.

Wielu współczesnych rodziców wysyła niewłaściwe sygnały, chcąc nakłonić dzieci do odpowiedniego zachowania i nauczyć je obowiązujących zasad. Nie zdają sobie oni sprawy z tego, że ich „znaki stopu” tak naprawdę nie oznaczają, że należy się zatrzymać lub że reguły wyrażane przez nich słowami różnią się od tych, które stosują w praktyce. Rodzice ci uczą swoich reguł za pomocą sprzecznych komunikatów.

Efekt tych sprzecznych komunikatów, które w mojej książce nazywam ruchomymi granicami, jest wręcz przeciwny do zamierzonego. Prowokują one dziecko do testowania i oporu, a także są źródłem konfliktów pomiędzy rodzicami a dziećmi. Problemy z zachowaniem w szkole i w domu, próby sił, zniszczone związki oraz słabe przygotowanie dzieci do przestrzegania zasad i odpowiedzialnego korzystania ze swobody, to – ponoszone przez dzieci, ich rodziny, szkoły i społeczeństwo – koszty będące wynikiem nadawania sprzecznych komunikatów.

Tragedia polega na tym, że wielu tych problemów można uniknąć. Mają one swoje źródło w naszych rodzinach i są efektem błędnej komunikacji na temat granic. Nazywam ten wzór błędnej komunikacji tańcem rodzinnym, ponieważ niemal każda rodzina, która funkcjonuje, opierając się na niejasnych lub nieskutecznych granicach, posiada własny taniec, powtarzający się w sytuacjach konfliktowych wciąż od nowa. Głównym celem tej książki jest umożliwienie ci przerwania tego tańca.

Pierwszym krokiem w kierunku przezwyciężenia starych nawyków jest rozpoznanie, które z twoich działań są nieskuteczne. Bez tej świadomości uniknięcie starych błędów jest trudne, a czasem wręcz niemożliwe, ponieważ najczęściej popełniane są one nieświadomie. Temu problemowi poświęcone zostały pierwsze cztery rozdziały. W nich także znajdziesz odpowiedź na pytania, jakiego typu



granice wyznaczasz, jakie jest twoje obecne podejście wychowawcze, w jaki sposób dzieci uczą się twoich zasad oraz jakiego rodzaju tanieca rodzinnego używasz, aby skłonić je do współpracy.

Kiedy już zrozumiesz, jakie błędy popełniasz, będziesz mógł nauczyć się nowych umiejętności. Rozdziały 5.–9. pokazują, jak wysyłać jasne komunikaty dotyczące własnych zasad, jak zatrzymać rodzinny taniec, jak zachęcać dzieci do współpracy i skuteczniejszego rozwiązywania problemów oraz jak egzekwować od nich odpowiedzialność za pomocą pouczających konsekwencji, które nie będą ranić ich uczuć i ciał.

Z rozdziału 10. dowiesz się, jak wykorzystywać prezentowane metody w stosunku do nastolatka, który wymaga nieco innego traktowania, a z rozdziału 11. – jak wytyczać granice dzieciom mającym problemy z nadpobudliwością i skupieniem uwagi. W rozdziałach 12. i 13. zapoznasz się ze sposobami wykorzystania proponowanych metod w celu rozwiązywania problemów związanych z obowiązkami domowymi i odrabianiem lekcji.

Pod koniec każdego rozdziału znajdziesz serię pytań dla grup warsztatowych, tematy do dyskusji oraz propozycje ćwiczeń związanych z nowymi umiejętnościami – do wykorzystania w domu między kolejnymi spotkaniami. Możesz z nich skorzystać nawet wtedy, gdy nie uczestniczysz w zorganizowanej grupie warsztatowej. Pytania mają pobudzić twoją wyobraźnię i pomóc ci lepiej zrozumieć omawiany materiał. *Dodatek* zawiera kolejne informacje na temat organizacji i prowadzenia grup warsztatowych dla rodziców.

Nauczenie się metod omawianych w tej książce będzie najłatwiejszą częścią pracy. Większość z nich jest bardzo prosta. Dla wielu rodziców najtrudniejsze będzie pokonanie silnego pragnienia, by powrócić do starych nawyków i zacząć znów postępować tak jak zawsze.

Prawdopodobnie będziesz zdawać sobie sprawę z tego, że przedstawione metody spowodują oczekiwane zmiany, jednak zarówno te metody, jak i ich efekty mogą budzić silny niepokój u ciebie i twoich dzieci. Być może doświadczyście oporu i silnego sprzeciwu wobec mającej nastąpić odmiany.

Rozdział 14. pomoże ci radzić sobie z oporem, który zapewne napotkasz, oraz przygotuje cię do nadchodzących zmian. Nauczysz się, jak pokonać zniechęcenie, rozwijając w sobie realistyczne oczekiwania, oraz jak pozostać na obranej ścieżce, posługując się systemami wsparcia wówczas, gdy będą one niezbędne.



Prawdopodobnie będzie cię kusilo, by wypróbować opisywane metody w miarę lektury. Zachęcam jednak do przeczytania całej książki, zanim zaczniesz je stosować. Metody te tworzą bowiem pewną całość i wzajemnie się uzupełniają. Niektóre opierają się na słowach, inne – na działaniach. Twoje umiejętności nie będą wystarczające, dopóki nie nauczysz się korzystać ze słów i czynów jednocześnie.

Na końcu rozdziału 14. są umieszczone wskazówki dotyczące kolejności wprowadzania w życie nowych metod. Pozwolą ci one rozpocząć pracę od nauki najbardziej potrzebnych umiejętności. Zaproponują również, w jakiej kolejności dodawać nowe umiejętności do już opanowanych.

Musisz się pogodzić z tym, że na początku, ćwicząc, będziesz popełniać błędy. To nic strasznego. Popelnianie błędów jest częścią procesu uczenia się. Twoim celem powinien być rozwój, a nie doskonałość. Im więcej ćwiczysz, tym bardziej rozwijasz swoje umiejętności. Jeśli podczas stosowania którejś z metod napotkasz nieoczekiwane trudności – zajrzyj do odpowiedniego rozdziału. Zwróć uwagę na specyficzny język, za pomocą którego rozwiązuje się problemy w kolejnych przykładach. Prawdopodobnie najbardziej przydatny w czasie pierwszych, najtrudniejszych ośmiu tygodni, będzie dla ciebie rozdział 14.

Im większa będzie spójność między metodami stosowanymi przez ciebie i przez inne ważne w życiu twojego dziecka osoby, tym szybciej poprawi się pożądane zachowanie. Zapoznaj ze stosowanymi przez siebie metodami nauczycieli dziecka, jego opiekunów, krewnych lub przyjaciół, którzy czasem się nim zajmują. Ich wsparcie będzie bardzo pomocne.

Wiele zawartych w książce przykładów zaczerpnąłem ze swojej praktyki terapeutycznej. W każdym wypadku imiona dzieci i rodziców zostały zmienione.

Opisane tu przeze mnie metody pomogły tysiącom rodziców i nauczycieli w rozwijaniu bardziej satysfakcjonujących i opartych na współpracy związków z dziećmi. Jeżeli jesteś gotów poświęcić swój czas i energię, aby przyswoić sobie opisane tu umiejętności, również będziesz mógł cieszyć się ich efektami. Życzę ci owocnej lektury.



# 1

## Dlaczego granice są takie ważne?

---

Dzieci chcą – i potrzebują – rozumieć reguły rządzące ich światem. Chcą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, jakie są ich relacje z innymi ludźmi, jak daleko mogą się posunąć oraz co się dzieje, kiedy posuną się za daleko. W miarę dorastania potrzebują sposobu, by poznać swoje rosnące umiejętności i możliwości. Granice odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się i odkrywania świata, jednak lekcje przekazywane dzieciom przez rodziców mogą łatwo ulec zniekształceniu, jeśli wysyłane przez nich sygnały nie będą jednoznaczne. Zastanówmy się nad następującymi przykładami.

Matka pięcioletniego Colina trzy razy prosiła go, żeby przestał dokuczać siostrze. On jednak robi to dalej. – „Czy nie widzisz, że Sarze się to nie podoba?” – pyta zdenerwowana matka. – „Naprawdę chciałabym, żebyś przestał tak robić”. – Jednak Colin nie przestaje. – „Ile razy mam cię prosić?” – pyta matka, coraz bardziej zdenerwowana. Ta sama reakcja. „Co jest z nim nie tak?” – zastanawia się, nie wiedząc, co robić dalej.

Jedenastoletnia Brenda wraca do domu spóźniona o 45 minut. Rodzina usiadła już do kolacji. – „Gdzie byłaś?” – pyta zaniepokojony ojciec. – „To już trzeci raz w tym tygodniu! Twoja matka ciężko się napracowała, żeby przygotować ci smaczny posiłek. Mogłabyś przynajmniej to uszanować”. – Brenda bardzo się stara, by wyglądać na skruszoną, kiedy siada do stołu.



Jest godzina 21.30. Jason, piętnastolatek, rozmawia przez telefon już prawie od godziny. – „Kończ już rozmowę, ja też muszę gdzieś zadzwonić” – mówi jego matka.

– „Dobrze” – odpowiada Jason, ale przez następny kwadrans nic się nie zmienia. Matka ponawia prośbę, tym razem już zdenerwowana.

– „Dobrze!” – odpowiada porytowany Jason.

– „Kiedy?” – pyta matka.

– „Za chwilę” – odpowiada chłopiec. Mija kolejne pięć minut. Matkę ogarnia wściekłość.

Czy któraś z tych sytuacji wydaje ci się znajoma? Jeżeli tak, nie trać nadziei. To normalne. Wszystkie dzieci odczuwają potrzebę testowania i odkrywania otaczającego je świata. Jednocześnie jednak potrzebują wyraźnie wytyczonych granic, określających zakres ich działań. W tym rozdziale wyjaśnię, dlaczego tak jest. Odkryjesz, jak wiele pożytecznych funkcji spełniają granice w procesie normalnego rozwoju, zrozumiesz także, że wyznaczanie granic jest procesem dynamicznym, że w miarę rozwoju i dorastania dzieci granice muszą być wciąż na nowo dostosowywane do ich potrzeb.

## Dlaczego należy dzieciom wytyczać granice?

Wyobraź sobie, że właśnie przeprowadziłeś się do nowego miasta. Nie znasz tu nikogo, ale bardzo chciałbyś nawiązać nowe przyjaźnie i zakorzenić się w nowej społeczności. Zapraszasz do domu sąsiadów, oni zapraszają cię do siebie, jednak za każdym razem, kiedy się spotykacie, wszyscy dziwnie się na ciebie patrzą i wydają się zirytowani twoim zachowaniem.

„Co robię źle?” – pytasz sam siebie. – „Co się stało?” Jesteś zdezorientowany. Zachowujesz się tak, jak zawsze, a jednak spotykasz się z dezaprobatą i odrzuceniem. Czujesz się niepewny i jesteś niespokojny. Nie wiesz, jaka jest twoja pozycja ani czego się od ciebie oczekuje.

Brzmi to jak koszmar? Wiele dzieci dorastających w domach, w których nie istnieją konsekwentnie wyznaczone granice, ma podobne doświadczenia. Kiedy próbują one swoich sił w świecie zewnętrznym, często stają się obiektem konfliktu, potępienia i negatywnych reakcji ze strony innych ludzi. Tragedia polega na tym, że podanie tym dzieciom



jasnych informacji dotyczących tego, jak radzić sobie w świecie, mogłyby zapobiec większości podobnych konfliktów.

Dzieci potrzebują jasnych komunikatów na temat naszych zasad i oczekiwań, aby nauczyć się powszechnie akceptowanych zachowań. To od nas zależy, czy dostarczymy im niezbędnych informacji. Przyjrzyjmy się niektórym ważnym lekcjom, jakich powinniśmy udzielić naszym dzieciom poprzez wytyczanie im granic.

### **Granice pomagają dzieciom w odkrywaniu świata**

Czy kiedykolwiek myślałeś o dzieciach jak o badaczach? Dzieci są badaczami bardzo dobrze przygotowanymi do swoich zadań. Od niemowlęctwa zajmują się testowaniem, odkrywaniem oraz zbieraniem informacji dotyczących świata i jego funkcjonowania. Są bystrymi obserwatorami, naśladującymi obserwowane zachowania, zauważającymi relacje przyczynowo-skutkowe oraz formułującymi przekonania oparte na zebranych przez siebie informacjach.

Ich badania prowadzą do odkryć, jednak zbierane informacje oraz wnioski, do których dochodzą, często odbiegają od oczekiwań rodziców. Dlaczego? Ponieważ na obserwacje dzieci większy wpływ ma to, czego doświadczają, niż to, co im się mówi. Rozważmy następujący przykład.

Czterolatekni Aaron rano, kiedy ubiera się przed wyjściem do przedszkola, lubi oglądać kreskówki. Matka pozwala mu na to. Jak wielu czterolatek, Aaron ma kłopoty z robieniem dwóch rzeczy naraz. Ubieranie się jest zawsze odkładane na ostatnią chwilę i ma miejsce dopiero po długich namowach, prośbach i popędzaniu przez matkę. Poranne wychodzenie z domu nie należy tu do przyjemności.

Taka sytuacja trwa już kilka miesięcy. Pewnego ranka sfrustrowana matka oznajmia Aaronowi, że od dziś nie może ubierać się przed telewizorem, o ile nie będzie tego robił szybciej. Przez kilka dni Aaron ubiera się sprawnie, jednak szybko wszystko wraca na stare tory: jeszcze więcej namawiania, popędzania i prośb. Niekiedy matka grozi, że wyłączy telewizor, i czasem rzeczywiście to robi, jednak natychmiast włącza go z powrotem, kiedy Aaron zaczyna płakać.

Jakiego rodzaju informacji dostarczyły chłopcu te doświadczenia? Do jakich wniosków na temat ustalonych przez matkę zasad dotyczących ubierania się przed telewizorem dojdzie na ich podstawie? Oczywiście, że jego postępowanie – niezależnie od tego, co mó-



wi matka jest w porządku. Takie właśnie są doświadczenia Aarona. Wnioski nie zmieniają się szybko, o ile matka nie dostarczy mu innych informacji.

Porównajmy teraz doświadczenia Aarona z doświadczeniami Tima, innego czterolatka, który również lubi oglądać kreskówki podczas porannego ubierania. Kiedy jego matka zauważa, że ubieranie idzie Timowi zbyt wolno, wygłasza jasny komunikat: „Tim, dopóki nie skończysz ubierania, telewizor będzie wyłączony”. Następnie go włącza.

Tim marudzi, płacze i mówi mamie, że jest niesprawiedliwa, ale jednocześnie szybko się ubiera. Dlaczego? Ponieważ chce oglądać kreskówki, a wie, że będzie to możliwe dopiero, kiedy się ubierze. Gdy chłopiec jest już ubrany, matka chwali go za to, jak dzielnie sobie poradził, i włącza telewizor.

Jakiego rodzaju informacje zbiera Tim na podstawie swojego doświadczenia? Do jakich dochodzi wniosków na temat reguły ustalonej przez matkę? Oczywiście – chłopiec wie, że mama mówi serio, a skoro tak, postanawia współpracować i szybko się ubrać. Matka Tima skutecznie uczy go zamierzonej lekcji. Dostarcza małemu badaczowi wszystkich informacji niezbędnych do wyciągnięcia odpowiednich wniosków. Poranne wychodzenie z domu nie będzie w tej rodzinie problemem.

Dzieci takie, jak Aaron i Tim, będą nadal prowadzić swoje badania. Muszą to robić. To ich zadanie. Muszą poznać odpowiedzi na najważniejsze pytania: Co jest w porządku? Co nie jest w porządku? Kto tu naprawdę dowodzi? Jak daleko mogą się posunąć? Co się stanie, jeśli posunę się za daleko? Rodzice mogą uczynić ten proces o wiele łatwiejszym, dostarczając swoim dzieciom właściwych informacji.

### **Granice określają ścieżkę akceptowanych zachowań**

Czy szedłeś kiedyś źle oznakowaną ścieżką? Łatwo stracić na niej orientację. Nie ma się pewności, w którą stronę należy iść. Bez jasnych oznaczeń wskazujących na właściwą drogę łatwo skrócić w złą stronę i wpaść w tarapaty. Tak właśnie czują się dzieci, kiedy próbują poznać ścieżkę akceptowanych zachowań.

Kiedy granice są jasno określone i niezienne, dzieciom łatwiej jest poznać ścieżkę i nią podążać. Jeżeli granice są niejasne lub zmienne, dzieci często zbaczają z kursu i wpadają w kłopoty. Andrew jest tu dobrym przykładem.



Kiedy ten pięcioletni chłopiec przeszkadza rodzicom, zazwyczaj odrywają się oni od swoich zajęć i poświęcają mu całą swoją uwagę. Oczywiście drażni ich zachowanie syna, jednak uważają, że jest to jedna z faz rozwojowych, którą musi przejść każde dziecko. „Na pewno z tego wyrosnie i będzie grzeczniejszy, kiedy skończy sześć lat” – mówią sobie.

Tak jak większość nas, rodzice Andrew wiedzą, jakiego zachowania oczekują od syna, on jednak nie umie czytać w ich myślach. Nie mieszka w ich głowach. Żyje w realnym świecie i wie to, czego doświadcza. A z jego doświadczenia wynika, że przerywanie rodzicom jest w porządku. Jak miałby dojść do innych wniosków, skoro zawsze się mu na to pozwala? Andrew nie wie, jaką ścieżką – według rodziców – powinien podążać. Sądzisz, że czekają go problemy, kiedy zacznie przerywać wychowawcy w zerówce? Masz rację.

Andrew potrzebuje takich samych sygnałów, jakie otrzymuje od swoich rodziców pięcioletnia Jenny. Za każdym razem, kiedy im przerwie, rodzice mówią jej spokojnie, że przerywanie jest niegrzeczne, a następnie tłumaczą, jak powinna postąpić. Mówią, żeby czekała na przerwę w rozmowie, powiedziała „przepraszam” i zaczekała, aż zostanie zauważona. Ćwiczą tę umiejętność za każdym razem, kiedy córka im przerwie. Jeśli Jenny sama pamięta, jak należy postąpić, mówią jej, jak bardzo to doceniają. Jenny zdobywa cenne doświadczenia na temat komunikacji opartej na szacunku oraz poznaje ścieżkę, po której rodzice chcą, by szła. Jak myślisz, jak Jenny poradzi sobie w zerówce?

Starsze dzieci i nastolatki również potrzebują jasno określonych granic, by wiedzieć, jakiej ścieżki mają się trzymać. Rozważmy taki przykład: Gwenn prosi o możliwość skorzystania z samochodu rodziców, ponieważ chce oddać książkę koleżance. Matka prosi, by wróciła przed siódmą wieczorem. Mówi: „Mam spotkanie, na które nie chcę się spóźnić”, jednak Gwenn wraca dopiero o 20.30. Na jej widok matka wygłasza długi wykład o szacunku dla innych, jednak poza tym nie wyciąga w stosunku do córki żadnych konsekwencji.

Dla wielu dzieci i nastolatków granice ich zachowania wyznacza tolerancja rodziców. Czego nauczyła się o niej Gwenn? Czego nauczyła się o zasadzie odstawiania samochodu na czas? Czy jest to obowiązkowe, czy dowolne? Czy istnieje niezmienna granica, której nie należy przekraczać? Nie. Gwenn wie, czego oczekuje jej matka, jednak doświadczenie uczy ją, że nie musi postępować zgodnie z tą



wiedzą. Czy myślicie, że Gwenn i jej matka znajdą się jeszcze w podobnej sytuacji?

Rozważmy ponownie tę samą sytuację i zastanówmy się, jak matka Gwenn mogła skuteczniej z nią sobie poradzić. Tym razem, kiedy dziewczyna wraca spóźniona, jej matka mówi rzeczowym tonem: „Do końca tygodnia nie możesz korzystać z samochodu. Jeżeli mówię, że masz wrócić przed siódmą, to dokładnie to mam na myśli”. Żadnych kazań, rozdzierania szat ani długich próśb o współpracę.

Czy myślisz, że następnym razem Gwenn potraktuje prośbę matki bardziej poważnie? Ja tak uważam. Teraz wie z doświadczenia, że matka mówi serio. Granica jest jasno określona i niezmienna, tak samo jak ścieżka, na której córka ma pozostać.

## Granice określają związki z ludźmi

Po czym dzieci poznają, jaką mają siłę i kontrolę sytuacji w relacjach z dorosłymi? Często tego nie wiedzą, ale znają sposób, by się o tym przekonać. Po prostu idą na całość, robią wszystko, na co mają ochotę i obserwują efekty. Poprzez badania, które prowadzą w codziennych kontaktach z dorosłymi, odkrywają swoją siłę i kontrolę nad sytuacją. Przez doświadczenie dzieci uczą się, jakie są granice tolerancji, a przy okazji odkrywają, jaka jest ich pozycja w relacjach z innymi.

Najważniejszych badań dokonują w domu. To tutaj – od rodziców – dzieci uczą się podstawowych zasad funkcjonowania w świecie.

Kiedy dzieci doświadczają jasno określonych i niezmiennych granic, odpowiadają sobie na wiele ważnych pytań dotyczących związków międzyludzkich: Kto ma kontrolę nad sytuacją? Jak daleko mogę się posunąć? Co się stanie, jeśli posunę się za daleko? Informacje zebrane przez dzieci pozwalają im odkryć, jaką mają siłę w relacjach z dorosłymi i w jakim stopniu kontrolują sytuację.

Kiedy dzieciom oddaje się zbyt dużo władzy i kontroli, często zaczynają one przeceniać swoje wpływy i autorytet. Ich granice rozmywają się, a one same nieustannie sprawdzają sytuację, co naraża je na konflikty i próby sił. Dobrym przykładem jest siedmioletni Kramer.

Pewnego ranka, kiedy Kramer wszedł do kuchni, mama zapytała go, co chciałby zjeść na śniadanie. – „Chcę te cienkie naleśniki z truskawkami w środku!” – wykrzykuje. – „Są pyszne!”



– „To naleśniki francuskie” – mówi matka. – „Wiem, że są smaczne, ale nie mam teraz czasu, żeby je robić. Może zjesz coś innego? Z przyjemnością przygotuję ci zwykle naleśniki”.

– „Nie chcę nic innego” – odpowiada Kramer niecierpliwym tonem. – „Chcę naleśniki francuskie!”

– „A może jajka sadzone?” – proponuje mama.

– „Zjem tylko naleśniki francuskie i nic innego” – odpowiada gniewnie Kramer.

– „Kochanie, proszę. Musisz coś zjeść na śniadanie” – błaga matka.

– „Zjem tylko naleśniki francuskie” – upiera się chłopiec.

– „No dobrze, zgoda” – odpowiada zrezygnowana matka i zaczyna przygotowywać ciasto na naleśniki francuskie.

Kto tak naprawdę jest tu dzieckiem, a kto dorosłym? Kto ma więcej siły i sprawuje kontrolę nad sytuacją? Niestety, nie mama Kramera. Stara się być łagodna, jednak zgadzając się na zmianę granic, w rzeczywistości uczy syna, że to jego potrzeby są najważniejsze, że to on podejmuje decyzje i że może z nią wygrać próbę sił. Matka Kramera udziela mu lekcji, która w przyszłości spowoduje wiele podobnych testów i konfliktów.

Porównajmy teraz doświadczenia Kramera z doświadczeniami Dereka, innego siedmiolatka. Kiedy Derek przychodzi rano do stołu, jego mama mówi, że dziś na śniadanie są jajka. – „Jak mam je przyrządzić – w koszulce, sadzone czy może wolisz jajecznicę?” – pyta. W tym domu nie ma dyktatora. Matka Dereka jasno komunikuje granice i oczekiwania. Daje synowi pewną swobodę wyboru tego, co będzie na śniadanie, jednak w ramach jasno określonych granic. Jej komunikat jest sformułowany prosto, konkretne i z szacunkiem. To ona jest dorosłym, kontrolującym sytuację. Jeśli matka Dereka będzie konsekwentnie stosować takie podejście, chłopiec nie będzie potrzebował wielu testów i prób sił, aby się zorientować, jaka jest jego pozycja.

Przykłady Kramera i Dereka pokazują, w jaki sposób granice określają relacje między dziećmi i rodzicami. Warto przy tym pamiętać, że określają one również relacje między rodzicami. Wyobraź sobie, że masz 12 lat i bardzo chcesz wybrać się gdzieś z przyjaciółmi. Jeżeli wiesz, że mama być może ci na to pozwoli, a ojciec na pewno nie, do kogo pójdziesz, by zapytać o zgodę? Jasne, że do mamy.

Jak myślisz, co tata powie mamie, jeżeli jest przekonany, że nie powinna ci na to pozwalać? Jeśli zawsze w końcu zwycięża jego zdanie, czego nauczysz się o równowadze sił w ich związku i czyj au-



torytet będzie dla ciebie ważniejszy? Tak, to tata rządzi. Dzieci wyciągają wnioski z tego, jaki rozkład sił, autorytetu i kontroli widzą w domu, i do tego uczą się dostosowywać swoje zachowanie.

### **Granice są jak ogrodnicze tyczki wspomagające wzrost**

Dziesięcioletni Kenny chciałby, aby pozwolono mu kłaść się spać nieco później, tak jak jego trzynastoletniej siostrze. Kiedy przedstawia swój pomysł rodzicom, zastanawiają się oni, w jaki sposób chłopiec mógłby dowieść, że dorósł już do tego przywileju. – „Musisz wstawać rano na czas, wykonywać wszystkie obowiązki, jeść porządne śniadanie i nie spóźniać się na szkolny autobus” – mówi ojciec. – „Jeśli poradzisz sobie z tym wszystkim, będziesz mógł kłaść się spać o 21.30”. – Rodzice zgadzają się na kilkudniowy okres próbny, żeby przekonać się, jak nowe rozwiązanie sprawdzi się w praktyce.

Kenny radzi sobie doskonale. Czuje się starszy i bardziej odpowiedzialny. Nowa granica stała się punktem odniesienia dla rosnącej dojrzałości i odpowiedzialności chłopca.

Granice mogą również pokazać rodzicom, z czym ich dzieci nie są w stanie sobie jeszcze poradzić. Spójrzmy na przykład piętnastoletniej Sharon, która od miesięcy narzekała, że musi wracać do domu o godzinie 23.00, a nie – jak jej przyjaciele – po północy. – „To niesprawiedliwe” – mówiła. – „Wszyscy moi przyjaciele mogą zostać poza domem do wpół do pierwszej”.

Rodzice Sharon nie bez powodu wahają się, czy wprowadzić taką zmianę. Sharon rzadko wraca do domu o wyznaczonej porze. Zawsze ma jakieś wytłumaczenie, i nie dzwoni ani nie uprzedza, że może się spóźnić. Rodzice nie są pewni, jak powinni postąpić. Z jednej strony chcą zachęcać córkę do niezależności, z drugiej – nie są pewni, czy jest dość odpowiedzialna, by jeszcze bardziej zwiększać jej swobodę. Na próbę postanawiają zgodzić się na zmianę godziny i zobaczyć, jak Sharon sobie poradzi.

– „Na razie masz czas do 23.45 i zobaczymy, jak sobie poradzisz” – mówi ojciec. – „Jeżeli coś ci wypadnie i będziesz wiedziała, że się spóźnisz, powinnaś zadzwonić, żebyśmy mogli wspólnie postanowić, co dalej. Czy to jasne?” – Sharon kiwa głową.

W następny weekend Sharon idzie z grupą przyjaciół na prywatkę i wraca do domu przed pierwszą. Zaczyna się tłumaczyć: „Moi znajomi nie chcieli jeszcze wracać. Nie rozumiem, czemu mam być za to ukarana”.



Fakty są jednoznaczne. Wnioski również. Sharon nie jest jeszcze gotowa do przyjęcia na siebie odpowiedzialności związanej z późniejszą godziną powrotu do domu. – „Do końca semestru pozostaniemy przy jedenastej, tak jak dotychczas” – mówi ojciec. – „Jeżeli będziesz przestrzegać tej godziny, później możemy się zastanowić nad jej przesunięciem. Jeżeli nie, będziesz musiała wracać o wpół do jedenastej”.

### Granice dają poczucie bezpieczeństwa

Trzyletni Chuck rozrzucił swoją kolekcję plastikowych dinozaurów po całej podłodze w jadalni.

– „Czy skończyłeś już bawić się dinozaurami?” – pyta matka.

Chuck potakuje. – „W takim razie je pozbieraj”.

– „Nie chcę” – mówi Chuck. – „Sama je pozbieraj”.

– „Ty zrobiłeś ten bałagan, więc ty powinienes go sprzątnąć” – odpowiada matka.

– „Właśnie, że nie sprzątnę” – buntowniczo odpowiada Chuck, po czym siada z założonymi rękami.

– „Proszę, kochanie” – próbuje go ubłagać matka. – „Pomóż mi posprzątać, tylko ten jeden raz”.

– „Nie!” – upiera się Chuck.

– „Jeśli mi nie pomożesz, nie będziesz mógł zjeść lodów po obiedzie” – grozi matka. Chuck zaczyna płakać. Matka wycofuje groźbę. Mija 10 minut. Chuck nie wykonał najmniejszego ruchu, żeby po sobie posprzątać. Matka zaczyna więc sprzątać za niego.

– „Nie powinnam być zmuszana do sprzątania po tobie” – narzeka, odkładając zabawki chłopca na miejsce.

Postaw się na chwilę na miejscu Chucka. Masz 3 lata. Nie sięgasz do umywalki bez podnóżka. Nie potrafisz jeździć na dwukółowym rowerze ani wytrzymać całego popołudnia bez drzemki, ale często, kiedy mówisz rodzicom, co mają robić – oni to robią! A jeśli poproszą cię o coś, na co nie masz ochoty, zaczynasz grymasić i narzekać. Wówczas oni się poddają!

Jak myślisz, jak byś się wtedy czuł? Potężny? Tak. Panujący nad sytuacją? Możliwe. Bezpieczny? Raczej nie. W końcu to od rodziców oczekujesz, że będą podejmować za ciebie decyzje, że będą cię chronić i prowadzić we właściwym kierunku. To oni kierują samochodami, płacą podatki i posługują się urządzeniami, których tobie nie wolno nawet dotykać. Dla większości dzieci świadomość tego, że



mają więcej władzy i kontroli nad sytuacją niż ich rodzice, jest źródłem silnego niepokoju.

Dzieci chcą, by ich rodzice rzeczywiście byli rodzicami. Oczekują od nas, abyśmy zdecydowanie i pewnie wytyczali jasno określone i stabilne granice. Od tego zależy ich poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Akt opartego na szacunku wytyczania granic zawiera w sobie bardzo silny przekaz: Jestem twoim rodzicem. Jestem silny i odpowiedzialny. Możesz liczyć na to, że poprowadzę cię we właściwym kierunku. Tych właśnie sygnałów szukał Chuck, kiedy gwałtownie kwestionował zasady ustalone przez matkę i jej autorytet.

### Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym

Czy kazałbyś czterolatki spać o tej samej porze, co dzieścioletki? Prawdopodobnie nie. Czy ustaliłbyś taką samą godzinę powrotu do domu dla dwunastolatka i szesnastolatka? Raczej nie. Dzieci rosną, zmieniają się i w miarę rozwoju dojrzewają do coraz większej wolności, przywilejów i odpowiedzialności. Dzieci potrzebują możliwości, by poznawać świat, ćwiczyć posiadane umiejętności oraz kształtować poczucie odpowiedzialności. To ich zadanie. Naszym – jako rodziców – jest zapewnienie dzieciom takich granic, które będą wspierać, a nie ograniczać ten naturalny proces rozwoju.

W jaki sposób możemy wytyczyć dzieciom granice, które wspierają ich prawidłowy rozwój? Dostosowując je i poszerzając w miarę, jak dzieci wykazują gotowość do przyjęcia na siebie zwiększonej wolności i odpowiedzialności. Granice, które wyznaczamy, powinny być na tyle mocne, by ukierunkowywać ich badania, a jednocześnie dość elastyczne, by umożliwić rozwój i zmiany.

Zilustruję tę zasadę przykładem. Przez kilka ostatnich lat dwunastoletnia Kira mogła chodzić z kolegami do kina jedynie w towarzystwie osoby dorosłej. Zawsze odpowiedzialnie korzystała z tego przywileju. Wychodziła i wracała o ustalonej porze i zawsze uprzedzała rodziców, jeżeli z jakiegoś powodu przewidywała, że się spóźni.

Rodzice Kiry wierzyli w odpowiedzialność swojej córki, dlatego też zgodzili się poszerzyć zakres jej swobód, kiedy pewnego dnia poprosiła ich o zgodę na wyjście do kina tylko w towarzystwie rówieśników. Omówili sposób dojazdu do kina, ustalili porę wyjazdu i powrotu, a potem czekali. Wszystko przebiegło bez zastrzeżeń. W tym wypadku poszerzenie granic pomogło Kirze i jej rodzicom zrozumieć, że dziewczynka jest gotowa na przyjęcie większej swobody i odpowiedzialności. Jeśli Kira nadal będzie tak postępowała,



prawdopodobnie w przyszłości rodzice będą skłonni powiększać zakres jej swobód.

## Granice a prawidłowy rozwój

Wszystkie dzieci potrzebują pewnej dozy swobody, siły i kontroli nad własnym życiem, aby wykształcić i rozwijać swoje umiejętności i aby w przyszłości być odpowiedzialnymi, dobrze dostosowanymi do życia w społeczeństwie ludzi. Potrzebują granic dość szerokich dla zdobywania i testowania nowych umiejętności, a jednocześnie dość restrykcyjnych dla zapewnienia im bezpieczeństwa i nauki odpowiedzialności. Jednakże ile dokładnie wolności, kontroli i siły potrzebują? Kiedy mają ich za dużo? Kiedy za mało? Kiedy tyle, ile potrzeba?

Na te pytania rodzice muszą sobie nieustannie odpowiadać w trakcie wytyczania granic. Określone przez nas granice oraz stopień swobody, siły i kontroli w ramach tych granic stwarzają kontekst dla rozwoju dziecka. Przyjrzyjmy się teraz modelom wykorzystywanym przez rodziców przy wytyczaniu granic. Każdy z tych modeli stwarza inne warunki rozwoju dziecka oraz przekazuje mu odmienne informacje na temat siły, kontroli i odpowiedzialności.

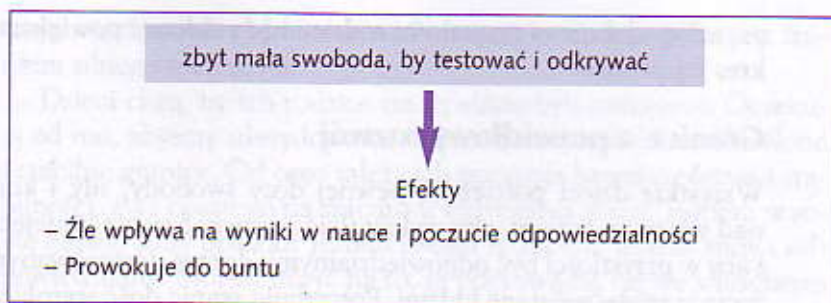
## Granice zbyt restrykcyjne (nadmierna kontrola)

Piętnastoletni Garret nie może chodzić na szkolne zabawy ani uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych. Nie może korzystać z telefonu w dni powszednie, nawet po odrobieniu lekcji, i może nosić tylko te ubrania, które wybiorą dla niego rodzice. Chodzi spać o godzinie 21.00 – tak samo jak w V klasie.

Rodzice Garreta mają w stosunku do niego bardzo wysokie wymagania. Chcą, by przynosił ze szkoły same piątki i by odrabianie lekcji było dla niego najważniejsze. Jednakże Garret zawiódł ich oczekiwania. Nie przykłada się do nauki, a jego średnia ocen to 3+. Często jest osowiały, ma pretensje do rodziców i narzeka na brak swobody. Rodzice uzasadniają swoją surowość jego złym stosunkiem do szkoły i niskimi ocenami.

Rodzice Garreta mają jak najlepsze intencje, jednak narzucone przez nich restrykcyjne granice są zbyt wąskie, by zapewnić chłopcu swobodę niezbędną dla prawidłowego rozwoju. Nastolatek rozumie, jaką ścieżkę wyznaczyli dla niego rodzice, ale zbyt go ona ogranicza. Odrzuca ją i buntuje się przeciw niej. Odmawiając synowi wolności





Rycina 1.1. Granice zbyt restrykcyjne (nadmierna kontrola)

potrzebnej dla zdrowego testowania i odkrywania otoczenia, rodzice zamykają przed nim możliwości uczenia się i rozwoju. Nadmierna kontrola ujemnie wpływa na wyniki w nauce i często prowadzi do buntu (zob. rycina 1.1.).

### Granice zbyt szerokie (niedostateczna kontrola)

- „Dziś po lekcjach idę do Stacy” – oznajmia młotce ośmioletnia Jesse.

- „Wolałabym, żebyś najpierw odrobiła lekcje” – odpowiada matka.

- „Ale mamo! Lekcje mogę odrobić później” – protestuje Jesse.

- „Wiem, kochanie – odpowiada mama – ale powinnaś przyzwyczaić się do systematycznej nauki. Lepiej będzie, jeśli najpierw wrócisz do domu i je odrobisz”. – Jesse uśmiecha się do mamy, ale po szkole jedzie prosto do domu Stacy i zostaje tam aż do obiadu. Kiedy Jesse zjawia się przy stole, jej matka nie jest zadowolona.

- „Przecież ci powiedziałam, żebyś przed pójściem do Stacy wróciła do domu i odrobiła lekcje” – mówi.

- „Odrobię je po obiedzie” – odpowiada Jesse.

- „Wcale mi się to nie podoba” – mówi matka.

Jak myślicie, czy Jesse i jej mama znajdują się jeszcze w podobnej sytuacji? Jasne, że tak. Jesse wie, na jakiej ścieżce powinna pozostać, ale doświadczenie uczy ją, że pozostanie na niej jest dowolne, a nie obowiązkowe. Kiedy granice są zbyt szerokie i nie dość stanowczo określone, dzieci często reagują tak, jak Jesse. Ignorują granice i zapuszczają się na zakazane tereny. Ponieważ nie ponoszą konsekwencji swoich niewłaściwych wyborów i zachowań, nie uczą się odpowiedzialności. Niedostateczna kontrola ujemnie wpływa na wyniki w nauce i prowadzi do nadmiernego testowania (zob. rycina 1.2.).

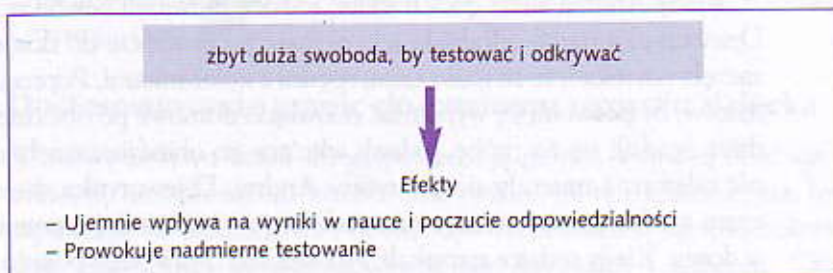
## Granice niestabilne (zmienna kontrola)

Byron, 6 lat, uwielbia sporty siłowe: rugby, zapasy, karate i boks. Rodzice wciąż mu przypominają, że jego ulubione sporty należy uprawiać na dworze, jednak czasem, kiedy mają dobry nastrój lub są bardzo zajęci, przysmykają oko na zabawę w domu.

Kiedy mają mniej zajęć lub są w gorszym humorze, wszystko wygląda inaczej. Zaczynają się złościć, krzyczą, zabraniają synowi oglądać telewizję i pozbawiają go innych przywilejów. Często na ich wybuch gniewu Byron również odpowiada gniewem.

Jaką informację ostatecznie otrzymuje chłopiec? Czy zabawa w sporty siłowe w domu jest dozwolona, czy nie? W rzeczywistości obie odpowiedzi są prawdziwe. Skąd Byron ma wiedzieć, czy w danym momencie gra będzie dozwolona, czy nie? Nie wie, ale ma sposób, żeby się o tym przekonać. Będzie po prostu robił to, na co ma ochotę i zobaczy, jaki będzie efekt.

Granice wytyczone Byronowi są nietrwale, a w związku z tym nie jest jasne, jak wygląda ścieżka, której powinien się trzymać. Byron musi przeprowadzić więcej testów, aby się przekonać, co będzie tolerowane. Niestabilne granice prowokują dzieci do nadmiernego testowania i buntu (zob. rycina 1.3.).

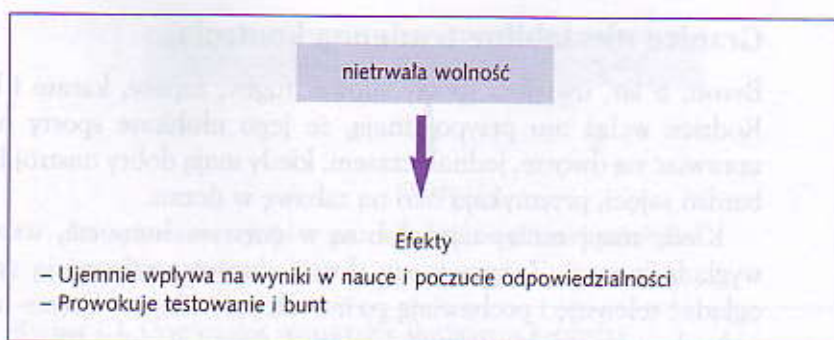


Rycina 1.2. Granice zbyt szerokie (niedostateczna kontrola)

## Granice zrównoważone (zrównoważona kontrola)

Powyższe przykłady pokazały, że granice oparte na nadmiernej, niedostatecznej lub nietrwalej kontroli w rzeczywistości hamują zdrowe testowanie oraz zmniejszają możliwości uczenia się i rozwoju poczucia odpowiedzialności. Czy jest inne wyjście? Czy można osiągnąć równowagę między swobodą, odpowiedzialnością a kontrolą, wypracowaną wspólnie przez rodziców i dzieci? Czy istnieje model wytyczania granic, który zapewnia najlepsze warunki wzrostu i roz-





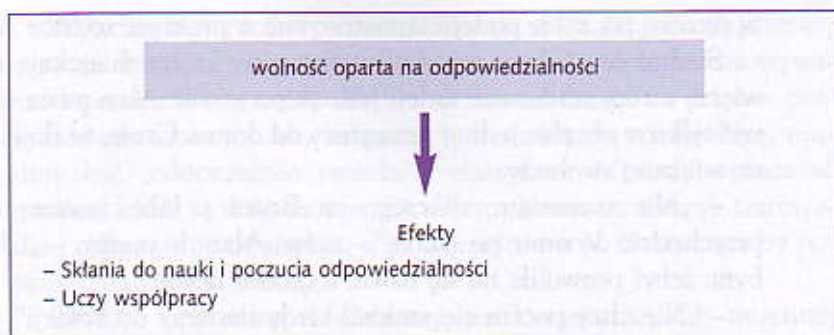
Rycina 1.3. Granice niestabilne (zmienna kontrola)

woju? Na szczęście, tak. Przyjrzyjmy się, jak rodzicom Andrei udało się osiągnąć tę równowagę.

Andrea, 12 lat, ma te same przywileje, co w wieku 9 lat. Każdego dnia po szkole wraca prosto do domu, wypełnia obowiązki i odrabia lekcje. Potem aż do kolacji bawi się z koleżankami. Po kolacji sprząta ze stołu, wkłada naczynia do zmywarki i wyciera blaty kuchenne. Następnie może oglądać telewizję, czytać lub bawić się z siostrą, aż do godziny 21.00, kiedy kładzie się spać. Andrea zawsze odpowiedzialnie wywiązywała się z obowiązków i korzystała z przywilejów.

Kiedy Andrea zdała do VII klasy, rodzice zauważyli pewne zmiany. Dziewczynka nadal odrabiała lekcje zaraz po powrocie do domu, ale zaczęła narzekać, że za mało czasu spędza z koleżankami. Poprosiła rodziców, by pozwolili jej wypełniać obowiązki domowe po obiedzie. Rodzice zgodzili się na próbę, jednak wkrótce po obiedzie zaczęły dzwonić telefony i zmieniły się priorytety Andrei. Dziewczynka większość czasu spędzała, rozmawiając przez telefon, a coraz mniej – pomagając w domu. Kiedy rodzice narzekali, Andrea szła do swojego pokoju i słuchała muzyki. Po kilku tygodniach widać było, że nowy system nie zdał egzaminu. Andrea zgodziła się porozmawiać na ten temat z rodzicami.

– „Rozumiemy, jak trudno jest znaleźć dość czasu i dla koleżanek, i na obowiązki” – zaczął ojciec. – „Mamy kilka pomysłów, które może ci w tym pomogą. Nadal możesz zostawiać obowiązki na po obiedzie, ale dopóki ich nie wykonasz, nie możesz rozmawiać przez telefon, słuchać muzyki, ani robić niczego innego. Będziesz mogła kłaść się spać o wpół do dziesiątej, żeby mieć więcej czasu wieczorem. Jeżeli będziesz się stosować do tych zasad, będą one już stale obowiązywać. Jeżeli nie, wrócimy do poprzedniej umowy”.



Rycina 1.4. Granice zrównoważone (zrównoważona kontrola)

Andrei podobał się nowy plan i nie mogła się doczekać, kiedy go wypróbuje. Otrzymała swobodę i przywileje, których chciała, jednak w ramach jasno określonych granic, ukierunkowujących jej odkrycia. Wiedziała, czego się od niej oczekuje, jakie są jej relacje z rodzicami oraz co się stanie, jeśli nie będzie się w pełni wywiązywała ze swoich obowiązków. Nowy plan stwarzał sytuację bez przegranych. Granice oparte na zrównoważonej kontroli zapewniają dzieciom swobodę niezbędną dla zdobywania nowych umiejętności, uczą je odpowiedzialności oraz zmniejszają potrzebę testowania. Zrównoważona kontrola stwarza optymalne warunki dla wzrostu i rozwoju (zob. rycina 1.4.).

### Dostosowywanie granic do poziomu rozwoju dziecka

W miarę upływu czasu dzieci potrzebują granic, które są dość szerokie, by umożliwić im zdrowe odkrywanie, na tyle restrykcyjne, by zapewniać bezpieczeństwo i uczyć odpowiedzialności, a jednocześnie dość elastyczne, by dostosowywać się do zmian i rozwoju. Czy zrównoważenie tych elementów wydaje ci się trudne? W istocie tak jest, a zadanie, jakie stoi przed nami, rodzicami, polega na takim wytyczeniu tych granic, by wykorzystać gotowość dziecka do podjęcia większej odpowiedzialności, swobody i kontroli nad własnym życiem.

Skąd mamy wiedzieć, kiedy możemy dać dzieciom więcej wolności i kontroli? Często ani my tego nie wiemy, ani one. Wszyscy posuwamy się naprzód po omacku, jednak rodzice mogą w prosty sposób się zorientować w sytuacji. Należy po prostu potraktować sprawę naszej gotowości do zmian jako eksperyment badawczy. Zachowanie dziecka odpowie nam, czy jest ono gotowe na zmianę.



Spójrzmy, jak takie podejście zastosowali w praktyce rodzice Alana. Siedmioletni Alan ma dwóch kolegów, którzy mieszkają mniej więcej cztery przecznice dalej. Jednak po szkole Alan może się bawić tylko w obrębie jednej przecznicy od domu. Czuje, że dojrzał już do większej swobody.

– „Nie rozumiem, dlaczego to Bryan i Jake zawsze muszą przychodzić do mnie po szkole” – mówi Alan do mamy. – „Chciałbym, żebyś pozwoliła mi się bawić u nich w domu”.

– „Nie chcę potem cię szukać, kiedy siadamy do kolacji” – odpowiedziała mama.

– „Znam się na zegarku” – powiedział Alan – „i mam rower, mogę więc szybko przyjechać do domu. Jeśli dasz mi zegarek, nie będę się spóźniał”.

„Jego prośba brzmi rozsądnie” – pomyślała mama chłopca. – „Może jest już gotowy na taką odpowiedzialność”. Zgodziła się kupić synowi zegarek i na kilka tygodni zmienić zasady, żeby się przekonać, jak sprawdzą się w życiu.

Alan świetnie radzi sobie z nowymi przywilejami. Zawsze mówi mamie, kiedy idzie się bawić poza swoim podwórkiem i wraca punktualnie na kolację. Wnioski płynące z eksperymentu są jednoznaczne: Alan jest gotowy na przyjęcie większej swobody.

Sprawdzając eksperymentalnie gotowość Alana, jego mama była w stanie zdobyć potrzebne jej informacje. Ty możesz zrobić tak samo, kiedy dzieci będą cię prosić o więcej swobody i przywilejów. Zgromadzone informacje pokażą ci, z jaką dozą swobody dziecko potrafi sobie odpowiedzialnie poradzić.

## Podsumowanie

Dzieci chcą – i potrzebują – zrozumieć reguły rządzące otaczającym je światem. Chcą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, kto naprawdę kontroluje sytuację, jak daleko mogą się posunąć oraz co się stanie, jeżeli posuną się za daleko. Chcą wiedzieć, jakie są ich relacje z innymi ludźmi oraz oceniać swoje rosnące w miarę upływu czasu zdolności i umiejętności. Granice pomagają dzieciom zrozumieć siebie i otaczający je świat oraz stwarzają odpowiednie warunki do nauki i odkrywania świata.

Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym. Zmienia się w miarę rozwoju dzieci, a wyzwaniem dla rodziców jest ciągle dostosowywanie i poszerzanie granic, tak aby utrzymać dzieci na ścieżce prawidłowego rozwoju. Aby osiągnąć tę dynamiczną równowagę, musimy być jednocześnie twardzi i elastyczni. Musimy wyznaczać granice, które są dość mocne, by ukierunkowywać zdrowe testowanie i odkrywanie otoczenia, a jednocześnie dość elastyczne, by pozwalać na rozwój dziecka.

Granice oparte na nadmiernej, niedostatecznej lub zmiennej kontroli ograniczają zdrowe odkrywanie, zmniejszają możliwości uczenia się oraz prowadzą do nadmiernego testowania i buntu. Granice, które równoważą wolność i kontrolę, stwarzają optymalne warunki dla prawidłowego rozwoju.

Dowiedzieliśmy się już, jaką rolę odgrywają granice w procesie uczenia się i rozwoju oraz zapoznaliśmy się z różnymi modelami stosowanymi przez rodziców przy wytyczaniu granic. W kolejnym rozdziale szczegółowo przyjrzymy się metodom, wykorzystywanym przez rodziców po to, aby nauczyć dzieci swoich zasad.

## Pytania do rodziców

1. Jakiego rodzaju informacje przekazujesz swoim dzieciom? Czy uczysz je, jedynie wypowiadając słowa? Czy reagujesz konsekwentnymi działaniami, gdy dzieci testują twoje zasady? Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat dzieci otrzymują na temat twoich zasad? Czy uczysz je zamierzonych postaw i zachowań?
2. Czy ustalone przez ciebie granice zachęcają do zdrowego testowania i odkrywania? Czy wyznaczają ścieżkę, którą chcesz, by podążało twoje dziecko? Czy wytyczane przez ciebie granice sprawiają, że twoje dzieci czują się bezpiecznie i uczą się odpowiedzialności?
3. Jakiego typu granice wytyczali twoi rodzice? Czy były one zbyt restrykcyjne? Zbyt szerokie? Niestabilne? Zrównoważone? Jak reagowałeś na wytyczanie przez nich granic?
4. Czy granice, które wyznaczasz swoim dzieciom, są podobne do tych, które wytyczali twoi rodzice? Czy myślisz, że być może powielasz ten wzorzec? Porozmawiaj o swoich doświadczeniach z innymi.



5. Czy dostrzegasz podobieństwa pomiędzy sposobem, w jaki w dzieciństwie reagowałeś na granice, a tym, jak dziś reagują na nie twoje dzieci?
6. Jakie są ujemne strony wytyczania zbyt restrykcyjnych granic? Czy zauważyłeś problemy związane z nadmierną kontrolą u swoich krewnych lub znajomych? Podziel się swoimi spostrzeżeniami z innymi.
7. Jakie są ujemne strony wyznaczania dzieciom zbyt szerokich granic? Czy zauważyłeś problemy związane z niedostateczną kontrolą u swoich przyjaciół lub krewnych? Podziel się swoimi doświadczeniami z innymi.
8. Jakie są ujemne strony wytyczania niestabilnych granic? Czy zauważyłeś problemy związane ze zmienną kontrolą u swoich przyjaciół lub krewnych? Porozmawiaj z nimi o tym.
9. Jakie są zalety granic opartych na zrównoważonej kontroli? Jakie zmiany powinieneś wprowadzić w swoim sposobie wytyczania granic, aby stworzyć granice oparte na zrównoważonej kontroli?
10. Opisz proces, który rodzice mogą wykorzystać, gdy dzieci wydają się gotowe na przyjęcie większej swobody i nowych przywilejów.



## 2

# W jaki sposób rodzice uczą dzieci określonych zasad?

---

Kiedy wiele lat temu zaczynałem prowadzić warsztaty dla rodziców, nie pytałem ich, jakich metod wychowawczych używali dotychczas. Od razu podczas pierwszej sesji przechodziłem do sedna sprawy i prezentowałem im metody, których skuteczność znałem. Jak się później okazało, ta pomyłka miała mnie doprowadzić do ważnego odkrycia.

Zacząłem otrzymywać listy i odbierać telefony od rodziców, pragnących podziękować mi za pomoc, jaką stanowiły dla nich warsztaty. Wygłaszali oni zdania typu: „Wytyczanie granic świetnie się sprawdza! Teraz wystarczy, że raz wrzasnę, i dzieci robią to, o co je proszę” lub: „Podoba mi się metoda ograniczonego wyboru. Teraz, kiedy syn mówi, że nie posprząta swojego pokoju, mówię mu, że ma wybór – albo posprząta, albo dostanie lanie”. Jednak moje ulubione zdanie to: „Teraz, kiedy wytyczam stałe granice, nie muszę przypominać dzieciom, co mają zrobić, więcej niż dwa lub trzy razy”.

Zastanawiałem się – czy byliśmy na tych samych zajęciach? Jak to możliwe, że moje metody zostały aż tak źle zrozumiane? Wówczas dotarło do mnie, że po prostu patrzyliśmy na te same metody z różnych punktów odniesienia. Rodzice interpretowali nowe metody przez pryzmat starych poglądów i stosowali je w ramach swojego dotychczasowego sposobu postępowania. Restrykcyjni rodzice używali ich restrykcyjnie, przyzwalający – przyzwalająco. Wszyscy myśleli, że postępują inaczej niż dotychczas, ale w rzeczywistości powtarzali



stare błędy przy użyciu nowych metod. Wiedziałem, że robią to nieświadomie.

Kiedy dziś prowadzę warsztaty, moim pierwszym zadaniem jest uświadomienie rodzicom, jakiego rodzaju techniki wychowawcze stosują, tak by mogli uniknąć powtarzania starych błędów. Zazwyczaj zaczynam od zademonstrowania, jak typowy problem z dyscypliną może zostać rozwiązany na trzy różne sposoby: za pomocą zakazu, przyzwolenia i demokratycznie. Następnie rozważamy, jakiego rodzaju procesy nauczania i uczenia się zachodzą w każdej z tych trzech sytuacji. Większość rodziców uważa to ćwiczenie za pozytywne.

Gdyby czas na to pozwalał, najchętniej zrobiłbym to samo, co robię jako doradca rodzinny, pomagając rodzicom zrozumieć ich własne podejście wychowawcze. Proszę ich, aby wybrali typowy przykład niewłaściwego zachowania, jakie zdarza się w ich domu. Następnie proszę każdego z rodziców, by dokładnie, krok po kroku opisał, co mówi i robi, gdy dziecko zachowuje się w ten sposób. Kiedy każdy z nich opisuje to, co się wtedy dzieje, ja rysuję na tablicy schemat przedstawiający sekwencję interakcyjną. Wylania się z niego metoda stosowana przez każdego z rodziców.

Niestety, w książce nie mogę ci pomóc w narysowaniu twojego schematu, jednak możemy zrobić coś bardzo zbliżonego. Możemy przeanalizować doświadczenia i diagramy innych rodziców, którzy stosują podobne metody, a to pomoże ci odkryć, jakie jest twoje podejście. Zacznijmy od przyjrzenia się, w jaki sposób rodzice radzą sobie z typowym problemem na placu zabaw.

Na ławce w parku siedzi troje rodziców, obserwując, jak ich dzieci bawią się na placu zabaw. Jedna z matek zauważa, że zabawa staje się niebezpieczna. Dzieci zaczynają popychać się nawzajem na szczyt spiralnej jeźdźalni.

– „Meg, to zaczyna wyglądać niebezpiecznie” – mówi matka dziewczynki. – „Boję się, że może wam się coś stać. Czułabym się spokojniej, gdybyście przestali tak robić”.

– „Będę uważać, mamusi” – odpowiada Meg.

– „Wiem, że będziesz, kochanie” – mówi matka – „ale niepokoi mnie to, co robisz. Naprawdę chciałabym, żebyś przestała!”. Jednak Meg, razem z pozostałą dwójką dzieci, nie przestają się przepychać.

Ojciec Jeffa również uważa, że te przepychanki wyglądają niebezpiecznie. – „Jeff!” – krzyczy. – „Nie słyszałeś, co powiedziała mama Meg? Natychmiast przestań, jeżeli nie chcesz dostać w skórę”.



– „Dobrze” – mówi Jeff, ale po kilku minutach przepychanki zaczynają się od nowa. To zwraca uwagę trzeciego z rodziców, mamy Patricka.

– „Patrick, proszę chodź tutaj!” – woła. Kiedy Patrick podchodzi, matka mówi rzeczowym tonem: „Możesz bawić się dalej na zjeżdżalni bez popychania albo bawić się gdzie indziej. Co wolisz?”.

– „Nie będę się przepychał” – odpowiada Patrick.

– „Dziękuję” – mówi mama. Chłopiec wraca na plac zabaw, ale już nikogo nie popycha. Dzieci bawią się dalej.

Po kilku minutach rodzice słyszą głuchy łoskot i krzyk na szczycie drabinki. Po krótkim dochodzeniu dowiadują się, że Jeff popchnął Meg i dziewczynka uderzyła głową o bok zjeżdżalni.

– „Co trzeba zrobić, żeby coś do ciebie dotarło?!” – krzyczy ojciec Jeffa, wymierzając mu kilka klapsów. – „Mam nadzieję, że to cię czegoś nauczy”. Z wyrazem niesmaku na twarzy ojciec chłopca wraca na ławkę. Jeff, rozcierając obolałe siedzenie, wraca na drabinkę.

Meg, z guzem na głowie, również wraca do chłopców. Zabawa toczy się dalej, jednak nie mija nawet minuta, kiedy znów rozlega się krzyk Meg. – „On znowu mnie popchnął!” – krzyczy, trzymając się tym razem za kolano i wskazując oskarżycielsko palcem w stronę Jeffa.

– „Ty nieznośny bachorze!” – krzyczy gniewnie ojciec Jeffa. – „Tym razem przesadzili!” – Wymierza chłopcu dwa kolejne klapsy, znacznie mocniejsze niż poprzednie, po czym chwyta go za kolanier i rusza w stronę domu.

Każde z tych rodziców próbowało wytyczyć swojemu dziecku granice dopuszczalnych zachowań, ale udało się to tylko jednemu z nich. Ojciec Jeffa używał podejścia restrykcyjnego. Wytyczone przez niego granice były wyraźne, jednak metody – zbyt surowe i pozbawione szacunku. Jeff reagował buntem.

Matka Meg stosowała podejście przyzwalające. Jej metody były pełne szacunku, lecz brakowało jej zdecydowania. Meg ignorowała prośby matki.

Matka Patricka stosowała podejście demokratyczne. Jasno określiła granice, a jej metody działania były pełne szacunku. W odróżnieniu od swoich towarzyszy zabaw, Patrick współpracował z matką.

Większość rodziców stosuje jeden z trzech podstawowych modeli wychowawczych (rycina 2.1.). Niektórzy z nich miotają się między dwiema równie nieskutecznymi skrajnościami: modelem re-



PODEJŚCIE PRZYWALAJĄCE	PODEJŚCIE DEMOKRATYCZNE	PODEJŚCIE RESTRYKCYJNE/AUTORYTARNE
Wolność bez granic	Wolność w ramach granic	Granice bez wolności
Rozwiązywanie problemów poprzez perswazję i odpowiedzialność	Rozwiązywanie problemów poprzez współpracę	Rozwiązywanie problemów siłą
(Jedna strona przegrywa, druga wygrywa)	(Obie strony wygrywają)	(Jedna strona przegrywa, druga wygrywa)

Rycina 2.1. Trzy modele wychowawcze

strykcyjnym i przywalającym. Każdy z modeli oparty jest na innym zespole przekonań dotyczących procesu uczenia się dzieci, roli rodziców w procesie wychowania oraz właściwego rozkładu siły i odpowiedzialności między rodzicami a dziećmi. Ponadto każdy z nich pokazuje inny zestaw reguł dotyczących współpracy, odpowiedzialności oraz zasad akceptowanego zachowania.

## Podejście restrykcyjne lub autorytarne (granice bez wolności)

Przyjrzyjmy się, jak typowy problem w zachowaniu – kłótnia między rodzeństwem – zostaje rozwiązany przy użyciu każdego z trzech modeli wychowawczych. Zaczniemy od podejścia restrykcyjnego. W chwili nadejścia matki, jej dwaj synowie popychają się i krzyczą, walcząc o zabawkę. Kłótnia za chwilę przerodzi się w bójkę.

Matka: *(podniesionym głosem, prawie krzycząc)* „Co tu się dzieje? Nie możecie bawić się po cichu, nie hałasując jak dzikie zwierzęta?”

Dziecko 1: „Ja miałem ją najpierw, to on mi ją zabrał”.

Dziecko 2: „Nie, to ja miałem ją pierwszy! Niech on mi ją odda”.

- Matka: *(wyraźnie rozszloczona)* „Nie mogliście obaj mieć jej pierwi, więc któryś z was musi kłamać. Powiedźcie prawdę. Kto był pierwszy?”
- Dziecko 1: „Ja”.
- Dziecko 2: „On kłamie, ja miałem ją pierwszy!”
- Matka: „Wiedziałam, że nie mogę liczyć na to, że powiecie mi prawdę. Dość już mam tego handryczenia się z wami i waszych kłamstw! Żaden z was nie będzie się bawił tą zabawką, bo zaraz ją schowam. Jeśli tylko usłyszę, że znów się kłóćcie albo bijecie, resztę dnia spędzicie w swoich pokojach. Zrozumiano? *(teraz już krzycząc)* Natychmiast przestańcie!”
- Dziecko 1: „Wstrętna wiedźma znowu atakuje”.
- Dziecko 2: *(śmieje się z tej uwagi)*
- Matka: „To wcale nie było śmieszne. Nie pozwolę nikomu tak się do mnie odzywać. Właśnie zasłużyliście sobie na zamknięcie w pokojach”.
- Dziecko 1: „Ty to lubisz uprzykrzać innym życie”.
- Dziecko 2: „Właśnie”.
- Matka: *(krzycząc)* „Marsz do swoich pokoi!” *(Przy wyjściu wymierza dzieciom po klapsie)*

Brzmi to znajomo? Jeżeli tak, nie jesteś sam. Podejście restrykcyjne wciąż pozostaje jedną z najbardziej rozpowszechnionych metod wychowawczych.

Rodzice stosujący kary stawiają siebie samych w pozycji policjanta, detektywa, sędziego, strażnika więziennego i kuratora w jednej osobie. Ich zadaniem jest roztrząsanie błędów dzieci, orzekanie o winie, wymierzanie kary oraz wykonywanie wyroków. Rodzice kierują procesem rozwiązywania problemów i kontrolują go, co często jest sprzecznością samą w sobie. Kary są zazwyczaj surowe.

Przyjrzyjmy się teraz schematowi interakcji pomiędzy dwoma chłopcami a ich matką, aby lepiej zrozumieć procesy, które miały tam miejsce (zob. rycina 2.2.). Zachowanie matki zostało przedstawione po lewej stronie, zachowanie dzieci – po prawej.

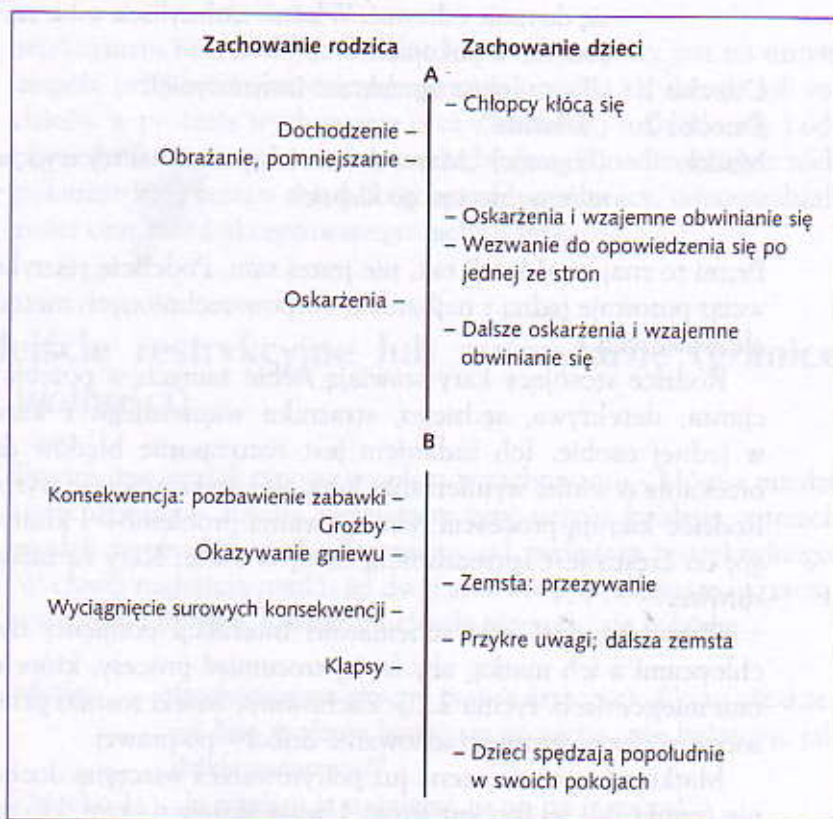
Matka wkracza na scenę już poirytowana i wszczyna dochodzenie (punkt A). Jej ton jest wrogi. Uwagę skupia na tym, kto ma rację, na winie i karze, na tym, kto jest dobry, a kto zły.



Dzieci szybko podejmują ten ton i zwracają się do rodzica o pomoc, jednocześnie oskarżając się wzajemnie o kłamstwo. Dochodzenie matki prowadzi jedynie do kolejnych oskarżeń i wzajemnego obwiniania się. Matka czuje się coraz bardziej sfrustrowana.

W szczytowym momencie interakcji frustracja i gniew matki biorą górę. Wtedy zaczyna ona traktować konflikt bardzo osobiście. Klótnia pomiędzy rodzeństwem jest teraz drugorzędna w stosunku do konfliktu rodzic – dzieci, który całkowicie zdominował interakcję. To, co zaczęło się od chęci rozwiązania problemu, przekształciło się w bolesną i zaostrzającą się próbę sił.

Następnie (punkt B) matka próbuje zakończyć konflikt, wyciągając konsekwencje. Zabiera zabawkę i grozi poważniejszymi restrykcjami, jeżeli chłopcy odmówią współpracy. Jest już jednak za



Rycina 2.2. Schemat interakcji restrykcyjnej

późno. Interakcja nie zakończy się tak łatwo. Dzielenie się zabawką przestało już być najistotniejszym zagadnieniem. Uczucia dzieci zostały zranione i teraz pragną one zemsty. Rozpoczynają kolejną rundę przezwisk i obraźliwych zachowań.

Matka rzuca więc na stół ostatnią kartę. Wymierza obu chłopcom po klapsie i odsyła ich do oddzielnych pokoi na całe popołudnie. Interakcja zostaje zakończona, jednak co tak naprawdę osiągnięto?

Ostatecznie matce udało się zakończyć niepożądane zachowanie, ale czy dzieci zdobyły przy tym nowe umiejętności, potrzebne do samodzielnego rozwiązywania podobnych konfliktów? Czy otrzymały jakiegokolwiek pozytywne lekcje dotyczące współpracy i odpowiedzialności? I czego nauczyły się o rozwiązywaniu konfliktów?

Podjęcie restrykcyjne jako model wychowawczy umożliwia jedynie częściowe osiągnięcie podstawowych celów wychowawczych. Powstrzymuje ono niepożądane zachowanie, jednak nie uczy niezależnego rozwiązywania problemów ani nie przekazuje pozytywnych lekcji dotyczących odpowiedzialności i samokontroli. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ to rodzice podejmują wszystkie decyzje, rozwiązują wszystkie problemy. Rodzice mają całą władzę i kontrolę nad sytuacją, zdania dzieci w ogóle się nie liczą. W efekcie podjęcie restrykcyjne odbiera dzieciom możliwość uczenia się i przyjmowania na siebie odpowiedzialności.

Jak myślisz, co się stanie, kiedy następnym razem pomiędzy braćmi wybuchnie konflikt? Oczywiście, któryś z nich zacznie wołać mamę lub tatę, żeby przyszli i rozwiązali problem za nich. Jeżeli jedno z rodziców nie pojawi się na czas, chłopcy będą kontynuować walkę, używając metod, które znają najlepiej: krzyków, pogroźek, wzajemnych oskarżeń, przezwisk i bicia.

Zdawać się może, że powyższy przykład potwierdza skuteczność podjęcia restrykcyjnego. W końcu matce udało się położyć kres niepożądanym zachowaniom. Zgadzam się. Jeśli twoja definicja skuteczności obejmuje jedynie doraźne powstrzymanie niepożądanych zachowań, wówczas podjęcie restrykcyjne można uznać za skuteczne.

Jednak współpraca osiągnięta za pomocą kary często ma wysoką cenę: zranione uczucia, zniszczone związki i pełne gniewu próby sił.

Kary są dla dzieci poniżające. Ranią ich uczucia, wzbudzają gniew i powodują opór lub wycofanie. Surowe metody uniemożliwiają nawiązanie z dzieckiem współpracy.

Wyobraź sobie, że twój przełożony próbuje zachęcić cię do pilniejszej pracy, krytykując cię i poniżając w obecności innych pra-



owników. Czy twoja reakcja będzie taka: „Dziękuję, to mi było potrzebne. Zrozumiałem, co chce mi pan powiedzieć i będę się bardziej przykladał do pracy”. Zapewne nie. Czy chciałbyś współpracować z tą osobą? Odpowiedź zapewne znowu brzmi: nie.

Prawdopodobnie czułbyś raczej potrzebę zadania takiego samego bólu, jaki ty poczułeś. Lub stałbyś się nadmiernie uległy i unikał jakiegokolwiek kontaktu z tą osobą. W sytuacji upokorzenia dzieci reagują bardzo podobnie. Czują złość. Buntują się i szukają zemsty, a czasem wycofują się w pełną lęk uległość.

Skoro podejście restrykcyjne ma tak wiele niedostatków, to dlaczego tak wielu rodziców nadal je stosuje? Takie zachowanie jest dla nich naturalne i nie zastanawiają się nad jego skutecznością, ponieważ sami zostali w ten sposób wychowani. Kiedy sprawy zaczynają iść nie po ich myśli, zakładają, że winne jest dziecko, a nie ich metody wychowawcze.

Przypominam sobie ojca, który przyszedł do mnie ze swoim pięćdziesięcioletnim synem, Kylem. – „On przechodzi chyba jakiś buntowniczy okres – oznajmił. – W ogóle nie chce mnie słuchać”.

Kyle i jego ojciec od jakiegoś czasu byli uwikłani w próbę sił. Obaj odczuwali tak silny gniew, że nie rozmawiali ze sobą od tygodnia.

Problemy zaczęły się, kiedy pewnego dnia Kyle wrócił ze szkoły spóźniony ponad dwie godziny. Powiedział rodzicom, że grał w koszykówkę i stracił poczucie czasu. Ojciec chłopca chciał być pewien, że ten problem więcej się nie powtórzy. Zabronił więc synowi uczestnictwa w zabawach pozaszkolnych przez dwa tygodnie.

Kiedy Kyle próbował się sprzeciwić tej decyzji, ojciec odesłał go do pokoju. Kyle wściekł się. Krzyczał: – „Jesteś tyranem!” – i tak mocno kopnął w drzwi, że zrobił w nich dziurę. Ojciec też zaczął krzyzczeć i poinformował syna, że zakazuje mu wychodzić z domu do odwołania i że przez dwa miesiące nie dostanie kieszonkowego, co pokryje koszty naprawy drzwi. Kyle odmówił wykonywania swoich obowiązków.

Po trzech miesiącach sytuacja nadal była patowa. Obowiązki pozostawały niewykonane, a Kyle spędzał większość czasu, snując się po domu. Jego rodzice również czuli się fatalnie. Obie strony obwiniały się wzajemnie i żadna nie zamierzała ustąpić. Trudno było ocenić, kto został ukarany surowiej – Kyle czy jego rodzice.

– „Jak rozwiązałby ten problem twój ojciec?” – spytałem ojca Kyle'a, chcąc odsunąć nieco uwagę od chłopca.

– „Zaraz po przyjsciu do domu dostalbym lanie, a potem mialbym areszt pewnie przez kilka tygodni” – odpowiedzial.

– „Czy takie kary wydawaly ci sie kiedyś zbyt surowe?” – spytalem.

– „Czasami tak, ale mój ojciec w ten sposób dawal mi nauczke. W czasach mojej mlodości robilo tak wielu rodziców i ich dzieci wyrosly na porzadnych ludzi” – odparl.

Jak wielu rodziców wychowanych za pomocą kar, ojciec Kyle'a wyrósł w przekonaniu, że aby dziecko się czegoś nauczyło, musi je to zaboleć. W tym duchu wychowywał swojego syna.

– „Czy nauczki twojego ojca wywoływały u ciebie gniew?” – spytalem. – „Bardzo często” – odpowiedzial. – „Pamiętam, że czasami uważalem go za prawdziwego tyrana”. – Kyle'a zainteresowalo to zdanie i zaczął spoglądać w naszą stronę.

– „Więc w tobie również kary powodowały gniew i potrzebe buntu” – zauwazyłem. – „Czy twoje klótnie z ojcem przypominaly to, co dzieje się między tobą a Kylem?”.

<b>Przekonania rodziców</b>	Jeśli nie boli, dziecko się nie uczy. Dzieci nie będą szanowały twoich zasad, jeśli nie boją się twoich metod. Panowanie nad dziećmi jest moim zadaniem. Rozwiązywanie problemów moich dzieci jest moim zadaniem.
<b>Władza i kontrola nad sytuacją</b>	Cała w rękach rodziców.
<b>Proces rozwiązywania problemów</b>	Problemy są rozwiązywane siłą. Wrogość. Jedna strona przegrywa, druga wygrywa (wygrywa nauczyciel). Rodzice rozwiązują wszystkie problemy i podejmują wszystkie decyzje. Rodzice kierują procesem i kontrolują go.
<b>Czego uczą się dzieci</b>	Rodzice są odpowiedzialni za rozwiązywanie problemów swoich dzieci. Metody komunikowania i rozwiązywania problemów są bolesne.
<b>Jak dzieci reagują</b>	Gniewem, uporem. Zemstą, buntem. Wycofaniem, podporządkowaniem pełnym lęku.

Rycina 2.3. Podejście autorytarne lub restrykcyjne



Spojrzał na chłopca i uśmiechnął się. Zaczynał rozumieć, że źródłem problemów nie był bunt syna, ale jego własne metody wychowawcze (zob. rycina 2.3.). Powoli dojrzywał do przyswojenia sobie nowych sposobów komunikowania się.

## Podejście przyzwalające (wolność bez granic)

Podejście przyzwalające stało się bardziej popularne w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku jako reakcja na sztywność i autokratyczność podejścia restrykcyjnego. Wielu rodziców szukało nowej, demokratycznej metody wychowywania dzieci, opartej na zasadach wolności, równości i wzajemnego szacunku.

Jednakże wprowadzenie tych zasad w życie nie było tak łatwe, jak mogłoby się wydawać. Był to nieznaną łąd dla wszystkich, którzy sami zostali wychowani w modelu restrykcyjnym. Jak to się robi? Czy chodzi jedynie o rozluźnienie zasad i oczekiwań w stosunku do dziecka i danie mu większej swobody i kontroli nad własnym życiem? Tego właśnie próbowało wielu rodziców, jednak eksperyment taki często odbijał się rykoszetem, ponieważ brakowało w nim podstawowego elementu: stałych granic.

Wolność bez granic nie jest demokracją. To anarchia, a dzieci wychowane w anarchii nie uczą się szacunku dla zasad ani autorytetów; nie uczą się też, jak odpowiedzialnie korzystać z wolności. Najczęściej myślą głównie o sobie i mają nadmierne poczucie własnej siły i kontroli.

Powróćmy do naszego przykładu konfliktu pomiędzy rodzeństwem i zobaczmy, jak rozwiąże go rodzic stosujący podejście przyzwalające.

- Matka: „Chłopcy, nie podobają mi się te krzyki i kłótnie. Wygląda tu jak na polu walki”. *(wychodzi z pokoju, ale kłótnia trwa nadal)*
- Matka: *(wchodzi ponownie do pokoju, poirytowana)* „Nie słyszeliście, co mówiłam? Przestańcie krzyczeć i nie kłóćcie się więcej. Zgoda?” *(znowu wychodzi, ale kłótnia nie ustaje)*
- Matka: *(wchodząc do pokoju po raz trzeci)* „Ile razy muszę wam powtarzać? Czy myślicie, że sprawia mi to przyjemność? Nie możecie dla odmiany normalnie się ze sobą pobawić? Nie wytrzymam dłużej w domu, w którym

- wciąż wybuchają jakieś klótnie! Pewnego dnia pożałowacie, że tak się do siebie odnosiliście. A teraz proszę, pogóódzcie się!" (*klótnia trwa dalej*)
- Dziecko 1: „Ja pierwszy bawilem się tą zabawką, a on mi ją zabrał”.
- Dziecko 2: „Nieprawda. On przestał się nią bawić i ją odłożył, więc ja ją sobie wziąłem”.
- Matka: „Nie możecie bawić się nią na zmianę?”.
- Dziecko 1: „Dobrze, ja pierwszy”. (*zabiera zabawkę*)
- Dziecko 2: „Nie, ja chcę być pierwszy”. (*zaczyna szarpać zabawkę*)
- Matka: (*wyczerpana, krzyczy*) „Dobrze, mam już tego dość! (*zabiera zabawkę*) Teraz nikt nie będzie się nią bawił!”.
- Dziecko 1: „To niesprawiedliwe!”.
- Dziecko 2: „Właśnie, przecież się bawiliśmy”.
- Matka: „Obiecujecie, że nie będziecie się więcej o nią klóócić?”
- Dziecko 1: „Obiecuję”.
- Dziecko 2: „Ja też obiecuję”.
- Matka: „Oddam wam zabawkę, ale macie się więcej nie klóócić”. Mówię poważnie”. (*daje zabawkę Dziecku 1*)
- Dziecko 2: (*protestuje i usiłuje odebrać zabawkę*) „On już miał swoją kolejkę. Teraz moja kolej”.
- Matka: „Jesteście niemożliwi! Mam tego dość. Bijcie się dalej, jeśli chcecie, ale róóbcie to po cichu”. (*zniechęcona wychodzi z pokoju*)

Przyzwalający rodzice, tacy jak ta matka, nieustannie zmieniają zdanie i próbują róównych taktyk, aby skłonić dziecko do współpracy. Bez przerwy powtarzają, przypominają, proszą, namawiają, targują się, wygłaszają kazania, przekonują, dyskutują oraz korzystają z innych form perswazji. Konsekwencje wyciągane są póóźno – lub wcale – i są mało skuteczne. Do czasu zakończenia konfliktu rodzice zazwyczaj poszerzają granice lub całkowicie rezygnują z ich wytyczania, a dzieciom udaje się postawić na swoim. Takie podejście jest upokarzające dla rodziców.

Jako metoda wychowawcza, postawa przyzwalająca jest zdecydowanie gorsza od restrykcyjnej i to zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Za jej pomocą nie osiąga się żadnego z podstawowych celów wychowawczych: nie powstrzymuje się niepożądanego zachowania, nie uczy odpowiedzialności i nie przekazuje informacji dotyczących naszych zasad i autorytetu.



Przyjrzyjmy się bliżej temu podejściu, analizując schemat interakcji z naszego przykładu (rycina 2.4.).

Prawdopodobnie pierwszą rzeczą, którą zauważysz, jest długość tego schematu. Przyzwalający rodzice poświęcają ogromne ilości czasu i energii na stosowanie nieskutecznych metod. Ta matka nie jest wyjątkiem. Rozpoczyna rozmowę od powtarzania i przypominania. Dzieci ignorują ją. Próbuje więc prośb i wygłasza kazania, jednak to również nie skutkuje. Dzieci nadal ją ignorują.

Matka proponuje więc rozsądne rozwiązanie – zabawę na zmianę – jednak dzieci nie chcą współpracować, o ile nie postawią na swoim. Matka czuje się sfrustrowana. Co chwilę zmienia taktykę i próbuje nowych sposobów. Zabiera zabawkę, jednak od razu spotyka się z głośnym protestem. Dzieci się złością. Matka czuje się winna i oddaje zabawkę.

Wreszcie podejmuje ostateczną próbę nakłonienia dzieci do współpracy. Wymusza na nich obietnicę, która natychmiast zostaje złamana. W końcu poddaje się i wychodzi zniechęcona. Nie udało jej się powstrzymać niepożądanego zachowania dzieci ani nauczyć je, jak skuteczniej rozwiązywać konflikty.

Zachowanie rodzica	Zachowanie dzieci
Niejasne polecenie –	– Chłopcy kłócą się
Powtarzanie –	– Ignorują matkę; wyłączają się
Nawoływanie do współpracy –	
Powtarzanie i przypominanie –	
Dalsze prośby –	
Wygłaszanie kazań –	
Oskarżenia –	
Proponowane rozwiązania –	– Wzajemne kłótnie
Frustracja i dramatyzowanie –	
Konsekwencja – odebranie zabawki –	– Protesty
Poczucie winy; zwrot zabawki –	
Wymusza obietnicę, targuje się –	– Łamią obietnicę
Kolejne prośby –	– Konflikt trwa nadal
Zrezygnowana poddaje się –	

Rycina 2.4. Schemat interakcji przyzwalającej

Dlaczego chłopcy nie chcieli współpracować? Powód jest prosty – nie musieli. Współpraca była sugerowana, a nie wymagana. W żaden sposób nie odpowiadali za swoje postępowanie, ponieważ ich matka nie chciała poprzeć słów skutecznym działaniem (konsekwencjami). Zamiast tego, chcąc przekazać komunikat, polegała wyłącznie na perswazji.

Czy wyobrażasz sobie, co by się stało, gdyby w ten sposób egzekwowano przepisy drogowe? Jedziesz samochodem do domu. Nie ma dużego ruchu, a za każdym razem, kiedy zbliżasz się do skrzyżowania i z boku nic nie nadjeżdża, przejeżdżasz je na czerwonym świetle. Wreszcie zauważa cię policjant i każe ci się zatrzymać.

– „Zignorował pan czerwone światło” – mówi policjant. – „To niezgodne z prawem, a prawo jest po to, by zapewnić bezpieczeństwo i porządek. Proszę w przyszłości go przestrzegać”. Potem wsiaada do samochodu i odjeżdża. Na tym sprawa się kończy.

Czy to powstrzymałoby cię w przyszłości od przejeżdżania przez skrzyżowanie na czerwonym świetle? Czy myślisz, że powstrzymałoby to innych? Gdyby wszystkie przepisy drogowe były egzekwowane w ten sposób, czy ludzie traktowałiby je poważnie? Mało prawdopodobne.

Podjęcie przyzwalające jest metodą wychowawczą opartą na „włączaniu żółtych świateł”, a zbyt pobłażliwi rodzice przypominają policjanta z mojego przykładu. Dają dziecku wiele ostrzeżeń i wskazówek, przedstawiają mnóstwo argumentów, kiedy ich dziecko przejeżdża na czerwonym świetle. Mogą je straszyć wypisaniem mandatu i czasem rzeczywiście go wypisują, ale w większości wypadków dzieciom uchodzi to płazem i wszystko kończy się tylko na ostrzeżeniu. Jeśli dzieci nie otrzymują mandatów (nie wyciąga się w stosunku do nich konsekwencji), uczących je odpowiedzialności za czyny, mają mało powodów, by słowa swoich rodziców traktować poważnie.

Dlaczego przyzwalający rodzice tak niechętnie wyciągają konsekwencje z niewłaściwego zachowania dziecka? Większość z nich ma dobre chęci. Nie chcą niejasno określać swoich zasad. Po prostu próbują dotrzeć do dziecka z przekazem, nie denerwując go przy tym i nie frustrując. Rodzice ci wierzą, że czasowa frustracja związana z wyciągnięciem konsekwencji może zrujnować psychikę ich dzieci. Jeśli więc dzieci sprawiają wrażenie dość mocno zdenerwowanych, rodzice poddają się, aby oszczędzić im emocjonalnych urazów. Doskonale warunki, by wpadać w złość! Jasne, że tak!



Pomyślmy przez chwilę realistycznie. Czy jesteś przyzwyczajony do tego, że w życiu wszystko zawsze idzie po twojej myśli? Czy czujesz się dobrze, kiedy tak się nie dzieje? Czy nie powinniśmy być trochę sfrustrowani, kiedy nie dostaniemy tego, czego chcemy? Czy nie w ten sposób uczymy się dostosowywać do rzeczywistości? Jeśli chronimy dzieci przed doświadczaniem konsekwencji swoich czynów, znacznie ograniczamy im możliwości nauki.

Skoro konsekwencje odgrywają tak małą rolę w procesie wychowania, to co powstrzymuje niewłaściwe zachowanie? W jaki sposób dzieci mają się nauczyć naszych zasad? Przyzwalający rodzice wierzą, że dzieci zmieniają swoje postępowanie, kiedy rozumieją, że zachowują się niewłaściwie. W efekcie zadaniem rodzica jest przekonanie dziecka, by przyjęło jego poglądy.

Kiedy zestawimy to przekonanie z rzeczywistymi doświadczeniami, zobaczymy, jak zaczyna się ono załamywać. Niekiedy dzieci współpracują, ponieważ widzą, że jest to właściwe rozwiązanie. Czasami zaś współpracują wyłącznie dlatego, że muszą.

Wyobraź sobie, że jest właśnie pora obiadu. Przygotowałaś smaczny posiłek i jesteś gotowa, by podać go do stołu. Twoje dzieci siedzą w drugim pokoju i oglądają w telewizji ulubiony program. Kiedy prosisz, żeby przyszły na obiad, słyszysz znajomy chór: „Za chwilę, mamo”. Mija jednak pięć minut i nikt nie przychodzi. Jedzenie stygnie, a ty zaczynasz się denerwować.

Próbujesz więc znowu: „Dzieci, mówiłam, że czas na obiad”. I znów słyszysz: „Ale mamo, to najlepsza część. Za chwilę przyjdziemy”. Odpowiadasz: „Zgoda, za chwilę” i mija kolejne pięć minut. Teraz jesteś naprawdę zdenerwowana.

Wchodzisz więc do pokoju, stajesz między dziećmi a telewizorem i mówisz: „Natychmiast siadajcie do stołu!”. Znów słyszysz: „Ale mamo, to już prawie koniec... Proszę...”. Jednak twoja cierpliwość się wyczerpała. Wylączasz telewizor i dzieci idą do stołu.

Dlaczego w końcu to zrobiły? Czy dlatego, że tak właśnie należało postąpić? Nie. Zrobiły to, ponieważ musiały. Telewizor został wyłączony i nie mogły już dłużej oglądać swojego programu. W końcu otrzymały jasny komunikat dotyczący twoich oczekiwań.

Kiedy nasze słowa zostają poparte czynami, dzieci otrzymują jasny komunikat na temat naszych zasad i oczekiwań. Wiedzą, że postępujemy zgodnie z zasadami, które głosimy i uczą się poważnie traktować nasze słowa.



Jeżeli jednak za naszymi słowami nie idą czyny, dzieci uczą się nas ignorować i robić to, na co mają ochotę. Komunikat, który otrzymują, brzmi mniej więcej tak: „Nie podoba mi się to, co robisz, ale nie będę nalegać, żebyś przestał, przynajmniej jeszcze nie teraz”.

Skąd dzieci mają wiedzieć, kiedy naprawdę oczekujemy, żeby zmieniły swoje zachowanie? Nie wiedzą tego. Jedynie testując wytyczone przez nas granice, mają szansę przekonać się o tym, jak daleko mogą się posunąć.

Dobrym przykładem jest pięcioletni James. Kiedy pierwszy raz go spotkałem, przechodził właśnie burzliwy okres adaptacji do klasy zerowej. Notatka przesłana przez nauczycielkę brzmiała: „James jest bardzo niegrzeczny i niechętny do współpracy. Posuwa się za daleko. Kiedy proszę go, by dołączył do innych dzieci, zwykle ignoruje mnie i robi to, na co ma ochotę. Kiedy nalegam, wpada we wściekłość lub płacze. Zachowuje się tak, jakby uważał, że zasady obowiązujące w przedszkolu go nie dotyczą”.

Matka Jamesa, wychowująca go samotnie, również była bardzo sfrustrowana. – „W domu jest taki sam” – narzekała. – „Rano nie chce się ubrać. Nie przychodzi, kiedy wołam go na kolację, a położenie go do łóżka to prawdziwy koszmar. Muszę go prosić sto razy i zazwyczaj po prostu mnie ignoruje i robi, co mu się podoba”.

Podobnie jak większość dzieci wychowanych w duchu nadmiernej pobłażliwości, James był przyzwyczajony do tego, że zawsze stawia na swoim. Opanował również cały zestaw zachowań prowadzących do tego celu. Był specjalistą w wyłączaniu się, ignorowaniu, opieraniu się, unikaniu, klótniach, dyskusjach, targowaniu się, buntowaniu i zaprzeczaniu. Jeśli żadna z tych taktyk nie skutkowała, wyciągał asa z rękawa. Dostawał ataku złości, a wówczas jego matka zwykle czuła się winna i się poddawała.

Intencje Jamesa nie były złe. Zachowywał się w taki sposób, ponieważ to było skuteczne. Doświadczenia nauczyły go, że „Zasady są dla innych, nie dla mnie. Ja wyznaczam sobie własne reguły i robię to, na co mam ochotę”. James działał, opierając się na takim właśnie przekonaniu, zarówno w domu, jak i w szkole.

Nietrudno zatem zrozumieć, dlaczego miał on nadmiernie rozbudowane poczucie własnej władzy i autorytetu i czemu tak często sprawdzał, na ile może sobie pozwolić. W jego domu znaki zakazu zwykle nie oznaczały konieczności zatrzymania się, a „nie” najczęściej znaczyło „tak”. Kiedy zachowywał się niewłaściwie, wiedział, że



<b>Przekonania rodziców</b>	Dzieci będą współpracować, jeśli zrozumieją, że współpraca jest właściwym rozwiązaniem. Moim zadaniem jest służenie dzieciom i sprawianie, by były szczęśliwe. Konsekwencje, które powodują zdenerwowanie dziecka, nie mogą być skuteczne.
<b>Władza i kontrola sytuacji</b>	Cała w rękach dzieci.
<b>Proces rozwiązywania problemów</b>	Poprzez perswazję. Jedna strona przegrywa, druga wygrywa (wygrywa dziecko). Rodzice rozwiązują większość problemów.
<b>Czego uczą się dzieci?</b>	„Zasady są dla innych, nie dla mnie. Robię to, na co mam ochotę”. Rodzice służą dzieciom. Rodzice są odpowiedzialni za rozwiązywanie większości problemów swoich dzieci. Zależność, brak szacunku, skupienie się na sobie.
<b>Jak dzieci reagują?</b>	Sprawdzaniem granic. Podważają i ignorują zasady i autorytety. Ignorują to, co się do nich mówi. Wyczerpują rodziców utarczkami słownymi.

Rycina 2.5. Podejście przyzwalające

może oczekiwać wielokrotnego powtarzania, przypominania, wygłaszania kazań oraz pustych pogrózek, jednak żadne z tych działań nie wymagało od niego, aby się zatrzymał. Wychowanie, jakie otrzymał, nie przygotowało go na spotkanie prawdziwych znaków stopu, które czekały go w późniejszym życiu (por. rycina 2.5.).

## Podejście demokratyczne (wolność w ramach granic)

Przekonaliśmy się już, że skuteczne wychowanie dziecka wymaga równowagi pomiędzy stanowczością a szacunkiem. Podejście restrykcyjne jest stanowcze, lecz brak mu szacunku. Podejście przyzwalające reprezentuje drugą skrajność – szanuje dziecko, lecz brak mu stanowczości. Obie skrajności opierają się na takich metodach

rozwiązywania problemów, zgodnie z którymi jedna ze stron zawsze przegrywa, oraz na fałszywych założeniach dotyczących procesu uczenia się. Żadna z nich nie uczy odpowiedzialności ani nie prowadzi do osiągnięcia podstawowych celów wychowawczych. Czy istnieje zatem jakaś alternatywa?

Na szczęście tak. Podejście demokratyczne jest metodą rozwiązywania problemów, w której nie ma przegranych. Łączy ono stanowczość z szacunkiem oraz pomaga osiągnąć wszystkie podstawowe cele wychowawcze. Powstrzymuje niepożądane zachowanie dziecka, uczy je odpowiedzialności i zasad dotyczących akceptowanych zachowań – w najprostszy możliwy sposób. Co więcej, podejście to umożliwia nam osiągnięcie celów w krótszym czasie i przy użyciu mniejszej energii, a także bez ranienia uczuć, niszczenia związków czy powodowania konfliktów.

<b>Przekonania rodziców</b>	Dzieci są zdolne do rozwiązywania problemów na własną rękę. Dzieci powinny mieć możliwość wyboru oraz uczenia się poprzez konsekwencje tych wyborów. Skutecznym sposobem motywowania do współpracy jest zachęta.
<b>Władza i kontrola sytuacji</b>	Dzieci otrzymują tyle władzy i kontroli, by potrafiły sobie z nimi odpowiedzialnie poradzić.
<b>Proces rozwiązywania problemów</b>	Oparty na współpracy. Strategia bez przegranych. Oparty na wzajemnym szacunku. Dzieci są aktywnymi uczestnikami procesu rozwiązywania problemów.
<b>Czego uczą się dzieci?</b>	Odpowiedzialności. Współpracy. Niezależności. Szacunku dla zasad i autorytetów. Samokontroli.
<b>Jak dzieci reagują?</b>	Więcej współpracy. Mniej sprawdzania granic. Samodzielne rozwiązywanie problemów. Poważnie traktują słowa rodziców.

Rycina 2.6. Podejście demokratyczne



Niektórzy rodzice uczestniczący w moich warsztatach byli nieco zdezorientowani terminem „podejście demokratyczne”. Myśleli, że proponują podejmowanie decyzji większością głosów lub rozwiązywanie problemów na drodze kompromisu. Nie o to chodzi. Termin „demokracja” odnosi się do sposobu, w jaki wytyczane są granice.

Podejście restrykcyjne lub autorytarne wytycza granice, lecz daje bardzo małą wolność i możliwość wyboru. Z drugiej strony, podejście przyzwalające daje wolność i możliwość wyboru, lecz wytycza zbyt chwiejne granice. Podejście demokratyczne jest po prostu złym środkiem pomiędzy tymi skrajnościami. Daje dziecku wolność w ramach jasno określonych granic, które nie są ani zbyt szerokie, ani zbyt restrykcyjne. Dzieci mają możliwość zdrowego testowania i równocześnie stałe granice, które ukierunkowują ich odkrycia.

W odróżnieniu od dwóch wcześniejszych, podejście demokratyczne opiera się na współpracy, a nie wrogości. Skupia się na tym, co jest samą istotą wychowywania dziecka: na nauczaniu i uczeniu się. Rodzice kierują procesem rozwiązywania problemów, zapewniając dzieciom jasno określone granice, akceptowane możliwości wyboru oraz pouczające konsekwencje, które czynią je odpowiedzialnymi za własne czyny (por. rycina 2.6.).

Powróćmy raz jeszcze do konfliktu pomiędzy rodzeństwem i zobaczymy, jak rozwiąże go matka stosująca podejście demokratyczne.

Matka: (rzeczowym tonem) „Chłopcy, przestańcie krzyczeć i klócić się. Na pewno znajdziemy jakiś sposób, żebyście obaj mogli bawić się tą zabawką bez kłótni. Chcecie najpierw trochę ochłonąć, zanim porozmawiamy?”.

Dziecko 1: „Ja mogę rozmawiać”.

Dziecko 2: „Ja też”.

Matka: „Jak myślicie, jak można rozwiązać ten problem kłótni i krzyków?”.

Dziecko 1: „Nie wiem, ale ja pierwszy się nią bawiłem, a on mi ją zabrał”.

Dziecko 2: „Nie, on ją odłożył, więc ja zacząłem się nią bawić”.

Matka: „Możecie bawić się tą zabawką po kolei, każdy po dwie minuty, albo ją schowam. Co wolicie?”

Dziecko 1: „Wolę się podzielić”.

Dziecko 2: „Ja też, ale ja zacznę”.

Matka: „To dobry wybór. Rzucimy monetą, żeby ustalić, kto pierwszy dostanie zabawkę. Nastawię zegar”.

Ten przykład pokazuje – w przeciwieństwie od poprzednich – że tej matce udało się powstrzymać niewłaściwe zachowanie dzieci i przekazać im odpowiednią naukę. Dokonała tego wszystkiego bez wchodzenia w próby sił i konflikty. Analizując schemat tej interakcji, zobaczmy, jak do tego doszła (zob. rycina 2.7.).

Zauważ, jak krótki jest ten schemat. Skuteczne wychowywanie pochłania mniej czasu i energii. Ta matka postępuje według planu. Wie, co zamierza zrobić, i jest przygotowana na ewentualny opór. Nie traci czasu na bezskuteczne przekonywanie lub detektywistyczne dochodzenia.

Jej pierwszym krokiem jest przekazanie jasnego komunikatu na temat tego, jakie zachowanie chce zakończyć. Rzeczowym tonem prosi swoje dzieci, aby przestały krzyczeć i kłócić się. Następnie przystępuje do dalszych działań, stwarzając atmosferę współpracy, wysyłając komunikaty typu „my” i pokłada zaufanie w tym, że chłopcy poradzą sobie z zaistniałym konfliktem. Jej słowa są zachęcające. Jej przekaz – jasny i bezpośredni. W dwóch krótkich zdaniach stworzyła atmosferę współpracy i wzajemnego zaufania.

Ta matka rozumie, że skuteczne rozwiązywanie problemów rzadko ma miejsce w atmosferze gniewu i rozdrażnienia, dlatego wpoila swoim synom umiejętności potrzebne do opanowania swoich gniewnych emocji. Pyta, czy przed rozpoczęciem rozmowy potrzebują chwili, by ochłonać.

Dzieci nie otrzymały w tym wypadku nakazu znalezienia chwili na ochłonięcie, ale zaproponowano im to. Dokonanie w tej sprawie

Zachowanie rodzica	Zachowanie dzieci
Informuje o stałej granicy –	– Chłopcy kłócą się
Wyraża wiarę w zdolności chłopców do rozwiązywania problemu –	
Zarządza „ochłonięcie” –	– Koniec przepychanek
Przedstawia możliwość wyboru zachowań –	– Rozpoczynają rozwiązywanie problemu
Wyznacza ograniczone możliwości wyboru z logicznymi konsekwencjami –	– Dzieci wybierają współpracę i dzielenie się

Rycina 2.7. Schemat interakcji demokratycznej



wyboru przez dzieci czyni je odpowiedzialnymi za panowanie nad swoim gniewem. Jeśli poziom frustracji byłby wyższy, chwilę uspokojenia się trzeba by raczej uznać za obowiązkową, a nie tylko zalecaną (na przykład: „Musimy najpierw ochłonąć przez pięć minut, a potem porozmawiamy”).

Kiedy matka jest już pewna, że wszyscy panują nad swoimi uczuciami, konsultuje się z dziećmi, by sprawdzić, czy posiadają one umiejętności niezbędne do samodzielnego rozwiązania problemu. Ich odpowiedzi pokazują, że tak nie jest, więc matka sama proponuje kilka możliwości, ponownie prezentując je w postaci ograniczonego wyboru. Wybierając samodzielnie jedną z nich, dzieci uczą się odpowiedzialności za rozwiązywanie problemów i zyskują narzędzie umożliwiające im w przyszłości rozwiązywanie podobnych sporów na własną rękę.

Doświadczenie kończy się tak, jak się zaczęło: w atmosferze współpracy i wzajemnego szacunku. Niewłaściwe zachowanie zostało zakończone. Dzieci poznały nowe, potrzebne im umiejętności, a ponadto nie zostały zranione niczyje uczucia. Wszyscy uczestnicy wyszli z tej konfrontacji zwycięsko.

Działania tej matki były tak skuteczne w wytyczaniu granic i uczeniu rozwiązywania problemów, że nie potrzebowała nawet wyciągać konsekwencji z niewłaściwego postępowania dzieci. Gdyby to było potrzebne, postąpiłaby zapewne podobnie, jak ojciec Amandy z kolejnego przykładu.

Trzyletnia Amanda siedzi przy stole i bawi się, puszczając bąbelki w kubku. Jej ojciec mówi stanowczo, lecz bez emocji: – „Amando, przy stole nie puszcza się bąbelków. Wiem, że umiesz korzystać z kubka we właściwy sposób, więc jeśli nie będziesz tego robić, zabiorę ci go”.

Amanda patrzy na ojca wyzywająco, po czym przystawia kubek do ust i kontynuuje zabawę. Nic nie mówiąc, ojciec sięga po kubek i zabiera go. – „Dostaniesz kubek z powrotem, kiedy zadzwoni dzwonek”. Ustawia minutnik na 10 minut. Żadnego przypominania, pogroźek, gniewnych wykładów czy prób sił. Wystarczył jasny komunikat, drobna zachęta i pouczająca konsekwencja, by dotrzeć do dziecka z zamierzonym przekazem.

Amanda na pewno nauczy się odpowiadać za swoje zachowanie. Ma wszystkie informacje potrzebne, aby współpracować. Niezależnie od tego, czy nadal będzie puszczała bąbelki, czy postanowi przestać, zawsze poniesie konsekwencje swojego zachowania i pozna obowiązujące w rodzinie zasady. Jej ojciec jest skutecznym nauczycielem.

Czy widzisz siebie, rozwiązującego problemy w podobny sposób, jak tych dwoje rodziców? Czy wyobrażasz sobie, o ile bardziej satysfakcjonujące byłoby wychowywanie dzieci bez ciągłych kłótni i prób sił? Jeżeli kiwasz głową, nie jesteś sam.

Rodzice Mike'a czuli się pokonani i zniechęceni, kiedy spotkałem ich po raz pierwszy. Czytali wiele książek, chodzili na warsztaty dla rodziców, konsultowali się nawet z pediatrą, by sprawdzić, czy złe zachowanie ich ośmioletniego syna może mieć przyczyny medyczne. Nic nie pomagało. Byli zrozpaczeni tym bardziej, że czteroletni brat Mike'a zaczynał zachowywać się podobnie.

– „Wszystko zawsze przeradza się w próbę sił” – powiedziała jego matka, opisując swoje problemy wychowawcze. – „Mówimy do niego, aż do utraty tchu, ale on i tak robi to, na co ma ochotę. Ignoruje nasze zasady, odmawia wykonywania obowiązków domowych i bierze rzeczy bez pytania. Kiedy próbujemy być nieco bardziej surowi, zaczyna się z nami wyklócać i zachowywać obraźliwie”.

Poprosiłem rodziców, by opisali mi, co mówią i robią, kiedy Mike się niewłaściwie zachowuje. Kiedy mówili, rysowałem schemat tej interakcji (zob. rycina 2.8.). Oboje stosowali bardzo podobne metody.

Zachowanie rodzica	Zachowanie dzieci
	<b>A</b>
Uprzejma prośba –	– Mike zachowuje się niewłaściwie
Powtarzanie –	– Ignorowanie
Przypominanie –	} Dalsze ignorowanie
Racjonalne przekonywanie –	
Targowanie się –	– Spieranie się
Wygłaszanie kazań –	– Wylączenie się
Namawianie –	– Ignorowanie
Gniewne oskarżenia –	} Obraźliwe uwagi, bunt
Oskarżanie i narzekanie –	
Krytyka –	
Groźby –	
	<b>B</b>
W 50% przypadków poddaje się –	– Stawia na swoim
W 50% przypadków wymierza klapsa –	– Przestaje zachowywać się niewłaściwie

Rycina 2.8. Mieszane podejście przyzwalająco-restrykcyjne



– „Wygląda to znajomo?” – zapytałem, pokazując narysowany schemat.

– „Dokładnie tak jest!” – odparła matka. – „Założę się, że przechodzimy przez to kilka razy w ciągu każdego dnia”.

Wręczyłem każdemu z nich krótką charakterystykę trzech modeli wychowawczych, które opisałem wcześniej, i dałem kilka minut na zapoznanie się z nimi. Widziałem po uniesionych brwiach, że zaczynają rozpoznawać w nich własne zachowanie.

– „Jesteśmy przyzwalającymi rodzicami!” – powiedział ojciec Mike'a, zaskoczony. – „A ja myślałem, że traktujemy go zbyt surowo. Wciąż krzyczymy, narzekamy i wygłaszamy mu kazania”.

– „Nie, ja uważam, że jesteśmy restrykcyjni” – sprostowała matka Mike'a. – „Czasami nawet go bijemy”.

– „Właściwie oboje macie rację” – odparłem. Rodzice Mike'a stosowali podejście, które nazywam mieszanym. Zaczynają od przyzwolenia, jednak po jakimś czasie są tak rozgniewani oporem syna, że przechodzą do metod restrykcyjnych. Zazwyczaj właśnie w tym momencie zaczynają się krzyki i gniewne dramatyzowanie. Czasem czują się winni, że są takimi tyranami, i poddają się. Czasem przeciwnie, wymierzają synowi klapsa. Mike nigdy nie wie, jak zareagują na jego zachowanie, więc zwykle testuje, żeby się o tym przekonać.

Pierwszą część sesji spędziliśmy, analizując podejście przyzwalające i restrykcyjne oraz reakcje, jakie metody te wywołują u dzieci. Rodzice szybko pojęli, dlaczego nie mogą dotrzeć ze swoim przekazem do syna. Ich granicom brakowało stałości i spójności, a konsekwencje, jeśli w ogóle się pojawiały, były spóźnione lub bolesne. W istocie to właśnie ich metody zachęcały Mike'a do dalszego testowania i zemsty.

Następnie przeszliśmy do nauki metod, które przedstawię w następnych rozdziałach. Szybko pojęli, o co chodzi. W czasie dwóch krótkich sesji nauczyli się wysłać jasne komunikaty, wykorzystywać strategię upewniania się i ograniczonych wyborów oraz stosować logiczne konsekwencje i przerwy. Nie mogli się już doczekać, kiedy wypróbują nowe metody w domu. Tego wieczoru, przed kolacją, usiedli z synami i wyjaśnili im, co od tej pory będą robić, jeśli chłopcy będą się źle zachowywać.

Mike od razu zaczął testować. Po kolacji został poproszony o odniesienie swoich naczyń ze stołu, co było jego codziennym obowiązkiem. Udał, że nie słyszy. Poszedł do drugiego pokoju, włączył telewizor i zaczął oglądać program.



Matka poszła za nim. – „Mike, czy rozumiałeś, o co cię prosiłam?” – spytała rzeczowym tonem.

– „Tak, słyszałem” – odparł. – „Posprzątam później”.

Matka wyłączyła telewizor i odparła spokojnie: – „możesz zacząć sprzątać w ciągu najbliższych dwóch minut albo spędzić najbliższe dziesięć minut w swoim pokoju, przygotowując się do tego. Co wolisz? Nastawię minutnik”.

„Co jest grane?” – pomyślał Mike. – „Nigdy przedtem tak nie robiła”. – Skrzyżował wyzywająco ręce i nadal testował. Zadzźwięczał dzwonek minutnika.

– „W takim razie, Mike” – powiedziała matka – „musisz teraz iść do pokoju. Masz szansę spróbować od nowa za dziesięć minut”.

Mike spojrział na nią z niedowierzaniem, podobnie jak jego młodszy brat. „Jak to? Żadnego przypominania i kazań? Żadnych kłótni i sporów? Co tu się dzieje?” – pomyślał. Krzyknął więc wyzywająco:

– „Nigdzie nie idę, nie uda ci się mnie zmusić!”.

Matka nadal zachowywała spokój i korzystała z nowych metod.

– „Możesz iść sam na dziesięć minut albo ja cię tam zaprowadzę, ale wtedy będziesz siedział w pokoju przez cały kwadrans. Co wolisz?” – spytała.

Mike opierał się, więc zanosła go do pokoju, gdzie spędził pełne piętnaście minut.

Kiedy minutnik zadzwonił, matka poprosiła syna z powrotem. Nie wyglądała nawet na zirytowaną. – „Czy teraz jesteś gotowy, żeby po sobie posprzątać?” – spytała. Mike posłał jej zuchwale spojrzenie, ale poszedł do stołu i sprzątnął naczynia.

W ciągu następnych kilku tygodni Mike i jego rodzice przeżyli wiele podobnych sytuacji, jednak ich efekt był zawsze taki sam. Żadnych kazań. Żadnego bicia. Żadnych prób sił. Mike albo decydował się na współpracę, albo doświadczał konsekwencji swojej odmownej decyzji. W każdym wypadku uczył się tego, co chcieli mu przekazać jego rodzice.

Po czterech tygodniach od pierwszego spotkania zadzwonił do niego ojciec Mike'a.

– „Chciałem powiedzieć, że sytuacja naprawdę się poprawiła. Mike wciąż od czasu do czasu nas sprawdza, jednak współpracuje o wiele chętniej niż do tej pory. Zaczął nawet odrabiać lekcje. To dużo łatwiejsze niż prowadzenie nieustannych walk”.



Mike i jego rodzice są na dobrej drodze. Może minąć trochę czasu, zanim wprowadzone zmiany staną się częścią normalnego życia, jednak komunikaty rodziców nareszcie zaczęły docierać do syna.

W kolejnych rozdziałach przejdziemy razem drogę podobną do tej, którą przeszli rodzice Mike'a. Najpierw sprawdzimy, jakie podejście wychowawcze stosujesz oraz dlaczego twoje nauczanie nie jest skuteczne. Odkryjesz, jakiego rodzaju granice wytyczasz dzieciom i dowiesz się, dlaczego twoje pociechy reagują na ciebie tak, a nie inaczej. Uświadomiwszy sobie, jakie podejście dotychczas nie zdało egzaminu, będziesz mógł rozpocząć naukę nowych metod.

## Pytania do rodziców

1. Jakie role najczęściej odgrywają rodzice, stosujący każdy z trzech modeli wychowawczych?
2. Przedyskutujcie poglądy rodziców stosujących metody restrykcyjne na temat rozwiązywania problemów, sposobu, w jaki dzieci się uczą, oraz przyczyn, dla których współpracują. Czy również zostaliście wychowani zgodnie z takimi przekonaniami? Czy czuliście się z nimi dobrze?
3. Przedyskutujcie poglądy rodziców stosujących metody przyzwalające na temat rozwiązywania problemów, sposobu, w jaki dzieci uczą się oraz przyczyn, dla których współpracują. Czy również zostaliście wychowani zgodnie z takimi przekonaniami? Czy czuliście się z nimi dobrze?
4. Colin, 6 lat, powinien iść się kąpać, ale próbuje się od tego wykręcić. – „Rób, co mówię” – krzyczy jego ojciec – „i nie próbuj się klócić, bo dostaniesz w skórę”. – Mijają dwie minuty, a Colin ani o krok nie zbliżył się do łazienki. Ojciec podchodzi, daje mu klapsa i grozi, że zrobi to jeszcze raz, jeśli Colin natychmiast nie pójdzie do łazienki. Chłopiec, zalany łzami, idzie do wanny.  
Jakie podejście stosuje ojciec Colina? Jakie informacje przekazuje mu na temat rozwiązywania problemów, współpracy, odpowiedzialności, władzy i autorytetu? Jeżeli takie metody będą nadal stosowane, jak myślisz, w jaki sposób chłopiec będzie rozwiązywał konflikty z rodzeństwem i rówieśnikami?
5. Jenny, 10 lat, wie, że nie powinna bez pytania zaglądać do portmonek matki, jednak kiedy słyszy, że ulicą nadjeżdża sprzedawca



lodów, wyjmuje banknot i biegnie do niego. Kiedy wraca, matka zauważa loda. – „Skąd wzięłaś na to pieniądze?” – pyta. Jenny wzrusza ramionami i nie odpowiada. – „Wyjęłaś je z mojej portmonetki?” – Kolejne pytanie. Jenny znów wzrusza ramionami i robi niewinną minę.

– „Naprawdę wolałabym, żebyś jej nie ruszała bez pytania” – poucza matka. – „Następnym razem zapytasz mnie? Czy tak?” – Jenny kiwa głową.

Jakie podejście stosuje matka Jenny? Czego naprawdę dowiedziała się Jenny o tym, że należy pytać matkę o pozwolenie, jeśli chce się wyjąć pieniądze z jej portmonetki? Jak myślisz, jak postąpi następnym razem? Jak naprawdę brzmi zasada dotycząca sięgania do portmonetki bez pytania?

6. Ojciec siedmioletniego Sida prosi go, żeby założył kask, kiedy jedzie na rowerze do szkoły.

– „Nie chcę” – protestuje Sid. – „W kasku wyglądam jak idiota!” – „Albo założysz kask, albo nie pojedziesz do szkoły na rowerze” – odpowiada ojciec. – „Decyzja należy do ciebie. Co wolisz?” – Ociągając się, Sid zakłada kask i rusza do szkoły.

Jakie podejście stosuje ojciec Sida? Czego uczy syna na temat odpowiedzialności, współpracy i rozwiązywania problemów? Czy jego zasady są jasne?

7. Jakie podejście ty obecnie stosujesz? Czy twoje dzieci zachowują się tak, jak sobie tego życzysz? Czy teraz lepiej rozumiesz ich zachowanie? Jakie lekcje dajesz im na temat współpracy? Odpowiedzialności? Rozwiązywania problemów? Zasad dotyczących dopuszczalnych zachowań?
8. Dlaczego przyzwalające i restrykcyjne podejście wychowawcze nie uczy dzieci tego, co chcemy im przekazać na temat odpowiedzialności?
9. Opisz metody stosowane przez twoich rodziców. Czy potrafisz zidentyfikować ich podejście? Czy było to podejście podobne do tego, które sam obecnie stosujesz?
10. Czy jesteś pewien, że właściwie zidentyfikowałeś swoje podejście? Jeżeli nie, poproś o pomoc innych dorosłych domowników. Opisz, jak postępujesz, kiedy twoje dzieci źle się zachowują. Następnie przedstaw reakcję dzieci na twoje działania. Taki opis powinien dostarczyć cennych wskazówek dotyczących twojej postawy wychowawczej.





### 3

## W jaki sposób dzieci uczą się zasad rodziców?

---

Czy wyobrażacie sobie, o ile łatwiejsze byłoby rodzicielstwo, gdybyście nie musieli uczyć dzieci swoich zasad? Wyobraźcie sobie, że wychodzicie ze szpitala z waszym nowo narodzonym dzieckiem. Przy drzwiach pielęgniarka wskazuje na małą kartkę zawieszoną przy pięcie niemowlęcia i mówi: „To dziecko zostało zaprogramowane zgodnie z waszymi wartościami i zasadami. Zawsze będzie dokładnie wiedziało, jakiego zachowania od niego oczekujecie, i zawsze będzie postępowało zgodnie z waszym życzeniem. Na czas będzie się ubierało i wychodziło do szkoły, będzie się grzecznie zachowywać przy stole, wypełniać obowiązki domowe i bez narzekania odrabiać lekcje, a także grzecznie, bez marudzenia będzie kłaść się spać. Proszę je zabrać i cieszyć się, patrząc, jak dorasta”. I ruszacie do domu.

To miłe marzenie, jednak rzeczywistość jest inna. Dzieci nie rodzą się z wbudowanym rozumieniem naszych zasad i zachowania, które uważamy za właściwe. Z czasem muszą się tego nauczyć. Jesteśmy nauczycielami i to do nas należy przekazanie naszych zasad w jak najjaśniejszy i najbardziej zrozumiały sposób.

Nasza praca rozpoczyna się na dobre w momencie, kiedy dzieci zaczynają raczkować. Dzieci w tym wieku uwielbiają odkrywać otoczenie, a ich ulubionymi „zabawkami” stają się: sprzęt grający, telewizory i magnetowidy. Wszystkie te przyciski, pokrętła i kolorowe światełka są dla nich nieodpartą pokusą. Co robimy, kiedy na-

sze dziecko zaczyna się bawić tymi przedmiotami? Wkraczamy do akcji i zaczynamy uczyć je naszych zasad.

Rodzice bazujący na karach robią to za pomocą ostrego „nie”, karcącego spojrzenia i – być może – uderzenia po ręce, zanim odsuną dziecko w bezpieczne miejsce. Jeżeli wolimy metodę przyzwolenia, wielokrotnie powtarzamy: „nie” i długo tłumaczymy, przekonujemy i wyjaśniamy, zanim odsuniemy dziecko od „zabawki”. Jeżeli nasze podejście jest demokratyczne, mówimy „nie” stanowczo i wyraźnie, po czym odsuwamy dziecko.

Gdy powtórzymy tę operację dziesięć lub dwanaście razy, zaczyna się dzieć coś ciekawego. Kiedy tylko dziecko zbliża się do celu i wyciąga rękę, by go dotknąć, zatrzymuje się i patrzy na nas, czekając na reakcję. Dlaczego? Ponieważ zaczyna rozumieć naszą regułę. Nadal jednak potrzebuje czasu, aby ją przetestować.

Co więc robimy, kiedy nasz dwulatek zaczyna testować? Jeśli nasze podejście jest restrykcyjne, przybieramy surową minę, podnosimy rękę jak do uderzenia i ostrzegamy: „Lepiej tego nie rób!”. Jeżeli jesteśmy rodzicami przyzwalającymi, ponownie przekonujemy i wyjaśniamy. Jeżeli nasze podejście jest demokratyczne, robimy to samo, co zwykle. Jasno i wyraźnie mówimy „nie”. Nim przejdziemy do czynów, czekamy na reakcję dziecka.

W poniższym przykładzie wszyscy rodzice chcą nauczyć dzieci zasad akceptowanego przez nich zachowania. Zamierzoną naukę przekazuje jednak tylko ten, kto stosuje metodę demokratyczną. Dzięki temu rozdziałowi dowiesz się, dlaczego tak się dzieje. Zrozumiesz, w jaki sposób dzieci uczą się naszych zasad i dlaczego proces ten tak często się załamuje. Nauczysz się, jak przekazywać swoje komunikaty w sposób jak najbardziej jasny i zrozumiały. Przyjrzyjmy się, jak robi to ojciec Simona.

Trzyletni Simon macha nad głową plastikowym telefonem i niemal trafia w lampę. Ojciec interweniuje.

– „Simon, nie można w ten sposób machać telefonem w domu” – mówi rzeczowym tonem. – „Możesz się nim bawić we właściwy sposób albo będę musiał ci go zabrać”.

– „Ale tak jest fajnie” – odpowiada chłopiec i zaczyna kręcić zabawką jeszcze energiczniej.

Ojciec sięga po telefon i zabiera go.

– „Oddam ci go dziś po południu” – mówi – „jeśli będziesz się nim bawił we właściwy sposób”.



Simon właśnie uczy się zasad dotyczących zabawy w domu. Być może on i jego rodzice będą musieli powtórzyć tę lekcję wielokrotnie, zanim chłopiec opanuje właściwą zasadę. Jednakże metody jego ojca z pewnością doprowadzą go do osiągnięcia zamierzonego efektu.

Ojciec Simona skutecznie uczy swoich zasad. Jego słowa mówią „stop”, i ten sam komunikat przekazują jego działania, gdy zabiera synowi telefon. Kiedy nasze słowa są zgodne z naszymi działaniami, nie musimy używać ostrych słów ani wyciągać surowych konsekwencji, aby dotrzeć do dziecka z przekazem. Przekaz jest tak samo prosty jak zasada, której dotyczy.

## Dzieci uczą się na konkretach

Badania rozwoju intelektualnego dzieci, prowadzone przez Jeana Piageta, dowodzą, że sposób myślenia i uczenia się dzieci różni się jakościowo od przebiegu tych samych procesów u dorosłych. Dzieci uczą się na konkretach. Bezpośrednie doświadczenie zmysłowe, zwłaszcza u młodszych dzieci, odgrywa najważniejszą rolę w kształtowaniu ich poglądów na otaczającą je rzeczywistość.

Co to oznacza w praktyce? Otóż to, czego dzieci doświadczają za pomocą zmysłów (co widzą, słyszą, dotykają, wachają i czują) determinuje sposób, w jaki postrzegają otoczenie. Ich przekonania i spostrzeżenia na temat funkcjonowania świata oparte są przede wszystkim na konkretnych doświadczeniach.

Odkrycia Piageta odnoszą się bezpośrednio do tego, w jaki sposób wpajamy naszym dzieciom zasady. Wykorzystujemy dwie podstawowe metody: słowa i czyny. Obie przekazują nasz komunikat, jednak jedynie czyny są konkretne. To działania, nie słowa, określają nasze zasady.

Jeśli na przykład mówię mojemu dziewięcioletniemu synowi, że powinien kłaść się spać o 20.30 a on jednak regularnie chodzi do łóżka pół godziny później, to jaką naukę wyciąga odnośnie do pory chodzenia spać? Oczywiście, nauczy się, że właściwą godziną jest 21.00. Jeżeli poproszę go, żeby położył się o 20.30, czy myślisz, że potraktuje moją prośbę poważnie?

Jeżeli jednak powiem mu, że ma się kłaść o 20.30 i dopilnuję, żeby codziennie szedł spać o tej porze, prawdopodobnie obaj będziemy podzielać ten sam pogląd na porę kładzenia się spać – czyli, że



jest to godzina 20.30. Jeżeli poproszę go, by o tej porze położył się spać, będzie wiedział, że mówię serio.

Kiedy słowa i czyny rodziców są ze sobą zgodne, dzieci zaczynają traktować również same słowa poważnie i uczą się zasad, które za sobą pociągają. Jeżeli jednak słowa nie odpowiadają czynom, dzieci uczą się ignorować je i opierać swoje poglądy na tym, czego doświadcniają. W efekcie rodzice uczą dzieci dwóch różnych zasad: teoretycznej i praktycznej.

Ten podstawowy błąd w komunikacji jest najczęstszym źródłem porażek w procesie uczenia. Większość z nas nie zdaje sobie nawet z tego sprawy. Nadal wpajamy zasady za pomocą słów, podczas gdy dzieci uczą się ich z naszych działań. Oto typowy przykład.

Pięcioletnia Sarah siedzi na kanapie i rysuje kolorowymi flamastrami. Matka wchodzi do pokoju i zauważa, w jakim niebezpieczeństwie znalazła się kanapa.

– „Sarah, to chyba nie najlepszy pomysł!” – mówi do dziewczynki. – „Możesz pobrudzić kanapę”.

– „Będę uważać, mamusiu” – odpowiada Sarah przekonującym tonem.

– „Wiem, kochanie” – odpowiada matka – „ale naprawdę wolałabym, żebyś rysowała przy stole, gdzie na pewno niczego nie poplamisz”.

– „Dobrze” – mówi Sarah. – „Tylko skończę rysować ten kawałek”.

– „A potem przeniesiesz się do stołu, zgoda?” – upewnia się matka i wychodzi z pokoju.

– „Zgoda” – odpowiada Sarah, jednak dziesięć minut później nadal siedzi na kanapie i rysuje.

– „Sarah, przecież prosiłam cię, żebyś rysowała przy stole” – mówi matka z zaniepokojeniem w głosie. – „Tata i ja będziemy bardzo zdenerwowani, jeśli porysujesz kanapę. Naprawdę wolałabym, żebyś zrobiła to, o co cię proszę”.

– „Dobrze, mamo” – odpowiada Sarah. – „Skończę tylko ten jeden obrazek i zaraz się przeniosę. Już prawie skończyłam”.

– „Lepiej skończ szybko” – mówi matka. – „Zaczynam tracić cierpliwość. Czeka, przytupując niecierpliwie, jednak Sarah rysuje dalej”.

– „Sarah!” – krzyczy wreszcie matka. – „Mam już tego dość, młoda damo! Zrozumiano?”.

– „I tak już skończyłam” – odpowiada Sarah, odkładając rysunki i wstając z kanapy.



Matka dziewczynki szczerze wierzy, że przekazywany przez nią komunikat mówi „stop”, kiedy zwraca córce uwagę na ryzyko związane z rysowaniem flamastrami na kanapie. Czuje się zdenerwowana i sfrustrowana, gdy Sarah nie reaguje w oczekiwany sposób. W rzeczywistości matka dziewczynki wysyła dwa komunikaty, jednak jest świadoma tylko jednego z nich.

Słowami mówi coś, co brzmi jak: „Przestań”, jednak jakie jest doświadczenie Sarah? Nikt jej nie powstrzymuje. Zamiast tego słyzy jeszcze więcej słów. Komunikat, który wynika z działań jej matki, brzmi mniej więcej tak: „Rób dalej to, na co masz ochotę. Nie podoba mi się to, ale nie zamierzam nic z tym robić, przynajmniej jeszcze przez jakiś czas”.

Sarah reaguje na taki mieszany komunikat, tak jak większość dzieci. Ignoruje słowa i wyciąga wnioski z tego, czego doświadcza. Jak Sarah interpretuje zasady dotyczące rysowania flamastrami na kanapie? Jest to dopuszczalne tak długo, jak długo jest gotowa znieść upomnienia matki.

Zwróćmy również uwagę na inną, jeszcze subtelniejszą lekcję na temat komunikowania, której uczy się Sarah. Co odpowiada za każdym razem, kiedy matka prosi ją, by przesiadła się do stołu? Mówi: „Dobrze”. Jednak co robi? Nie rusza się z miejsca. Jej prawdziwy komunikat brzmi: „Dobrze, zrobię to, jeśli będę musiała”.

Sarah uczy się komunikować za pomocą mieszanych przekazów jeszcze lepiej niż jej matka. Rodzice, których komunikaty „Przestań” w rzeczywistości głoszą, by dziecko nie przestało, często mają dzieci, których „Dobrze” lub „Za chwilę” naprawdę znaczy „Nie zrobię tego” lub „Na święty nigdy”.

## Sprawdzanie granic

Kiedy prosimy dzieci, by przestały zachowywać się nieodpowiednio, rzadko reagują pytaniami: „Właściwie, jaką ty masz władzę i autorytet? Skąd mam wiedzieć, że mówisz poważnie? I jak zamierzasz postąpić, jeśli nie zrobię tego, o co mnie prosisz?”. Podejrzewam, że taka sytuacja nie zdarzyła ci się wiele razy, o ile w ogóle.

Dzieci zazwyczaj nie formułują tych pytań za pomocą słów, jednak myślą o nich i zadają je poprzez swoje zachowanie. Po prostu robią to, czego im zabroniliśmy, i czekają, co się wydarzy. Takie



zachowanie nazywam testowaniem granic. Daje ono dzieciom o wiele dokładniejszą odpowiedź na nurtujące je pytania, niż jakiegokolwiek słowa.

Wiele zachowań, które uważamy za niegrzeczne, wynika w istocie z testowania granic, czyli jest próbą znalezienia odpowiedzi na podstawowe dla dzieci pytania: „Co jest w porządku? Co nie jest w porządku? Kto kontroluje sytuację? Jak daleko mogę się posunąć? Co się stanie, jeżeli posunę się za daleko?”. Odpowiedzi na te pytania wyznaczają granice dopuszczalnych zachowań i pomagają dzieciom określić, czy posłuszeństwo wobec zasad jest obowiązkowe, czy tylko zalecane.

Sześcioletnia Heather jest typowym przykładem dziecka, z którym często spotykam się w mojej pracy. Jest zdolna i inteligentna, ale nie chce wykonywać poleceń ani w domu, ani w szkole.

Opisując to słowami jej rodziców: „Heather wszystko doprowadza do ostateczności i wydaje się niezadowolona, dopóki nie uda jej się wyprowadzić wszystkich z równowagi”. Słusznie nabrałem przyśuszczenia, że spotkam dziecko, które ma mnóstwo pytań, a żadnych odpowiedzi.

Kiedy Heather razem z rodzicami zjawiała się w moim gabinecie, od razu rozsiadła się wygodnie na jednym z moich krzeseł obrotowych i zaczęła badawczo mi się przyglądać. Po kilku minutach przystąpiła do ataku.

Co Heather i podobne jej dzieci robią zaraz po tym, jak tylko usadowią się na moich krzesłach? Zgadłeś, zaczynają się na nich kręcić, czasami również wchodzić na nie nogami. Wiedzą, że ich rodzice nie pochwalają takiego zachowania, a mimo to tak robią. Patrzą na mnie, na rodziców, a następnie zaczynają się obracać i czekają, co będzie dalej. To właśnie jest zachowanie testujące granice. Kiedy ma ono miejsce, zawsze czekam na to, co zrobią rodzice, ponieważ wiem, że z ich reakcji mogę się wiele dowiedzieć na temat sposobu, w jaki dana rodzina komunikuje się na temat granic.

Rodzice Heather zareagowali na jej kręcenie się na krześle w sposób typowy dla większości rodziców. Posłali jej potępiające spojrzenie: brwi uniesione do góry, głowa pochylona, surowy i wyrażający dezaprobatę wzrok.

Heather odpowiedziała na to w sposób, w jaki zwykle reagują dzieci. Zauważyła spojrzenie rodziców, na krótko przerwała niewłaściwe zachowanie, a następnie, kiedy tylko rodzice spojrzeli w in-



na stronę, zaczęła kręcić się na nowo. Heather i jej rodzice odgrywali swój rodzinny taniec, ten sam, który powtarzają kilkadziesiąt razy w tygodniu. Heather знаła na pamięć jego kroki.

Za pomocą swojego zachowania dziewczynka szukała odpowiedzi na te same pytania, jakie zadawała w szkole i w domu: „Kto kontroluje sytuację? Jak daleko mogę się posunąć? Co się stanie, jeżeli posunę się za daleko?”. Prowadziła własne badania, aby określić rzeczywiste rozmiary mojej władzy i autorytetu oraz dowiedzieć się, jakie reguły obowiązują w moim gabinecie. Pomiędzy jednym a drugim potępiającym spojrzeniem nadal kręciła się na krześle. Czekalem, żeby zobaczyć, jaki będzie następny krok jej rodziców.

Po kilku minutach ojciec Heather zrobił to, co czyni wielu innych rodziców. Wyciągnął rękę i zatrzymał krzesło. Matka nadal posyłała pełne dezaprobaty spojrzenia. Oba przekazy wywoływały tę samą reakcję. Heather przyjmowała do wiadomości spojrzenia matki oraz działanie ojca i kontynuowała kręcenie się na krześle, kiedy tylko ojciec zabierał rękę, a matka odwracała wzrok.

Rodzice Heather robili, co mogli, żeby powiedzieć „stop”, jednak Heather wiedziała, że w rzeczywistości zmiana zachowania nie była ani oczekiwana, ani obowiązkowa. Rodzice nie zdawali sobie sprawy z tego, że sygnały, które przez lata otrzymywała od nich córka, przekonały ją, że nie musi przestrzegać ich zasad. Wszystkie gesty i słowa były jedynie pozbawionymi znaczenia elementami przedstawienia. Krzesło kręciło się dalej. Rozumiałem, dlaczego w szkole Heather nie słuchała poleceń nauczycieli.

Minęło 5 minut, a dziewczynka wciąż nie otrzymała od rodziców jasnego komunikatu. Rozgoryczona matka odwróciła się do mnie i powiedziała: „Widzi pan, dokładnie tak samo zachowuje się w domu!”.

W tym momencie interweniowałem i spróbowałem odpowiedzieć na niektóre pytania Heather. Rzeczowym tonem powiedziałem: „Heather, moje krzesła są bardzo wygodne i chciałbym, żebyś mogła dalej z nich korzystać, ale obowiązują dwie zasady: nie można się na nich kręcić ani wchodzić na nie nogami. Wierzę, że potrafisz przestrzegać tych zasad, jednak jeśli postanowisz je złamać, przez resztę sesji będziesz siedziała na pomarańczowym krześle”. W moim gabinecie trzymam stare, plastikowe pomarańczowe krzesło dla dzieci, które nie mogą usiedzieć w miejscu. Rocznie spotykam ich około setki.



Jak myślisz, co zrobiła Heather? Oczywiście to, co większość dzieci zrobiłaby na jej miejscu. Testowała. Nie natychmiast, jednak już po kilku minutach kontynuowała swoje badania, kręcąc krzesłem i czekając na moją reakcję. Swoim zachowaniem pytała: „Czy naprawdę myślisz to, co mówisz? Czy tak naprawdę jest?”. Zbierała dane w postaci doświadczenia, aby ustalić, czy rzeczywiście mówię poważnie.

Zrobiłem więc to, co zawsze robię w takich sytuacjach. Przysunąłem pomarańczowe krzesło i powiedziałem spokojnie: „Będziesz na nim siedzieć do końca sesji. Na następnej możesz znowu usiąść na niebieskim krześle”. Następnie stanąłem, czekając, aż Heather przesiądzie się na pomarańczowe krzesło. Zrobiła to, jednak bardzo niechętnie. Przewracała oczami i posyłała mi spojrzenia pełne irytacji, ale dokonała właściwego wyboru.

Co osiągnęliśmy w ten sposób: ja i Heather? Odpowiedziałem na nurtujące ją pytania. Wiedziała, na co pozwalam i co się stanie, jeżeli posunie się za daleko. Rozumiała moje zasady oraz oczekiwania dotyczące jej zachowania. Miała wszystkie informacje potrzebne do dokonania właściwego wyboru. Kiedy ten etap mieliśmy już za sobą, przyszedł czas, abym porozmawiał z jej rodzicami o agresywnych zachowaniach i temperamencie córki.

## Temperament a styl badań

Wszystkie dzieci sprawdzają granicę, aby poznać nasze zasady i oczekiwania. To normalne zachowanie, jednak nie wszystkie dzieci robią to tak samo. Ich temperament wpływa na sposób prowadzenia badań. Na przykład dzieci uległe chcą sprawiać rodzicom przyjemność. Nie potrzeba wielu sygnałów ani komunikatów zawartych w działaniu, aby przekonać je do przestrzegania naszych zasad. Kiedy słyszą, jak mówimy: „Przestań”, zwykle przychodzą im do głowy uległe myśli w rodzaju: „Naprawdę powinienem współpracować”. Większość z nich gotowa jest uznać nasze słowa za wystarczające i zrobić to, o co prosimy. Uległe dzieci rzadko testują i potrzebują niewielu danych, aby dojść do pożądanego wniosku.

Z drugiej strony, dzieci o silnej osobowości prowadzą badania w sposób agresywny. Muszą wielokrotnie doświadczyć naszych granic, zanim upewnią się, że są one niezmiennie. Potrzebują wielu sygnałów, by



przekonać się do przestrzegania naszych zasad. Kiedy słyszą, że mówimy: „Przestań”, zwykle myślą: „Bo co? Co się stanie, jeśli cię nie posłucham?”. Wiedzą, jak można się o tym przekonać. Testują i napierają na nasze granice, podobnie jak czyniła to Heather z ostatniego przykładu. Kiedy już zbiorą wystarczającą ilość informacji, zwykle dochodzą do pożądanego wniosku. Jednakże proces ten trwa o wiele dłużej. Dzieci o silnej osobowości potrzebują po prostu zdecydowanie więcej informacji. Aby to zilustrować, przytoczę przykład wzięty z życia.

Mój starszy syn, Scott, zazwyczaj jest dość uległy. Współpracuje, gdy się go o to prosi. Młodszy syn, Jan, ma silniejszą osobowość. Potrzebuje wielu sygnałów, aby przekonać się, że naprawdę mówię poważnie. Obaj chłopcy w różny sposób prowadzą swoje badania, a ja nauczyłem się dostosować wysyłane komunikaty do ich potrzeb.

Obaj moi synowie lubią włączać telewizor na pełny regulator. Kiedy robi tak Scott, mówię po prostu: „Scott, telewizor jest za głośno włączony. Proszę, ścisź go”. Zawsze wtedy ścisza (przynajmniej robił to do tej pory), a ja nauczyłem się liczyć na jego współpracę. Przyjmuje moje słowa jako jedyną potrzebną mu informację.

Wiem z doświadczenia, co byłoby dalej, gdybym wysłał ten sam komunikat Janowi. Zignorowałby mnie i czekał na jednoznaczny sygnał lub powiedział to, co chcę usłyszeć: „Dobrze”, lecz nadal robił to, na co ma ochotę. Jan w rzeczywistości mówi: „Zrobię tak, jeśli będę musiał, a na razie nie powiedziałaś, że muszę”.

Podobnie jak inne dzieci o silnej osobowości, Jan poszukuje ukrytych informacji odnośnie dopuszczalnych granic. Nauczyłem się więc dostarczać mu potrzebnych informacji, aby mógł dokonać właściwego wyboru. Kiedy telewizor jest włączony zbyt głośno, mówię: „Ścisź telewizor albo będę musiał go wyłączyć”.

Po takim komunikacie Jan ma wszystkie potrzebne mu dane i może dokonać właściwego wyboru. Wie, czego oczekuję, wie również, co się stanie, jeśli nie będzie współpracował. Zna odpowiedzi na pytania, które go nurtują – przynajmniej w teorii. Jednak nie zadowala się tylko teorią. Testuje dalej.

Kiedy był młodszy, często ignorował moje prośby, a gdy tak się działo, musiałem działać konsekwentnie i wyłączać telewizor. Zazwyczaj powodowało to falę narzekań na to, jaki jestem podły i niesprawiedliwy, jednak po kilkunastu takich zdarzeniach Jan nauczył się, że mówię poważnie i zaczął ściszać telewizor, kiedy go o to prosiłem.



Proces ten nie był łatwy ani przyjemny, ale mój syn nauczył się, że wyznaczone przeze mnie granice są niezmiennie i zaczął podejmować właściwe decyzje i współpracować. W końcu udało nam się to ustalić.

Rodzice, którzy sami są raczej ulegli, często mają trudności ze zrozumieniem sposobu myślenia swoich dzieci o silnej osobowości. Takie właśnie było moje doświadczenie z Janem, który prawdopodobnie był bardziej zdecydowany na to, by mnie wychować, niż ja, aby wychować jego. Nasze punkty widzenia bardzo się różniły. Według mnie jego zachowanie było często bezsensowne. Kiedy prowadził swoje agresywne badania, często łapałem się na tym, że myślę: „Dlaczego nie może po prostu zrobić tego, o co go proszę, bez ciągłego testowania? Ja na jego miejscu tak bym zrobił”.

Jednak on nie patrzy na świat moimi oczami. Mamy różne temperamenty i prowadzimy nasze badania w odmienny sposób. Przez lata nauczyłem się, że aby uzyskać współpracę, jakiej oczekuję, muszę dostarczyć Janowi wszystkich potrzebnych mu informacji.

Jeśli twoje dziecko ma silną osobowość, będziesz musiał ciężko pracować nad tym, by twoje granice pozostały stałe, a twoje dziecko nie zeszło z właściwej drogi. Dzieci prowadzące agresywne badania potrzebują więcej danych. Niezależnie od tego, jakie metody stosujesz w nauczaniu swoich zasad, będziesz musiał stosować je częściej. Jeśli stosowane przez ciebie metody są restrykcyjne lub przyzwalające, w procesie uczenia możesz się spodziewać licznych załamań.

## Zasady restrykcyjne

Ci z nas, którzy odwołują się do kar, chcąc uczyć swoich zasad, często przekazują dziecku lekcję inną od zamierzonej. To właśnie spotkało rodziców Stevena, ucznia IV klasy. Kiedy spotkałem ich po raz pierwszy, był dopiero październik, a ich syn został właśnie po raz czwarty zawieszony w prawach ucznia, ponieważ bił inne dzieci.

– „Życie ze Stevenem przypomina mieszkanie z bombą i czekanie, kiedy wybuchnie” – mówiła jego sfrustrowana matka. – „On wie, że nie powinien bić innych dzieci, ale i tak to robi. Biję młodszego brata, bije dzieci na podwórku, a także w szkole. Rozmawialiśmy z nim wielokrotnie, ale to jakby zupełnie do niego nie dociera”.



– „Co dokładnie mówicie mu, kiedy bije brata?” – spytałem, chcąc dowiedzieć się więcej na temat ich przekazów werbalnych.

– „Cóż, podnoszę wtedy trochę głoś” – przyznał ojciec Stevena.

– „Bardzo się denerwuję, kiedy widzę, jak on traktuje swojego młodszego brata. Daję mu więc bardzo jasno do zrozumienia, że nie zamierzam tolerować takiego postępowania”.

– „Co robisz, żeby przekazać mu tę wiadomość?” – spytałem.

– „Daję mu w skórę, kiedy tego potrzebuje” – odparł ojciec. – „Nie wierzymy we wszystkie te bzdury o bezstresowym wychowaniu, które teraz są takie modne. Dzieci muszą wiedzieć, że mówisz poważnie”.

– „Ile razy w tygodniu Steven potrzebuje takiego przypomnienia?” – spytałem.

– „Dwa, trzy razy, czasem więcej, jak w tym tygodniu, kiedy go zawieszono. Chłopak musi wiedzieć, kiedy posunął się za daleko” – odparła matka chłopca.

– „Jak myślicie, dlaczego Stevenowi tak trudno jest się nauczyć waszych zasad, skoro tak często mu o nich przypominacie?” – zapytałem.

– „Podejrzewamy, że ma jakieś problemy z uczeniem się” – odparła. – „Chcemy zaprowadzić go na testy”.

Kiedy poznałem Stevena, przekonałem się, że nie potrzebuje żadnych testów. Problemem nie było uczenie się. Problemem był sposób nauczania. W rzeczywistości Steven był bardzo pojętym dzieckiem. Doskonale przyswoił sobie wszystkie lekcje dotyczące agresywnego rozwiązywania problemów, których uczyli go jego rodzice. Był mistrzem krzyczenia, grożenia i zastraszania. Wiedział, jak bić i ranić. Gdy został przyłapany, był również coraz zreźniejszszy w przrzucaniu winy na innych.

Steven rozumiał dokładnie słowa rodziców, kiedy mówili mu, że nie należy nikogo bić, jednak głoszone przez nich zasady różniły się od tych, którymi kierowali się w życiu. Jaką metodę faktycznie stosowali? Bicie – i to często. To był ich sposób rozwiązywania problemów i to była prawdziwa zasada, której uczył się Steven. Rodzice chłopca swoim przykładem uczyli go zachowań dokładnie przeciwnych do zamierzonych.



## Zasady przyzwalające

Metody przyzwalające również prowadzą do załamania się procesu uczenia się i nauczania. Rodzice, którzy stosują to podejście, często myślą słowa z działaniami i popadają we frustrację, kiedy nie udaje im się dotrzeć do dziecka z przekazem. Mama Natalie, samotnie wychowująca córkę, jest tego dobrym przykładem. Przyszła do mojego gabinetu bardzo sfrustrowana oporem, jaki napotykała ze strony Natalie.

– „Natalie jest egocentryczną i niegrzeczną dwunastolatką” – narzekała. – „Znają moje zasady, ale nie zamierza ich przestrzegać. Kiedy próbuję jej wyjaśnić, dlaczego ustaliłam takie reguły, po prostu przestaje mnie słuchać i dalej robi to, co jej się podoba. Następnie opowiedziała mi o wydarzeniach, które mają miejsce niemal każdego dnia przed wyjściem do szkoły”.

– „Natalie wie, że nie powinna rano zbyt głośno słuchać muzyki, ale codziennie powtarza się to samo. Puszcza muzykę na cały regulator, tak że słychać ją na drugim końcu ulicy. To mnie doprowadza do wściekłości”.

– „Co robisz, kiedy tak się dzieje?” – spytałem.

– „Najpierw idę do niej i mówię, żeby ściszyła muzykę, ale to nic nie daje. Mogę jej to powtarzać w nieskończoność, a i tak mnie nie słucha”. – „Co robisz potem?” – pytałem dalej.

– „Wpadam w prawdziwą złość. Wchodzę do jej pokoju i mówię, żeby ściszyła muzykę albo ją wyłączyła. Czasami grożę, że zabiorę jej magnetofon”.

– „Czy wtedy zaczyna współpracować?” – spytałem.

– „Zwykle wtedy trochę ścisza” – odparła matka – „ale muzykę nadal słychać w całym domu, a po chwili najczęściej podkreca ją znowu”.

– „Czy wtedy zabierasz jej magnetofon?” – zapytałem, ciekawy, czy matka w końcu wyciąga konsekwencje z zachowania córki.

– „Jeszcze tego nie zrobiłam” – odparła – „ale niedługo do tego dojdzie. Na razie tylko trzaskam jej drzwiami. Zniszczy sobie słuch”.

Mama Natalie nie zdaje sobie sprawy z tego, że w rzeczywistości komunikuje córce dwie zasady dotyczące używania magnetofonu – jedną słowami, a drugą działaniem. Jej słowa (reguła w teorii) mówią: „Ścisż to”, ale jej działania (reguła w praktyce) mówią: „Naprawdę nie musisz tego robić, jeśli nie chcesz”. Wybór Natalie jest jasny. Chce słuchać muzyki głośno i to robi. Jeśli mama Natalie nie



dostarczy jej innych komunikatów, ten wzór zachowania raczej się nie zmieni.

Przykłady Stevena i Natalie pokazują, jak łatwo może się załamać proces uczenia się i nauczania, kiedy nasze słowa nie są zgodne z naszymi działaniami. W obu wypadkach dzieci zbierały dane, formowały wnioski i uczyły się lekcji odmiennych od tych, które zaplanowali rodzice. Rodzice byli nieświadomi swojej nieskuteczności. Wierzyli, że uczą dzieci zasad za pomocą słów, podczas gdy prawdziwa lekcja była przekazywana za pomocą działań.

## Skuteczne nauczanie

Czy zauważyłeś, że podobnie jak rodzice Stevena i Natalie, ty również bezskutecznie powtarzasz tę samą lekcję? Jeśli tak jest, to z pewnością ucieszy cię wiadomość, że efektywne nauczanie wymaga mniej czasu i energii, niż zużywasz teraz, i przynosi lepsze rezultaty. Wpajanie zasad jest proste, kiedy używamy dwóch narzędzi: jednoznacznych słów i skutecznych działań. Przyjrzyjmy się dwóm przykładom.

Ośmioletni Kenny dostał na urodziny wymarzony prezent: nowy, dziesięcibiegowy rower górski. Jednak zanim mógł go wypróbować, ojciec ustalił kilka podstawowych reguł.

– „To naprawdę dobry rower” – powiedział. – „Wielu ludzi chciałoby mieć taki. Kiedy będziesz nim jeździł do szkoły, masz go przypinać, a kiedy wieczorem skończysz na nim jeździć, masz go zamykać na noc w garażu”.

– „Dobrze” – odparł Kenny, jednak gdy dwa dni później jego ojciec wrócił z pracy, zauważył, że rower chłopca wciąż stoi na podwórku. Było już ciemno.

„Może będzie pamiętał, żeby odstawić go po kolacji” – pomyślał ojciec, jednak kolacja minęła, a rower wciąż stał w tym samym miejscu. Kiedy więc Kenny położył się spać, ojciec zaniósł rower do garażu i przywiązał go do krokwi.

Następnego dnia rano, wychodząc do szkoły, Kenny odkrył, że jego rower wisi pod sufitem.

– „Co się stało z moim rowerem?” – zapytał, bardzo przejęty.

– „Dostaniesz go z powrotem w sobotę” – odparł ojciec rzeczowym tonem. – „Wczoraj wieczorem zostawiłeś go na podwórku”.



– „Bardzo przepraszam” – powiedział Kenny skruszonym tonem.  
– „Więcej tego nie zrobię. Obiecuję. Mogę pojechać na nim do szkoły, tylko raz?”.

Ojciec chłopca pozostał niewzruszony.

– „Dostaniesz go z powrotem w sobotę” – powtórzył. Kenny poszedł na przystanek autobusowy.

Podobnie jak wielu z nas, ojciec Kenny'ego prawdopodobnie najchętniej by ustąpił, jednak zdał sobie sprawę z faktu, że postępując w ten sposób, przekazałby swojemu synowi niewłaściwy komunikat dotyczący zasad. Pozostał więc stanowczy i zachował spójność swojego komunikatu. Jego słowa mówiły: „Rower trzeba odstawiać do garażu”, a jego działania stanowiły potwierdzenie słów. Kenny otrzymał jasny komunikat i nauczył się, że musi poważniej traktować zasadę mówiącą o odstawianiu roweru do garażu.

Matka Shelly również jasno komunikowała swoje zasady, kiedy pewnego wieczoru jej córka wróciła do domu spóźniona o dwie godziny. Shelly wiedziała, że w dni powszednie powinna być w domu przed godziną 18.00, jednak od czasu, gdy dostała własny samochód, coraz częściej zdarzały się jej spóźnienia.

Zawsze miała wtedy jakąś dobrą wymówkę, więc z początku nikt nie przywiązywał do tego wagi. Jednak pewnego dnia wróciła dopiero po godzinie 20.00. Wcześniej nie zadzwoniła.

– „Gdzie byłaś?” – zapytała matka, jednocześnie ze zdenerwowaniem i ulgą w głosie. – „Bałam się, że coś ci się stało”.

– „Byłam u Carolyn. Chyba straciłam poczucie czasu” – odparła Shelly. – „Ale właściwie co się stało? Mam własny samochód. Wiem, jak trafić do domu”.

– „Wiem, że to potrafisz” – odparła matka – „ale w ciągu tygodnia powinnaś być w domu przed szóstą, a jeśli coś ci wypadnie, oczekujemy, że zadzwonisz i uprzedzisz nas o tym. Do końca tygodnia będziesz sobie musiała radzić bez samochodu. Jeśli nie będziesz się spóźniać, oddam ci kluczyki w poniedziałek. Teraz proszę mi je dać”.

Shelly oddała kluczyki z niechęcią, ale komunikat wysłany przez matkę dotarł do niej bez trudu. Wracала do domu punktualnie przez cały tydzień, a także w następnych tygodniach. Kiedy spodziewała się, że może się spóźnić, dzwoniła i uprzedzała o tym rodziców.

Mama Shelly skutecznie uczyła swoich zasad. Jej działania były równie jednoznaczne, jak słowa. Shelly otrzymała wszystkie potrzebne informacje, aby dokonać właściwego wyboru.



## Podsumowanie

Dzieci nie uczą się tak, jak miniaturowi dorośli. Uczą się tak, jak dzieci – na konkretach. Prowadzą aktywne badania, testując to, co słyszą i czego doświadczają. Jednak ich przekonania i poglądy dotyczące naszych zasad oparte są w głównej mierze na tym, czego doświadczają, a niekoniecznie na tym, co słyszą. Powinniśmy o tym pamiętać, kiedy staramy się wpajać dzieciom nasze zasady. Odbywa się to za pomocą słów i za pomocą czynów. W obu wypadkach przekazujemy naszą lekcję, jednak tylko działania są konkretne. To działania określają słowa rodziców.

Kiedy to, co mówimy, pozostaje w zgodzie z tym, co robimy, dzieci nabierają zaufania do naszych słów i uczą się stojących za nimi zasad. Jednak gdy czyny rozmiągają się ze słowami, dzieci zaczynają ignorować słowa i opierać swoje przekonania na tym, czego doświadczają. Wówczas uczą się dwóch zestawów zasad: zasad teoretycznych i zasad stosowanych w praktyce.

Ten podstawowy błąd w komunikacji jest przyczyną większości niepowodzeń w wychowywaniu dzieci. Ogromna część rodziców nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że tak się dzieje. Podobnie jak rodzice Stevena i Natalie, nadal uczą zasad za pomocą słów, podczas gdy dzieci wyciągają wnioski z czynów. Jasne słowa i skuteczne działania są podstawą takiego wpajania zasad, by dzieci przyswajały je jak najlepiej.

## Pytania dotyczące zasad

1. Kiedy proszę o coś moją sześciolletnią córkę, często pyta mnie, dlaczego musi to robić. Myślałam, że tłumaczenie jej tego będzie najlepszym sposobem na nauczenie moich reguł. Czy takie działanie pogarsza tylko sprawę?

Odpowiedź: Dla większości dzieci (w wieku od 3 do 7 lat) wystarczająco trudne jest pojęcie i opanowanie naszych podstawowych reguł bez zrozumienia stojących za nimi przesłanek. Kiedy pytają, dlaczego muszą coś zrobić, często nie powoduje nimi potrzeba poznania przekonującego uzasadnienia, lecz raczej chęć sprawdzenia, czy nasze reguły są stałe, czy zmienne. „Dlaczego?” oznacza wtedy: „Czy naprawdę muszę?”.

Jeśli uda im się wciągnąć nas w długie wyjaśnienia, dyskusje lub nawet skłonić do zmiany zdania, wówczas wiedzą, że nasze zasady podlegają negocjacom i można je zmieniać. Jeśli udzielisz dziecku odpowiedzi, ale twoje granice pozostaną wyraźne, prawdopodobnie będzie ono rzadziej pytać: „dlaczego?”. Chcę przez to powiedzieć, że pytanie „dlaczego” jest często formą sprawdzania granic i ustalania, czy naprawdę mówimy poważnie.

Jeśli postanowisz udzielać odpowiedzi młodszemu dziecku, najlepiej jest robić to, zanim zasady zostały złamane lub po wyciągnięciu konsekwencji. Jeśli zaczniesz udzielać odpowiedzi w czasie kłótni lub w chwili, gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie, możesz zachęcić je do sprawdzania granic, wysyłając komunikat, że twoje reguły podlegają negocjacom.

2. Skoro ważne jest, by nasze słowa i działania były ze sobą zgodne, to czy słowo „nie”, po którym następuje klaps, nie będzie przekazywać jasnego komunikatu na temat obowiązujących zasad?

Odpowiedź: To zależy od tego, jakich zasad chcesz uczyć. Jeśli chcesz wpoić dziecku regułę dotyczącą konkretnego niewłaściwego zachowania (na przykład rzucania kamieniami), to prawdopodobnie odbierze ono właściwy komunikat.

Jeżeli jednak będziesz używał klapsów regularnie, to działając, będziesz komunikował jeszcze jedną zasadę: Problemy rozwiązujemy za pomocą bicia. Czy tego właśnie chcesz nauczyć dziecko?

3. Jak ważna jest spójność komunikatów obojga rodziców we wpajaniu dzieciom zasad obowiązujących w rodzinie?

Odpowiedź: Zgodność zasad obojga rodziców jest bardzo ważna, aby nauczyć dzieci odpowiednich zachowań w sposób jasny i zrozumiały. Jeśli na przykład oboje rodzice mówią: „Zanim pójdziesz się bawić, musisz wykonać swoje obowiązki” i oboje wzmacniają słowa skutecznym działaniem, wówczas dzieci otrzymują jasny komunikat dotyczący zasad i oczekiwań.

Jeśli jednak oboje rodzice mówią: „Zanim pójdziesz się bawić, musisz wykonać swoje obowiązki” ale tylko mama konsekwentnie wspiera ten komunikat czynami, czego uczą się dzieci na temat tej zasady? Oczywiście – że tylko mama naprawdę oczekuje jej prze-



strzegania. W efekcie przyswoją sobie dwie zasady: zasadę mamy i zasadę taty. Tylko zasada mamy wymaga posłuszeństwa. Kiedy w pobliżu jest tata, można się spodziewać, że zasada będzie testowana.

## Pytania do rodziców

1. Badania Piageta wykazały, że dzieci uczą się dzięki konkretnym przykładom. Co to znaczy? Czy jest to istotne w wytyczaniu granic?
2. Czteroletni Nicholas był już trzykrotnie proszony o posprzątanie swoich klocków, zanim zacznie oglądać telewizję. Zebrał kilka klocków, jednak kiedy zaczął się program, usiadł przed telewizorem, a resztę klocków zebrała jego mama. Jaką zasadę przekazała mu ona słowami, a jaką swoim działaniem? Jaka była rzeczywista zasada dotycząca sprzątnięcia zabawek przed oglądaniem telewizji? Jak myślisz, co zrobi Nicholas, kiedy następnym razem zostanie poproszony o sprzątnięcie zabawek?
3. Jeśli stosujesz metody przyzwalające, czego uczą się twoje dzieci? Czy przekazujesz im zamierzoną naukę?
4. Jeśli stosujesz metody restrykcyjne, czego uczą się twoje dzieci? Czy przekazujesz im zamierzoną naukę?
5. Kiedy słowa pozostają w sprzeczności z działaniami, na jakiej podstawie dzieci uczą się zasad?
6. Czego bicie (klapsy) uczy dzieci odnośnie naszych reguł dotyczących rozwiązywania problemów?
7. Czego uczą się nasze dzieci, kiedy próbujemy nakłonić je do współpracy, zasypując je potokiem słów?
8. Jak wpajać zasady w sposób najprostszy i najbardziej zrozumiały?



# 4

## Rodzinny taniec

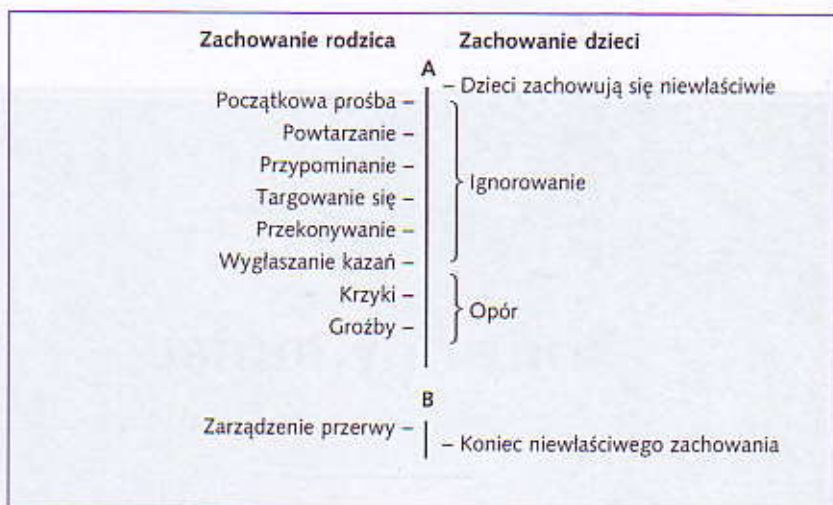
---

Niemal każda rodzina funkcjonująca w ramach niejasnych lub nieskutecznych granic wypracowuje swój specyficzny taniec błędnej komunikacji, który następnie stale odtwarza w sytuacjach konfliktowych. Ten wyuczony, nieskuteczny wzorzec rozwiązywania problemów niezmiennie prowadzi do eskalacji konfliktów i prób sił. W miarę upływu czasu rodzinny taniec staje się czymś tak naturalnym i mocno zakorzenionym w codziennym życiu, że członkowie rodziny zaczynają go postrzegać jako naturalny sposób postępowania. Nie są nawet świadomi, że tańczą.

Rodziny podobne do tych, które poznamy w tym rozdziale, łatwo wpadają w pułapkę destrukcyjnych wzorców zachowań. Pozbawione samoświadomości i umiejętności potrzebnych do przerwania tańca, nie mają wyboru – nieustannie wirują w tym, jaki znają. Uświadomienie sobie tego jest pierwszym krokiem ku wyzwoleniu.

Jeżeli podejrzewasz, że również utknąłeś w rodzinnym tańcu, ten rozdział pomoże ci się z niego wyzwolić. Zobaczysz, jak rozpoczyna się taniec, jak się kończy, oraz co sprawia, że nieustannie się powtarza. Co najważniejsze, dowiesz się również, jak zejść z parkietu i zacząć stosować bardziej skuteczne metody rozwiązywania problemów. Przyjrzyjmy się teraz, jak pewne małżeństwo odkryło swój taniec.





Rycina 4.1. Diagram Julie

## Taniec przyzwolenia

Paul i Julie mają troje dzieci w wieku 4, 6 i 8 lat. Oboje pracują na pełny etat. W ich domu zawsze coś się dzieje. Przyszli do mnie po radę, ponieważ Julie odczuwała napięcie i niepokój z powodu nieustannych krzyków i kłótni, do jakich dochodziło w domu.

– „Cokolwiek byśmy nie mówili, dzieci i tak robią to, co chcą” – powiedziała Julie. – „Każdą sprawą przeradza się w bitwę. Wydaje mi się, że nieustannie na nie krzyczymy. A kiedy my nie krzyczymy, one krzyczą na siebie. Dłużej tego nie wytrzymam!”

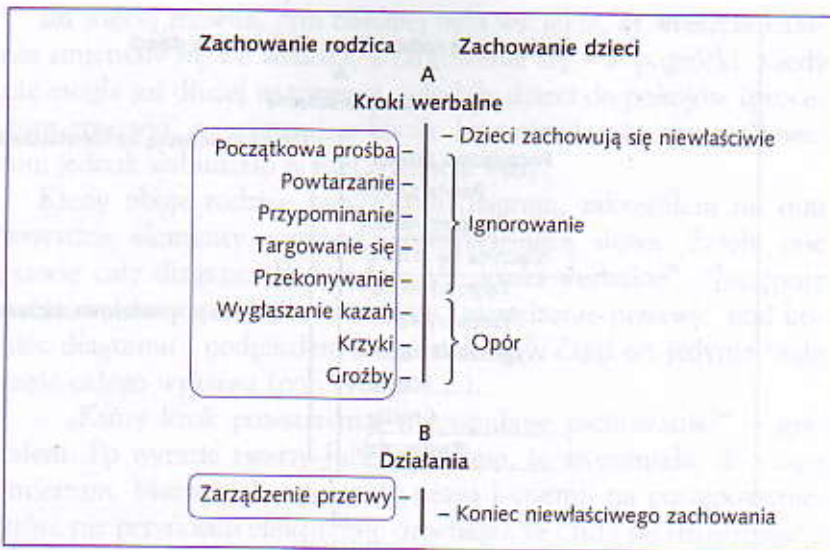
Paul również czuł się zniechęcony.

– „Naprawdę kochamy nasze dzieci” – powiedział – „ale szczerze mówiąc, już mnie nie cieszą. Próbuje traktować je uczciwie, ale one po prostu wchodzi nam na głowę”.

Paul i Julie nie zdawali sobie sprawy z tego, że nieustannie tańczyli ze swoimi dziećmi. Utknęli w narastającym układzie konfliktów i prób sił. Moim pierwszym celem było uświadomienie im tego tańca.

– „Wybierzcie typowe niewłaściwe zachowanie waszych dzieci i opiszcie mi, krok po kroku, co robicie, kiedy one się tak zachowują” – poprosiłem.

Zanim jeszcze skończyłem mówić, oboje opowiedzieli zgodnym chórem: „Śniadanie”. „Dobrze” – odparłem – „opiszcie dokładnie,



Rycina 4.2. Diagram Julie, podzielony na kroki werbalne i działania

jak wygląda śniadanie w waszym domu”. Julie zaczęła mówić. Kiedy opisywała kolejne wydarzenia, notowałem każdy krok w sekwencji interakcyjnej. Wykresy są wspianą pomocą, umożliwiającą rodzicom rozpoznanie swojego tańca. Kiedy Julie skończyła mówić, przyrzeliśmy się oboje narysowanemu diagramowi (zob. rycina 4.1.).

– „Nie zdawałam sobie sprawy, że aż tyle mówię” – powiedziała Julie. – „Nic dziwnego, że potem czuję się taka wykończona! Przerabiam to codziennie po kilka razy przy okazji egzekwowania obowiązków domowych, odrabiania lekcji, kolacji, kąpieli i kładzenia się spać”.

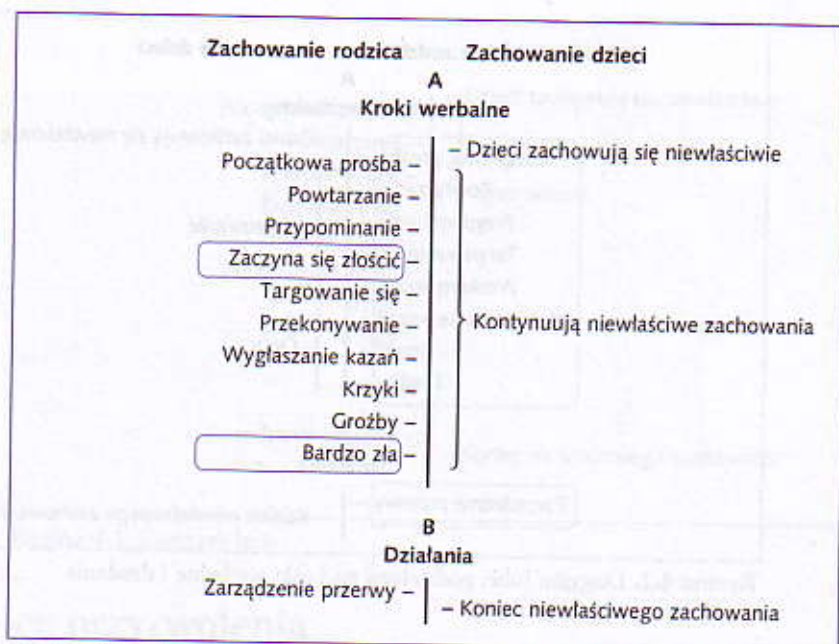
– „To prawda. To prawdziwy taniec” – odparłem, nazywając rzeczy po imieniu.

Dla wielu rodziców rodzinny taniec przypomina zbieranie „punktów za stres”. Kiedy uzbieramy ich odpowiednią liczbę w ciągu dnia lub tygodnia, otrzymujemy nagrodę: bóle głowy, bóle brzucha lub jedną z wielu innych dolegliwości. Wszystko to sprawia, że nieszczęśliwie przepadamy za przebywaniem w towarzystwie własnych dzieci.

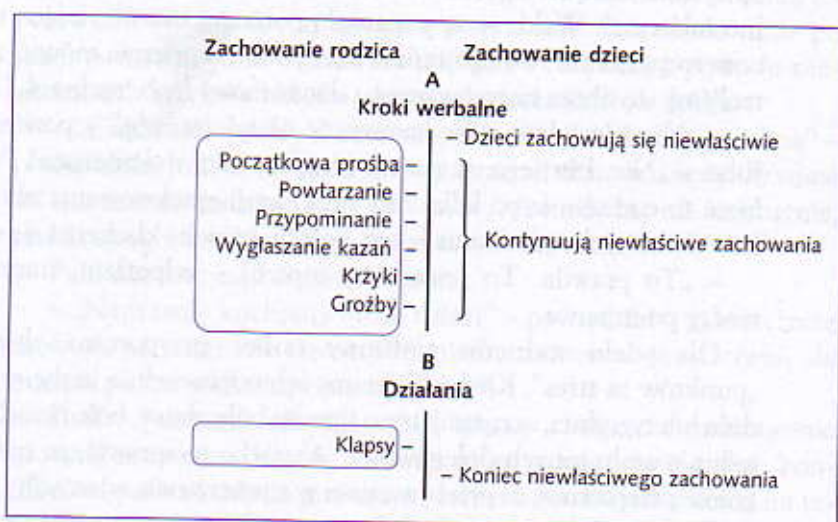
Diagram Julie wyjaśnił wiele rzeczy. Od momentu pierwszej interwencji aż do rozwiązania sytuacji używała ona wielu różnych form perswazji, jednak żadna nie była skuteczna i nie powstrzymała niewłaściwego zachowania dziecka.

Podobnie jak większość przyzwalających rodziców, Julie zaczęła od wielokrotnego powtarzania i przypominania, jednak jej





Rycina 4.3. Diagram Julie, obrazujący jej gniew



Rycina 4.4. Diagram rodziców Julie

prośby zwykle były ignorowane. Następnie przechodziła do targowania się, przekonywania i wygłaszania kazań. Jednak opór dziecka trwał nadal.

Im więcej mówiła, tym bardziej była wściekła, aż wreszcie kazań zmieniały się we wrzaski, a targowanie się – w pogrożki. Kiedy nie mogła już dłużej wytrzymać, odsyłała dzieci do pokojów (procedura przerwy), co wprawdzie kładło kres niewłaściwemu zachowaniu, jednak wzbudzało w niej poczucie winy.

Kiedy oboje rodzice analizowali diagram, zakresiłem na nim wszystkie elementy rozmowy wykorzystujące słowa. Zajęły one prawie cały diagram. Podpisałem je: „kroki werbalne”. Następnie narysowałem prostokąt wokół słów „zarządzenie przerwy” pod koniec diagramu i podpisałem go: „działania”. Zajął on jedynie małą część całego wykresu (por. rycina 4.2.).

– „Który krok powstrzymał niepożądane zachowanie?” – spytałem. Po wyrazie twarzy Julie poznałem, że zrozumiała, do czego zmierzam. Marnowała większość czasu i energii na postępowanie, które nie przynosiło efektu. Nic dziwnego, że czuła się sfrustrowana i wykończona! Jej wysiłki prowadziły donikąd.

– „W którym momencie tańca zaczynasz odczuwać złość?” – zadałem kolejne pytanie.

– „Mówiąc szczerze, jestem zła od samego początku” – odparła Julie. – „Wiem, że dzieci nie będą chciały ze mną współpracować, ale zaczynam okazywać złość dopiero wtedy, kiedy nie mogę już dłużej wytrzymać”.

Wskazała na wykres.

– „To tutaj. Gdzieś między targowaniem się a wygłaszaniem kazań zaczynam odczuwać zmęczenie i daję się ponieść złości”.

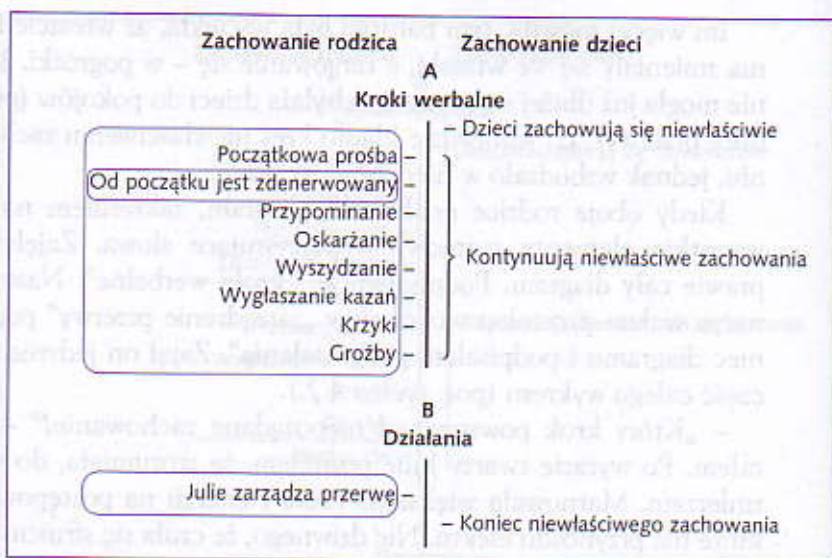
Na początku diagramu Julie napisałem słowa „zaczyna się złość”, a na jego końcu – „bardzo zła”.

Wzór zachowania był oczywisty (zob. rycina 4.3.). Podsumowałem to, czego dowiedzieliśmy się z diagramu Julie: „Wydaje mi się, że im więcej mówisz, tym większy opór stawiają dzieci, i tym większą odczuwasz złość. Twój taniec trwa dalej, powodując twoje coraz większe rozdrażnienie, aż wreszcie przerywasz go, podejmując działania”. Julie pokiwała głową.

– „Zatrzymajmy się na chwilę i przyjrzyjmy się metodom wychowawczym, jakie stosowali twoi rodzice. Co robili, kiedy zachowywałaś się niewłaściwie?” – zapytałem. Podczas gdy Julie mówiła, ja rysowałem kolejny diagram.

– „Kiedy dorastałam, to głównie mama zajmowała się dyscypliną” – opowiadała Julie. – „Dużo powtarzała, przypominała, trochę





Rycina 4.5. Diagram Paula

się targowała, a także wygłaszała mnóstwo kazań i często krzyczała. Kiedy sprawy dochodziły za daleko, groziła, że powie wszystko ojcu, gdy ten wróci do domu. On zwykle nas bił, więc po tych groźbach spuszczailiśmy z tonu”.

– „W którym momencie twoja matka zaczynała się złościć?” – zapytałem.

– „Bardzo ją złościło, kiedy nie zwracaliśmy uwagi na wygłaszane przez nią kazania” – przypomniała sobie Julie, zauważając znajomą prawidłowość.

Zakreśliłem wszystkie kroki werbalne i narysowałem prostokąt wokół jednego działania. Kiedy diagram był już ukończony, położyłem go obok diagramu Julie. Z wyjątkiem zakończenia, oba rysunki wyglądały bardzo podobnie (por. rycina 4.4.).

– „Jestem zaskoczona” – przyznała Julie. – „Myślałam, że postępuję inaczej niż moi rodzice”.

Reakcja Julie nie była niczym niezwykłym. Wielu rodziców jest zaskoczonych, kiedy zdają sobie sprawę z tego, że wychowując własne dzieci, wciąż opierają się na wzorach dostarczonych im przez rodziców. Czasem wprowadzają modyfikacje, aby poprawić to, co uważają za błędy swoich rodziców. Jeżeli uważają, że byli oni zbyt surowi, kompensują to, postępując łagodniej. Jeśli uważają, że byli oni

zbyt łagodni, kompensują to większą surowością. Najczęściej postępują podobnie jak Julie, wykonując ten sam taniec z innym zakończeniem i przekazując podstawowy scenariusz własnym dzieciom.

Nadszedł czas, aby przyrzeć się diagramowi Paula.

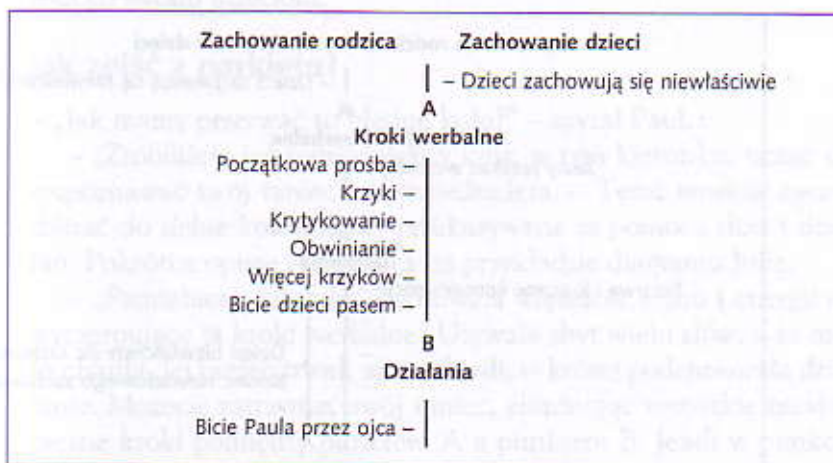
– „Paul, chciałbym się dowiedzieć, co ty robisz, kiedy rano dzieci źle się zachowują. Zaczniij od początku, tak jak zrobiła to Juli”. – Wróciłem do tablicy i rysowałem na niej diagram Paula (zob. rycina 4.5.) w miarę, jak on opisywał swój sposób radzenia sobie z porannymi wojnami przy śniadaniu.

Kiedy diagram Paula był już skończony, zatrzymałem się na chwilę, żebyśmy wszyscy mogli go obejrzeć. – „Wygląda znajomo?” – spytałem.

– „Bardzo znajomo” – odparł Paul. – „Tyle razy powtarzałem ten taniec, że niemal na pamięć znam wszystkie słowa, które w nim wypowiadam”.

– „Załóżę się, że twoje dzieci również je znają” – odparłem. (Czasami, kiedy na spotkaniach obecne są dzieci, pytam je: „Czy wiecie, co teraz powie wasza mama lub tata?”. Wciąż nie przestaje mnie zadziwiać, jak dobrze dzieci rozumieją kroki swojego tańca).

Diagram Paula był również bardzo pouczający. Podobnie jak Julie, on również działał, opierając się na modelu przyzwalającym, jednak w odróżnieniu od żony nigdy nie zdobywał się na wyciągnięcie z zachowania dzieci jakichkolwiek konsekwencji. W efekcie dzieci częściej testowały granice, a jego taniec trwał dłużej.



Rycina 4.6. Diagram rodziców Paula



Tańce Paula zazwyczaj zaczynały się od dużej liczby powtórzeń i przypomnień, ale potem gwałtownie przechodziły w oskarżanie, wyszydzanie, gniewne kazania i groźby. Kiedy sytuacja robiła się gorąca, zwykle na scenę wkraczała Julie i próbowała gasić pożar, zarządzając przerwę.

Narysowałem pętlę wokół tych kroków na diagramie Paula, które związane były ze słowami, i nazwałem je „krokami werbalnymi”. Ten obszar stanowił cały diagram. Działanie, które ostatecznie kończyło taniec, podejmowała Julie.

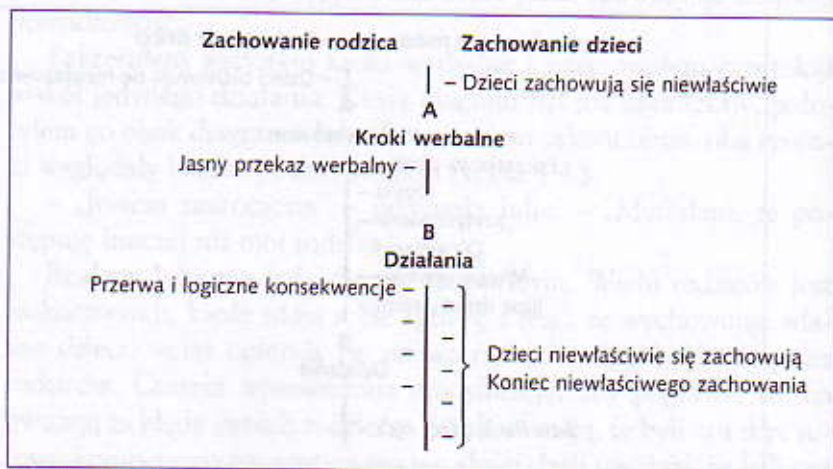
– „Paul, kiedy zaczynasz odczuwać gniew?” – zapytałem.

– „Ostatnio jestem zdenerwowany od samego początku i tak już jest do końca” – odparł. – „Ale nie zawsze tak było. Kilka miesięcy temu na początku byłem spokojny, podobnie jak Julie, ale nikt mnie nie słuchał. Więc zaczynałem się złościć i krzyczeć”.

Na początku diagramu Paula napisałem słowa „od początku jest zdenerwowany”. Jego tańce były pełne złości.

Diagram Paula był gotowy, ale nie musiałem mu go tłumaczyć. Wzór był oczywisty. Im więcej mówił, tym bardziej dzieci go testowały i stawiały opór, i tym większą odczuwał złość. Zaczął również rozumieć, dlaczego Julie była taka zdenerwowana. Paul wciągał ją do wszystkich swoich tańców. To do niej należało ich kończenie.

– „Co robili twoi rodzice, kiedy jako dziecko niewłaściwie się zachowywałeś?” – zapytałem, mając nadzieję, że Paul może zauważy związek pomiędzy metodami swoich rodziców a własnymi.



Rycina 4.7. Nowy diagram Paula i Julie

– „Moi rodzice dużo krzyczeli, krytykowali, obwiniali i często mnie bili” – odparł Paul. – „Kiedy po pracy ojciec wracał do domu, pierwszą rzeczą, którą słyszał, była relacja matki dotycząca naszego zachowania. Jeżeli była niepochlebna, sięgał po pas. Żyliśmy w ciągłym strachu”.

Paul opisał swojego ojca jako osobę, która wydawała się żyć w stanie ciągłego agresywnego podniecenia. Dzieci dokładały wiele starań, aby uniknąć jego gniewu. Gruby, skórzany pas, wiszący w kuchni w widocznym miejscu, nieustannie przypominał o autorytecie ojca. Wspomnienie tego pasa i zadawanych nim razów były dla Paula tak bolesne, że obiecał sobie, iż nigdy nie uderzy ani nie skrzywdzi własnych dzieci.

Podobnie jak wielu rodziców, Paul nosił bolesne blizny po rodzinnym tańcu, którego powtarzania pragnąłby uniknąć za wszelką cenę. Jednak skojarzył on ból z biciem kończącym taniec, a nie ze wszystkimi krokami, które do niego prowadziły. Paul próbował więc zmienić rodzinny taniec, eliminując z niego bolesne zakończenie.

Pokazałem mu diagram jego rodziców (por. rycina 4.6.).

– „Wyglądasz na zdziwionego” – powiedziałem, obserwując wyraz jego twarzy, kiedy porównywał oba diagramy.

– „Bo jestem zdziwiony” – odparł. – „Nigdy bym nie pomyślał, że tak wiele rzeczy będę robił dokładnie tak samo, jak moi rodzice”.

Diagramy były przekonującym dowodem na to, że Paul i Julie powtarzali scenariusze, których nauczyli się jako dzieci w swoich rodzinach. Odtwarzali jedyny taniec, jaki znali, a tym samym przekazywali go swoim dzieciom.

### Jak zejść z parkietu?

– „Jak mamy przerwać to błędne koło?” – spytał Paul.

– „Zrobiliście już najważniejszy krok w tym kierunku, ucząc się rozpoznawać swój taniec” – powiedziałem. – Teraz musicie zacząć zbliżać do siebie komunikaty przekazywane za pomocą słów i działań. Pokrótkę opiszę ten proces na przykładzie diagramu Julie.

– „Pamiętacie, jak Julie marnowała większość czasu i energii na wyczerpujące ją kroki werbalne? Używała zbyt wielu słów, a za mało czyniła. Jej taniec trwał, aż do chwili, w której podejmowała działanie. Możecie zatrzymać swój taniec, eliminując wszystkie nieskuteczne kroki pomiędzy punktem A a punktem B. Jeżeli w punkcie A zaczniemy od jednoznacznego przekazu werbalnego, a następnie



przejdziemy bezpośrednio do działania w punkcie B, wówczas nasza komunikacja będzie jednoznaczna. Nie będzie w niej wielu okazji do tańca”. – Wkrótce nowy diagram Paula i Julie wyglądał tak, jak przedstawia to rycina 4.7. Twój również może tak wyglądać.

## Taniec restrykcyjny

Rick i Linda, rodzice dwójki dzieci w wieku 7 i 13 lat, tańczyli taniec, którego długo nie zapomnę. Próbę jego możliwości miałem już w recepcji, zanim jeszcze rodzina weszła do mojego gabinetu.

– „Chodź, Lisa” – zawołała Linda do swojej trzynastoletniej córki, kiedy poprosiłem, by wszyscy weszli do gabinetu. Ale Lisa siedziała tylko, ze sztywno założonymi rękoma.

– „Idźcie sami” – odpowiedziała rodzicom. – „To wy potrzebujecie pomocy”.

– „Gdybyś choć od czasu do czasu robiła to, o co cię prosimy, w ogóle by nas tu nie było” – odparła gniewnie matka.

– „Znaleźlibyście sobie na pewno nowy temat do narzekań” – Lisa nie pozostała jej dłużna. – „W tym jesteście najlepsi”.

– „Nie zamierzam stać tu dłużej i wysłuchiwać twojego bezczelnego pyskowania” – powiedziała Linda.

– „Ach tak? I co mi zrobisz? Zabronisz mi wychodzić z domu? Kiedy to ty traktujesz mnie bez szacunku, uważasz, że wszystko jest w porządku” – odparła Lisa.

– „Jestem twoją matką” – zripostowała Linda.

– „Nie matką, tylko tyranem” – powiedziała Lisa, nadal siedząc na krześle.

– „Dość tego, Lisa” – interweniował Rick. – „Chodź. Czas już wejść do gabinetu. Ociągając się, Lisa weszła razem z rodzicami do mojego gabinetu, jednak zanim zdążyliśmy usiąść, taniec rozpoczął się na nowo”.

– „Widzi pan, jaka ona jest?” – narzekała Linda, próbując nakłonić mnie do opowiedzenia się po jednej ze stron.

Zanim zdążyłem podkreślić swoją neutralność, Lisa wbiła ostatnią szpilkę.

– „Tak, za to przebywanie z tobą to prawdziwa przyjemność” – rzuciła sarkastycznie.

– „Widzę, że wszyscy jesteście bardzo zdenerwowani i sfrustrowani” – powiedziałem, chcąc odwrócić uwagę od Lisy. – „Ja nie potrafię skutecznie rozwiązywać problemów, kiedy czuję się w ten sposób. Poczekajmy kilka minut, aż wszyscy trochę się uspokoiimy”. Wręczyłem rodzicom kilka formularzy do przejrzania w tym czasie.

Sesja dopiero się zaczęła, a oni już poznawali pierwszą technikę, której będą musieli używać dość często, aby przerywać swój taniec – ochłonięcie. Kiedy wszyscy się uspokoiili, zapytałem Ricka:

– „Czy klótnia, która miała przed chwilą miejsce, przypomina to, co dzieje się w domu?”.

– „Tak jest cały czas, od momentu, kiedy sześć tygodni temu nałożyliśmy na Lisę areszt domowy” – odpowiedział. Następnie opisał wydarzenia, które doprowadziły do naszego spotkania.

Problemy zaczęły się, kiedy w połowie semestru Lisa przyniosła do domu raport nauczyciela, opisujący jej postępy w nauce. Z przyrody i matematyki, dwóch przedmiotów sprawiających jej najwięcej problemów, miała oceny niedostateczne. Kiedy Linda to zobaczyła, wpadła w złość.

– „W tym domu nie będzie takich ocen!” – oznajmiła.

– „Do końca semestru jest jeszcze sześć tygodni. To dużo czasu, zdążę je poprawić” – odparła Lisa.

– „Będziesz miała więcej czasu, niż myślisz” – powiedziała Linda – „bo nie możesz nigdzie wychodzić po szkole do czasu, aż nie poprawisz tych ocen”. Lisa dostała areszt domowy.

Kiedy próbowała sprzeciwić się decyzji matki, ta zagroziła, że odbierze jej kolejne przywileje i poinformowała, że jej decyzja jest nieodwołalna. Lisie puściły nerwy.

– „Jesteś podła i niesprawiedliwa!” – krzyczała. Matka odebrała jej więc przywilej korzystania z telefonu na taki sam okres.

– „Proszę, krzycz dalej, a odbiorę ci jeszcze więcej przywilejów” – prowokowała Linda. Lisa pobiegła do swojego pokoju, trzaskając drzwiami.

Tego wieczoru Rick próbował załagodzić konflikt, jednak tylko pogorszył sprawę. Najpierw Linda zarzuciła Lisie, że jest leniwa i odnosi się do niej bez szacunku. Lisa odparła na to, że Linda jest podła i niesprawiedliwa. Linda zaczęła krzyczeć, Lisa również odpowiedziała krzykiem. W samym środku tej gorącej wymiany zdań, Lisa nazwała Lindę suką. Od razu zaczęła tego żałować, jednak było już za późno. Linda właśnie miała uderzyć ją po twarzy,



kiedy interweniował Rick. Odebrał Lisie jedną z jej ulubionych przyjemności – sobotnie wypady na deskorolce zostały zawieszane do odwołania.

– „Nie wiedziałem już, co robić” – powiedział Rick, wyraźnie sfrustrowany. Lisa miała już zakaz wychodzenia z domu w weekendowe wieczory, nie mogła też rozmawiać przez telefon. – „Jest już za duża, żeby ją bić, ale nie mogłem pozwolić, żeby uszło jej to bezkarnie”. Podobnie jak Linda, Rick jeszcze bardziej pogorszył sytuację kolejnymi konsekwencjami.

– „Co zazwyczaj robisz, kiedy Lisa lub Cody niewłaściwie się zachowują?” – spytałem. Kiedy Rick opisywał swoje metody, rysowałem na tablicy ich schemat.

– „Najpierw mówię im, żeby przestali” – odparł.

– „Tym samym tonem, którym mówisz teraz?” – zapytałem. Przytaknął. – „Czy wtedy przestają?”.

– „Nie, zwykle muszę to powtarzać kilka razy i podnosić głos, żeby zwrócić na siebie uwagę”.

– „Co robisz potem?” – pytałem dalej.

– „Najczęściej próbuję ich przekonywać, tak by zrozumieli, dlaczego ich postępowanie jest niewłaściwe” – odpowiedział Rick.

– „Czy wówczas zaczynają współpracować?”.

– „Raczej rzadko” – odparł. – „Najczęściej zaczynamy się wtedy kłócić o to, dlaczego powinni zrobić to, o co ich proszę”.

– „Jak wówczas zaczynasz się czuć?” – zapytałem.

– „Zaczynam być zły” – powiedział. – „Najczęściej w końcu mówię coś w rodzaju: «Czy nie możecie po prostu zrobić tego, o co was proszę?»”.

– „Nie zapominaj o groźbach i gniewnych kazaniach” – dodała Lisa, którą ta dyskusja wyraźnie zaczęła interesować.

– „Tak, rzeczywiście, to też mi się czasem zdarza” – przyznał Rick. – „Czasem?” – spytała Lisa, wznosząc oczy do góry.

– „No dobrze, robię to często, ale nie byłoby tak, gdybyście od razu robili to, o co was proszę”.

– „Co się dzieje potem?” – zapytałem, ciekawy, czy zbliżamy się już do konsekwencji.

– „Jeśli Cody posunie się za daleko, zwykle dostaje klapsa lub traci jeden ze swoich przywilejów, mniej więcej na około tydzień. Kiedy robi coś naprawdę złego, stosuję obie kary. Lisę przestałem bić, kiedy skończyła dwanaście lat. Teraz zwykle zabraniam jej roz-

mawiać przez telefon, słuchać muzyki, spotykać się z kolegami i jeździć na deskorolce albo wyznaczam jej areszt domowy na kilka tygodni, kiedy pyskuje lub niewłaściwie się zachowuje”.

– „Czy wtedy przestaje się tak zachowywać?” – zapytałem.

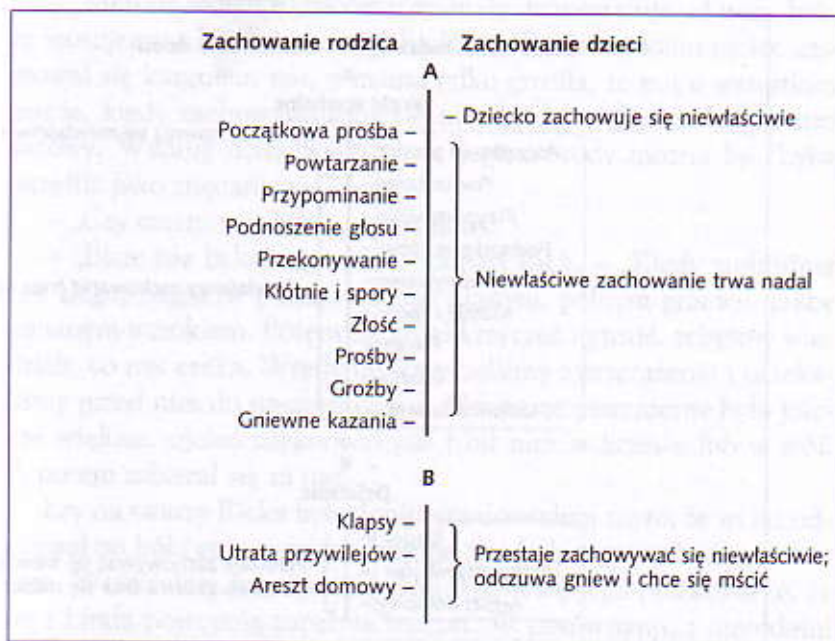
– „Tak, na jakiś czas”. – odparł Rick – „Ale do czasu zakończenia kary musimy mieszkać z dwójką rozszluszczonych i rozżalonych dzieci. Czasami myślę, że to dla nas gorsza kara niż dla nich”. Widziałem, jak Linda kiwa potakująco głową.

Diagram Ricka był już skończony (rycina 4.8.). Odsunąłem się, tak by wszyscy mogli mu się przyjrzeć. „Wygląda znajomo?” – zapytałem.

– „Uchwyciłeś coś” – powiedział Rick. – „Nie jestem pewien, co to jest, ale z pewnością robię tego bardzo dużo”.

– „Nazywam to tańcem, a ty nie jesteś w nim osamotniony. Wiele rodziców wykonuje takie tańce, chcąc skłonić swoje dzieci do współpracy. Przyjrzyjmy się teraz jego poszczególnym krokom” – zaproponowałem.

Podszedłem do diagramu Ricka, zakreśliłem wszystkie poczynania oparte na słowach i podpisałem je: „kroki werbalne”. Zajęły one



Rycina 4.8. Diagram Ricka



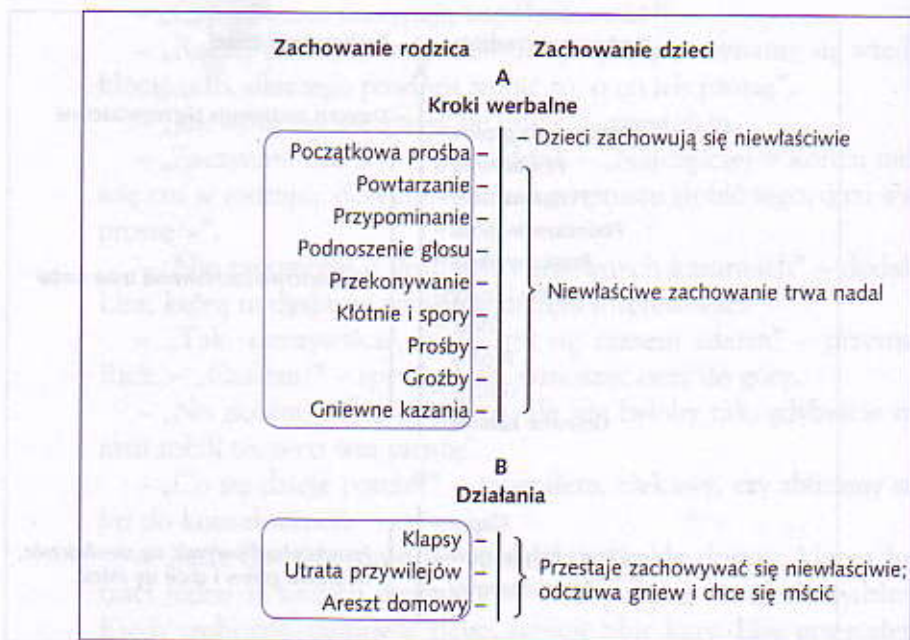
większą część diagramu. Następnie narysowałem prostokąt wokół kroków opartych na działaniach i podpisałem je: „działania”. Zajęły one jedynie małą część pod koniec diagramu (por. rycina 4.9.).

– „Stosujesz dwa rodzaje kroków, aby nakłonić dzieci do współpracy: są to kroki werbalne i działania” – powiedziałem. – „Które z nich kładą koniec niewłaściwemu zachowaniu?” – zapytałem.

– „Działania, które podejmuję pod koniec” – odparł Rick.

– „Dokładnie” – powiedziałem. – „Twoje działania na pewien czas powstrzymują taniec. Teraz przyjrzyjmy się twoim uczuciom towarzyszącym poszczególnym krokom. Powiedziałeś wcześniej, że odczuwasz gniew, kiedy próbujesz przekonać dzieci do swojego zdania, a one zaczynają się z tobą kłócić. Te kłótnie z reguły prowadzą do gniewnych kazań i gróźb. Wygląda na to, że atmosfera staje się coraz gorętsza, aż do momentu, kiedy kończysz taniec, podejmując działanie”.

Rick skinął głową. Rozumiał już, że im więcej mówi, tym większy napotyka opór i tym większy odczuwa gniew. Znaczną część czasu marnował na słowa, które nie przynosiły rezultatu.



Rycina 4.9. Diagram Ricka, podzielony na kroki werbalne i działania

– „Przyjrzyjmy się teraz twoim działaniom” – zaproponowałem. – „Powstrzymują one niewłaściwe zachowanie dzieci w danej chwili, ale co dzieje się potem? Dzieci odczuwają gniew, są rozżalone i starają się na tobie zemścić. W efekcie wielokrotnie powtarzacie skróconą wersję tego samego tańca, tyle że bez końcowych działań”.

– „To ślepa uliczka” – przyznał Rick. – „Nie wiem, co zrobić dalej. Nie mogę ich już pozbawić żadnych przywilejów, ale nie chcę też, by uszło im to zupełnie na sucho. Muszą wiedzieć, że nie mogą zachowywać się w taki sposób i że powinny współpracować, kiedy je o to proszę”. – Zgodziłem się.

– „Gdyby istniał sposób na dotarcie do dzieci z przekazem bez prowokowania ich gniewu i rozżalenia, czy chciałbyś z niego skorzystać?” – spytałem.

– „Oczywiście” – odparł Rick. – „Mam już dość tej ciągłej szarpaniny”.

– „Dobrze” – odparłem – „ponieważ właśnie tego chcę cię nauczyć. Spróbujmy teraz zobaczyć, skąd wziął się twój taniec. Co robili twoi rodzice, kiedy jako dziecko niewłaściwie się zachowywałeś?”. Kiedy Rick opisywał metody swoich rodziców, rysowałem na tablicy ich schemat (por. rycina 4.10.).

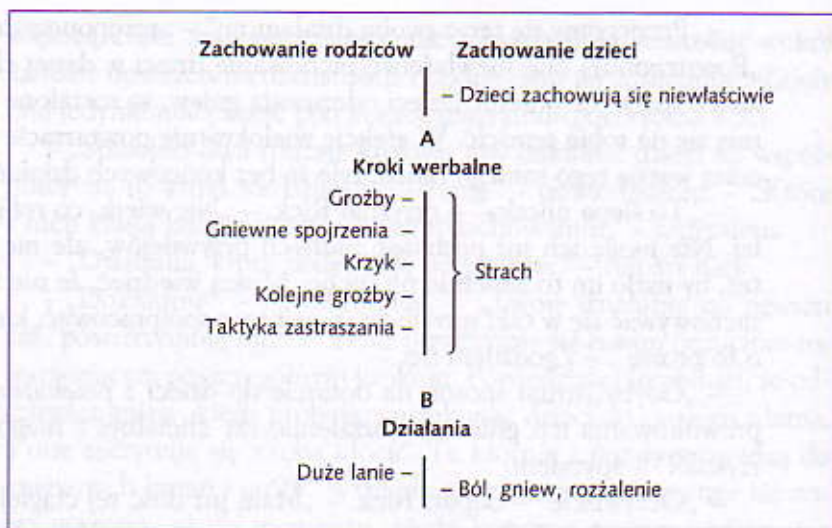
– „Metody moich rodziców różniły się diametralnie od tych, które stosujemy z Lindą” – zaczął Rick. – „W moim domu ojciec zajmował się karaniem nas, a mama tylko groziła, że mu o wszystkim powie, kiedy zachowywaliśmy się niewłaściwie. Ojciec był bardzo surowy. Według dzisiejszych norm jego metody można by chyba określić jako znęcanie się”.

– „Czy często was bił?” – zapytałem.

– „Bicie nie było najgorsze” – odparł Rick. – „Kiedy zrobiliśmy coś złego, najpierw patrzył na nas zimnym, pełnym gniewu, jakby szklanym wzrokiem. Potem zaczynał krzyczeć i grozić, żebyśmy wiedzieli, co nas czeka. Wtedy my krzyczeliśmy z przerażenia i uciekaliśmy przed nim do naszych pokoi. Aby nasze przerażenie było jeszcze większe, ojciec zdejmował pas i bił nim w krzesło lub w stół. A potem zabierał się za nas...”.

Łzy na twarzy Ricka były dobitnym dowodem na to, że wciąż odczuwał on ból i gniew, spowodowane tym bolesnym rodzinnym tańcem. Wiedziałem już również, skąd wzięło się jego przekonanie, że on i Linda postępują zupełnie inaczej. W porównaniu z metodami jego ojca ich metody rzeczywiście wydawały się dość łagodne, jed-





Rycina 4.10. Diagram rodziców Ricka

nak patrząc na dwa narysowane na tablicy diagramy, Rick nie mógł nie zauważyć podobieństw między nimi. Rozżalenie Lisy zaczęło się wydawać coraz bardziej znajome.

Umieściłem diagram rodziców Ricka pod jego diagramem i przemieściłem uwagę na Lindę.

- „Co robisz, kiedy dzieci źle się zachowują?” - zapytałem.

- „Robię właściwie to samo, co Rick, tyle że nie mam tyle cierpliwości, co on. Od początku jestem rozgniewana i krzyczę, i zwykle tak już zostaje do końca”.

Narysowałem diagram Lindy, prawie identyczny z diagramem Ricka, tyle że u góry napisałem „od początku jest rozżłoszczona”.

- „Czy tak to wygląda?” - spytałem, kiedy diagram był już gotowy. - „Chyba pominęłaś kilka rzeczy” - zauważyła Lisa. - „A co z ubliżaniem i prowokowaniem nas? Zawsze mówisz do nas: «No, dalej, zrób to. Ciekawe, czy się odważysz». Tata tego nie robi”.

- „Rzeczywiście czasem trochę mnie ponosi” - przyznała Linda - „zwłaszcza, kiedy nadal się ze mną kłóczę po tym, jak już odbiorę im jakieś przywileje”.

Wróciłem do diagramu i naniosłem na niego poprawki. Następnie, tak jak poprzednio, zakreśliłem kroki werbalne i działania. Diagram był skończony (rycina 4.11.).

- „Czy tak wygląda twój taniec?” - spytałem. Linda skinęła głową. Wszyscy przyjrzelśmy się mu dokładnie.

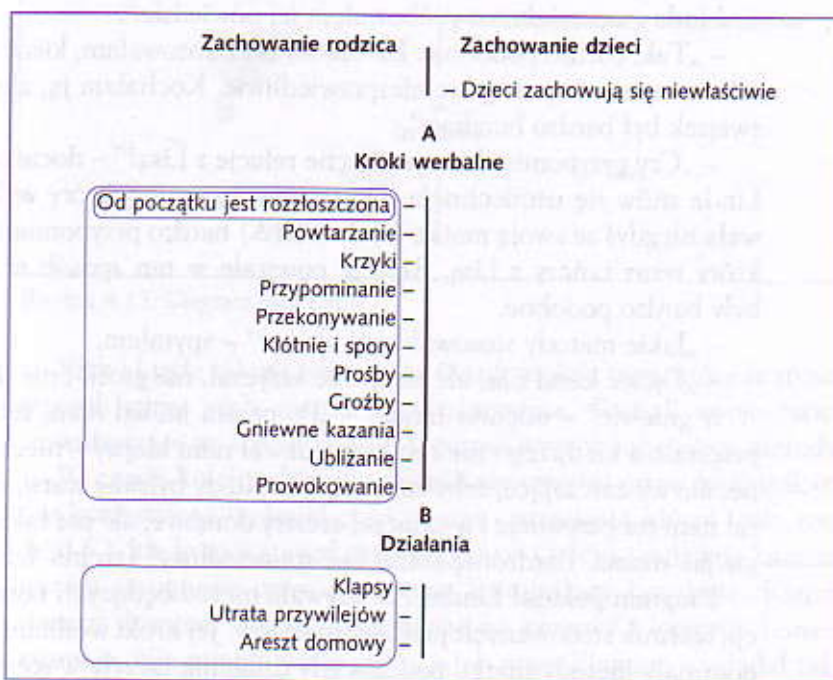
Taniec Lindy był o wiele bardziej dramatyczny i emocjonalny niż taniec Ricka, jednak pod wieloma względami bardzo go przypominał. Podobnie jak Rick, Linda większość czasu poświęcała na potyczki słowne z dziećmi. Im więcej mówiła, tym większy stawały one opór i tym bardziej się złościła. Kiedy uznawała, że sprawy posunęły się za daleko, kończyła taniec bolesnymi konsekwencjami: klapsami, aresztem domowym lub długotrwałym pozbawieniem przywilejów.

Kiedy Linda analizowała swój diagram, postawiłem teoretyczne pytanie.

– „Co by się stało, gdybyś przeszła od razu od punktu A do punktu B i wyeliminowała wszystkie kroki pośrednie?”

– „Na pewno byłoby o wiele mniej kłótni” – przyznała.

– „Nie czułabyś również takiego gniewu” – dodałem. – „Wyeliminowanie wszystkich kroków pośrednich pozwoliłoby ci zakończyć niewłaściwe zachowanie. Straciłabyś przy tym o wiele mniej czasu i energii. Jednak dzieci nadal odczuwałyby gniew i rozżalenie z powodu twoich działań. Przypuśćmy teraz, że dysponowałabyś takimi sposobami działania, które nie powodowałyby gniewu i rozżalenia



Rycina 4.11. Diagram Lindy



twoich dzieci. Czy wówczas ktokolwiek z was potrzebowałby dalej tego tańca?" – Linda pokręciła głową.

– „Kiedy o tym mówisz, wydaje się to takie proste”.

– „Przekonasz się, że metody, które wam pokażę, są bardzo proste, kiedy już nauczy się je stosować” – odparłem. – „Najtrudniejsze będzie powstrzymanie się przed powtarzaniem starego tańca. Rozpoznając swój taniec, zrobiłaś już najważniejszy krok. Teraz przyjrzyjmy się, w jaki sposób się go nauczyłaś. Jak reagowali twoi rodzice, kiedy jako dziecko zrobiłaś coś złego?”.

– „Już chyba wiem, skąd wzięła się moja skłonność do dramatyzowania” – powiedziała Linda. – „Moja matka zawsze na nas krzyczała, kiedy zrobiliśmy coś nie tak. Nieustannie gderala i upominała nas. Zazwyczaj w końcu zaczynaliśmy współpracować, a jeśli nie, matka odbierała nam przywileje lub wyznaczała areszt domowy. Pamiętam, że za najdrobniejsze przewinienia tygodniami nie mogłam wychodzić z domu”.

– „Jak się czułaś, kiedy tak się działo?” – spytałem.

– „Byłam zła i rozżalona” – odparła.

– Tak jak Lisa?

Linda zrozumiała, co próbowałem jej powiedzieć.

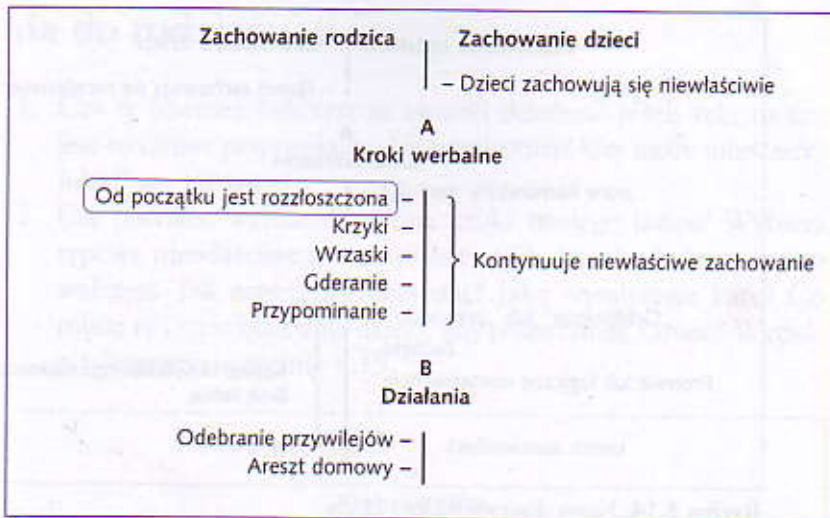
– „Tak, bardzo podobnie. Bardzo się też buntowałam, kiedy uważałam, że mama postępuje niesprawiedliwie. Kochałam ją, ale nasz związek był bardzo burzliwy”.

– „Czy przypominał twoje obecne relacje z Lisą?” – dociekałem. Linda znów się uśmiechnęła. Dostrzegła, że taniec, który wykonywała niegdyś ze swoją matką (rycina 4.12.) bardzo przypominał ten, który teraz tańczy z Lisą. Relacje powstałe w ten sposób również były bardzo podobne.

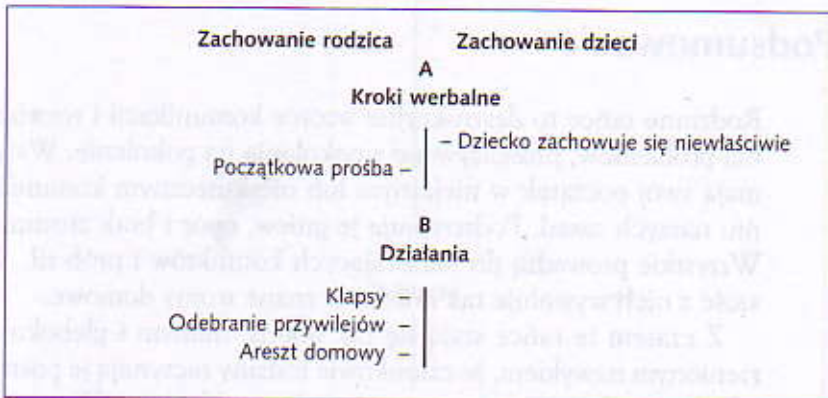
– „Jakie metody stosował twój ojciec?” – spytałem.

– „Ojciec karał nas, ale nigdy nie krzyczał, nie groził i nie działał w gniewie” – odparła Linda. – „Po prostu mówił nam, żebyśmy przestali, a kiedy tego nie robiliśmy, dawał nam klapsy – niezbyt silne, ale wystarczające, żebyśmy przestali. Kiedy byliśmy starsi, odbierał nam też przywileje i wyznaczał areszty domowe, ale nie takie długie jak mama. Bardzo się starał być sprawiedliwy” (rycina 4.13.).

Diagram pokazał Lindzie, że używała metod będących kombinacją technik stosowanych przez jej rodziców. Jej kroki werbalne przypominały metody matki, podczas gdy działania łączyły w sobie sposób postępowania obojga rodziców.



Rycina 4.12. Diagram matki Lindy

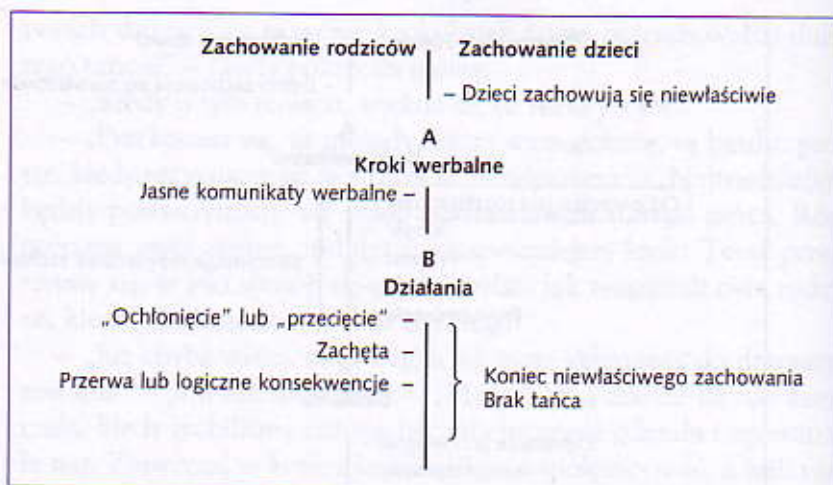


Rycina 4.13. Diagram ojca Lindy

Rick i Linda zakończyli sesję ze świadomością tego, które ze stosowanych przez nich metod są nieskuteczne. Poznali swoje tańce i towarzyszące im scenariusze. Byli gotowi wypróbować nowe metody.

W czasie kolejnych sesji nauczyli się wysłać jasne komunikaty i wykorzystywać techniki ochłonięcia i przecięcia kłótni (zob. rozdział 6.), kiedy spór stawał się zbyt gorący. Groźby i gniewne kazania zostały zastąpione przez stanowcze komunikaty i zachętę. Klapy i areszt domowy zostały zamienione na przerwy i logiczne konsekwencje. Nie minęło wiele czasu, a ich nowy diagram wyglądał tak, jak na rycinie 4.14. Twój też może wyglądać podobnie.





Rycina 4.14. Nowy diagram Ricka i Lindy

## Podsumowanie

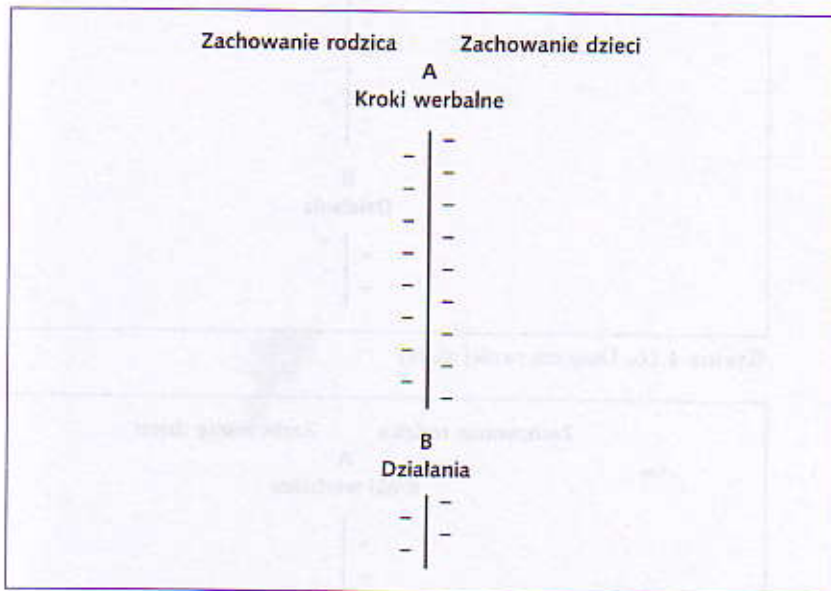
Rodzinne tańce to destrukcyjne wzorce komunikacji i rozwiązywania problemów, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Wszystkie mają swój początek w niejasnym lub nieskutecznym komunikowaniu naszych zasad. Podtrzymuje je gniew, opór i brak zrozumienia. Wszystkie prowadzą do narastających konfliktów i prób sił. Większość z nich wywołuje tak dobrze ci znane wojny domowe.

Z czasem te tańce stają się tak dobrze znanym i głęboko zakorzenionym nawykiem, że członkowie rodziny zaczynają je postrzegać jako normalny sposób rozwiązywania problemów. W ogóle nie uświadamiają sobie, że tańczą, podobnie jak osoby opisane w tym rozdziale. A zrozumienie jest pierwszym krokiem ku wyzwoleniu.

Najlepszym sposobem, aby zakończyć taniec, jest w ogóle go nie zaczynać. Rodzice mogą całkowicie uniknąć tańców, wysyłając jasne komunikaty dotyczące swoich zasad i oczekiwań oraz popierając je skutecznymi działaniami. Brzmi prosto? Ten proces jest łatwiejszy, niż mogłoby ci się wydawać, szczególnie kiedy już dowiesz się, które ze stosowanych przez ciebie metod są nieskuteczne. Następny rozdział pomoże ci się tego dowiedzieć.

## Pytania do rodziców

1. Czy ty również tańczysz ze swoimi dziećmi? Jeżeli tak, to czy jest to taniec przyzwalający? Restrykcyjny? Czy może mieszany? Jak długo już trwa?
2. Czy potrafisz wyróżnić kolejne kroki twojego tańca? Wybierz typowe niewłaściwe zachowanie twoich dzieci, z którym często walczysz. Jak zazwyczaj zaczynasz? Jaką wymierzasz karę? Co robisz ty i co robią twoje dzieci, aby podtrzymać taniec? Wypełnij diagram na rycinie 4.15.

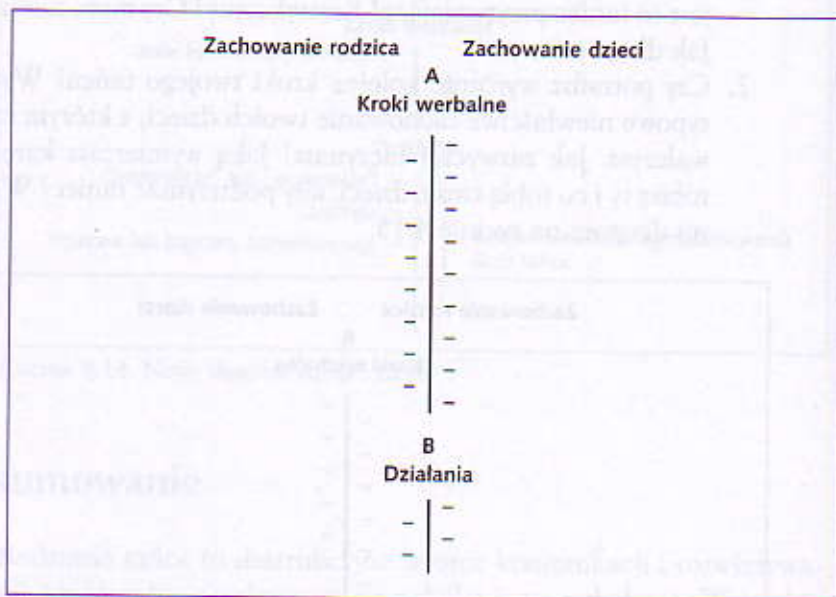


Rycina 4.15. Twój diagram

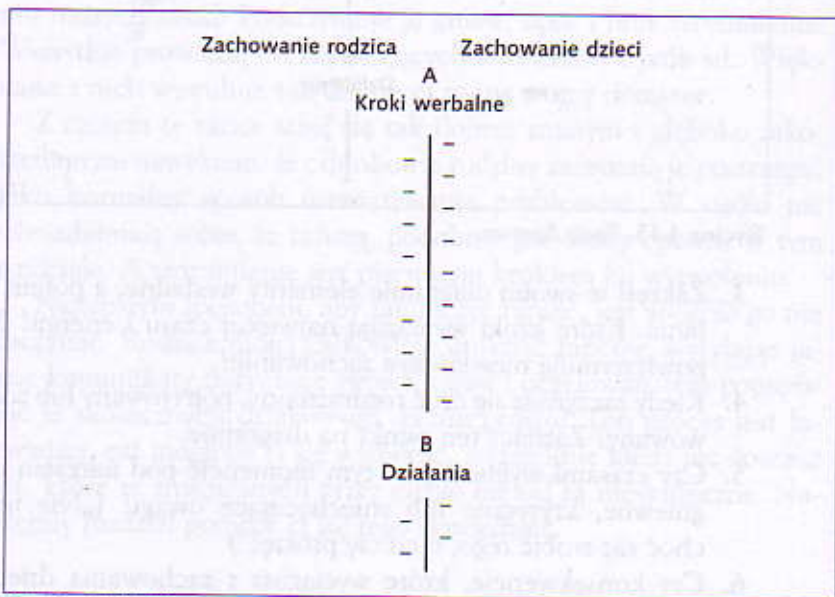
3. Zakreśl w swoim diagramie elementy werbalne, a potem działania. Które kroki wymagają najwięcej czasu i energii? Które powstrzymują niewłaściwe zachowanie?
4. Kiedy zaczynasz się czuć rozdrażniony, poirytowany lub zdenerwowany? Zaznacz ten punkt na diagramie.
5. Czy czasami wygłaszasz w tym momencie pod adresem dzieci gniewne, krytyczne lub zniechęcające uwagi? („Nie możesz choć raz zrobić tego, o co cię proszę?”)
6. Czy konsekwencje, które wyciągasz z zachowania dzieci, by zakończyć taniec, zmieniają się, gdy jesteś zdenerwowany lub rozdrażniony?



7. Jakich metod używali twoi rodzice w stosunku do ciebie? (rycina 4.16. i 4.17.)? Jak przywoływali cię do porządku? Czym się to kończyło? Jaka była twoja reakcja?

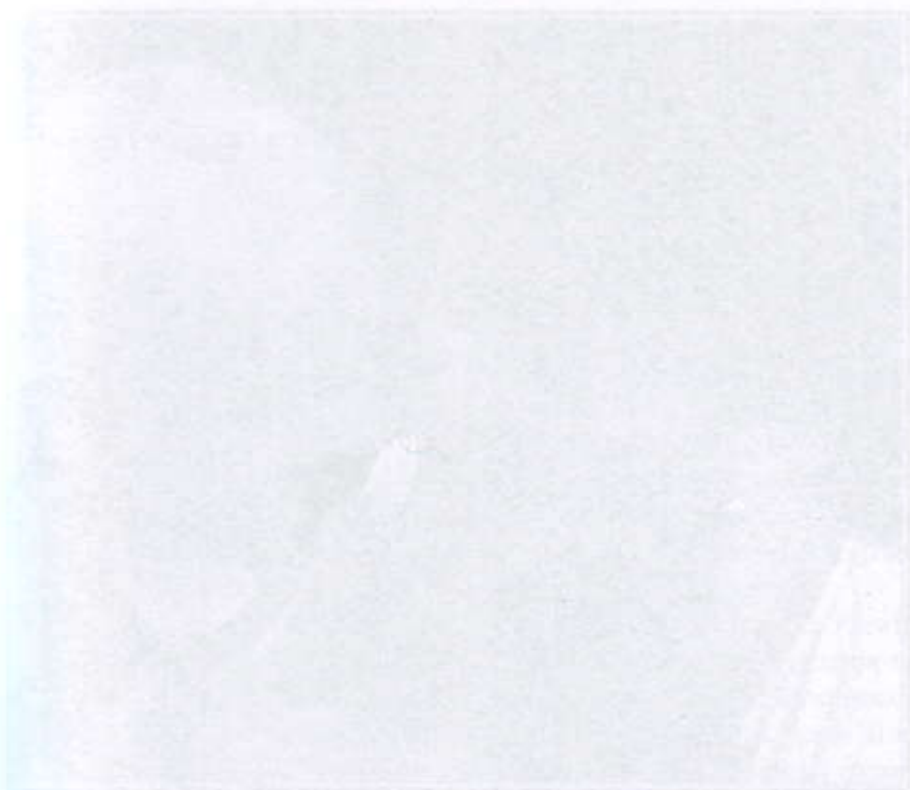


Rycina 4.16. Diagram twojej matki



Rycina 4.17. Diagram twojego ojca

8. Czy zauważasz podobieństwa między własnymi metodami a metodami twoich rodziców? Na czym one polegają?
9. Czy konflikty między tobą a dziećmi przypominają te, które miały miejsce między tobą a twoimi rodzicami? Jak myślisz, czy stosowane przez ciebie metody wychowawcze mają z tym coś wspólnego?



W tym miejscu warto zastanowić się nad tym, jak bardzo jesteś podobny do swoich rodziców.

Mając wykształconego i świadomego rodzica, warto mieć świadomość, że rodzice, jak i dzieci, nie są idealni. Wiele z nich, mimo że mają wykształcenie i wiedzę, może być nieświadomych swoich własnych problemów i trudności. Często rodzice, którzy sami byli wychowywani w trudnych warunkach, mają trudności z wychowaniem swoich dzieci. Dlatego warto zastanowić się nad tym, jak bardzo jesteś podobny do swoich rodziców i jak bardzo wpływa to na twoje zachowanie i relacje z dziećmi.





## 5

# Czy wytyczane przez ciebie granice są stałe, czy ruchome?

---

Czy zawsze zatrzymujesz samochód przed skrzyżowaniem, kiedy zapala się żółte światło, mimo iż wiesz, że zdążysz przejechać, zanim włączy się światło czerwone? Wielu dorosłych tego nie robi i podobnie nie zatrzymują się dzieci, kiedy ich rodzice włączają żółte światło, chcąc powstrzymać je od niewłaściwego zachowania. Dzieci nie zaprzestają go z tego samego powodu, dla którego nie robią tego dorośli. Zatrzymanie się jest zalecane, ale nie obowiązkowe.

Wielu współczesnych rodziców wysyła swoim dzieciom niewłaściwe sygnały, mające zakończyć ich złe zachowanie. Nie zdają sobie sprawy z tego, że ich znaki stopu w rzeczywistości nie oznaczają, że należy się zatrzymać, lub że ich komunikaty mówiące „nie” dzieci odczytują raczej jako „tak, może, czasami”. W większości wypadków problemem jest niejasna komunikacja dotycząca granic.

Możemy wyróżnić dwa podstawowe rodzaje granic: stałe (wyraźne, trwałe, jasne, mocne) i ruchome (płynne, niewyraźne, zmienne, zatarte). Ich kształt jest zależny od skuteczności naszego zamierzonego komunikatu. Rozdział ten pozwoli ci odkryć, jakiego typu granice wytyczałeś dotychczas i dlaczego twoje dzieci reagują na nie tak, a nie inaczej. Nauczysz się, jak ograniczyć u dzieci potrzebę ich testowania poprzez wysyłanie od początku jednoznacznych komunikatów dotyczących twoich zasad i oczekiwań.

## Granice ruchome: kiedy „nie” znaczy „tak”, „czasem” lub „może”

Pięcioletni Kevin wie, że nie powinien pić gazowanych napojów bez pozwolenia matki, jednak kiedy jest ona zajęta rozmową przez telefon, chłopiec zakrada się do lodówki i wyciąga puszkę. Kiedy matka to zauważa, mówi: – „Kevin! Wiesz, że nie powinieneś brać napojów bez pozwolenia”. Kevin robi przepraszającą minę, jednak nie przestaje pić.

Matka dodaje: – „Gdybym pozwoliła ci pić gazowane napoje zawsze, kiedy masz na to ochotę, popsulyby ci się zęby. Naprawdę chciałabym, żebyś zawsze mnie pytał. Zgoda?”. – Kevin ze skrucą kiwą głową, ale jednocześnie pije dalej. Kiedy kończy opróżnić puszkę, matka mówi: – „Dobrze, kochanie. Następnym razem zapytasz o pozwolenie, prawda?”.

Matka Kevina wytycza ruchome granice. Po wygłoszeniu ostatniej kwestii jest przekonana, że dotarła do syna ze swoim przekazem, ale czy jest tak naprawdę? Czego faktycznie dowiedział się Kevin o picciu napojów gazowanych bez pozwolenia?

Chłopiec z pewnością rozumiał kierowane do niego słowa i dawał właściwe odpowiedzi, jednak w czasie gdy matka wygłaszała kazanie, on zdążył wypić całą puszkę napoju! To wydarzenie nauczyło Kevina czegoś, co wiedział już wcześniej: picie napojów bez pozwolenia jest w porządku, o ile jest gotów wytrzymać kazania matki. Wytyczane przez nią granice przekazywały komunikat zupełnie inny, niż zamierzała.

Granice ruchome to zasady w teorii, a nie w praktyce. Prowokują dziecko do testowania, ponieważ niosą ze sobą sprzeczny przekaz. Komunikat werbalny zdaje się mówić: „Przestań”, jednak komunikat zawarty w działaniu informuje, że usłuchanie nakazu nie jest ani oczekiwane, ani wymagane. Kevin zrozumiał to wyraźnie i zareagował w sposób podobny do tego, jak zachowują się dorośli na żółtym świetle. Zauważył znak, ale nadal robił to, co chciał. Kevin i jego matka prawdopodobnie odtańczą w przyszłości jeszcze wiele tańców związanych z zasadami dotyczącymi picia gazowanych napojów.

Z perspektywy wychowawczej ruchome granice są nieskuteczne, ponieważ nie pozwalają osiągnąć żadnego z podstawowych celów wychowawczych. Nie powstrzymują niewłaściwych zachowań, nie zachęcają do postępowania we właściwy sposób oraz nie przekazują



podstawowych informacji dotyczących naszych reguł i oczekiwań. Po prostu nie działają.

Co gorsza bardzo często osiągają efekt odwrotny do zamierzonego. Prowokują testowanie, narastanie niewłaściwych zachowań i próbe sił. Ruchome granice są przyczyną większości rodzinnych tańców.

Dzieci, którym wytycza się ruchome granice, często potrafią komunikować mieszane przekazy zręcznie, niż ich rodzice. Proszone o wykonanie domowych obowiązków lub odrobienie lekcji, odpowiadają: „Dobrze” lub „Za chwilę”, podczas gdy naprawdę mają na myśli: „Nie zrobię tego” lub „Za sto lat”. Jeżeli zamierzają pójść na przykład do centrum handlowego, co jest niedozwolone, prawdopodobnie powiedzą rodzicom, że będą jeździć na rowerze. Wiedzą, że dostarczenie akceptowanego komunikatu werbalnego jest skutecznym sposobem ukrycia prawdziwych zamiarów, uniknięcia odpowiedzialności i postawienia na swoim.

Granice ruchome występują w wielu różnych odmianach. Mogą to być nieskuteczne komunikaty werbalne lub nieskuteczne komunikaty zawarte w działaniu. Czasem obie formy komunikatu łączą się ze sobą. Wszystkie typy ruchomych granic cechuje brak skuteczności w przekazywaniu zamierzonego komunikatu. Posłuszeństwo nie jest ani oczekiwane, ani obowiązkowe. Przyjrzyjmy się typowym przykładom.

## **Życzenia, nadzieje i marzenia**

Czteroletnia Jessica wie, że nie powinna się bawić komputerem ojca, jednak wszystkie te przyciski i światełka tak ją kuszą, że nie potrafi się oprzeć. Włącza zasilanie i zaczyna bawić się klawiaturą, kiedy do akcji wkracza jej matka.

– „Jessica, naprawdę wolałabym, żebyś nie bawiła się komputerem tatusia”. – Jessica w ogóle jej nie zauważa.

Matka próbuje więc znowu.

– „Jessica, wiesz, że tatuś nie lubi, kiedy bawisz się jego komputerem”. – Dziewczynka nie przestaje walić w klawisze.

– „Jessica! Zaczynasz grać mi na nerwach, mam nadzieję, że przestaniesz, zanim naprawdę się zdenerwuję!” – dziewczynka nadal bawi się klawiaturą.

Czy usłyszałeś wyraźny komunikat, mówiący o tym, że Jessica musi przestać bawić się komputerem lub że właśnie tego się od niej oczekuje? Jessica go nie usłyszała. Życzenia, nadzieje i marzenia są



kolejnym sposobem powiedzenia: „Byłoby miło, gdybyś przestała, ale wcale nie musisz tego robić”. Posłuszeństwo jest zalecane, nie obowiązkowe. Kiedy dzieci słyszą takie komunikaty, zwykle testują rodziców, aby się przekonać, jakie jest ich rzeczywiste znaczenie. Dlatego właśnie Jessica nie przestała bawić się komputerem.

### **Powtarzanie i przypominanie**

Terry siedzi w dużym pokoju i ogląda swój ulubiony program. Telewizor jest włączony bardzo głośno. Zirykowany ojciec krzyczy z drugiego pokoju: – „Terry, ścisź telewizor!”. Jednak Terry puszcza tę prośbę mimo uszu. Mija kilka minut i ojciec krzyczy znowu: – „Terry, ile razy mam ci powtarzać? Ścisź telewizor! Jesteś głuchy?”.

Terry nadal go ignoruje. Ojciec, teraz już bardzo zdenerwowany, wchodzi do pokoju, staje przed telewizorem i mówi, trzymając rękę na wyłączniku: – „Albo ty go ścisźysz, albo ja go wyłączę”. – Terry ścisza telewizor.

Kiedy Terry zignorował pierwszą prośbę ojca, nic się nie stało. Terry uzyskał to, co chciał. Reakcja na drugą prośbę była taka sama. Skoro ojciec Terry'ego za pierwszym razem nie mówił poważnie, dlaczego chłopiec miałby poważniej potraktować jego słowa za drugim albo trzecim razem? Nie zrobił tego.

Werbalne przekazy mówiły: „Ścisź telewizor”, jednak komunikat zawarty w działaniu był inny: „Nic z tym nie zrobię, przynajmniej na razie”. Gdybyś chciał oglądać program bardzo głośno, którego komunikatu byś posłuchał?

Rodzice, którzy powtarzają swoje nakazy i przypominają je, bezwiednie uczą swoje dzieci, by ich ignorowały i wyłączały się. Terry nie spełnił prośby ojca, dopóki nie musiał tego zrobić.

### **Przemowy, kazania i wykłady**

Dziewięcioletnia Sandra dobrze wie, że powinna wracać do domu na kolację o godzinie 18.00, ale świetnie się bawi z koleżankami. Przychodzi do domu spóźniona o 45 minut.

– „Gdzie byłaś, moja panno?” – pyta zdenerwowana matka. – „Wiesz, o której powinnaś być w domu. Twój tata i brat są głodni, a ja musiałam wszystko podgrzewać, żeby nie wystygło przed twoim przyjściem. Co by to było, gdyby każdy przychodził na kolację, kiedy mu się podoba? Teraz umyj ręce i siadaj do stołu, bo wszyscy są bardzo głodni”.



Czy ten komunikat jasno informował o tym, że spóźnianie się na kolację nie będzie tolerowane? Sandra tego nie usłyszała. Czy kazanie wygłoszone przez matkę pomoże dziewczynce w przyszłości wracać do domu punktualnie? Mało prawdopodobne. Czego więc naprawdę nauczyła się Sandra?

Nauczyła się, że jeśli chce zyskać dodatkowe 45 minut zabawy, może spóźnić się na kolację i nie grozi jej za to nic, poza denerwującym wykładem. Może nawet liczyć na to, że mama zadba, by – mimo spóźnienia – jedzenie wciąż było ciepłe. Komunikat zawarty w działaniu jej mamy był jak żółte światło.

### **Ignorowanie niewłaściwego zachowania**

Trzyletnia Tina odkryła właśnie, jakie przyjemne jest puszczenie bąbelków w kubku z napojem w czasie posiłku. Jej rodzice uważają takie zachowanie za denerwujące, ale starają się je ignorować, mając nadzieję, że minie. Dwaj starsi bracia dziewczynki uznają to jednak za szalenie zabawne. Rodzice prosili ich, żeby nie zachęcali siostry, która nie przerywa zabawy. Posiłki przestały być dla rodziców Tiny przyjemnością.

Czy brak zielonego światła oznacza to samo, co światło czerwone? Gdyby tak było, Tina prawdopodobnie już dawno przestałaby puszczać bąbelki. Skąd bierze się nasze przekonanie, że dzieci zrezygnują ze sprawiającego im przyjemność zachowania tylko dlatego, że będziemy je ignorować? Kiedy ignorujemy niewłaściwe zachowanie, w rzeczywistości mówimy: „Takie zachowanie jest w porządku. Rób tak dalej. Nie musisz przerywać”.

Jeśli rodzice Tiny naprawdę chcą, aby przestała puszczać bąbelki, muszą wysłać jej jasne sygnały. Muszą powiedzieć „Prześtań” i – jeśli zajdzie taka potrzeba – potwierdzić te słowa skutecznym działaniem i zabrać dziecku kubek.

### **Niejasne polecenia**

Szesnastoletnia Janet wychodzi z domu na randkę. Kiedy otwiera drzwi, ojciec krzyczy za nią: – „Tylko nie wracaj zbyt późno!”.

Co znaczy „zbyt późno”? Godzinę 23.00? Północ? Pierwszą w nocy? A może jeszcze późniejszą porę? I kto o tym decyduje? Czy ojciec Janet nie zakłada z góry, że jego córka ma takie same przekonania dotyczące powrotu do domu na czas?



Niejasne lub otwarte polecenia prowokują testowanie oraz stwarzają idealne podłoże dla konfliktu. Jeśli Janet będzie się dobrze bawić i będzie chciała wrócić do domu później, czy myślisz, że zadzwoni, żeby się upewnić, którą godzinę, miał na myśli jej ojciec? Nie sądzę.

Zastanów się, czego uczy się czteroletni Tyler, który właśnie udaje wojownika ninja i wypróbowuje na koleźce, Haroldzie, cios karate. Udało się! Harold dostaje kopniaka prosto w żołądek i zaczyna płakać. Matka Tylera widzi przez okno, co się stało, i interweniuje.

– „Tyler, bawisz się zbyt brutalnie” – mówi. – „Powinieneś być delikatniejszy”. – Pociesza Harolda, który powoli łapie oddech. Kiedy wraca do kuchni, widzi, że Tyler zaczyna bawić się w ten sam sposób.

Czy Tyler usłyszał komunikat mówiący o tym, że ma przestać kopać? Nie. Usłyszał, że „bawi się zbyt brutalnie” i że powinien być „delikatniejszy”. Co znaczą te słowa dla czterolatka? Kto decyduje, co jest zbyt brutalne?

Tyler wrócił do zabawy, która sprawiała mu przyjemność, gdyż nie otrzymał jednoznacznego komunikatu werbalnego, mówiącego mu, że kopanie kolegi jest zabronione. Jeżeli naprawdę chcemy powstrzymać niewłaściwe zachowanie, musimy wyrażać polecenia w sposób jasny i bezpośredni.

## Dawanie złego przykładu

Dwaj bracia, Paul i Chris, kłócą się o zdalnie sterowany samochód. Ich zachowanie przeszkadza tacie, który czyta gazetę w pokoju obok. Zirykowany, wchodzi do pokoju i widzi chłopców gotowych do bójki.

Podniesionym głosem mówi: „Mam już dość waszych krzyków i nie mam ochoty nieustannie rozsądzać wszystkich waszych sporów!”. – Wymierza obu chłopcom po klapsie w siedzenie i wychodzi, mówiąc: – „A teraz przez chwilę bądźcie cicho”.

Czego nauczyli się chłopcy? Zamierzali rozwiązać konflikt za pomocą krzyków i bicia, ale te próby przeszkadzały tacie. Co więc zrobił? Rozwiązał ich konflikt w ten sam sposób – podniesionym głosem i klapssem.

Ingerencja ojca zakończyła kłótnię, ale czego nauczyły się dzieci? W działaniu ojca zawarty był niezamierzony przez niego komunikat: krzyki i bicie to sposób na rozwiązywanie konfliktów. W rezultacie uczył synów dokładnie takiego samego postępowania, za które ich karal.



## Targowanie się

Nathan wie, że w soboty powinien kosić trawnik, ale postanawia spędzić czas z kolegami, a później powiedzieć rodzicom, że zapomniał. Jest już w drzwiach, kiedy matka przypomina mu:

– „Nathan, nie zapomnij skosić trawnika przed wyjściem”.

– „Mamo, muszę?” – pyta Nathan. – „Trawa nie jest jeszcze wysoka”. – „Od ostatniego koszenia minęły dwa tygodnie” – odpowiada matka. – „Według mnie jest już za wysoka”.

– „Mogę ją skosić po obiedzie? Obiecuję, że nie zapomnę” – mówi Nathan.

– „Jeśli zrobisz to przed wyjściem, być może pozwolę ci dzisiaj położyć się spać godzinę później” – proponuje matka.

– „Ale mamo” – prosi Nathan – „mogę teraz skosić tylko od frontu, a resztę po powrocie? Czy wtedy też będę mógł pójść spać godzinę później?”.

Sfrustrowana swoją słabnącą pozycją, matka odpowiada:

– „Ta rozmowa zaczyna mnie już męczyć!”.

– „Proszę, mamo, tylko ten jeden raz. Obiecuję” – mówi Nathan przekonująco.

– „No dobrze, ale tylko ten jeden raz. W przyszłym tygodniu masz skosić oba trawniki przed wyjściem” – podkreśla matka.

– „Dobrze” – odpowiada Nathan.

Czy usłyszałeś jasny przekaz werbalny mówiący o tym, że skoszenie trawnika przed wyjściem jest obowiązkowe? Nathan go nie usłyszał. Zamiast tego, aby skłonić go do współpracy, matka użyła perswazji i zaczęła się z nim targować. Postępując tak, w rzeczywistości mówiła, że jej zasady podlegają negocjacji.

Dla dzieci to, co podlega negocjacji, nie jest obowiązkowe. Nathan sprawdzał, jak daleko może się posunąć. Do czasu zakończenia rozmowy wiedział już, że prawdziwa zasada brzmi: „Czasami w sobotę powinieneś skosić trawnik, chyba że uda ci się od tego wymigać”. Rodzice, którzy są skłonni targować się z dziećmi na temat granic, zachęcają je do ich testowania i przesuwania.

## Kłótnie i spory

Ojciec prosi dziewięcioletnią Karen, żeby posprzątała swój pokój, zanim pójdzie się bawić. – „Nie wiem, dlaczego ja mam sprzątać swój pokój przed wyjściem, skoro ty nie musisz sprzątać swojego” – narzeka Karen.

– „Nasz pokój jest sprzątnięty” – odpowiada ojciec. – „Teraz zrób to, o co cię proszę”.

– „Nie pościeliliście łóżka. Wcale nie jest tam czysto” – upiera się Karen.

– „To dlatego, że mama zmienia dzisiaj pościel. A teraz posprzątaj, jak ci kazałem” – nalega ojciec.

– „To niesprawiedliwe! Wy możecie sobie wybierać, kiedy pościelicie łóżko, a ja nie” – narzeka Karen.

– „Mam już dość tego marudzenia i nie zamierzam dłużej słuchać twoich narzekań!” – odpowiada ojciec. – „Znasz zasady. A teraz posprzątaj”.

– „Tak, zakichane zasady!” – odszczekuje się Karen, niechętnie zabierając się za sprzątnięcie pokoju.

Jaki komunikat wysyła ojciec Karen, klóiąc się i spierając o zasady? I co się dzieje, podczas gdy trwają spory i kłótnie? Tak, Karen nie sprząta swojego pokoju. I nie zacznie tego robić, dopóki spór się nie zakończy, a niektóre kłótnie potrafią ciągnąć się dość długo.

Wdając się w słowną utarczkę z córką, ojciec Karen w rzeczywistości mówi, że jego zasady mogą być przedmiotem sporów i dyskusji. Nieświadomie prowokuje próbę sił, zachęcając córkę do testowania granic i kontynuowania niewłaściwego zachowania.

## Łapówki i nagrody specjalne

Matka Justina jest załamana, ponieważ jej dziesięcioletni syn nigdy nie robi tego, o co się go prosi. Życzliwa sąsiadka podpowiada: – „Dzieci w jego wieku uwielbiają pieniądze. Może spróbuje mu pani płacić za to, że będzie pani pomagał?”.

„Może ona ma rację” – myśli matka chłopca. – „Justin wciąż prosi mnie o pieniądze”. Postanawia spróbować.

Następnego dnia Justin zostawia bałagan na podłodze w dużym pokoju i matka prosi, by go sprzątnął.

– „Nie ma mowy!” – odpowiada Justin. – „Idę do Charleya bawić się w komandosów”.

– „Zapłacę ci siedemdziesiąt pięć centów, jeśli posprzątasz przed wyjściem” – mówi matka.

– „Posprzątam, jeśli dasz mi dolara” – odpowiada Justin.

– „Dobrze, dam ci dolara” – mówi matka z wahaniem – „ale musisz posprzątać w tej chwili”. – Chłopiec sprząta i otrzymuje zapłatę.

„Nieźle” – myśli Justin, wybiegając z domu.



W następnym tygodniu matka Justina wykorzystywała ten sposób wielokrotnie i z powodzeniem – tak jej się przynajmniej zdawało. W końcu udało jej się skłonić syna, by pomagał jej częściej niż dotychczas. Pod koniec tygodnia uświadomiła sobie, że wydała już 20 dolarów. W następnym tygodniu było to 25 dolarów, a w kolejnym – prawie 30. Sąsiadka miała rację. Justin rzeczywiście uwielbiał pieniądze, ale czego naprawdę uczyła go matka?

W ciągu miesiąca od wprowadzenia w życie nowego planu matka Justina dała mu prawie 90 dolarów, aby skłonić syna do robienia tego, co i tak należało do jego obowiązków. Zaczęła się zastanawiać, czy postępuje właściwie.

– „Kiedy ja byłem dzieckiem, nikt nie musiał mi płacić za to, żebym pomagała w domu”. – Im więcej nad tym myślała, tym większą czuła wściekłość.

Tego wieczora poprosiła Justina, żeby schował zabawki, które zostawił na trawniku przed domem.

– „Ile dostanę?” – spytał Justin.

– „Nie powinnam dawać ci pieniędzy za robienie rzeczy, które i tak powinieneś robić” – powiedziała.

– „Więc tego nie zrobię!” – powiedział obojętnie Justin. – Chyba, że mi zapłacisz.

Matka Justina rozumiała, że wysyłała niewłaściwy komunikat. Kiedy proponujemy dzieciom łapówki i specjalne nagrody w zamian za współpracę, czy poprzez nasze działania nie mówimy im w rzeczywistości, że oczekujemy od nich współpracy tylko wówczas, gdy za nią płacimy? Łapówki i nagrody specjalne są jeszcze jednym sposobem powiedzenia, że współpraca jest dobrowolna i uzależniona od otrzymanej nagrody.

Podobnie jak matka Justina, wielu rodziców stosujących łapówki i nagrody specjalne robi to w przekonaniu, że uczą swoje dzieci współpracy, odpowiedzialności oraz przestrzegania zasad. Jednakże w rzeczywistości wpajają im przekonanie, że warto wykonywać jedynie te zadania, za które otrzymuje się zapłatę. Justin rozumiał to bardzo dobrze. Jego współpraca skończyła się, kiedy tylko nagrody zostały wstrzymane.

## **Brak spójności w podejściu wychowawczym rodziców**

Jeżeli mama mówi: „Jimmy, posprzątaj zabawki, zanim wyjdiesz na dwór”, a tata odpowiada: „Niech idzie, kochanie. Koledzy na niego



czekają” i otwiera drzwi przed wybiegającym na dwór chłopcem, to jaki komunikat otrzymuje Jimmy na temat obowiązujących go zasad?

Dowiaduje się, że funkcjonują dwa zestawy zasad: zasady mamy, które głoszą: „Zrób to”, oraz zasady taty, głoszące: „Nie rób tego”. Komunikat zawarty w działaniu ojca dowodzi, że jego zasady są ważniejsze, a Jimmy'emu wolno wyjść z domu, zostawiając zabawki w nieładzie.

Następnym razem, kiedy jedno z rodziców poprosi Jimmy'ego o posprzątanie zabawek przed wyjściem, chłopiec będzie zapewne sprawdzał i testował polecenia rodziców, aby się przekonać, który zestaw zasad obowiązuje tym razem. Jeśli poprosi go o coś mama, odpowie: „Tata mówi, że nie muszę tego robić”. Jeśli poprosi go tata, powie: „Ostatnim razem mówiłeś, że nie muszę tego robić”. W obu wypadkach niespójne komunikaty stwarzają powód do konfliktu pomiędzy całą trójką.

### Nieskuteczne egzekwowanie zasad

Jake wie, że przed obiadem nie powinien jeść ciastek ani żadnych słodczy, ale trzy lub cztery razy w tygodniu zakrada się do słoja z ciastkami i bierze całą garść. Czasami zostaje przyłapany. Wtedy szybko polyka wszystko, co ma w ręku, podczas gdy matka przypomina mu, że nie wolno mu jeść ciastek przed obiadem.

Słowa matki mówią: „Stop”, jednak jej działania są wyraźnym zielonym światłem, mówiącym, że jedzenie ciastek przed obiadem jest w porządku, dopóki nie dasz się przyłapać. To całkiem niezły układ dla kogoś, kto lubi słodczy. Jeżeli matka Jake'a naprawdę nie chce, żeby chłopiec jadł ciastka przed obiadem, powinna poprzeć swoje słowa komunikatem zawartym w działaniu, który wzmocni przekaz werbalny (na przykład na tydzień opróżniać słoiki z ciastkami za każdym razem, kiedy chłopiec złamie zasadę).

### Przykłady nieskutecznych komunikatów werbalnych (granice ruchome)

„Chyba już czas na kąpiel, nie sądzisz?”

„Może raz na jakiś czas spróbowałbyś być miły?”

„No już, zachowuj się jak człowiek”.

„Możesz wyświadczyć mi przysługę i chociaż raz mi pomóc?”

„Nie widzisz, że rozmawiam przez telefon?”

„Możesz być trochę ciszzej? Obudzisz braciszka!”



- „Weź się w garść”.
- „Nie podoba mi się twoja postawa”.
- „Byłoby dobrze, gdybyś wcześniej odrabiał lekcje”.
- „Byłoby ci miło, gdybym ja wciąż ci przerywała?”
- „Przestań zachowywać się jak idiota!”
- „Spróbuj choć trochę współpracować, chyba nie proszę o zbyt wiele”.
- „Dość już tego”.

### **Przykłady nieskutecznych komunikatów zawartych w działaniu (granice ruchome)**

- Pozwalanie dzieciom, by zostawiały po sobie bałagan.
- Sprzątanie bałaganu zostawionego przez dzieci.
- Ubieranie dzieci, kiedy potrafią już robić to same.
- Ignorowanie niewłaściwego zachowania w nadziei, że minie samo.
- Ignorowanie niewłaściwego zachowania, kiedy jest się w dobrym nastroju.
- Dawanie lania dziecku, które bije kolegów, żeby pokazać mu, jakie to uczucie.

### **Granice stałe: kiedy „nie” znaczy „nie”**

Ośmioletni Patrick siedzi przy stole i bawi się gwizdkiem dołączonym do paczki płatków śniadaniowych. Jak większość dzieci, chciałby go natychmiast wypróbować. Gwizdże kilka razy, żeby przekonać się, czy zabawka działa. Działa aż za dobrze. Dwaj bracia Patricka zasłaniają uszy i krzyczą, żeby przestał. Chłopcu podoba się to zamieszanie. Gwizdże więc dalej.

Ojciec Patricka, słysząc hałas, wchodzi do pokoju. Mówi rzeczowym tonem: – Patrick, przestań gwizdać. Tą zabawką możesz się bawić tylko na dworze”. – Patrick patrzy wyzywająco na ojca, ale słucha prośby i odkłada gwizdek.

Jednak gdy tylko ojciec wychodzi z pokoju, Patrick chwytą za gwizdek i beczelnie gwizdże najgłośniej, jak potrafi. Ojciec wraca do pokoju i bez słowa zabiera zabawkę.

Ojciec Patricka wytycza wyraźne granice, aby zakomunikować zasadę dotyczącą bawienia się gwizdkiem w domu. Jego słowa mówią: „Stop” i to samo mówią jego czyny, kiedy zabiera synowi gwizdek. Patrick otrzymał jednoznaczny komunikat. Rozumie, że przestrzeganie tej zasady jest zalecane i obowiązkowe. Ma wszystkie potrzebne informacje, by w przyszłości dokonywać właściwych wyborów.

Stale granice niosą wyraźne komunikaty dotyczące naszych zasad i oczekiwań. Dzięki nim dzieci rozumieją to, co do nich mówimy, ponieważ ich doświadczenia są zgodne z naszymi słowami. Słowa i działania przekazują to samo. Dzieci uczą się poważnie traktować nasze słowa i współpracować, gdy je o to prosimy. W rezultacie poprawia się komunikacja oraz kończy się testowanie i rodzinny taniec. Stale granice są bardzo skutecznym narzędziem wychowawczym.

### Wskazówki dotyczące określania stałych granic

Skuteczne wychowanie zaczyna się od jasnego komunikatu na temat naszych zasad i oczekiwań. Pierwszym krokiem są słowa. Bardzo często już na tym etapie komunikacja zawodzi. Podane niżej wskazówki pomogą ci zwiększyć skuteczność twoich słownych komunikatów.

#### 1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania.

Naszym celem jest odrzucenie niewłaściwego zachowania, a nie dziecka, które nieodpowiednio postępuje. Komunikat powinien więc koncentrować się na zachowaniu i jego poprawianiu, a nie na postawie, uczuciach lub wartości dziecka.

Jeśli chcesz na przykład, by sześciolatek Kenny przestał drażnić młodszego brata, twój komunikat powinien brzmieć: „Kenny, natychmiast przestań drażnić się z bratem”, a nie: „Kenny, nie bądź łobuzem” lub: „Nikomnie podoba się twoje idiotyczne zachowanie”, czy: „Kenny, czy myślisz, że twojemu bratu się to podoba?”.

Jeśli chcesz, by ośmioletnia Melinda przestała ci przeszkadzać, kiedy rozmawiasz przez telefon, twój komunikat powinien brzmieć: „Melinda, przestań mi przeszkadzać” lub „Melinda, zaczekaj, aż skończę rozmawiać przez telefon”, a nie: „Nie widzisz, że jestem zajęta!”, „Czy naprawdę musisz być takim utrapieniem!” lub: „Jesteś taka samolubna!”.

#### 2. Bądź bezpośredni i konkretny.

Wyraźny komunikat ustalający granice w sposób bezpośredni i konkretny informuje dzieci o tym, czego od nich oczekujesz. W razie potrzeby powinieneś umieć im powiedzieć, kiedy i jak mają wykonać określone zadanie. Im mniej słów, tym lepiej.



Jeśli na przykład chcesz, by twoje dwunastoletnie dziecko wróciło na kolację o 18.30, twój komunikat powinien brzmieć: „Wróć na kolację o wpół do siódmej”, a nie: „Tylko nie wracaj zbyt późno” ani: „Spróbuj wrócić do domu na czas”. Jeśli użyjesz któregoś z tych dwóch komunikatów, kto ma zdecydować, co oznacza „zbyt późno” lub „na czas” ty czy twoje dziecko? I kto określa, co znaczy „spróbuj”? Oba komunikaty prowokują do testowania granic twojej tolerancji.

Jeśli twoja dziesięcioletnia córka niedokładnie sprzątnęła po sobie łazienkę, twój komunikat powinien brzmieć: „Jill, powinnaś dokładnie sprzątać łazienkę. To znaczy – podnosić ręczniki z podłogi, wkładać brudne rzeczy do kosza i wycierać z półki włosy i pastę do zębów”.

Gdyby zamiast tego komunikat brzmiał: „Jill, mam nadzieję, że następnym razem dokładniej sprzątniesz łazienkę” lub: „Łazienka powinna być trochę czystsza”, kto ma zdecydować, co znaczy „dokładniej” lub „trochę czystsza” – ty, czy Jill? Jeśli dziewczynka nie otrzyma bezpośredniego i konkretnego komunikatu, zapewne nadal nie będzie spełniać twoich oczekiwań.

### 3. Mów normalnym głosem.

Ton głosu jest bardzo ważny. Podniesiony głos przesyła niewłaściwy komunikat związany z działaniem: utratę kontroli. Chcesz przecież, aby twój ton mówił, że kontrolujesz sytuację i jesteś przekonany, że dziecko powinno zrobić to, o co je prosisz. Powinieneś powiedzieć mu o tym stanowczo, ale nie podnosząc głosu.

Nie wytyczaj stałych granic w sposób szorstki. Nie ma potrzeby krzyczeć ani podnosić głosu, aby przekonać dziecko, że mówisz poważnie. Jeśli zajdzie taka potrzeba, działania (konsekwencje) przekażą tę informację dobitniej niż jakiegokolwiek słowa. Normalnym tonem przekaz dziecku swoje wymagania i oczekiwania, a w razie potrzeby bądź gotów poprzeć słowa odpowiednim działaniem.

### 4. Dokładnie określaj konsekwencje.

Jeśli spodziewasz się testowania lub jeśli dzieci nie trzymały się dotąd konsekwentnie twoich zasad, powinieneś określić konsekwencje nieposłuszeństwa w momencie, kiedy o coś prosisz. To nie jest groźba. Po prostu potwierdzasz swoją wiarygodność i dostarczasz informacji, której być może potrzebują, aby dokonać właściwego wyboru.

Jeśli na przykład prosisz dziecko, aby przestało jeździć skuterem po ulicy, a spodziewasz się, że nie usłucha twojej prośby, komunikat powinien brzmieć następująco: „Proszę, nie jeździj skuterem po ulicy. Jeśli to zrobisz, przez resztę dnia będzie schowany w garażu”.

Teraz dziecko ma wszystkie informacje, których potrzebuje, by z tobą współpracować. Mimo to może zdecydować się na testowanie, ale jeśli tak robi, musisz odpowiedzieć działaniem i schować skuter do garażu. Po kilku takich lekcjach dziecko zacznie poważnie traktować twoje słowa i robić to, o co je prosisz. Nie będziesz już musiał z góry określać konsekwencji, aby podkreślić swoją wiarygodność.

#### 5. Popieraj słowa działaniem.

Pamiętaj, że słowa są jedynie pierwszą częścią całościowego przekazu. W wielu wypadkach mogą okazać się wystarczające, jednak nawet najwyraźniejszy komunikat werbalny będzie nieskuteczny, jeżeli nie zdołasz poprzeć słów czynami.

Jeśli na przykład powiem moim synom: „Nie ma zabawy, dopóki nie wykonacie domowych obowiązków”, ale nie zareaguję, kiedy pobiegną na dwór się bawić, mimo że jeszcze nie skończyli, to czy następnym razem potraktują moją prośbę poważnie? Oczywiście, że nie. Wiedzą, że moje słowa są zawsze na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania.

### **Przykłady skutecznych komunikatów werbalnych (stałe granice)**

„Natychmiast przestańcie się bić”.

„Nie jedz lodów na patyku w dużym pokoju”.

„Proszę, zdejmij nogi z kanapy”.

„Pozbieraj klocki i schowaj je do pudełka, zanim pójdziesz na dwór się bawić”.

„Wróć do domu o wpół do szóstej”.

„Możesz grać zgodnie z regułami albo zacząć grać w coś innego. Co wybierasz?”

„Proszę, ścisz telewizor albo w ogóle go wyłączymy”.

„Możesz bawić się zabawką we właściwy sposób albo będziemy musieli ją schować”.



## Przykłady skutecznych komunikatów zawartych w działaniu (stałe granice)

Wprowadzenie konsekwencji w formie przerwy w stosunku do dziecka, które bije inne dzieci.

Zabranie lodu na patyku dziecku, które ignoruje twoją prośbę, by nie jadło go w dużym pokoju.

Zabranie dziecku na kilka dni klocków, jeśli nie sprząta ich po sobie.

Tymczasowa zmiana pory powrotu niepunktualnego dziecka do domu (na przykład: „Do końca tygodnia masz wracać do domu o piątej. Jeśli nie będziesz się spóźniać, znów będziesz mógł wracać pół godziny później”).

Niepozwalanie dziecku przez jakiś czas (na przykład około godziny) na zabawę, jeśli przedtem nie chciało bawić się zgodnie z regułami.

Wyłączenie telewizora, jeśli dziecko nie chce go ściszyć.

Odebranie zabawki, którą dziecko nie chce się bawić we właściwy sposób.

Niepranie dziecku ubrań, których nie włożyło do kosza z brudną bielizną.

Niekupowanie nowej zabawki, jeśli stara została zniszczona przez brak troski.

## Podsumowanie

W tym rozdziale dowiedzieliśmy się, dlaczego granice odgrywają tak ważną rolę w procesie wychowywania dziecka. Komunikują one bowiem nasze zasady i określają równowagę władzy i autorytetu we wzajemnych stosunkach. Widzieliśmy, jak dzieci testują granice, aby sprzecyzować sobie nasze niejasne zasady.

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje granic: stałe i ruchome (patrz tabela 5.1.). Stałe granice (kiedy „nie” znaczy „nie”) są bardzo skuteczne. Jasno określają zasady i oczekiwania. Dzieci wychowywane za pomocą stałych granic mniej je testują, ponieważ rozumieją, że posłuszeństwo jest nie tylko oczekiwane, ale i wymagane.

Granice ruchome (kiedy „nie” znaczy „tak”, „czasem” lub „może”) są zasadami w teorii, nie w praktyce. Te nieskuteczne komunikaty zachęcają do testowania granic i oporu, ponieważ dzieci usiłują ustalić, co naprawdę mamy na myśli. Granice ruchome występują

w wielu różnych odmianach, jednak wszystkie prowokują do sprawdzania możliwości ich przekroczenia i nieposłuszeństwa. Są głównym powodem konfliktów, prób sił oraz destrukcyjnych tańców rodzinnych.

Prawdopodobnie teraz już lepiej rozumiesz, jakiego typu granice wytyczałeś dotychczas i dlaczego twoje dzieci reagują na nie tak, a nie inaczej. Oto najczęściej zadawane pytania na temat stałych i ruchomych granic.

## Pytania dotyczące granic stałych i ruchomych

1. Mój mąż czasami przymyka oczy na zachowania naszych dzieci, które ja uważam za niewłaściwe. Jest to częstym źródłem konfliktów między nami. Skąd mamy wiedzieć, na jakie zachowania można przymykać oczy, a na jakie – nie? Jakie są wskazówki dotyczące wytyczania granic?

Odpowiedź: Dom jest miejscem, w którym dzieci przygotowują się do wyjścia w świat. Jeśli twoje dziecko zachowuje się w sposób, który nie będzie akceptowany poza domem (w szkole, sąsiedztwie, lokalnej społeczności), należy umieścić takie zachowania poza granicami dopuszczalności. Krótko mówiąc, zasady dopuszczalnego zachowania obowiązujące w domu powinny odpowiadać zasadom dopuszczalnego zachowania w szkole i społeczeństwie.

Kiedy przymykamy oko na niewłaściwe zachowanie, poprzez brak działania mówimy, że takie zachowanie jest w porządku. Dla dzieci brak czerwonego światła zazwyczaj oznacza światło zielone, a co najmniej żółte. Wiemy już, że żółte światła nie powstrzymują niewłaściwego zachowania. Brak działania jest w istocie wytyczaniem granic przez zaniechanie. Nasze powstrzymanie się od działania również niesie ze sobą komunikat dotyczący naszych zasad.

2. Co mogę zrobić, aby dokładniej poznać rodzaj granic, które stosuję w wychowaniu moich dzieci?

Odpowiedź: Być może najlepszym wyznacznikiem rodzaju wytyczanych przez ciebie granic jest reakcja twoich dzieci. Jeśli reagują one na twoje prośby testowaniem i oporem, wówczas najprawdopodob-



Tabela 5.1. Porównanie granic stałych i ruchomych

	Granice stałe	Granice ruchome
Cechy	Wyrażone w jasnych, konkretnych, bezpośrednich kategoriach behawioralnych Słowa są poparte czynami Posłuszeństwo jest oczekiwane i wymagane Dostarczają informacji potrzebnych do dokonania właściwego wyboru i podjęcia współpracy Stwarzają warunki przewidywalności	Wyrażane w niejasny sposób lub jako „mieszane przekazy” Działania nie popierają głoszonej zasady Posłuszeństwo jest zalecane, ale nie wymagane Nie dostarczają informacji potrzebnej do dokonania właściwego wyboru Brak przewidywalności
Przewidywane efekty	Współpraca Mniejsza potrzeba testowania Wyraźne rozumienie zasad i oczekiwań Poważne traktowanie słów rodziców	Opór Większa potrzeba testowania Narastające złe zachowanie; próby sił Ignorowanie słów rodziców, wyłączenie się
Dzieci uczą się, że	„Nie” znaczy „nie” „Oczekuje się ode mnie i wymaga przestrzegania określonych zasad”. „Zasady dotyczą mnie tak samo, jak wszystkich innych”. „Jestem odpowiedzialny za moje zachowanie”. „Dorośli mówią poważnie”.	„Nie” znaczy „tak”, „czasem” albo „może”. „Nie oczekuje się ode mnie, że będę przestrzegać określonych zasad”. „Zasady dotyczą innych, nie mnie”. „Ja wyznaczam sobie własne zasady i robię to, na co mam ochotę”. „Dorośli są odpowiedzialni za moje zachowanie”. „Dorośli tak naprawdę wcale nie myślą tego, co mówią”.

niej wytyczasz granice ruchome. Poza tym istnieje kilka innych metod pozwalających na uzyskanie bezpośrednich informacji na temat twoich granic:

- a. Poproś małżonka lub przyjaciela, aby posłuchał cię, kiedy wytyczasz granice, a następnie opowiedział dokładnie, co wtedy mówiłaś i robiłaś.
- b. Wykorzystaj magnetofon do nagrywania sytuacji, w których najczęściej zdarzają się konflikty (takich jak poranne wycho-

dzenie z domu, powrót do domu, wykonywanie obowiązków i odrabianie lekcji, posiłki i kładzenie się spać).

- c. Wykorzystaj procedurę upewniania się, którą poznasz w następnym rozdziale. Jest to prosta droga do uzyskania bezpośredniej informacji zwrotnej od dziecka.
3. W jaki sposób mam uniknąć starego rytuału powtarzania i przypominania, jeżeli nie jestem pewna, czy dziecko usłyszało i zrozumiało to, co do niego powiedziałam?

Odpowiedź: Powtarzanie i przypominanie jest dokładnie tym, do czego chcą nas skłonić dzieci, gdy nas ignorują lub wyłączają się. Rzeczywiście, bardzo trudno się wówczas oprzeć. Będziesz w tym celu potrzebowała szczególnych technik. W następnym rozdziale poznasz trzy skuteczne strategie pozwalające przerwać rodzinny taniec i uniknąć rytuału powtarzania i przypominania.

4. Kiedy już zacznę wytyczać wyraźne granice, ile czasu minie, zanim moje dzieci zaczną rzadziej je testować?

Odpowiedź: Ten czas będzie różny, w zależności od temperamentu dziecka, jego wieku oraz tego, jak długo wytyczano mu ruchome granice. Młodsze dzieci (w wieku od 3 do 7 lat) reagują na ogół szybciej niż starsze, ponieważ mają mniej wcześniejszych doświadczeń do zrewidowania.

Prawdopodobnie doświadczysz najintensywniejszego testowania w ciągu pierwszych 4–8 tygodni. Potem zauważalne powinno być stopniowe, ale stałe zmniejszanie się częstotliwości testowania. Biorąc pod uwagę, jak wiele czasu dziecko spędza w domu, ten wysiłek opłaci się stokrotnie i zaowocuje współpracą z jego strony. Proces zmian zostanie dokładniej opisany w rozdziale 14.

5. W wielu podręcznikach dla rodziców czytałem, że zasady rodziców powinny być elastyczne i podlegać negocjacji. Czy zgadza się pan z tym? Stałe granice nie wydają mi się zbyt elastyczne.

Odpowiedź: Tak, zgadzam się. Zasady ustalane przez rodziców powinny być elastyczne – w tym sensie, że podlegają negocjacom i zmianom w miarę, jak dzieci z nich wyrastają lub jak wymagają te-



go zmieniające się okoliczności. Jednak czas na elastyczność i negocjowanie zmian nie przychodzi wtedy, gdy zasady są testowane lub naruszane. Stałe granice nie uginają się ani nie łamią w takim momencie. W tym sensie nie są elastyczne, jednak z pewnością podlegają dyskusji, negocjacjom i zmianie w innych, bardziej sprzyjających okolicznościach.

## Pytania do rodziców

1. W jaki sposób dzieci dokładniej poznają nasze zasady. Kiedy wysyłane przez nas komunikaty są niejasne lub nieskuteczne? Dlaczego stanowi to część normalnego procesu uczenia się? Jak zachowują się twoje dzieci, kiedy pragną dokładniej poznać twoje zasady i oczekiwania?
2. W jaki sposób dzieci zwykle reagują na ruchome granice? W jaki sposób dzieci się uczą? Czy twoje dzieci przejawiają tego typu zachowania? W jakich sytuacjach? Dlaczego ruchome granice są tak nieskutecznym narzędziem wychowawczym?
3. W jaki sposób dzieci zwykle reagują na wytyczanie im stałych granic? Co sprawia, że komunikaty te są tak skutecznym narzędziem wychowawczym?
4. Czy potrafisz określić, jakiego rodzaju komunikaty sam wysyłaś? Podziel się przykładami swoich komunikatów z pozostałymi członkami grupy i opisz, w jaki sposób dzieci na nie reagują. Czy ich reakcje są podobne do tych opisanych w przykładach?
5. Jak zamierzasz poprawić skuteczność swoich komunikatów werbalnych? Przedyskutuj wskazówki dotyczące wytyczania stałych granic. Omów swój plan z pozostałymi członkami grupy.

**Ćwiczenie praktyczne.** Poćwicz wysyłanie jasnych komunikatów (tworzących stałe granice) z własnymi dziećmi. Zauważ ich reakcje i to, jak często sam ten krok pozwala osiągnąć współpracę. Przygotuj się do podzielenia się swoimi doświadczeniami w czasie następnego spotkania.



## 6

# Zejście z parkietu

---

Sherman ma zaledwie 5 lat, lecz jeśli chodzi o tańce rodzinne, to jest już młodym Fredem Astairem. Doskonale potrafi guzdrać się w nieskończoność, kiedy rano powinien się ubrać, umie również wy-czuć najlepszy moment na to, aby się rozplakać lub zacząć krzyczeć, kiedy rodzice są już bliscy rezygnacji. Sherman potrafi zmienić „nie” w „tak” szybciej niż jakiegokolwiek inne dziecko.

Sherman nie wie jednak, że jego rodzice zaczynają się już orientować w jego sztuczkach. Zaczynają postrzegać zachowanie syna jako to, czym jest ono w istocie – część tańca – i są gotowi położyć temu kres. Pewnego ranka, kiedy Sherman tradycyjnie zaczął się guzdrać, jego matka oznajmiła: „Sherman, masz piętnaście minut na to, żeby się ubrać. Potem wychodzimy, niezależnie od tego, czy będziesz gotowy, czy nie. Nastawiam minutnik”.

„Ona nie mówi tego poważnie” – myśli sobie Sherman. – „Na pewno jeszcze kilka razy mi o tym przypomni, a potem przyjdzie i pomoże mi dokończyć ubieranie”. Nadal bawi się i grzebie. Mija wyznaczony czas, a on ma na sobie tylko skarpetki, bieliznę i koszulkę. Dzwoni minutnik.

– „Czas wychodzić” – mówi matka rzeczowym tonem. Wkłada pozostałe ubrania do siatki i prowadzi syna do drzwi. Żadnego przypominania. Żadnych kazań. Żadnego proszenia i namawiania. Co się tu dzieje? Sherman nie wierzy własnym oczom. Jest w szoku.

– „Nie możesz tego zrobić!” – krzyczy, ale oboje są już przy



drzwiach, a zamieszanie przyciąga uwagę innych dzieci idących do szkoły. „No, nie!” – myśli Sherman, czerwieniąc się ze wstydu. To przedstawienie nie jest adresowane do nich. One przecież wiedzą, że Sherman potrafi sam się ubrać i wyjść do szkoły. Biegnie do samochodu.

– „Proszę, tu jest torba, Sherman” – mówi matka, kiedy oboje są już w samochodzie. Chłopiec, z twarzą zalaną łzami, szybko kończy ubieranie. Ma na sobie spodnie, koszulę i buty, zanim jeszcze wyjeżdżają z podjazdu. Nie pada więcej ani jedno słowo. Następnego ranka Sherman jest ubrany na czas.

Spójrzmy na diagram opisujący to, co się stało (rycina 6.1.). Jak widać, najlepszym sposobem, aby zakończyć taniec, jest w ogóle go nie podejmować. Musimy zaczynać od jasnego komunikatu werbalnego dotyczącego naszych oczekiwań, a następnie od razu przechodzić do działania. Matka Shermana zrobiła to bardzo skutecznie. Też możesz to zrobić, jednak nie spodziewaj się, że twoje dzieci szybko zrezygnują z testowania.

Na początku będą zapewne sprawdzać nawet najbardziej zrozumiałe komunikaty werbalne i robić wszystko, co potrafią, żeby ściągnąć cię z powrotem na parkiet. Trzy techniki, które poznasz w tym rozdziale, pomogą ci oprzeć się pokusie i przerwać taniec, zanim zdąży się on zacząć. Przyjrzyjmy się ich działaniu.

## Procedura upewniania się

Kiedy wytyczamy wyraźną granicę, a nasze dzieci nie reagują zgodnie z oczekiwaniami lub wyłączają się, czasem nie jesteśmy pewni, czy komunikat na pewno został usłyszany i zrozumiany. Zastanawiamy się: Czy mój komunikat dotarł do adresata? Czy jestem ignorowany? Czy nadszedł czas, by zacząć działać?

Procedura upewniania się jest prostą techniką, pomagającą rodzicom odpowiedzieć sobie na te pytania bez popadania w stary nawyk powtarzania i przypominania. Kiedy masz wątpliwości, po prostu upewnij się, zadając dziecku jedno z poniższych pytań:

„Czy zrozumiałeś to, co powiedziałem?”

„Czy moje polecenia są jasne?”

„Co usłyszałeś?”

„Powtórz, co do ciebie mówiłem”.

Rozważmy następujący przykład: zbliża się pora kolacji, sześciolatek David ogląda kreskówki. Matka woła z drugiego pokoju: – „David,

czas wyłączyć telewizor i myć ręce przed kolacją!” – jednak David tylko patrzy na nią, jakby jej nie widział i nadal ogląda program.

„Czy słyszał, co do niego mówiłam?” – zastanawia się matka. – „Nawet jeśli tak, to z pewnością nie dał tego po sobie poznać”. Wchodzi do pokoju, staje między Davidem a telewizorem i mówi rzeczowym tonem:

– „O co cię przed chwilą poprosiłam?”.

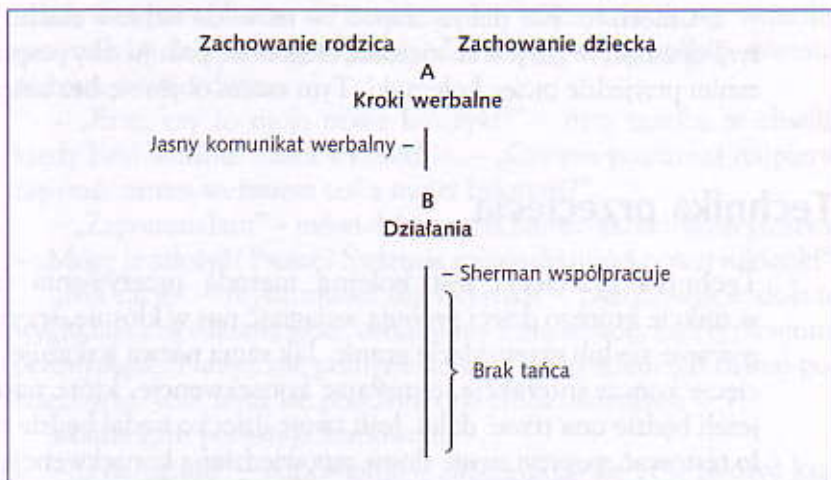
– „Żeby wyłączyć telewizor i umyć ręce” – odpowiada David.

– „Więc proszę, zrób to” – mówi matka. David wyłącza telewizor i idzie myć ręce.

„Co w nią wstąpiło?” – zastanawia się chłopiec. „Nie tak powinna się była zachować. Gdzie się podziało przypominanie, ostrzeżenia i groźby? Powinna dać mi jeszcze przynajmniej pięć minut”.

W tym wypadku David odebrał komunikat matki, lecz postanowił go zignorować. Testował jej granice. Oczekiwał, że matka znów zacznie przypominać i powtarzać, że będzie jeszcze długo mówiła, zanim zmusi go do wyłączenia telewizora. Jednak tak się nie stało. Wykorzystując procedurę upewniania się, matka Davida wyeliminowała taniec i nagrody za ignorowanie (zob. rycina 6.2.).

Zmodyfikujmy nieco powyższy przykład. Powiedzmy, że kiedy matka Davida upewnia się, on reaguje niewidzącym spojrzeniem, ponieważ rzeczywiście całkowicie się wyłączył. Co wówczas powinna zrobić?



Rycina 6.1. Diagram Shermana



Powinna dostarczyć chłopcu informacji, która nie dotarła do niego za pierwszym razem i poprzeć ją działaniem – wyłączyć telewizor. Teraz jest pewna, że jej komunikat dotarł o adresata. David również.

Procedura upewniania się jest przydatna również w sytuacji, kiedy dziecko udziela prawidłowej odpowiedzi werbalnej, ale nadal postępuje tak, jak mu się podoba. Hilary, 10 lat, jest w tym mistrzynią.

Na sobotni wieczór Hilary została zaproszona na piżamowe przyjęcie u jednej z koleżanek. Za 20 minut ktoś ma po nią przyjechać. Podczas gdy dziewczynka ogląda telewizję, jej ojciec zauważa bałagan, który zostawiła w dużym pokoju.

– „Hilary, posprzątaj ten bałagan przed wyjściem” – mówi.

– „Dobrze” – odpowiada Hilary, ale mija kwadrans, a ona nie kiwnęła nawet palcem. Ma nadzieję, że uda jej się niepostrzeżenie wyjść z domu. Jej ojciec podejrzewał, że tak może się stać, postanawia więc się upewnić.

– „Hilary, o co cię prosiłem?” – pyta.

– „Posprzątam to” – odpowiada Hilary równie przekonująco, jak za pierwszym razem, ale nie przestaje oglądać telewizji.

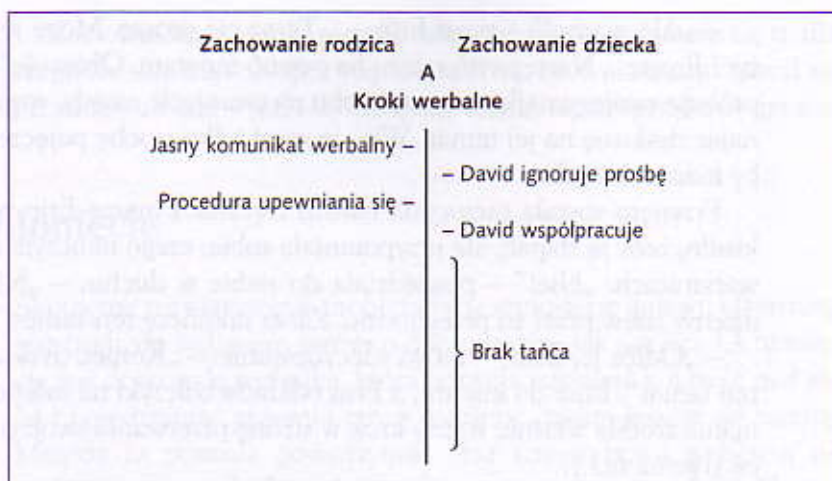
Jej ojciec postanawia uściślić przekaz.

– „Twoje słowa mówią «Zrobię to», ale twoje działania mówią «Nie zrobię tego». Pozwól, że wyjaśnię to, co powiedziałem: nie wyjdiesz z domu, dopóki nie będzie tu posprzątane”. Teraz przekaz jest bardzo jasny.

„A niech to! Nie dał się złapać!” – mówi do siebie w duchu Hilary. Pojmując, że gra jest skończona, biegnie do pokoju, aby posprzątać, zanim przyjedzie ojciec koleżanki. Tym razem obyło się bez tańca.

## Technika przecięcia

Technika przecięcia jest kolejną metodą przerywania tańca, w trakcie którego dzieci próbują wciągnąć nas w kłótnie, spory, targowanie się lub przesunięcie granic. Jak sama nazwa wskazuje, przecięcie kończy interakcję, określając konsekwencje, które nastąpią, jeżeli będzie ona trwać dalej. Jeśli twoje dziecko nadal będzie chciało testować, poprzyj swoje słowa zapowiedzianą konsekwencją. Tak czy inaczej, taniec zostanie przerwany.



Rycina 6.2. Procedura upewniania się

Kiedy dziecko próbuje wciągnąć cię w kłótnię, dyskusję, targowanie się lub inną formę słownej potyczki, powinieneś powiedzieć coś w tym rodzaju:

„Dość już o tym rozmawialiśmy. Jeśli znów do tego wrócisz...” (Wyznacz odpowiednią konsekwencję).

„Czas na dyskusję się skończył. Możesz zrobić to, o co cię prosilam, albo możesz spędzić następne dziesięć minut w swoim pokoju, przygotowując się do tego (konsekwencja przerwy). Co wolisz?”

Trzynastoletnia Erin wie, że nie powinna brać biżuterii swojej mamy bez pozwolenia, ale zauważa parę kolczyków, które świetnie pasowałyby do jej nowej sukienki. Zakłada je więc i próbuje niezauważona wyjść z domu.

– „Erin, czy to moje nowe kolczyki?” – pyta matka, w chwili, kiedy Erin właśnie miała wychodzić. – „Czy nie powinnaś najpierw zapytać, zanim weźmiesz coś z mojej biżuterii?”

– „Zapomniałam” – mówi dziewczyna bardzo skruszonym głosem. – „Mogę je założyć? Proszę? Świetnie pasują do mojej nowej sukienki”.

„Ma rację” – myśli mama dziewczynki. – „Rzeczywiście dobrze wyglądają z tą sukienką, ale ustaliśmy z nią zasadę, której powinna przestrzegać. Nawet nie pomyślała, że ja też mogłam ich dzisiaj potrzebować. Jeśli teraz się poddam, ona zrobi tak znowu”.

Mama Erin pozostaje stanowcza.

– „Nie dzisiaj” – odpowiada. – „Może pozwolę ci je założyć kiedy indziej, jeśli wcześniej mnie o to zapytasz”.



– „Ale mamol!” – prosi Erin. – „Teraz cię proszę. Mogę je założyć? Proszę... Następnym razem na pewno zapytam. Obiecuję”. Erin próbuje swojego najlepszego sposobu na ominięcie zasady, rozpoczynając dyskusję na jej temat. Wie, że musi tylko trochę pojęczeć, żeby mama ustąpiła.

Przynęta została zarzucona bardzo zrećnie i mamę Erin bardzo kuśilo, żeby ją złapać, ale przypomniała sobie, czego nauczyła się na warsztatach. „Nie!” – powiedziała do siebie w duchu. – „Nie będziemy znów przez to przechodzić. Zaraz zakończę ten taniec”.

– „Odlóż je, Erin” – mówi zdecydowanie. – „Koniec dyskusji na ten temat”. Idzie do kuchni, a Erin odkłada kolczyki na miejsce. Jej mama zrobiła właśnie ważny krok w stronę przerwania swojego tańca (rycina 6.3.).

Ojciec Zacka również skutecznie użył techniki przecięcia, kiedy jego szesnastoletni syn próbował się wymigać od wykonania domowego obowiązku.

– „Chcę, żebyś w sobotę, zanim gdziekolwiek wyjdiesz, sprzątnął garaż” – zapowiedział mu wyraźnie kilka dni wcześniej.

– „Nie ma sprawy” – odparł Zack, ale kiedy przyszła sobota, większość dnia spędził obijając się i oglądając w telewizji mecze koszykówki. Późnym popołudniem garaż wciąż był niesprzątnięty.

– „Tato, mogę pożyczyć samochód, żeby pojechać wieczorem na mecz koszykówki?” – zapytał.

– „Tak, ale dopiero, kiedy sprzątniesz garaż” – odpowiedział ojciec.

– „Ale tato...” – prosił Zack. – „Jest już prawie piąta, a posprzątanie garażu zajmie mi przynajmniej dwie godziny. Nie mogę zrobić tego jutro? Proszę?” – Zack manewrował, chcąc uzyskać małe ustępstwo. Oczekiwał, że uda mu się wytargować przełożenie obowiązku, jednak ojciec był na to przygotowany. Pozostał twardy.

– „Lepiej zacznij sprzątać od razu, jeśli chcesz pojechać na ten mecz” – powiedział.

– „Ale tato! To niesprawiedliwe!” – protestował Zack, zarzucając wspaniałą przynętę, której jego ojciec mógł się oprzeć z największym trudem. – „Zrobię wszystko, jak tylko wrócę do domu. Obiecuję!”.

Ojciec Zacka już miał się wdać w dyskusję na temat sprawiedliwości, kiedy przypomniał sobie technikę, o której przeczytał w książce.

– „Nie będziemy o tym dłużej rozmawiać, Zack” – powiedział. – „Jeśli jeszcze raz do tego wrócisz, nie pozwolę ci jechać na mecz nawet, jeśli sprzątniesz garaż”.

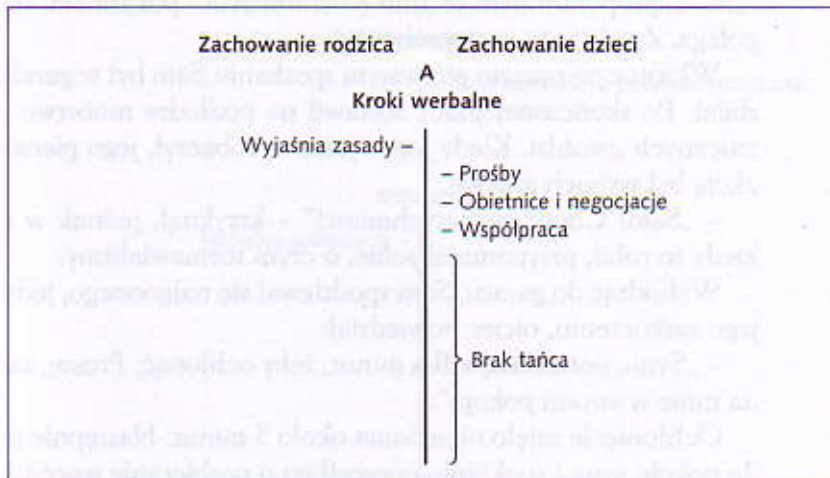
Zack wiedział, że jeśli zacznie testować tę granicę, może się to dla niego źle skończyć. Naprawdę zależało mu na tym meczu. Starał się jak mógł, ale nie wyszło. Niechętnie zabrał się za sprzątanie garażu.

## Ochłonięcie

Skuteczne rozwiązywanie problemów w atmosferze gniewu i frustracji jest trudnym zadaniem zarówno dla rodziców, jak i dzieci. Ochłonięcie jest doskonałą techniką, która pozwala odzyskać kontrolę nad sobą i powstrzymać gniewne tańce rodzinne, zanim jeszcze się zaczną. Metoda ta pozwala powstrzymać obie strony przed wejściem na parkiet, zanim nadejdzie właściwy moment na rozwiązanie problemu. Można ją uważać za rodzaj przerwy dla obu stron – rodziców i dzieci.

Technika ta jest bardzo prosta. W sytuacji gniewu lub zdenerwowania powinieneś oddzielić się od swojego dziecka, mówiąc coś w rodzaju:

(Kiedy obie strony są zdenerwowane) „Myślę, że oboje potrzebujemy trochę czasu, żeby ochłonąć. Zaczekaj na mnie w twoim pokoju (lub w dużym pokoju, pracowni), porozmawiamy za pięć minut (lub tyle czasu, ile potrzebujesz, aby odzyskać kontrolę)”. Ustaw minutnik.



Rycina 6.3. Technika przecięcia



(Kiedy dziecko jest zdenerwowane) „Wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowany. Zaczekajmy chwilę, aż się uspokoisz. Nastawię minutnik na pięć minut. Możesz ochłonąć w dużym pokoju albo w swoim pokoju. Co wolisz?”

(Kiedy rodzic jest zdenerwowany) „Czuję się bardzo zdenerwowany i potrzebuję czasu, aby ochłonąć. Pójdę na chwilę do mojego pokoju, a kiedy się uspokoję, porozmawiamy”.

Aby zapewnić powodzenie tej techniki, w czasie przeznaczonym na ochłonięcie obie strony powinny przebywać w oddzielnych pomieszczeniach lub przestrzeniach (z dala od siebie). Czas odosobnienia powinien być na tyle długi, aby obie strony zdołały odzyskać kontrolę nad sobą przed przystąpieniem do rozwiązywania problemu. Nie zakładaj, że skoro ty już ochłonałeś, twoje dziecko również zdążyło to zrobić. Zanim przystąpicie do rozmowy, zapytaj dziecko, czy czuje się już do niej gotowe. Jeżeli sytuacja ponownie się pogorszy, użyj techniki ochłonięcia jeszcze raz. Stosuj ją tak często, jak będzie ci to potrzebne. Rozważmy następujący przykład.

Kiedy po raz pierwszy spotkałem dziewięcioletniego Sama i jego ojca, obaj byli zablokowani w gniewnym tańcu. Zawsze kiedy Sam niewłaściwie się zachował, ojciec zaczynał krzyczeć i zanim się zorientował, ranił syna słowami, których potem żałował.

Sam odczuwał gniew i rozżalenie. Nabierał coraz większej wprawy w rewanżowaniu się równie bolesnym zachowaniem. Obaj bardzo potrzebowali jakiegoś sposobu, aby przerwać ten bolesny taniec. zaproponowałem technikę ochłonięcia i pokazałem, na czym polega. Zgodzili się ją wypróbować.

Wkrótce po naszym pierwszym spotkaniu Sam był w garażu i coś zbijał. Po skończonej pracy zostawił na podłodze mnóstwo porzucanych gwoździ. Kiedy jego ojciec to zobaczył, jego pierwszą reakcją był wybuch gniewu.

– „Sam! Chodź tu natychmiast!” – krzyknął, jednak w chwili, kiedy to robił, przypomniał sobie, o czym rozmawialiśmy.

Wchodząc do garażu, Sam spodziewał się najgorszego, jednak ku jego zaskoczeniu, ojciec powiedział:

– „Synu, potrzebuję kilku minut, żeby ochłonąć. Proszę, zaczekaj na mnie w swoim pokoju”.

Ochłonięcie zajęło ojcu Sama około 5 minut. Następnie poszedł do pokoju syna i spokojnie poprosił go o pozбиieranie gwoździ. Żadnych krzyków, żadnych wyzwisk i żadnych zranionych uczuć! To

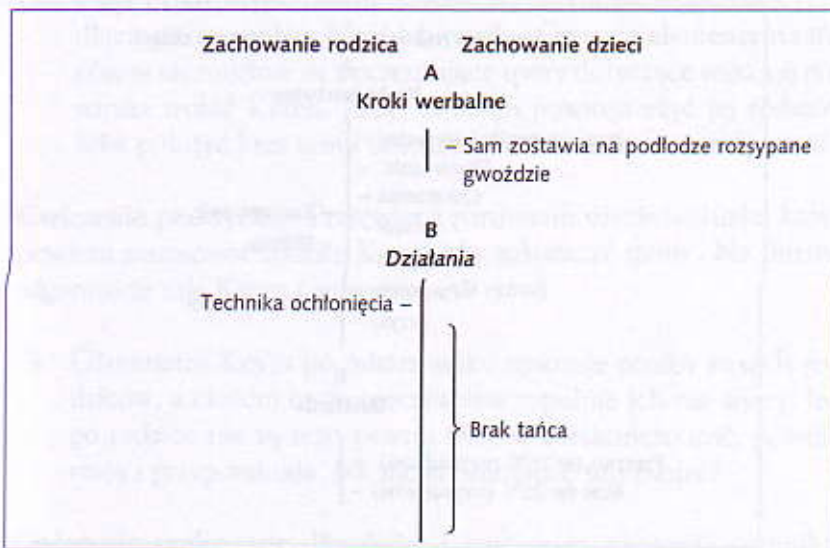
było dziwne uczucie – być traktowanym z szacunkiem. Sam z przyjemnością spełnił prośbę ojca. Obaj wykonali ogromny krok w kierunku zakończenia gniewnego tańca i ulepszenia wzajemnej komunikacji (rycina 6.4.).

W mojej pracy doradcy rodzinnego często pomagam rodzicom, którzy usiłują wyrwać się z zakłętego koła rodzinnej przemocy i znęcania się nad dziećmi. Większość z nich w dzieciństwie była ofiarami przemocy. Dorastali uwikłani w pełne gniewu i przemocy tańce rodzinne, a teraz powtarzają je z własnymi dziećmi.

Przede wszystkim staram się im pomóc zejść z parkietu, zanim ich gniew zamieni się w przemoc. Technika ochłonięcia jest często najlepszym rozwiązaniem. Zobaczmy, jak jedna z matek zastosowała tę technikę, aby przerwać zakłęte koło przemocy w swoim domu.

Kiedy po raz pierwszy spotkałem Sandrę, po wielu latach na nowo uczyła się być ze swoimi dziećmi. Uczestniczyła w wielu warsztatach dla rodziców i nauczyła się kilku pożytecznych technik. Wiedziała, jak stosować przerwy i zachętę, jednak z jakiegoś powodu techniki te nie wystarczały.

– „Nie mogę nic na to poradzić” – mówiła Sandra. – „Jestem w stanie znieść tylko pewną liczbę kłótni i szarpaniny, a potem tracę panowanie nad sobą i wybucham”.



Rycina 6.4. Technika ochłonięcia



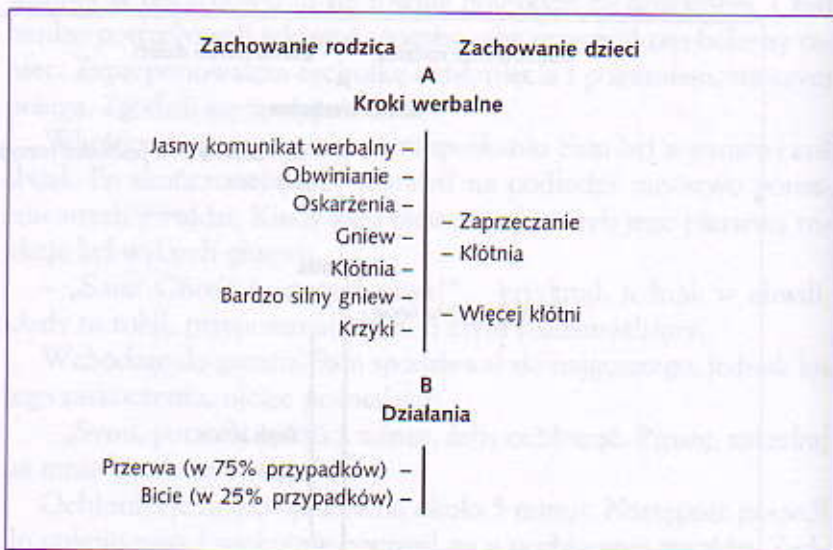
Poprosiłem Sandrę, aby opisała swoje metody od początku do końca. Kiedy mówiła, narysowałem jej diagram na tablicy (zob. rycina 6.5.).

Sandra uczestniczyła w bardzo restrykcyjnym tańcu, w którym sama się wychowywała. Najczęściej rozpoczynała go licznymi oskarżeniami. Kiedy dzieci zaprzeczały swojej winie i pyskowały, Sandra zaczynała odczuwać złość. Im dłużej trwała kłótnia, tym bardziej rosło w niej to uczucie. Rozmowa przeradzała się w krzyki i nagle Sandra przestawała panować nad sytuacją. Próbowала kończyć tańce przerwą, a nie biciem, jednak czasem było już na to za późno.

Z opisu Sandry widziałem, że traciła panowanie nad sobą właśnie z powodu tańca. Potrzebowała sposobu na zatrzymanie go, zanim przekroczy swój punkt krytyczny. Przerwa była właściwym rozwiązaniem, ale Sandra wprowadzała ją zdecydowanie za późno.

Przećwiczyliśmy dawanie dzieciom jasnych komunikatów już na początku interakcji, bez obwiniania i oskarżeń. Było to dziwne uczucie, ale Sandra była pilną uczennicą. Następnie przedstawiłem jej technikę przecięcia i pokazałem, jak można po niej zastosować technikę ochłonięcia. Ćwiczyliśmy te metody do chwili, kiedy Sandra poczuła, że może je swobodnie wykorzystywać.

– „Stosuj je tak często, jak to będzie potrzebne” – powiedziałem – „szczególnie, kiedy zaczną się kłótnie”. Dałem jej tydzień na prze-



Rycina 6.5. Taniec Sandry

ćwiczenie nowych technik w domu i poprosiłem, żeby zadzwoniła, jeśli pojawią się jakieś problemy.

Kiedy Sandra odwiedziła mnie ponownie tydzień później, miała na twarzy uśmiech zwycięzcy.

– „To działa!” – stwierdziła. – „Kiedy dzieci zaczęły się kłócić, powiedziałam: «Skończyliśmy już rozmowę na ten temat». Ponieważ próbowały kontynuować kłótnię, odesłałam je do pokoiów i dałam dziesięć minut na ochłonięcie. Sama zrobiłam to samo”. – Koniec krzyków. Koniec gróźb. I koniec bicia. Sandra znalazła narzędzie pozwalające jej przerwać gniewny taniec.

## Pytania do rodziców

1. Opisz swoje doświadczenia w wysyłaniu jasnych komunikatów werbalnych (wyznaczanie stałych granic). Jak zareagowały na nie Twoje dzieci? Czy zauważyłeś, że chętniej podejmują współpracę?
2. Jaki jest najlepszy sposób na zatrzymanie tańca? Jak zaczyna się każda z technik opisanych w tym rozdziale?
3. Piętnastoletnia Karen jest bardzo zręcznym rozmówcą. Kiedy rodzice proszą ją, żeby coś zrobiła, zawsze jest gotowa do dyskusji i ma przygotowany zestaw argumentów wyjaśniających, dlaczego nie może spełnić ich prośby. Częstym elementem tańców w tej rodzinie są wyczerpujące spory dotyczące tego, co powinna zrobić Karen. Jakiej strategii powinni użyć jej rodzice, żeby położyć kres temu destrukcyjnemu wzorcowi zachowań?

**Ćwiczenie praktyczne.** Przećwicz z partnerem użycie techniki, którą powinni zastosować rodzice Karen, aby zakończyć taniec. Na zmianę odgrywajcie rolę Karen i jej rodziców.

4. Ośmioletni Kevin po mistrzowsku ignoruje prośby swoich rodziców, a czasem może rzeczywiście zupełnie ich nie słyszy. Jego rodzice nie są tego pewni, więc w nieskończoność, powtarzają i przypominają. Jak mogą zatrzymać ten taniec?

**Ćwiczenie praktyczne.** Przećwicz z partnerem używanie techniki, którą powinni zastosować rodzice Kevina, kiedy ich syn niewidzą-



cym spojrzeniem reaguje na zaproszenie do stołu na kolację. Na zmianę odgrywajcie role Kevina i jego rodziców.

5. Cierpliwość mamy Christie bardzo szybko się wyczerpuje. Kiedy tylko dziewczynka podaje w wątpliwość lub neguje jej prośby, wybucha ona gniewem, zaczyna krzyczeć i wyciągać w stosunku do córki surowe konsekwencje. Jak mama Christie może położyć kres temu gniewnemu tańcowi?

**Ćwiczenie praktyczne.** Przećwiczcie z partnerem technikę, którą powinna zastosować mama Christie, aby zakończyć swój taniec. Na zmianę odgrywajcie role Christie i jej mamy.

**Ćwiczenie praktyczne.** Przećwicz w domu strategie, których potrzebujesz, aby przerwać swój taniec. Zauważ, jakie to uczucie – nie rozpoczynać tańca. Czy jest ono dziwne? Czy odczuwasz silne pragnienie, by zrobić wszystko tak, jak zawsze? Podziel się swoimi spostrzeżeniami z partnerem.



## 7

# Zachęta: język współpracy

---

Jak się czujesz, kiedy prosisz kogoś o współpracę najuprzejmiej, jak potrafisz, a natrafiasz jedynie na opór? Czy czujesz gniew? Frustrację? Zniechęcenie? Wszystko naraz?

Tak właśnie czuje się wielu rodziców wytyczających ruchome granice. Są rozgniewani i sfrustrowani, kiedy reakcja dzieci nie jest zgodna z ich oczekiwaniami. W efekcie swoimi niechętnymi wypowiedziami zniechęcają dzieci. Zakładają, że problem polega na tym, że dzieci nie chcą z nimi współpracować, a nie na sposobie, w jakim proszą je o tę współpracę. Zniechęcające komunikaty i ruchome granice idą ze sobą w parze.

Z drugiej strony rodzice wytyczający wyraźne i niezmiennie granice oczekują współpracy, biorąc jednocześnie pod uwagę to, że dzieci chętniej do niej podchodzą, gdy prosi się je o to z szacunkiem. Zachęcające komunikaty prowokują do współpracy. Wyraźne granice i zachęcające komunikaty idą ze sobą w parze.

Zachęcające i zniechęcające komunikaty mają diametralnie różny wpływ na zachowanie dzieci. Jedne prowadzą do współpracy, drugie najczęściej prowokują opór. Ten rozdział pomoże ci nauczyć się, jak używać zachęcających komunikatów jako skutecznego narzędzia motywującego. Przekonasz się, że rodzaj stosowanych przez siebie komunikatów nierozzerwalnie wiąże się z tym, jakie wyznaczasz granice.



## Zniechęcające komunikaty prowokują do stawiania oporu

Dziewięcioletni Randy dokucza swojej młodszej siostrze i uzyskuje efekt, o jaki mu chodziło. Dziewczynka woła mamę, która czyta w drugim pokoju. Mama na podstawie hałasów słusznie domyśla się, co zaszło.

– „Randy, mam nadzieję, że nie drażnisz się znów ze swoją siostrą. Wiesz, co o tym sądzę” – mówi, ale Randy nie przestaje dokuczać siostrze, która znowu krzyczy.

Rozgniewana brakiem współpracy, mama Randy'ego wchodzi do pokoju i wyrzuca z siebie całą wiązkę zniechęcających komunikatów.

– „Nie widzisz, że twoja siostra tego nie lubi?” – krzyczy. – „Czy proszę o zbyt wiele? Nie możesz choć raz zrobić tego, o co cię proszę? Takiego zachowania mogłabym się spodziewać po trzyletnim dziecku, ale nie po tobie. Może wreszcie dorośniesz i przestaniesz zatruwać życie wszystkim dookoła?”.

Randy nie pozostaje dłużny:

– „Musisz zawsze być taką wiedźmą? Sprawia ci to przyjemność?”. – Gniewny taniec nabiera rozpędu.

– „Dość tego, młody człowieku!” – odkrzykuje matka. – „Mam już serdecznie dość twoich odzywek!”. – Wręcza mu ołówek i kartkę papieru. – „A teraz siadaj i napisz sto razy: «Nie będę wkurzał mojej matki»”.

– „Nie zmusisz mnie do tego!” – odpowiada Randy.

– „Jeśli tego nie zrobisz, do końca tygodnia nicy z oglądania telewizji!” – grozi matka.

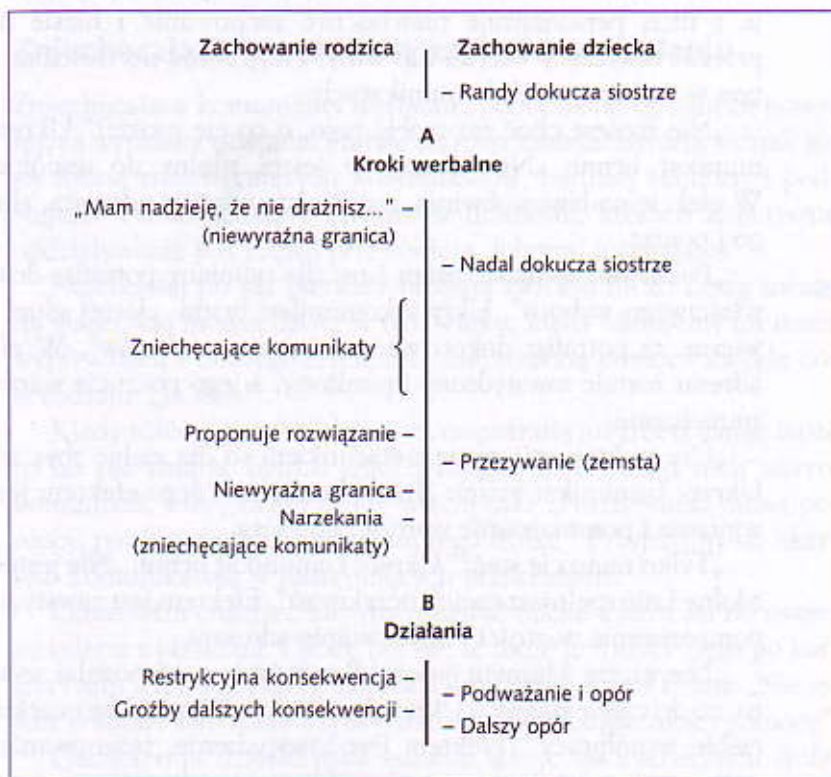
– „No i co z tego! Nic mnie to nie obchodzi!” – krzyczy Randy, kiedy matka wychodzi z pokoju.

Podobnie jak większość rodziców, mama Randy'ego nie zaczęła tej wymiany zdań z zamiarem zniechęcania syna ani wdawania się z nim w próbę sił. Jej celem było powstrzymanie nieodpowiedniego zachowania i nakłonienie chłopca do współpracy. Jednak użyła w tym wypadku nieodpowiedniej metody.

Zniechęcające komunikaty prowadzą najczęściej do efektu przeciwnego niż zamierzony. Prowokują opór, a nie współpracę. Niezawodnie powodują narastanie niewłaściwych zachowań i prób sił oraz podtrzymują bolesne tańce rodzinne. Przyjrzyjmy się bliżej krokom tego tańca (por. rycina 7.1.).

Matka Randy'ego rozpoczyna taniec, wytyczając niewyraźną granicę i odczuwa gniew, obserwując możliwy do przewidzenia efekt swojego działania: nieposłuszeństwo syna. Następnie usiłuje nakłonić chłopca do współpracy, zawstydzając go serią zniechęcających komunikatów. Skupia się w nich na wartości i umiejętnościach syna, a nie na jego zachowaniu. Jej komunikaty wyrażają całkowitą niewiarę w to, że Randy potrafi zachować się we właściwy sposób. W rezultacie mówi: „Nic nie potrafisz. Ani trochę w ciebie nie wierzę. Nie spodziewam się, że będziesz ze mną współpracował”. I Randy nie współpracuje.

Czy miałbyś ochotę na współpracę, gdyby ktoś powiedział ci to wszystko? Czy raczej poczulbyś się urażony i chciał się zrewanżować? Randy zareagował podobnie, jak zrobiłaby to większość nas: oporem i rewanżem. Odebrał on komunikat matki jako osobisty atak.



Rycina 7.1. Taniec Randy'ego



Pamiętajmy też o komunikacie zawartym w działaniu, które towarzyszyło zniechęcającym słowom wygłaszanym przez matkę Randy'ego. Czy pokazując chłopcu taką metodę rozwiązywania problemów, nie uczy go, że raniące i zniechęcające komunikaty są ogólnie przyjętym sposobem nakłaniania innych do współpracy? Nie zdając sobie z tego sprawy, uczy syna dokładnie takiego zachowania, które chciała powstrzymać.

### Zniechęcające komunikaty werbalne

Zniechęcające komunikaty występują w wielu różnych odmianach. Niektóre potrafią być subtelne, na przykład w wykonaniu rodziców, którzy nadmiernie angażują się w sprawy dziecka lub są nadopiekuńczy. Inne wyrażone są jasno i bezpośrednio, tak jak to było w wypadku Randy'ego i jego matki. Wszystkie zniechęcające komunikaty wyrażają niewiarę w zdolność dziecka do dokonywania właściwych wyborów i zachowywania się w akceptowany sposób. Wiele z nich personalizuje niewłaściwe zachowanie i niesie ukryty przekaz dotyczący wstydu lub winy. Przyjrzyjmy się treściom ukrytym w następujących komunikatach:

„Nie możesz choć raz zrobić tego, o co cię proszę?” Ukryty komunikat brzmi: „Nie wierzę, że jesteś zdolny do współpracy”. W efekcie nadawca obwinia, pomniejsza wartość adresata, alienuje go i poniża.

„Pokaż mi, że masz rozum i raz dla odmiany potrafisz dokonać właściwego wyboru”. Ukryty komunikat brzmi: „Jesteś głupi i nie wierzę, że potrafisz dokonywać właściwych wyborów”. W efekcie adresat zostaje zawstydzony i poniżony, a jego poczucie wartości – zmniejszone.

„Czy traktowanie mnie z szacunkiem to dla ciebie zbyt wiele?” Ukryty komunikat brzmi: „Jesteś bezczelny”. Jego efektem jest obwinianie i pomniejszanie wartości adresata.

„Tylko na to cię stać?” Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś zbyt zdolny i nie spełniasz moich oczekiwań”. Efektem jest zawstyżenie, pomniejszenie wartości i zażenowanie adresata.

„Nie wierzę własnym oczom! Raz w życiu postanowiłaś wykonać to, co do ciebie należy”. Ukryty komunikat brzmi: „Nie oczekuję od ciebie współpracy”. Efektem jest zawstyżenie, zażenowanie, pomniejszenie wartości i poczucie wykluczenia adresata.



„Zrób tak jeszcze raz. Tylko spróbuj”. Ukryty komunikat brzmi: „Nadal zachowuj się niewłaściwie, ponieważ nie spodziewam się twojej współpracy i chcę ci pokazać, kto tu rządzi”. Efektem jest kwestionowanie wartości, prowokowanie, obwinianie, zawstydzanie i groźenie adresatowi wypowiedzi.

„W każdej rodzinie trafi się jeden idiota”. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś wartościowy ani akceptowany”. Efektem jest odrzucenie, poniżenie, zawstydzanie, wykluczenie i pomniejszenie wartości odbiorcy komunikatu.

„To dopiero było mądre”. Ukryty komunikat brzmi: „Podejmujesz niewłaściwe decyzje. Jesteś głupi”. Efektem jest poniżenie, zawstydzanie, zażenowanie i pomniejszenie wartości adresata.

„Wiedziałem, że jeśli na chwilę zostawię cię samego, zaraz wpakujesz się w jakieś kłopoty”. Ukryty komunikat brzmi: „Nie potrafisz właściwie się zachowywać z własnej woli”. Efektem jest obwinianie, zawstydzanie, poniżenie i pomniejszenie wartości odbiorcy tych słów.

## Zniechęcające komunikaty zawarte w działaniu

Zniechęcające komunikaty werbalne, podobne do opisanych powyżej, są wyrażane otwarcie i łatwe do rozpoznania. Istnieje jednak inny rodzaj zniechęcających komunikatów, bardziej subtelny i podstępny. To komunikaty zawarte w działaniu, których negatywne oddziaływanie jest często przesłonięte dobrymi intencjami.

Najczęściej po raz pierwszy próbują zwrócić na to naszą uwagę dwulatki. Co mówią dzieci w tym wieku, kiedy oferujemy im naszą wpływającą z dobrego serca, lecz nieproszoną pomoc? Zwykle coś w rodzaju: „Ja sam!”.

Kiedy robimy za nasze dzieci to, co potrafią już zrobić same, może to na nie działać bardzo zniechęcająco. Dociera do nich ukryty komunikat, który brzmi mniej więcej tak: „Potrzebujesz mojej pomocy, ponieważ nie potrafisz sam tego zrobić”. Przyjrzyjmy się ukrytym komunikatom w następujących przykładach.

Czteroletni chłopiec zaczyna nalewać mleko z kartonu do swojego talerza z płatkami. Ojciec boi się, że może je rozlać. Sięga po karton i sam wlewa mleko do talerza. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś w stanie sam sobie z tym poradzić. Potrzebujesz mojej pomocy”.

Ośmioletnia dziewczynka odrabia lekcje na kuchennym stole, podczas gdy matka przygotowuje obiad. Matka co chwilę proponuje



dziewczynce pomoc i sugestie. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś w stanie sama sobie poradzić z odrobieniem lekcji. Potrzebujesz mojej pomocy”.

Dwaj bracia w wieku 7 i 9 lat zaczynają się kłócić o zabawkę. Ojciec natychmiast przybiega i pomaga im rozwiązać konflikt. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteście w stanie sami rozwiązywać problemów. Potrzebujecie mojej pomocy”.

Pięciolatek idzie z rodzicami do MacDonalda. Rodzice składają zamówienie, nie pytając syna, na co miałby ochotę. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś w stanie sam zdecydować, co chciałbyś zjeść”.

Czteroletni chłopiec bardzo chce pomóc mamie w kuchni. Ona jednak odmawia, mówiąc, że chłopiec narobi tylko bałaganu. Ukryty przekaz brzmi: „Nie potrafisz tego zrobić. Tylko ja to potrafię”.

Sześciolatnia dziewczynka chciałaby sama wybierać sobie ubrania do szkoły, jednak matka upiera się, że będzie je dla niej przygotowywać. Ukryty komunikat brzmi: „Nie jesteś w stanie podejmować właściwych decyzji bez mojej pomocy”.

## Zachęcające komunikaty skłaniają do współpracy

Jamie i Leah, dwie siostry w wieku 9 i 11 lat, rozgrywają właśnie na podłodze emocjonującą partię Monopolu, kiedy ktoś wpuszcza do domu psa. Szukając towarzystwa, pies biegnie do dużego pokoju i siada dokładnie na środku planszy do gry.

– „Uciekaj stąd, Buck!” – krzyczą dziewczynki, ale jest za późno. Zniszczenia już się dokonały. Papierowe banknoty i pionki leżą porozrzucane dookoła. Kiedy dziewczynki próbują odtworzyć sytuację na planszy, wybucha spór.

– „To moje pieniądze!” – mówi Leah, widząc, jak siostra kładzie je obok siebie. – „I moje akty własności!”.

– „Nieprawda!” – upiera się Jamie. – „To było moje”. I przyciska je do siebie.

– „Oszukujesz!” – krzyczy Leah, sięgając po sporne przedmioty, jednak Jamie trzyma je mocno.

Głośna kłótnia zwraca uwagę ojca dziewczynek, siedzącego w innym pokoju. „Nie, niech rozwiążą to między sobą” – myśli. Jednak kłótnia robi się coraz głośniejsza, aż wreszcie jedna z dziewczynek zaczyna krzyczeć.



Kiedy ojciec wchodzi, aby zbadać sytuację, widzi dziewczynki siłujące się na podłodze. Leah jedną ręką szarpie Jamie za włosy, a drugą sięga po pieniądze i akty własności. Jamie kopie siostrę i nie wypuszcza z rąk cennych przedmiotów. Obie siostry są bardzo rozłoszczone.

– „Leah, puść siostrę” – mówi ojciec stanowczo. Kiedy Leah próbuje się tłumaczyć, ojciec dodaje: – „Porozmawiamy, kiedy obie tu wrócicie. Teraz potrzebujecie trochę czasu, żeby ochłonąć. Nastawię minutnik na piętnaście minut”. Dziewczynki idą do swoich pokojów, aby ochłonąć.

Kiedy rozlega się dzwonek, siostry wracają do salonu.

– „Chcecie o tym porozmawiać?” – pyta ojciec.

– „Ona chciała mi zabrać pieniądze i akty własności, kiedy Buck usiadł na planszy” – wyjaśnia Leah.

– „Nieprawda” – odpowiada Jamie. – „One były moje”.

Widząc, że nie da się już ustalić, jak było naprawdę, ojciec dziewczynkę skupia się na ważniejszej kwestii.

– „Jak inaczej mogłyście rozwiązać ten problem?” – pyta. Najpierw patrzy na Leah.

– „Mogłam przestać się z nią bawić” – odpowiada dziewczynka.

– „To jedna możliwość” – mówi ojciec. – „Macie jeszcze jakieś pomysły?” – Tym razem patrzy na Jamie.

– „Mogłyśmy zacząć grać od nowa, bo Buck naprawdę wszystko pomieszał” – mówi Jamie.

– „Obie możliwości są dobre” – mówi ojciec. – „Na pewno następnym razem, kiedy zdarzy się coś takiego, świetnie sobie poradzicie”.

Uśmiecha się do córek i wraca do swoich zajęć.

– „Chcesz zacząć grać od nowa?” – pyta Leah.

– „Dobrze” – odpowiada Jamie – „ale najpierw zabierzmy stąd Bucka”.

Ojciec Jamie i Leah bardzo skutecznie wykorzystał zachętę. Jednak swoje powodzenie zawdzięcza przede wszystkim temu, w jaki sposób rozpoczął interwencję. Zaczął od stanowczego komunikatu wytyczającego granicę i ustalającego czas na ochłonięcie. Dzięki temu powstała atmosfera odpowiednia do rozwiązywania problemów. Nikt nie został oskarżony ani wykluczony. Teraz słowa zachęty mogły zadziałać z największą siłą.

Na czym ojciec dziewczynek skupił swoją zachętę? Na wyborach i zachowaniu. Od razu pomógł córkom odkryć bardziej skuteczne sposoby radzenia sobie z taką sytuacją. Następnie wyraził wiarę



w ich umiejętności samodzielnego rozwiązywania podobnych problemów. Jego komunikaty są inspirujące: „Jesteście zdolne. Wierzę w was. Oczekuję od was współpracy”.

Jakbyś się czuł, gdyby ktoś powiedział ci coś podobnego? Czy czułbyś się akceptowany i wspierany? Czy chciałbyś współpracować? Większość z nas chciałaby i tak też czuły się Jamie i Leah.

Zachęcające komunikaty sprawiają, że czujemy się dobrze, i motywują nas do współpracy. Zaspokajają naszą potrzebę przynależności, wzmacniają poczucie własnej wartości i kompetencji oraz budują wiarę w nasze umiejętności przezwyciężenia problemów, z którymi się spotykamy. Są potężną siłą motywującą do zmian. Zachęta potrafi zdecydować o wyborze między oporem a współpracą.

Alfred Adler, postać równie ważna dla rozwoju psychiatrii, jak Zygmunt Freud, uważał zachętę za fundamentalny składnik procesu zmiany ludzkiej osoby. Pisma Adlera i jego uczniów (Rudolfa Dreikursa i Donalda Dinkmeyera) nadal odgrywają ważną rolę w edukacji, psychologii stosowanej i innych dziedzinach. Zachęta jest właściwie doceniana jako potężne narzędzie motywujące do zachowań opartych na współpracy. Przyjrzyjmy się wskazówkom pozwalającym wykorzystać to narzędzie jak najskuteczniej.

## Jak wysłać zachęcające komunikaty?

Wiedza o tym, do czego zachęcać, jest podstawą skutecznego wykorzystania tego rodzaju motywacji. Nasze zachęcające komunikaty powinny odpowiadać podstawowym celom wychowawczym. Zatrzymajmy się na chwilę i przyjrzyjmy tym celom.

Czego pragniemy nauczyć nasze dzieci? Podejmowania lepszych decyzji, właściwego zachowania, współpracy i samodzielności; pragniemy też wspierać ich rozwój. Wszystko to prowadzi do większej odpowiedzialności. Na tych właśnie cechach powinny być skupione nasze zachęcające komunikaty. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

### Zachęcanie do podejmowania lepszych decyzji

Bycie odpowiedzialnym polega między innymi na podejmowaniu decyzji dotyczących zachowania oraz na doświadczaniu ich skut-

ków – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Często dzieci, które zachowują się niewłaściwie, nie zdają sobie sprawy z tego, że podjęły błędne decyzje lub miały możliwość podjęcia innych, lepszych decyzji. Kiedy pomagamy dzieciom poznać stojące przed nimi możliwości wyboru i zachęcamy je do podejmowania właściwych decyzji, uczymy je odpowiedzialności. Rozważmy następujący przykład.

Dziesięcioletni Toby wraca do domu z uwagą od nauczyciela. Nauczyciel pisze, że następnego dnia Toby będzie musiał zostać w szkole dwie godziny dłużej, ponieważ przeszkadzał na lekcji.

– „Co się stało, Toby?” – pyta matka rzeczowym tonem.

– „Chłopak, który siedzi za mną w ławce, wciąż się ze mną drażnił i mówił, że podoba mi się jedna dziewczyna” – odparł Toby. – „Nie mogłem tego znieść! Mówiłem mu, żeby przestał, ale on mnie nie słuchał. Więc odwróciłem się i nazwałem go palantem. Chyba mówiłem trochę głośno”.

– „Wygląda na to, że naprawdę cię zdenerwował” – powiedziała matka. – „Co zamierzasz zrobić, jeśli on znów będzie ci dokuczał?”.

– „Nauczycielka powiedziała, że następnym razem mam jej o tym powiedzieć, a ona się tym zajmie” – odparł Toby.

– „To jedna możliwość. Co jeszcze możesz zrobić?” – spytała matka.

– „Chyba mógłbym po prostu nie zwracać na niego uwagi” – odpowiedział Toby – „ale to będzie naprawdę trudne. On jest nie do zniesienia!”.

– „To rzeczywiście trudne” – zgodziła się mama – „ale myślę, że zadziała. Jeśli zobaczy, że jego dogadywanie ci nie przeszkadza, prawdopodobnie przestanie. Następnym razem będziesz miał do wyboru dwa dobre wyjścia. Jestem pewna, że świetnie sobie poradzisz”.

Toby czuł się po tej rozmowie zachęcany i wspierany. Wiedział, jakie ma możliwości i był gotowy następnym razem, kiedy ktoś będzie się z nim drażnił, podjąć inną decyzję.

## Zachęcanie do właściwych działań

Podjęcie właściwej decyzji to ważny pierwszy krok, ale jeszcze ważniejsze jest wprowadzenie tej decyzji w życie. Często nasza zachęta jest najskuteczniejsza, kiedy skupiamy się bezpośrednio na działaniach.



Siedmioletnia Penny została zaproszona na basen i biegnie do mamy, żeby prosić ją o pozwolenie. Kiedy wpada do domu, widzi, że mama siedzi w dużym pokoju i rozmawia z sąsiadką. Wie, że nie powinna przeszkadzać, ale bardzo chciałaby już iść popływać. Przerywa dorosłym rozmowę.

– „Mamo” – mówi przejętym głosem – „czy mogę iść z Paulą popływać?”. Po spojrzeniu matki rozpoznaje, że jej zachowanie nie zostało dobrze przyjęte.

– „Penny, co powinnaś zrobić, jeśli chcesz mi coś powiedzieć, a ja właśnie z kimś rozmawiam?”.

– „Zaczekać, aż skończysz mówić, i powiedzieć «przepraszam»” – odpowiada Penny.

– „Właśnie” – mówi mama. – „Teraz wyjdź z pokoju, wróć i spróbuj jeszcze raz”.

Penny wchodzi ponownie do pokoju, zbliża się do matki i cierpliwie czeka na przerwę w rozmowie.

– „Cześć, Penny” – mówi matka. – „Co się stało?”.

– „Czy mogę iść z Paulą popływać? Jej mama powiedziała, że nas popilnuje”.

– „Jasne” – odpowiada matka – „dziękuję ci, że tak ładnie o to spytałaś”. – Uśmiecha się do córki, która biegnie po kostium kąpielowy. Penny otrzymała komunikat w bardzo pozytywny sposób. Prawdopodobnie następnym razem zastanowi się dwa razy, zanim przerwie мамie rozmowę.

Trzyletni Ted również potrzebował małej zachęty do właściwego zachowania, kiedy razem z całą rodziną jadł obiad.

– „Chce mi się pić” – oznajmił. – „Dajcie mi sok”. Słowa były wypowiedziane rozkazującym tonem.

– „Jak powinieneś poprosić?” – spytał ojciec Teda rzeczowym tonem. Ted przypomniał sobie.

– „Czy mogę prosić o sok?” – powiedział.

– „Jasne, stary” – odparł ojciec. – „Lubię, kiedy ktoś tak ładnie mnie prosi. Oto twój sok”. Napełnił synowi kubek.

Lekcja, którą otrzymał Ted, była krótka, prosta i skuteczna. Dostał to, czego chciał, i było mu przyjemnie, że poprosił o to we właściwy sposób.

## Zachęcanie do współpracy

Z pewnością nie musimy czekać na niewłaściwe zachowanie, aby kierować do dziecka słowa zachęty. Za każdym razem, kiedy dziecko

nam pomaga, współpracuje z nami lub robi coś dobrego, mamy okazję do wysłania zachęcających komunikatów. Nasza zachęta zwiększa prawdopodobieństwo, że współpraca będzie trwać nadal.

Sześćioletni Mel pomaga w opiece nad młodszą siostrą, kiedy ich matka rozmawia przez telefon. Ona docenia jego pomoc i po skończonej rozmowie nie zapomina mu o tym powiedzieć.

– „Mel, dzięki, że pomogłeś mi z Sarą. Naprawdę to doceniam”.  
– Posyła mu uśmiech i porozumiewawcze mrugnięcie.

Mel dosłownie rośnie z dumy i zadowolenia. Było mu miło, że jego pomoc została doceniona. Kiedy następnym razem mama będzie rozmawiać przez telefon, prawdopodobnie znów jej pomoże.

Kilka słów zachęty we właściwym momencie może mieć wielki wpływ na dziecko. Dzieci łatwiej nabierają skłonności do współpracy, kiedy ich wysiłki są doceniane. Oto kilka przykładów, jak to zrobić.

„Podoba mi się, jak ładnie sobie z tym poradziłaś”.

„Twój pokój bardzo ładnie dzisiaj wygląda”.

„Z twoją pomocą jest mi znacznie łatwiej”.

„Niezła robota”.

„Wiedziałam, że mogę na ciebie liczyć”.

„Dziękuję, naprawdę bardzo mi pomogłeś”.

## Zachęcanie do niezależności

Jednym z ważniejszych celów wychowawczych jest nauczenie dzieci samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniem i rozwiązywania problemów. W tym celu uczymy je przydatnych umiejętności i ograniczamy nasze zaangażowanie, dając im tym samym możliwość ćwiczenia nowych umiejętności. Zachęta odgrywa w tym procesie ważną rolę. Daje dzieciom odwagę do podjęcia ryzyka i działania na własną rękę.

Lee właśnie skończył 4 lata. Siedzi przy stole i postanawia nalać sobie soku z dzbanka do kubka. Zanim sięgnie po dzbanek, patrzy na tatę.

– „Dalej, Lee” – mówi tata zachęcająco.

Lee podnosi dzbanek obiema rękami i ostrożnie celuje do kubka. Nalewa sok, ale dzbanek jest tak duży, że zasłania mu widok. Trochę soku wylewa się na stół. Lee odstawia dzbanek, przygnębiony. Ojciec zachęca go, by spróbował jeszcze raz.

– „Prawie ci się udało” – mówi. – „Spróbuj jeszcze raz, tylko że teraz postawimy kubek z boku, żebyś dokładnie go widział”. Przesławia kubek i wręcza dzbanek synowi.



Lee wygląda trochę niepewnie, ale podnosi dzbanek, celuje i nalewa sok. Bingo! Bezbłędne trafienie.

– „Dobra robota, Lee” – mówi ojciec. – „Wiedziałem, że sobie z tym poradzisz”. Lee wręcz promieniuje dumą i zadowoleniem. Teraz ma już odwagę, by samodzielnie radzić sobie z nowym zadaniem.

Zachęta pomogła także Allison w lepszym radzeniu sobie z problemami z siostrą. Kiedy ta siedmioletnia dziewczynka zobaczyła, jak jej młodsza siostra bawi się plastikowym zestawem lekarskim, który dostała na Gwiazdkę, pobiegła poskarżyć się mamie.

– „Mamo, Gwen znowu się bawi moim zestawem lekarskim” – powiedziała. – „Może go zniszczyć”.

– „Czy poprosiłaś ją, żeby przestała się nim bawić i ci go oddać?” – zapytała mama.

– „Nie” – odpowiedziała Allison, oczekując, że mama rozwiąże za nią ten problem.

– „Więc to właśnie powinnaś zrobić” – powiedziała matka. – „Na pewno świetnie sobie z tym poradzisz”. I tak się stało. Przy okazji Allison nauczyła się czegoś ważnego o samodzielnym rozwiązywaniu problemów.

## Zachęcanie do rozwoju

Niektóre umiejętności, takie jak odrabianie lekcji czy wykonywanie domowych obowiązków, wymagają wielokrotnego powtarzania i ćwiczeń, zanim zostaną w pełni opanowane. To stopniowy proces. Niecierpliwość rodziców lub oczekiwanie od dziecka natychmiastowego mistrzostwa mogą być bardzo zniechęcające. Powinniśmy raczej spożytkować energię na zachęcanie do rozwoju i kłaść nacisk na starania, a nie ich wynik, na proces, a nie efekt.

Glenn ma 5 lat, a Dana – 7. Rodzice chcą ich nauczyć sprzątnięcia po sobie ze stołu po posiłkach. Pracują nad tym od trzech tygodni, a efekty wciąż nie są zadowalające.

– „To trwa dłużej, niż się spodziewałem” – ich ojciec podzielił się swoimi wrażeniami z żoną. – „Może powinniśmy kazać im się kłaść spać piętnaście minut wcześniej za każdym razem, kiedy o tym zapomną”.

– „Lepiej spróbujmy je zachęcić i zobaczyć, jak poskutkuje” – zaproponowała żona. – „Za każdym razem, kiedy będą sami o tym pamiętać, mówmy im, jak to doceniamy, a kiedy trzeba im będzie o tym przypomnieć, zawsze dziękujemy, kiedy to zrobią”.

Następnego dnia po śniadaniu Dana sama pamiętała, żeby odnieść naczynia.

– „Dziękuję, że sprzątnęłaś po sobie naczynia, Dana” – powiedziała matka. – „Naprawdę to doceniam”. Słowa te nie uszły uwadze Glenna. Nie zamierzał stracić okazji, żeby zwrócić na siebie pozytywną uwagę.

– „Dziękuję, Glenn” – powiedziała matka. – „Bardzo mi miło, że sam o tym pamiętałeś”. Prawdopodobnie nie pamiętałby, gdyby nie zachęta skierowana do Dany, ale z przyjemnością przyjął pochwałę.

„Nieźle!” – pomyślała matka. Przez kilka kolejnych dni stosowała tę samą strategię z podobnymi efektami. Dzieci nie zawsze same pamiętały o naczyniach, ale robiły to częściej niż dotychczas.

Pod koniec tygodnia rodzice zauważyli mały przełom. Przez trzy kolejne dni dzieci same pamiętały o odnoszeniu naczyń po wszystkich posiłkach. Opanowanie nowego obowiązku szło im bardzo dobrze. Zawdzięczały to zachęcie, a nie konsekwencjom.

## Podsumowanie

W tym rozdziale porównaliśmy dwie metody skłaniania dzieci do współpracy. Widzieliśmy, jak zniechęcające komunikaty, które często towarzyszą wyznaczaniu ruchomych granic, prowadzą do osiągnięcia efektów przeciwnych niż zamierzone. Prowokują one opór, a nie współpracę, i często prowadzą do gniewnych prób sił.

Tymczasem zachęcające komunikaty są bardzo skutecznym narzędziem *motywującym do współpracy, szczególnie kiedy formuluje się je, wytyczając jednocześnie wyraźne granice*. Zachęcające komunikaty zaspokajają odczuwaną przez dziecko potrzebę przynależności, wzmacniają jego poczucie własnej wartości i kompetencji oraz skłaniają do samodzielnego stawiania czoła nowym wyzwaniom i problemom. Zachęcające komunikaty mogą decydować o współpracy lub oporze dziecka (por. tabela 7.1.).

Wiedza o tym, do czego zachęcać, jest kluczem do skutecznego wykorzystywania zachęty. Nasze komunikaty wywierają największy wpływ, kiedy dotyczą podejmowania właściwych wyborów, akceptowanego zachowania, współpracy, samodzielności i rozwoju.



Tabela 7.1. Komunikaty zachęcające i zniechęcające

Komunikaty zachęcające	Komunikaty zniechęcające
Zachęcają do współpracy Motywują i dają poczucie siły Wyrażają szacunek, zaufanie i poparcie	Prowokują do oporu i rewanżu Zniechęcają i upokarzają Pomniejszają poczucie własnej wartości, oskarżają, odrzucają
Stwarzają relacje oparte na współpracy Zaspokajają potrzebę przynależności, kompetencji i poczucia własnej wartości Skupiają się na decyzjach i działaniach	Tworzą relacje oparte na wrogości Są odbierane jako atak na własną osobę
	Skupiają się na wartości i umiejętnościach dziecka

## Pytania do rodziców

1. Podziel się swoimi doświadczeniami związanymi z wykorzystaniem strategii pozwalających przerwać taniec. Opisz, jak się czuleś i jak zareagowały twoje dzieci. Czy odczuwałeś silne pragnienie, aby postępować tak, jak do tej pory?
2. Jakiego typu przekazów używałeś, aby skłonić dzieci do współpracy? Czy uzyskiwałeś oczekiwane efekty?
3. Tata Cindy prosił ją już trzy razy, żeby pozbięła z podłogi swoje brudne ubrania, jednak ona najwyraźniej nie zamierza tego zrobić. Zaczyna być sfrustrowany. – „Czy proszę o zbyt wiele, chcąc żebyś dla odmiany choć raz w czymś pomogła?” – mówi. – „Czy o wszystko trzeba z tobą walczyć?”  
Co tak naprawdę spowodowało opór Cindy? Jakiego typu zachowanie prowokuje jej ojciec? Na czym koncentruje się jego komunikat: na zachowaniu Cindy, czy na niej jako osobie? Czy ty chciałbyś współpracować, gdybyś został o to poproszony w ten sposób?

**Ćwiczenie praktyczne.** Jak inaczej ojciec Cindy mógł sformułować swoją prośbę, zwiększając prawdopodobieństwo współpracy? Sformułuj jego prośbę tak, by była bardziej skuteczna, używając jasnych, zdecydowanych komunikatów i zachęty.

4. Czteroletni Chris pomaga ojcu naprawić płot na podwórku. – „Możesz wbić ten gwóźdź, a ja przytrzymam deskę?” – prosi ojciec. Chris uderza młotkiem, ale pudłuje i zgina gwóźdź. Ojciec

wyrywa mu młotek z ręki, posyła zdegustowane spojrzenie i mówi zniecierpliwiony: „Ty trzymaj deskę, a ja będę wbijał gwoździe”.

Jakiego rodzaju komunikat zawarty jest w postępowaniu ojca? Jaki jest ukryty komunikat? Jak myślisz, jak czuje się Chris w tej chwili? Jak inaczej ojciec chłopca mógł zareagować w tej sytuacji?

5. Pięcioletnia Emily nieźle sobie radzi, przygotowując się do wyjścia do kościoła. Ma na sobie bieliznę i skarpetki i właśnie zabiera się do założenia sukienki, kiedy do pokoju wchodzi matka i zaczyna jej pomagać w ubieraniu. Jaki komunikat odbiera Emily? Jak inaczej mogła postąpić jej mama?
6. Ośmioletni Ted chce pomóc mamie w pieczeniu ciasta. Wsypuje mąkę do miski, wbija dwa jajka i wyławia kawałki skorupki. Potem wyciera ręce w koszulkę. „Co ty wyprawiasz!” – krzyczy jego matka. – „Nie potrafisz tego zrobić, nie brudząc wszystkiego dookoła?”.

Jak mama Teda mogła mu przekazać ten sam komunikat w pozytywny sposób? Na czym powinna się skupić w swoim komunikacie: na zachowaniu, które chce powstrzymać, czy na właściwym zachowaniu, do którego chce zachęcić syna?

7. W jaki sposób ty planujesz nakłonić swoje dzieci do współpracy? Na czym zamierzasz się skupić w swojej zachęcie? Omów swój plan z pozostałymi członkami rodziny.

**Ćwiczenie praktyczne.** Poćwicz używanie zachęcających komunikatów w domu z dziećmi. Zanotuj, jak często dzieci postanowią współpracować bez potrzeby wyciągania konsekwencji z ich niewłaściwego zachowania. Podziel się swoimi doświadczeniami z partnerem.





## 8

# Uczenie umiejętności rozwiązywania problemów

---

Gdybyś nie umiał pływać, a ja urządziłbym ci dwugodzinny wykład na ten temat, czy dzięki temu nauczyłbyś się pływać? Raczej nie. Musiałbyś pójść na basen i wielokrotnie ćwiczyć tę umiejętność, zanim opanowałbyś ją w pełni. Prawdopodobnie potrzebowalbyś również dodatkowych wskazówek.

Dzieci uczą się w bardzo podobny sposób. Nasze słowa wspomagają proces uczenia się, jednak samo dostarczenie informacji nie zawsze wystarcza. Czasem dzieci potrzebują ćwiczeń i dodatkowych wskazówek, zanim będą w stanie w pełni opanować umiejętność, której chcemy je nauczyć.

W tym rozdziale poznasz cztery proste i bardzo skuteczne techniki uczenia umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Systematyczne stosowanie przez siebie tych technik dostarczy twoim dzieciom praktyki, której potrzebują, aby opanować lekcje i nauczyć się dokonywać właściwszych wyborów dotyczących zachowania.

## Czasami sama informacja nie wystarcza

Sześciolatnia Kaley i jej matka przyszły do mojego gabinetu z ciekawym problemem. Każdego dnia Kaley wychodziła z domu ze starannie przy-

gotowanym śniadaniem, jednak najlepsze kąski zawsze trafiały do rąk innych dzieci. Kaley często wracała do domu zaplakana.

– „Nic z tego nie rozumiem” – mówiła jej sfrustrowana matka. – „Przecież ona wie, co powinna robić. Mówiłam jej wiele razy, że kiedy starsze dzieci będą ją prosiły o śniadanie, ma odpowiadać «nie», ale ona nadal je im oddaje! Nauczyciele mówią, że nie mogą interweniować, skoro Kaley sama zgadza się oddawać śniadania”.

Podejrzewałem, że matka Kaley ma rację. Dziewczynka prawdopodobnie wiedziała, co robić, jednak dla pewności chciałem spytać o to ją samą.

– „Kaley, co powinnaś zrobić, jeżeli inne dzieci poproszą cię, żebyś oddała im swoje śniadanie?” – zapytałem. Powtórzyła jak papuga to, co przed chwilą usłyszałem od jej matki.

– „Powinnam powiedzieć «nie», a jeśli i tak mi je zabiorą, powiedzieć o tym nauczycielce”.

Matka miała rację. Na poziomie intelektualnym Kaley rozumiała, co powinna zrobić. Jednak wiedzieć, co należy zrobić, a rzeczywiście to robić – to dwie zupełnie różne sprawy. Podejrzewałem, że jej trening umiejętności był niepełny, dlatego jeszcze dokładniej przyjrzałem się istniejącemu problemowi.

– „Powiedzenie starszym dzieciom «nie» może czasem być trudne” – powiedziałem. Kaley skinęła potakująco głową.

– „Boję się ich” – powiedziała.

– „Spróbujmy teraz poćwiczyć mówienie «nie» starszym dzieciom – zaproponowałem – i zobaczymy, czy potem poczujesz się pewniej”.

Chciałem, żeby Kaley zobaczyła, usłyszała i poczuła, jak to jest rzeczywiście zrobić to, o co była proszona.

Poprosiłem matkę, żeby udawała starsze dziecko, a ja udawałem Kaley. Kiedy matka podeszła i wyciągnęła rękę po moje chipsy, powiedziałem:

– „Nie, to moje chipsy. Przepraszam, ale nie możesz ich wziąć”.

– Powtórzyliśmy całą scenkę kilka razy, a ja odegrałem kilka różnych sposobów powiedzenia „nie”.

– „Kaley, teraz kolej, żebyś ty poćwiczyła” – powiedziałem. – „Tym razem ja będę starszym dzieckiem, proszę, oto twoje pudełko ze śniadaniem. Podeszedłem do niej i poprosiłem o chipsy. Nie nawiązała ze mną kontaktu wzrokowego, ale bardzo wyraźnie powiedziała «nie»”.

– „To było bardzo wyraźne «nie»” – powiedziałem. – „Na pewno w zupełności by wystarczyło. Przećwiczmy to jeszcze raz”.



Wielokrotnie powtórzyliśmy tę sytuację. Za każdym razem zachęcałem Kaley, żeby mówiła „nie” na różne sposoby, aby przekonać się, który z nich będzie jej najbardziej pasował. Okazało się, że najbardziej odpowiada jej krótkie, trzywyrazowe „przepraszam, ale nie” i że czuje się swobodniej, kiedy mówiąc to, nie patrzy na mnie. Nabierała pewności siebie.

– „Jesteś już gotowa, żeby wypróbować to w szkole?” – spytałem.  
– „Chyba tak” – odpowiedziała Kaley.

Poprosiłem jej matkę, żeby przeciwiczyła z nią to zachowanie jeszcze kilka razy przed najbliższym wyjściem do szkoły i żeby dodała jej trochę otuchy. Umówiliśmy się na spotkanie kontrolne w tym samym tygodniu.

– „I jak poszło?” – zapytałem, kiedy obie pojawiły się na umówionej wizycie. Z wyrazu twarzy Kaley widziałem, że na pewno odniosła jakiś sukces.

– „Doskonale” – powiedziała jej matka. – „Te ćwiczenia naprawdę pomogły. Przez cały tydzień nikt nie zabrał jej drugiego śniadania”. Na twarzy Kaley widać było zadowolenie z osiągniętego sukcesu.

– „Gratuluję!” – powiedziałem. Kaley opanowała ważną umiejętność, którą będzie mogła wykorzystać również w innych sytuacjach.

Kiedy Kaley przyszła do mojego gabinetu po raz pierwszy, jej trening umiejętności był niewystarczający. Dostarczenie informacji było pożytecznym pierwszym krokiem, ale dziewczynka potrzebowała również praktyki i dalszych instrukcji, zanim mogła rzeczywiście wykonać to, o co była proszona. Prosta technika dawania przykładu i odrobina zachęty pomogły Kaley dokończyć naukę zapoczątkowaną przez mamę.

## Dawanie przykładu właściwego zachowania

Dawanie przykładu właściwego zachowania jest prostą i skuteczną techniką treningową, mającą wiele zastosowań. Może być ona wykorzystana do wpajania umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów, tak jak w ostatnim przykładzie, lub do uczenia właściwego zachowania już po tym, jak dziecko zachowało się w sposób niewłaściwy.

Ta metoda uczenia jest bardzo konkretna, a zatem szczególnie skuteczna w stosunku do młodszych dzieci w wieku od 2 do 7 lat. Dzieci mogą zobaczyć, usłyszeć, poczuć i przećwiczyć właściwe zachowanie, które chcemy im wpoić. Działanie przekazuje jednoznaczny komunikat na temat naszych oczekiwań.

Kiedy twoim celem jest nauczenie nowej umiejętności w sytuacji, gdy nie miało miejsca niewłaściwe zachowanie, poczyn następujące kroki:

1. Daj przykład właściwego zachowania, którego chcesz nauczyć swoje dziecko.
2. Zachęcaj dziecko, żeby spróbowało jeszcze raz, pokazując właściwe zachowanie (jeśli trzeba, przećwicz to nawet kilkanaście razy).
3. Zachęcaj do starań i rozwijania umiejętności.

Przyjrzyjmy się teraz różnym zastosowaniom tej techniki.

Trzyletni Tyler uwielbia pomagać ojcu w porannym karmieniu psów. Kiedy ojciec wsypuje karmę do misek i dolewa wody, Tyler miesza wszystkie składniki. Następnie ojciec zanosí miskę na patio.

– „Czy mogę ją dzisiaj sam zanieść?” – pyta Tyler. Miska jest dość ciężka, a Tyler ma dopiero 3 lata, ale ojciec postanawia dać chłopcu szansę.

– „Spróbuj” – mówi ojciec – „tylko ostrożnie”.

Tyler jest ostrożny. Chwyta miskę obiema rękami, robi dwa kroki i... trach! Miska wyslizguje mu się z rąk i jedzenie wylewa się na podłogę. Oczy Tylera wypełniają się łzami.

– „Prawie ci się udało” – mówi ojciec, kiedy razem wycierają podłogę i wkładają jedzenie z powrotem do miski. – „Następnym razem na pewno pójdzie ci świetnie, a teraz przyjrzyj się, jak ja to robię”. Ojciec Tylera daje przykład, jak należy właściwie trzymać miskę.

– „Patrz: obiema dłońmi trzymam miskę od spodu. W ten sposób nie może mi się wyslizgnąć”. Wręcza miskę z powrotem Tylerowi.

– „Teraz spróbuj jeszcze raz” – mówi, kiwając zachęcająco głową. Trzymając mocno miskę obiema rękami od spodu, Tyler zanosí ją na patio. Udało się.

– „Dobra robota!” – mówi ojciec. – „Widzę, że teraz jesteś już gotowy, żeby samodzielnie się tym zajmować”.



Przyjrzyjmy się teraz innemu wykorzystaniu tej techniki. Jeśli twoim celem jest nauczenie właściwego zachowania już po tym, jak dziecko zachowało się niewłaściwie, poczyn następujące kroki:

1. Przekaż dziecku stanowczy komunikat określający granicę.
2. Daj przykład właściwego zachowania.
3. Zachęć dziecko, żeby spróbowało jeszcze raz, stosując właściwe zachowanie.
4. Zachęcaj do wysiłku i rozwijania umiejętności.

Czteroletni Trent popycha kolegę, który stoi mu na drodze. Ojciec chłopca interweniuje.

– „Trent, nie można popychać ludzi, którzy stoją nam na drodze – mówi. – „Trzeba powiedzieć: «Przepraszam» albo «Czy możesz się przesunąć?»” w ten sposób ojciec daje przykład właściwego zachowania. „Teraz spróbuj jeszcze raz”.

Trent podchodzi do kolegi i mówi:

– „Czy możesz się przesunąć?” – Kolega odsuwa się i pozwala mu przejść.

– „Dzięki, Trent” – mówi ojciec.

Siedmioletni Brian uwielbia, kiedy ojciec przytula go i głaszcze po głowie, ale nie wie, jak o to poprosić. Ostatnio Brian rankami zakrada się do ojca i daje mu klapsa lub laskocze, żeby zwrócić na siebie jego uwagę. Ojca zaczyna to denerwować. Pewnego razu Brian wymierza ojcu klapsa, kiedy ten się goli. Ojciec zacina się.

– „Brian, nie możesz tak się zakradać i bić mnie albo laskotać” – mówi ojciec. – „Jeśli chcesz, żebym cię przytulił, po prostu poproś o to tak: «Tato, przytul mnie» (ojciec daje przykład właściwego zachowania). Teraz spróbuj, a ja pokażę ci, jak to działa”.

– „Tato, chcę się przytulić. Mogę?” – pyta Brian, trochę zawstydzony. – „No pewnie” – odpowiada ojciec i przytula go mocno. – „Jeśli tak mnie poprosisz, to zawsze zadziała”.

## Spróbuj jeszcze raz

„Spróbuj jeszcze raz” to prosta, konkretna i bardzo skuteczna technika nauczania, która jest często intuicyjnie stosowana przez nauczycieli przedszkolnych w wypadkach drobnych wykroczeń. Jednakże zastosowania tej techniki sięgają daleko poza poziom

przedszkolny. Może ona być stosowana zarówno w stosunku do starszych dzieci, jak i do młodzieży.

Procedura jest bardzo prosta. Po dokonaniu przez dziecko drobnego wykroczenia, wytycz wyraźną granicę i zachęć dziecko do właściwego zachowania za pomocą słów „spróbuj jeszcze raz”. Dziecko otrzymuje po prostu jeszcze jedną szansę, by pokazać, że potrafi dokonywać właściwych wyborów i współpracować. Jeśli dziecko zamiast tego zdecyduje się na opór, technika ta łatwo prowadzi do sytuacji, w której można zastosować metody ograniczonego wyboru lub logicznych konsekwencji (zostały one omówione w dalszej części tego rozdziału oraz w rozdziale 9.). Rozważmy następujące przykłady.

Sześciolatnia Claire wraca po szkole do domu. Wchodząc, rzuca pudełko śniadaniowe na podłogę, a sweter i rękawiczki – na kanapę.

– „Claire, to nie jest miejsce tych rzeczy” – mówi matka. – „Miejsce swetra jest w szafie, miejsce pudełka śniadaniowego – na szafce, a rękawiczek – w górnej szufladzie”. Wręcza wszystkie te przedmioty córce i odprowadza ją do drzwi.

– „Spróbujmy jeszcze raz”. Tym razem Claire robi wszystko tak, jak należy.

Jim jest zniecierpliwiony, ponieważ ojciec kazał mu wyjąć naczynia ze zmywarki przed wizytą u kolegi.

– „Czy twój niewolnik może pożyczyć samochód, żeby pojechać do Dave'a?” – pyta sarkastycznym i niegrzecznym tonem.

– „Nie, jeśli będziesz odzywał się do mnie w ten sposób” – odpowiada ojciec. – „Spróbuj jeszcze raz zadać mi to pytanie”.

– „Czy mogę pożyczyć samochód, żeby pojechać do Dave'a?” – pyta Jim, o wiele spokojniejszym tonem.

– „Jasne” – odpowiada ojciec. – „Dzięki, że poprosiłeś o to we właściwy sposób”.

Trzy dziewczynki bawią się skakanką na trawniku, jednak kręcą nią w niebezpieczny sposób. Interweniuje rodzic jednej z nich.

– „Tak nie bawimy się skakanką, dziewczynki” – mówi. – „Czy wszystkie wiecie, jak należy się nią bawić we właściwy sposób? – Dziewczynki potakują. – „Dobrze, więc spróbujcie jeszcze raz, tym razem tak, jak należy”.

Dziewięcioletni Nate pomaga mamie w kuchni w przygotowaniu do obiadu.

– „Nate, możesz zawołać brata i siostrę do stołu?” – prosi mama.

– „Bawią się na górze”.



- Nate krzyczy więc na cały głos:
- „Kirk i Berth, na obiad!”.
  - „Nate, nie o to mi chodziło. Chciałam, żebyś poszedł na górę i ich zawołał. Spróbujmy jeszcze raz” – mówi. I Nate idzie na górę.

## Odkrywanie możliwości wyboru

Czasami dzieci nie zdają sobie sprawy z istnienia innych, bardziej skutecznych możliwości rozwiązywania problemów lub akceptowanego zachowania. Odkrywanie możliwości wyboru jest techniką wychowawczą, która uczy dzieci alternatywnych możliwości zachowań i zachęca je do odpowiedzialnego ich poznawania. Można ją stosować jako środek wychowawczy, kiedy wyciągnie się już konsekwencje z niewłaściwego zachowania dziecka, lub uczyć za jej pomocą umiejętności rozwiązywania problemów, kiedy nie wystąpiło żadne niewłaściwe zachowanie.

Z perspektywy rozwojowej odkrywanie możliwości wyboru jest najbardziej odpowiednie dla nastolatków i dzieci starszych, ponieważ wymaga umiejętności wybiegania myślą w przyszłość, czyli abstrakcyjnego myślenia. Można ją stosować również wobec młodszych dzieci, jednak wówczas prawdopodobnie będziesz musiał sam sugerować możliwości wyboru lub połączyć ją z dawaniem przykładu i polecenia „spróbuj jeszcze raz”, aby doświadczenie uczenia się było bardziej konkretne.

Poczyń następujące kroki:

1. Rozważ z dzieckiem problem, pytając je, o inne możliwości rozwiązania problemu lub bardziej skutecznego poradenia sobie z daną sytuacją.
2. Zachęcaj dziecko do wykorzystania jednej z najlepszych możliwości wyboru.

Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

*Ośmioletni Pete właśnie odbył dziesięciominutową przerwę za bicie siostry. Tata poświęca kilka chwil na odkrycie możliwości wyboru, jakie będzie miał Pete, kiedy następnym razem pojawi się podobny problem.*

- „Uderzenie Meg po to, żeby oddała ci twoje radio, nie okazało się dobrym wyborem. Bicie zawsze będzie powodowało odesłanie na

przerwę. Co możesz zrobić następnym razem, żeby Meg oddała ci twoje radio?”

– „Nie wiem” – odpowiada Pete.

– „Możesz ją grzecznie poprosić” – odpowiada tata. – „Jeśli to nie poskutkuje, możesz poprosić o pomoc mamę albo mnie. Co zrobisz następnym razem?”

– „Poproszę ciebie albo mamę o pomoc, jeśli ona nie będzie chciała mi go oddać” – mówi Pete.

– „Dobry wybór” – mówi tata. – „Na pewno poskutkuje. Jestem pewien, że następnym razem świetnie sobie poradzisz w takiej sytuacji”.

W weekendy piętnastoletni Mark powinien wracać do domu przed godziną 23.00, jednak tym razem nie wraca z zabawy aż do godziny 1.00 w nocy. Rodzice zabronili mu więc wychodzić wieczorami przez trzy tygodnie i przesunęli czas powrotu do domu na 22.30.

– „To nie była moja wina” – przekonywał Mark. – „Nie mogłem nic na to poradzić. Kolega, który mnie odwoził, nie chciał jeszcze wracać, więc byłem tam uwięziony”.

Rodzice pomogli mu odkryć inne możliwości wyboru.

– „Zaakceptowanie takiej sytuacji nie okazało się dobrym wyborem. Zastanówmy się, co jeszcze mogłeś zrobić. Mogłeś spróbować go przekonać, żeby wyszedł wcześniej, bo wiedział, że powinieneś być w domu przed jedenastą. Albo mogłeś zadzwonić do nas i przyjechalibyśmy po ciebie. Co zrobisz następnym razem?”

– „Zadzwoń” – powiedział Mark. – „Dobry wybór” – potwierdził ojciec.

Sześciolatek Tim przyszedł do domu zapłakany, ponieważ jeden z kolegów go przezywał. Matka pocieszyła go, a następnie pomogła mu odkryć inne możliwości radzenia sobie w przyszłości z przezywaniem.

– „Założę się, że Jason wie, że nie powinien cię przezywać” – powiedziała mama Tima – „ale mimo to postanowił to zrobić. Jak inaczej możesz zareagować, jeśli on znów zacznie cię przezywać?”

– „Mogę na niego naskarżyć, żeby miał kłopoty” – powiedział Tim. – „To jedna możliwość” – powiedziała mama – „ale to go prawdopodobnie rozżłości i znajdzie jakiś sposób, żeby się na tobie zemścić. Co jeszcze możesz zrobić?”

– „Nie wiem” – odparł Tim zakłopotany.

– „Możesz spróbować nie zwracać na niego uwagi i zobaczyć, czy to podziała. Albo możesz mu powiedzieć, że jeśli nie przestanie, nie



będziesz się z nim więcej bawił – i jeśli nadal będzie cię przezywał – po prostu wyjsz. Co zrobisz następnym razem?” – zapytała.

– „Najpierw spróbuję nie zwracać na niego uwagi” – odparł Tim – „a jeśli to nie zadziała, pójdę sobie”.

– „Dobry wybór” – powiedziała mama. – „Poćwiczmy to przez chwilę. Udawajmy, że jestem Jasonem i właśnie cię przezywałam. Co teraz robisz?”.

Tim udawał, że ją ignoruje, a potem powiedział:

– „Jeżeli nie przestaniesz, nie będę się z tobą bawił”.

– „Myślę, że Jason zrozumiał to dobrze” – powiedziała mama.

## Ograniczony wybór

Ośmioletni Alex dostał na urodziny zdalnie sterowaną ciężarówkę z napędem na cztery koła. Nie może się doczekać, kiedy będzie mógł się nią pobawić, ale najpierw jego tata ustala kilka podstawowych zasad.

– „Alex, możesz jeździć ciężarówką po trawniku przed domem i na podwórku, ale nie po grządkach z kwiatami” – mówi. – „Proszę, omijaj te grządki”.

– „Dobrze, tato” – odpowiada Alex i rzeczywiście przez chwilę o tym pamięta. Jednak szybko odkrywa, że właśnie grządki są najlepszym terenem do jeżdżenia samochodem z napędem na cztery koła. Są tam pagórki, sekwoje i wszelkiego rodzaju kwiaty i krzewy, pomiędzy którymi można jeździć. Kiedy tata wychodzi przed dom, Alex właśnie jeździ ciężarówką po grządkach.

– „Alex, albo będziesz jeździł tam, gdzie ci pozwoliłem, albo będę ci musiał zabrać samochód na resztę dnia” – mówi ojciec. – „To są twoje możliwości. Którą z nich wybierasz?”.

– „Nie będę jeździł po grządkach” – odpowiada Alex.

Ojciec Alexa stosuje metodę ograniczonego wyboru – bardzo skuteczną w uczeniu dzieci podejmowania decyzji i odpowiedzialności. Ojciec tak pokierował sytuacją, że Alex nie mógł uniknąć przyjęcia odpowiedzialności za swoje zachowanie. Zasady były jasne, tak samo, jak konsekwencje ich nieprzestrzegania. Alex miał wszystkie informacje, których potrzebował, by podjąć właściwą decyzję.

W tym wypadku zdecydował się przestrzegać zasad ustalonych przez tatę i współpracować. Co by się jednak stało, gdyby postanowił je testować? Wówczas tata, zgodnie z ostrzeżeniem, wyciągnąłby z jego zachowania odpowiednie konsekwencje i zabrał ciężarówkę. W każdym wypadku Alex nauczyłby się tego, co chciał mu przekazać tata.

### **Wskazówki dotyczące stosowania metody ograniczonego wyboru**

1. Ogranicz liczbę przedstawianych możliwości do 2–3 i upewnij się, że pożądane zachowanie jest jedną z nich. Na przykład, jeżeli nie chcesz, by twoje dzieci rzucały w domu latającym talerzem, możesz powiedzieć: „Możecie się nim bawić na trawniku przed domem albo na placu zabaw, ale nie w domu. Co wybieracie?”.
2. Pamiętaj, możliwości wyboru to twoje granice. Określ je wyraźnie, nie zostawiając miejsca na wykrety – w przeciwnym razie możesz sprowokować testowanie granic. Jeśli na przykład nie chcesz, by twoje dzieci jadły lody na patyku w domu gdziekolwiek poza kuchennym stołem, powinnaś powiedzieć: „Możecie jeść lody przy stole albo na dworze”. Przedstawienie wyboru za pomocą ustalenia ruchomych granic (na przykład: „Naprawdę wolałbym, żebyście jedli lody przy stole albo na dworze”) zdecydowanie obniży skuteczność tej techniki.
3. Po przedstawieniu ograniczonego wyboru zapytaj dziecko: „Co wolisz?”. To pytanie przenosi odpowiedzialność za podjęcie decyzji i właściwe zachowanie tam, gdzie jej miejsce: na barki dziecka.
4. Kiedy twoje dzieci wyrażają zamiar podporządkowania się właściwemu wyborowi, ale tego nie realizują, twoim następnym krokiem powinno być wyciągnięcie z ich postępowania logicznych konsekwencji (komunikat zawarty w działaniu), wspierających twoje zasady. Jeśli na przykład mówisz: „Możesz jeździć skuterem po chodniku albo po podjeździe, ale nie po ulicy”, a dziecko nadal jeździ nim po ulicy, wówczas nadszedł czas, aby na chwilę zabrać mu skuter. Nie daj się skusić na powtarzanie możliwości wyboru ani próby nakłonienia dziecka, by przestrzegało zasady. Nadszedł czas na działanie.



## Pytania dotyczące metody ograniczonego wyboru

1. Co powinienem zrobić, jeżeli moje dziecko próbuje wprowadzić inne możliwości wyboru, które są niedopuszczalne, albo usiłuje się ze mną targować?

Odpowiedź: Niektóre dzieci potrafią bardzo zręcznie zmieniać ograniczony wybór w propozycję „ubijmy interes”. To jest sprawdzanie granic. Jeżeli dziecko próbuje wprowadzić dodatkową możliwość wyboru, którą ty uważasz za niedopuszczalną, powinieneś zareagować stanowczo: „To nie jest jedna z możliwości”.

Jeśli dziecko próbuje się z tobą targować o możliwości wyboru, powinieneś powiedzieć stanowczo: „To są jedyne możliwości wyboru. Którą z nich wolisz?”. Jeśli dziecko będzie się upierać, zastosuj technikę przecięcia.

2. Czy powinnam używać techniki ograniczonego wyboru, nawet jeśli moje dziecko często sprawdza lub narusza moje zasady?

Odpowiedź: Tak. Metoda ograniczonego wyboru jest skuteczna również w stosunku do dzieci uparcie testujących granice, jednak powinnaś wówczas określić logiczną konsekwencję w tym samym momencie, kiedy podajesz możliwości wyboru. W rezultacie logiczna konsekwencja staje się efektem wyboru nieposłuszeństwa.

Jeśli na przykład dziecko robi bałagan, napelniając w domu swój pistolet na wodę, możesz powiedzieć: „Możesz napelniać pistolet węzłem ogrodowym albo przy kranie w ogrodzie, ale jeśli jeszcze raz będziesz go napelniał w domu, zabiorę ci go”.

Teraz dziecko ma wszystkie potrzebne informacje, aby dokonać właściwego wyboru. Jeśli postanowi testować lub łamać ustaloną zasadę, po prostu wyciągnij z tego zapowiedziane konsekwencje.

3. Co powinienem zrobić, jeśli przedstawiam dziecku ograniczony wybór, a jego reakcją jest odmowa odpowiedzi lub niewidzący wzrok?

Odpowiedź: Jeżeli podejrzewasz, że dziecko naprawdę się wyłączyło, użyj procedury upewniania się, opisanej w rozdziale 6. Jeśli dziecko celowo cię ignoruje, zczekaj na to, co robi. Działanie komunikuje odpowiedź równie wyraźnie jak słowa. Jeżeli działania dziecka poka-

żą, że postanowiło ono nie współpracować, wówczas wyciągnij zapowiedziane konsekwencje. Dziecko wkrótce zrozumie, że rezygnacja z dokonania wyboru jest również wyborem.

Przytoczone przykłady ilustrują niektóre ze sposobów wykorzystania metody ograniczonego wyboru. Często technika ta będzie prowadziła do decyzji współpracy, jednak starałem się przedstawić również przykłady, w których dziecko postanawia testować lub nie przestrzegać zasady, tak abyś mógł zobaczyć, jak wówczas wprowadzić logiczną konsekwencję.

Pięcioletnia Jill wydaje przy obiedzie odgłosy podobne do czkawki, ku uciesze swoich dwóch braci. Kiedy matka prosi ją, żeby przestała, dziewczynka na chwilę się uspokaja, jednak po krótkim czasie zaczyna od nowa.

– „Jill, możesz przestać hałasować albo spędzić najbliższe pięć minut w swoim pokoju, przygotowując się do współpracy (procedura przerwy). Co wolisz?” – pyta matka. Jill postanawia współpracować.

Ośmioletni Phillip oszukuje w grze planszowej. Kiedy siostry proszą go, by grał uczciwie, ignoruje je. Dziewczynki skarżą się tacie, który interweniuje, używając metody ograniczonego wyboru.

– „Phillip, możesz grać zgodnie z regułami albo znaleźć sobie inną zabawę” – mówi ojciec. – „Co wolisz?”

– „Będę grał uczciwie” – odpowiada Phillip, ale 5 minut później znowu zaczyna oszukiwać. Siostry skarżą się na niego i tym razem ojciec realizuje zapowiedzianą logiczną konsekwencję.

– „Phillip, musisz znaleźć sobie inną zabawę – mówi. Shely i Stephanie będą dalej grały same”. Phillip wychodzi, szukając innego zajęcia.

Pora na lunch. Dzieci najwyraźniej uważają mamę za ekspresowego kucharza realizującego każde zamówienie. Jedno prosi o zupę, drugie – o spaghetti.

– „Dzisiaj jemy kanapki” – mówi mama. – „Z czym chcecie: z szynką, czy z kielbasą?”

– „Możemy dostać pizzę?” – pyta jedno z dzieci.

„To nie jest jedna z dzisiejszych możliwości” – odpowiada mama.

Ośmioletni Aaron nie chce pójść do swojego pokoju na przerwę i bez szacunku odnosi się do matki. Matka stosuje metodę ograniczonego wyboru.

– „Aaron, możesz sam pójść do pokoju na dziesięć minut albo ja cię tam zaniosę na dwadzieścia minut” – mówi rzeczowym tonem. – „Co wolisz?”



„Wolę dziesięć minut niż dwadzieścia” – myśli Aaron. „Nie ma sensu dalej testować”. Niechętnie kieruje się w stronę swojego pokoju.

Dwaj bracia kłócą się o naklejki z baseballistami. Wymieniają kilka ciosów, potem zaczynają wrzeszczeć. Ich ojciec postanawia interweniować.

– „Chłopcy, potraficie rozwiązać ten problem po cichu, czy musicie spędzić trochę czasu w swoich pokojach, żeby ochłonąć?”. – Bracia decydują się rozwiązać problem po cichu.

Ojciec Bena i Karen ustala zasady dotyczące jedzenia cukierków w Halloween. Spodziewa się testowania.

– „Możecie zjeść po trzy cukierki po obiedzie” – mówi. – „Jeżeli zjecie więcej albo weźmiecie je przed obiadem, cukierki zostaną wyrzucone. Wybór należy do was”.

– „Możemy zjeść dwa cukierki przed obiadem i dwa po obiedzie?” – pyta Ben, mając nadzieję, że uda mu się coś utargować.

– „To nie jest jedna z możliwości” – odpowiada tata.

Trzynastoletnia Maria słucha w swoim pokoju bardzo głośnej muzyki. Reszta rodziny nie może przez nią spokojnie oglądać telewizji. Matka idzie do niej na górę.

– „Mario, proszę, ścisz to. Nie słyszymy telewizora”. – Jednak Maria tylko patrzy wyzywająco i nie wykonuje najmniejszego ruchu. Matka postanawia użyć techniki ograniczonego wyboru.

– „Mario, możesz sama ściszyć muzykę albo ja wyłączę ją w ogóle i do końca tygodnia zamknę magnetofon w moim pokoju. Co wolisz?”.

Możliwości Marii są jasne. Nieposłuszeństwo się nie opłaca, a ona naprawdę wolałaby zatrzymać magnetofon w swoim pokoju. Postanawia współpracować. Ścisza muzykę.

– „Dziękuję” – mówi matka i wraca do przerwanej czynności.

## Podsumowanie

Dostarczanie dzieciom informacji dotyczących dokonywania właściwych wyborów i rozwiązywania problemów jest często pomocne, jednak wiedza o tym, co należy robić, i umiejętność robienia tego w rzeczywistości to dwie różne rzeczy. Czasami dzieci potrzebują dodatkowych wskazówek i ćwiczeń, zanim naprawdę będą umiały wykonać to, o co je prosimy. Potrzebują więcej treningu.

W tym rozdziale poznaliśmy cztery proste i skuteczne techniki, pozwalające dzieciom nabyć praktyki i dostarczyć informacji, których potrzebują, aby opanować trudne umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Techniki te skupiają się na właściwych decyzjach i wyborze akceptowanych zachowań. W połączeniu ze stałymi granicami i zachęcającymi komunikatami, są one bardzo skutecznymi narzędziami pozwalającymi nauczyć dzieci samodzielnego rozwiązywania problemów i podejmowania właściwszych decyzji dotyczących zachowania.

## Pytania do rodziców

1. Podziel się swoimi obserwacjami i doświadczeniami w formułowaniu zachęcających komunikatów. Czy nawiązałeś większą współpracę bez konieczności wyciągania konsekwencji w stosunku do dziecka?
2. Dlaczego samo dostarczenie informacji niekiedy nie wystarcza, aby nauczyć dzieci zamierzonych umiejętności? Czego jeszcze potrzebują? Jak możemy im to zapewnić?
3. Siedmioletnia Alyssa siedzi w dużym pokoju z ojcem, który prosi ją, żeby przyniosła gazetę. Dziewczynka idzie po gazetę i rzuca ją ojcu. Kartki rozsypują się po całym pokoju. Jakiej techniki może użyć ojciec Alyssy, żeby pokazać jej, jak powinna podać gazetę? Dlaczego ta technika jest szczególnie skuteczna w stosunku do młodszych dzieci?
4. Pięcioletni Ben nie może się już doczekać, kiedy zacznie jeść lody jogurtowe, które mama przygotowała dla niego i jego kolegów. Podczas gdy inne dzieci czekają na swoją kolej, Ben od razu bierze sobie porcję. Jakiej techniki może użyć mama Bena, by pokazać mu właściwy sposób zachowania?
5. Trzynastoletnia Amber przez dwa tygodnie nie może jeździć na deskorolce, ponieważ nie czekała w umówionym miejscu na ojca, który miał ją odwieźć do domu. Była w tym czasie z przyjaciółmi w pobliskim centrum handlowym.  
– „Nie mogłam nic na to poradzić” – tłumaczyła się Amber. – „Moi znajomi postanowili pójść do centrum handlowego, chociaż wiedzieli, że masz po nas przyjechać. Po prostu poszłam razem z nimi”.



Jakiej strategii mógł użyć ojciec Amber, żeby pomóc córce dokonać właściwego wyboru następnym razem, kiedy jej koledzy postanowią się spóźnić?

**Ćwiczenie praktyczne.** Przećwicz razem z partnerem technikę, której powinien użyć ojciec Amber. Na zmianę odgrywajcie role Amber i jej ojca.

6. Rodzice prosili sześciolatniego Grega, żeby nie jeździł na deskorolce po pobliskim centrum handlowym. Koledzy Grega lubią się tam spotykać, więc jego rodzice podejrzewają, że syn będzie próbował ominąć ich zakaz. Jaką technikę powinni zastosować, żeby przekazać mu swoje zasady i oczekiwania oraz uczynić go odpowiedzialnym za decyzję, którą podejmie? Co ty byś powiedział, gdyby Greg był twoim dzieckiem?
7. Przećwicz dawanie ograniczonego wyboru na następujących przykładach:
  - a. Jedenastoletni chłopiec odmawia ściszenia radia.
  - b. Pięciolatek nie chce przestać dokuczać siostrze.
  - c. Szesnastolatek nie chce się zgodzić z tym, że musi wracać do domu przed północą.
  - d. Ośmioletnia dziewczynka ignoruje prośby matki, mówiącej, aby przestała huścić się na krześle.
  - e. Każde z twoich dzieci chce dostać na obiad coś innego.



## 9

# Wyciąganie konsekwencji

---

Do tej pory dowiedziałeś się, jak wysłać jasne komunikaty dotyczące twoich zasad, jak zachęcać dzieci do współpracy oraz jak je uczyć umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów. Te kroki dostarczają twoim dzieciom wszystkich werbalnych informacji, których potrzebują, by zachowywać się we właściwy sposób. Jednakże – jak wiesz – słowa są jedynie częścią całościowego przekazu. Dzieci mogą chcieć nadal testować twoje zasady, a kiedy je testują, kończy się czas na mówienie. Nadchodzi czas, aby odpowiedzieć na ich pytania za pomocą konkretnych komunikatów zawartych w działaniu – komunikatów, które mogą naprawdę zrozumieć. Konsekwencje to druga część twojego komunikatu wytyczającego granice. Mówią głośniejszym niż słowa.

W tym rozdziale nauczysz się, jak wspierać zasady poprzez wyciąganie konsekwencji, które komunikują zamierzony przekaz w najwyraźniejszy i najbardziej zrozumiały sposób. Jeżeli w przeszłości polegałeś na podejściu przyzwalającym, konsekwencje pomogą ci odzyskać wiarygodność i autorytet oraz nauczą twoje dzieci naprawdę słuchać tego, co do nich mówisz.

Jeśli dotąd twoje podejście było restrykcyjne, konsekwencje pomogą ci odbudować oparte na współpracy i wzajemnym szacunku relacje z twoimi dziećmi. Wszystkie osoby wychodzące z choroby ruchomych granic, które w stosunku do dzieci wyciągną konsekwencje opisane w tym rozdziale, uczynią wielki krok w stronę skutecznej komunikacji i rozwiązywania problemów.



## Dlaczego wyciąganie konsekwencji jest takie ważne?

Konsekwencje są jak ściany. Powstrzymują niewłaściwe zachowanie. Dostarczają dzieciom jasnych i ostatecznych odpowiedzi na pytania dotyczące tego, kto kontroluje sytuację i co jest właściwe. Konsekwencje uczą dzieci odpowiedzialności, ponieważ dzięki nim doświadczają one skutków swoich wyborów i zachowań. Regularne wyciąganie konsekwencji sprawi, że twoje dzieci zaczną znów cię słuchać i poważnie traktować twoje słowa.

Prawdopodobnie w ciągu pierwszych 4–8 tygodni przeprowadzania tego programu będziesz musiał stosować konsekwencje bardzo często. Dlaczego? Ponieważ dzieci często będą cię testowały. Jest to jedyny dostępny im sposób, aby przekonać się, że twoje zasady naprawdę uległy zmianie i są niepodważalne. Zapewne często będziesz słyszał uwagi w rodzaju: „Jesteś niesprawiedliwy!” lub: „Jesteś podły!”. W ten sposób dzieci będą próbowały zburzyć zbudowane przez ciebie ściany i skłonić cię do powrotu do starych zachowań.

Z takim problemem spotkali się rodzice Moniki. Kiedy zaczęli uczęszczać na moje warsztaty, szukali bardziej skutecznych metod radzenia sobie z pełnym oporem, bezczelnym i kłótliwym zachowaniem dwunastoletniej córki. Wkrótce odkryli, że ich dotychczasowe podejście było przyzwalające, granice – ruchome, a konsekwencje – spóźnione i nieskuteczne. Po powrocie z ostatniego spotkania w serii warsztatów usiedli z córką i oznajmili jej, że od tej pory wszystko się zmieni.

– „Nie będziemy ci już przypominać i powtarzać, kiedy zrobisz coś, czego nie powinnaś” – oznajmił ojciec. – „Poprosimy cię tylko raz. Nie będzie żadnych sporów ani kłótni. Żadnych kazań ani podnoszenia głosu. Jeżeli postanowisz nie współpracować, będziemy wyciągać odpowiednie konsekwencje”. Następnie wyjaśnił, na czym polega przerwa oraz metoda logicznych konsekwencji.

„Uwierzę, jak zobaczę” – pomyślała sceptycznie Monica. Opierając się na wcześniejszych doświadczeniach, nie miała żadnych podstaw, żeby traktować słowa rodziców poważnie.

Jednak oni dotrzyмали słowa. Kiedy prosili o coś córkę, powtarzali prośbę tylko raz, w zdecydowany sposób. Kiedy Monica wyłączała się, a postępowała tak w większości wypadków, stosowali procedurę upewniania się. Żadnego powtarzania i przypominania. Jeżeli Monica usiłowała się kłócić lub spierać, rodzice używali tech-



niki przecięcia. Jeśli próbowała doprowadzić ich do ostateczności i nie współpracować, wyciągali logiczne konsekwencje lub wprowadzali przerwę.

Nowe metody podziałały. Monica zaczęła rozumieć, że to ona, a nie jej rodzice, jest odpowiedzialna za swoje błędne wybory i niewłaściwe zachowanie. Jednak testowanie nie skończyło się tak szybko. Wręcz przeciwnie, w czasie pierwszych trzech tygodni Monica testowała niemal wszystko. Kiedy rodzice nie ustępowali, często rzucała uwagi w rodzaju „To niesprawiedliwe” lub „Nienawidzę was”, usiłując wywołać w nich poczucie winy i zmusić do ustępstw. Próbowwała wszystkich znanych jej sposobów, by rodzice powrócili do dawnych metod postępowania, jednak żaden nie zadziałał.

Po czterech tygodniach rodzice Moniki zauważyli w jej zachowaniu zmianę. Na początku była bardzo subtelna. Dziewczyna mniej testowała, a więcej współpracowała. Stopniowo zmieniała poglądy na temat zasad rodziców i zaczęła poważnie traktować ich słowa.

Fakt, że w ciągu pierwszych czterech tygodni Monica testowała częściej, był normalną częścią procesu uczenia się. Rodzice powiedzieli jej, że zasady uległy zmianie. Skąd miała wiedzieć, że mówią poważnie? Testowanie było jedynym sposobem, aby się o tym przekonać: kiedy testowała, rodzice odpowiadali na jej pytania jasno i konkretnie, wyciągając z jej zachowania zapowiadane konsekwencje. Monica uzyskała wszystkie potrzebne informacje i wyciągnęła z nich wnioski, o które chodziło rodzicom.

Wyciągnięcie w stosunku do dziecka odpowiednich konsekwencji powstrzyma niewłaściwe zachowanie w danym momencie, jednak nauczanie dzieci, by znów zaczęły poważnie traktować twoje słowa, zajmie trochę więcej czasu. Ile? To będzie zależało od spójności twojego postępowania, od tego, jak długo wytyczałeś dziecku ruchome granice, od wieku i temperamentu dziecka, oraz od tego, jak wielu lekcji potrzebuje, by przyswoić sobie wiedzę, że reguły uległy zmianie. Dzieci o silnej woli potrzebują zdecydowanie więcej informacji, aby zmienić przekonania dotyczące twoich zasad. Dzieci z natury uległe potrzebują ich mniej. Większość dzieci potrzebuje trochę czasu, aby się przekonać, że wprowadzone zmiany naprawdę obowiązują.

Jeżeli twoje słowa i działania pozostaną spójne, po pewnym czasie zauważysz, że dzieci coraz rzadziej sprawdzają zasady i że coraz rzadziej musisz wyciągać w stosunku do nich konsekwencje. Bę-



dzie to sygnał, że dzieci zaczynają zmieniać przekonania dotyczące twoich zasad. W tym momencie proces zmiany ciągle jeszcze będzie bardzo kruchy, jeśli jednak twoje postępowanie pozostanie spójne, osiągniesz zamierzone efekty.

## Dlaczego konsekwencje są skuteczne?

Skuteczne konsekwencje pozwalają osiągnąć podstawowe cele wychowawcze. Powstrzymują niewłaściwe zachowanie. Wysyłają jednoznaczne komunikaty dotyczące naszych zasad. Uczą dzieci odpowiedzialności za własne zachowania.

Ich skuteczność będzie zależeć w głównej mierze od tego, w jaki sposób będziesz je wyciągać. Jeśli będzie to działanie przyzwalające lub restrykcyjne, ich wartość wychowawcza będzie ograniczona, ponieważ odpowiedzialność za rozwiązanie problemu spadnie w zasadniczej mierze na ciebie. Jeżeli będziesz je wyciągać w sposób demokratyczny i nadasz im opisane poniżej cechy, wówczas będą one miały nieocenioną wartość wychowawczą. Przyjrzyjmy się niektórym cechom właściwym wszystkim skutecznym konsekwencjom.

### Natychmiastowość

Pięcioletni Danny postanawia użyć łyżki jako katapulty do strzelania groszkiem w siostrę. Ojciec natychmiast prosi go, żeby przestał. Danny początkowo go słucha, jednak po kilku minutach postanawia testować i strzela znowu. Bez zbędnych słów ojciec wprowadza logiczną konsekwencję i zabiera chłopcu łyżkę.

Konsekwencje są najskuteczniejsze, jeśli wyciąga się je natychmiast po niewłaściwym zachowaniu dziecka. Takie postowanie pomogło Danny'emu zrozumieć związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy jego niewłaściwym zachowaniem a konsekwencją. Gdyby zamiast tego ojciec chłopca postanowił zabrać mu łyżkę przy następnym posiłku, konsekwencja miałaby o wiele mniejszy wpływ.

### Spójność

Trzynastoletnia Sherry wie, że w dni powszednie nie powinna korzystać z telefonu po godzinie 21.00, jednak bardzo chce porozmawiać z przyjaciółmi. Pyta, czy tym razem może zrobić wyjątek od tej

zasady, jednak matka nie ustępuje. Ta odpowiedź nie satysfakcjonuje Sherry, idzie więc z tym samym pytaniem do ojca. On jednak również nie ustępuje.

Sherry pamięta, co stało się ostatnim razem, kiedy złamała zasadę ustanowioną przez rodziców: przez tydzień w ogóle nie mogła rozmawiać przez telefon. Mimo to postanawia zakraść się na górę i spróbować. Zostaje przyłapana. Ponownie traci na tydzień prawo do rozmawiania przez telefon.

Spójność konsekwencji ma zasadnicze znaczenie, jednak – jak przekonaaliśmy się na tym przykładzie – może mieć ona wiele wymiarów. Istnieje spójność pomiędzy komunikatem werbalnym a komunikatem zawartym w działaniu, spójność między działaniem każdego z rodziców osobno a ich działaniem wspólnym; istnieje wreszcie spójność w sposobie wyciągania konsekwencji przy różnych okazjach. Proces wychowawczy może się załamać, kiedy wystąpią w nim niezgodności w dowolnym z wymienionych obszarów.

Działania rodziców Sherry cechowała spójność wewnętrzna. Konsekwencje pozostawały spójne niezależnie od tego, które z rodziców je wyciągało oraz kiedy miało to miejsce. Słowa poparte były działaniami, a córka otrzymywała możliwie najwyraźniejszy komunikat dotyczący ustalonych przez nich zasad. Posłuszeństwo było zarówno oczekiwane, jak i wymagane.

Sherry może od czasu do czasu testować zasady rodziców, jednak kiedy to robi, otrzyma zawsze tę samą odpowiedź. Jeżeli chce mieć możliwość częstszego korzystania z telefonu, nauczy się postępować zgodnie z zasadami określonymi przez rodziców.

Załóżmy przez chwilę, że rodzice Sherry działaliby spójnie jedynie w 60% wypadków dotyczących zasady głoszącej, że ich córka może w dni powszednie rozmawiać przez telefon tylko do godziny 21.00. Czego wówczas mogliby się po niej spodziewać? W rzeczywistości ich zasada obowiązywałaby tylko przez 60% czasu. Skąd Sherry miałyby wiedzieć, kiedy zasada obowiązuje, a kiedy nie? Aby się dowiedzieć, musiałyby testować. Niespójność jest zaproszeniem do testowania.

### **Logiczny związek**

Kiedy przez kilka miesięcy nie płacimy rachunków za telefon, firma telekomunikacyjna nie reaguje na to odcięciem dostępu do telewizji kablowej. To nie powstrzymałoby nas od korzystania z te-



lefonu bez płacenia rachunków. Zamiast tego robi coś naprawdę skutecznego – odcina telefon. To uczy nas zachowania zgodnego z zasadami.

Nie ma większego sensu odbieranie dziecku przywilejów związanych z jazdą na rowerze lub pozbawienie go ulubionego deseru, jeżeli chcemy je ukarać za to, że nie chciało podzielić się grą wideo z rodzeństwem. Jazda na rowerze i deser nie mają nic wspólnego z dzieleniem się i korzystaniem z gry na zmianę.

Bardziej pouczającą konsekwencją byłoby tymczasowe odebranie dziecku prawa do korzystania z gry: „Jeśli nie podzielisz się grą z rodzeństwem, przez resztę dnia w ogóle nie będziesz mógł się nią bawić. Jutro spróbujemy znowu”. Konsekwencje są najbardziej skuteczne, kiedy łączy je logiczny związek z nieakceptowanym zachowaniem, które mają powstrzymać.

### **Dawanie przykładu właściwego zachowania**

Pięcioletni Devin dziobie nożem leżący na talerzu ziemniak, za każdym razem wydając skrzeczący dźwięk. Jego młodsza siostra chce, ale rodziców wcale to nie bawi.

– „Devin, noża nie używa się w ten sposób przy stole” – mówi ojciec. – „Możesz go używać tak, jak należy, albo zabierzemy ci go aż do następnego posiłku. Co wolisz?”

– „Dobrze” – mówi Devin – „będę używał go właściwie”. I rzeczywiście przez kilka minut tak się dzieje, jednak gdy ojciec wychodzi napelnić szklankę, Devin znów zaczyna dziobać ziemniak. Bez dalszych słów ojciec zabiera mu nóż.

Devin otrzymał jasny komunikat dotyczący zasad ustalonych przez ojca, ale również ważną lekcję na temat tego, jak rozwiązywać problemy z poszanowaniem drugiej osoby. Nikt nie jest obwiniany ani krytykowany, niczyje uczucia nie zostają zranione.

Rozważmy ten sam przykład jeszcze raz, jednak tym razem założmy, że ojciec Devina zareaguje w sposób restrykcyjny. Kiedy syn zaczyna ponownie dziobać ziemniak, ojciec wybucha.

– „Niech to szlag!” – krzyczy, uderzając syna po głowie. – „Wiedziałem, że nie potrafisz posługiwać się nożem jak duży chłopiec. Jeśli nadal będziesz się tak zachowywał, możesz na jakiś czas się z nim pożegnać”. I zabiera chłopcu nóż. Konsekwencje wyciągnięte przez ojca powstrzymały niepożądane zachowanie, czego jednak Devin nauczył się na temat rozwiązywania problemów?



Metody, których używamy, to metody, których uczymy. Sama metoda niesie ze sobą komunikat na temat tego, jakie zachowanie jest akceptowane. Kiedy bijemy lub ranimy uczucia, aby powstrzymać niewłaściwe zachowanie dzieci, w rzeczywistości uczymy je, że metody te są akceptowanymi sposobami rozwiązywania problemów i skłaniania innych do współpracy.

### Granice czasowe

Siedmioletnia Kelsey hałasuje, udając robota, podczas gdy jej rodzina ogląda w telewizji ulubiony program. Ojciec prosi, żeby przestała i dziewczynka rzeczywiście milknie na chwilę, jednak zaraz znów zaczyna wszystkim przeszkadzać. Zdenerwowany ojciec odsyła ją do pokoju na resztę wieczoru (prawie dwie godziny).

Kiedy chodzi o wyciąganie konsekwencji, więcej nie zawsze znaczy lepiej. Konsekwencje trwające krótko często lepiej spełniają cele wychowawcze niż te trwające długo. Dlaczego? Ponieważ możemy je częściej stosować. Konsekwencja stosowana wielokrotnie pozwala dziecku na zebranie większej liczby informacji dotyczących naszych zasad. A im więcej ich zgromadzi, tym szybciej dojdzie do właściwych wniosków.

Takie myślenie może wydawać się bez sensu wielu osobom wychowanym w sposób restrykcyjny. Prawdopodobnie wierzycie, że lepiej więcej niż mniej i macie skłonność do pochopnego wyciągania konsekwencji. Jednak w efekcie zmniejszacie siłę płynącą z nich nauki.

Wyciąganie długotrwałych konsekwencji w stosunku do dzieci poniżej lat 12 jest zwykle dla rodziców przeżyciem cięższym niż dla dzieci ich ponoszenie. Czy kiedykolwiek próbowałeś narzucić siedmiolatkowi tygodniowy areszt domowy? Większość dzieci w tym wieku już po trzech dniach nie pamięta, za co została ukarana, a rodzice muszą przez resztę czasu znosić w domu obecność gniewnego i rozżalonego dziecka.

Pamiętaj, że naszym celem jest powstrzymanie niewłaściwego zachowania i zachęcenie do właściwego. Jeśli możemy to osiągnąć, wyciągając konsekwencje trwające krótko, wówczas dziecko ma więcej czasu na pokazanie, że potrafi współpracować i zachowywać się właściwie.

Odsyłając Kelsey do pokoju na cały wieczór, ojciec pozbawił ją możliwości pokazania, że potrafi dokonać właściwego wyboru i za-



chowować się właściwie. Prawdopodobnie 10 minut wystarczyłoby, aby osiągnąć zamierzony efekt.

Problemem są również konsekwencje o nieokreślonym czasie trwania. Na przykład czteroletniego Tima poproszono, by „poszedł do pokoju i czekał, aż zostanie zawołany”, ponieważ nie chciał się przestać bawić aparatem fotograficznym ojca. Tim poszedł do pokoju, lecz mniej więcej co minutę wysuwał głowę przez drzwi i wołał: „Czy już mogę wyjść?”. Po piątym zapytaniu jego matka zaczęła się zastanawiać, czy chłopiec nie powinien posiedzieć w pokoju dłużej, niż początkowo zamierzała.

Najskuteczniejsze konsekwencje mają wyraźnie określone granice czasowe oraz są jasno sformułowane. W przeciwnym wypadku zachęcają one dzieci do tego typu testowania, jakie przeprowadzał Tim. Gdyby jego matka jednoznacznie określiła czas, jaki chłopiec ma spędzić w swoim pokoju, na 5 minut, wymierzona przez nią kara dałaby lepszy efekt. Tim prawdopodobnie siedziałby spokojnie w pokoju.

## Czyste konto

Trzy tygodnie temu Jill poinformowała mamę, że idzie się bawić do parku i wróci do domu na kolację o godzinie 18.00. O 18.45 Jill wciąż nie było, więc zaniepokojona matka poszła do parku jej szukać.

Dziewczynki nie było w parku. Okazało się, że bawiła się w zakazanym miejscu – na terenie wysypiska śmieci. Matka odebrała jej prawo do zabawy po szkole na następny dzień. Ponadto, ponieważ Jill spóźniła się na kolację, posiłek nie został podgrzany.

Przez następne trzy tygodnie Jill wracała do domu punktualnie. Kiedy matka sprawdzała ją, dziewczynka bawiła się tam, gdzie zapowiadała. Pomimo posłuszeństwa Jill, matka prawie codziennie przypominała jej o tym, jak się spóźniła i co się wtedy stało.

Matka Jill nie mogła o tym zapomnieć. Skupiała się na powstrzymaniu niewłaściwego zachowania, podczas gdy powinna raczej starać się zachęcać Jill do dalszej współpracy. Jill potrzebuje czystego konta i nowej okazji, aby pokazać, że potrafi dokonywać właściwych wyborów i być za siebie odpowiedzialna.

Teraz, kiedy już wiemy, na czym polega skuteczne wyciąganie konsekwencji, przyjrzyjmy się różnym ich rodzajom, powstrzymującym najbardziej typowe niewłaściwe zachowania. Zacznijmy od grupy, która wymaga od nas najmniejszego zaangażowania: naturalnych konsekwencji.



## Naturalne konsekwencje

Czteroletni Darren jest z całą rodziną w lodziarni. Chłopiec je małą porcję lodów. Chcąc rozbawić brata i siostrę, Darren postanawia udawać, że lody to samolot schodzący do lądowania. Ojciec patrzy na niego z dezaprobatą i kręci głową, ale Darren nie przerywa zabawy.

Kiedy chłopiec przechyla lody w powietrzu, zawartość wafła ląduje na podłodze. Oczy zachodzą mu łzami.

– „Kupisz mi następnego loda?” – prosi.

Ojciec pozostaje nieugięty.

– „Jeden na dzisiaj wystarczy” – odpowiada.

Rodzice Darrena pozwalają, by naturalna konsekwencja, jaką jest upadek lodów na ziemię, nauczyła ich syna lekcji, którą powinien poznać. Podobnie jak wielu rodziców, prawdopodobnie kusilo ich, aby powiedzieć: „A nie mówiłem” lub by wygłosić kazanie na temat tego, jak złym wyborem jest bawienie się lodami w samolot. Jednakże zdali sobie sprawę z tego, że dalsze słowa zdjęłyby odpowiedzialność z Darrena i podważyły skuteczność naturalnej konsekwencji, której doświadczał. Następnym razem Darren prawdopodobnie poważnie się zastanowi, zanim zacznie bawić się lodami w samolot.

Naturalne konsekwencje, jak sama nazwa wskazuje, wynikają w sposób naturalny z wydarzenia lub sytuacji. Stanowią odpowiedź dla dzieci komunikaty zawarte w działaniu, ponieważ za zły wybór czynią odpowiedzialnym właściwą osobę: dziecko. Naturalne konsekwencje wymagają od rodziców niewielkiego zaangażowania, poza powstrzymaniem się od naprawiania sytuacji. Kazanie lub komentarz typu „a nie mówiłem” mogą łatwo zniweczyć wartość wychowawczą naturalnej konsekwencji.

Niektórym rodzicom wyciąganie naturalnych konsekwencji przychodzi z łatwością i cieszą się oni, że ich dzieci mają okazję uczyć się na własnych błędach. Dla innych nie jest to takie proste. Kiedy coś się dzieje, tacy rodzice muszą walczyć z pragnieniem przejęcia kontroli nad sytuacją. Poniechanie działania, podczas gdy chce się coś zrobić, jest frustrujące. Jeśli tobie również się to zdarza, spróbuj ograniczyć swoje zaangażowanie do opisanie oczywistych elementów sytuacji (na przykład: „Kiedy zabawka się zepsuje, nie można się nią już bawić” lub „Kiedy sok się rozleje, to już go nie ma”).



Teraz przyjrzyjmy się niektórym sytuacjom, w których możesz wykorzystać naturalne konsekwencje.

## Sytuacje, w których można wykorzystać naturalne konsekwencje

1. Kiedy zabawki lub ulubione ubrania zostają zniszczone, zgubione lub skradzione z powodu nieuwagi, niewłaściwego używania lub braku odpowiedzialności.

Naturalna konsekwencja: Nie naprawiaj ani nie odkupuj zniszczonego lub straconego przedmiotu, przynajmniej przez jakiś czas, tak aby dziecko mogło odczuć jego stratę.

Pamiętam matkę opowiadającą mi, jak jej córka, uczennica II klasy, dostała w prezencie od dziadków drogą kurtkę. Po dwóch dniach dziewczynka zostawiła ją w parku i kurtka znikła. Dziewczynka prosiła i błagała, by matka kupiła jej nową, a matka dała się namówić. Nie minęły trzy tygodnie i dziewczynka zgubiła również tę kurtkę.

Matka wyciągnęła z tego nauczkę, ale córka – nie. Kiedy więc przyszła prosić o kupienie następnej kurtki, matka ogłosiła nowy plan: – „Będziesz chodziła w swojej starej kurtce” – oznajmiła. – „Jeżeli pokażesz mi, że potrafisz o nią dbać, wówczas będziemy mogli porozmawiać o kupnie nowej kurtki”.

2. Kiedy dzieci nabierają nawyku zapominania.

Naturalna konsekwencja: Nie przypominaj im ani nie zdejmuj z nich odpowiedzialności, robiąc za nie to, co powinny zrobić same.

Dziewięcioletnia Kendra często zapominała rano zabrać do szkoły pracę domową albo śniadanie. Za każdym razem, kiedy to się zdarzało, jej rodzice przywozili do szkoły wszystko, czego zapomniała. Zauważając, że staje się to już zwyczajem, nauczyciel Kendry zasugerował, żeby rodzice przez dwa tygodnie powstrzymali się od dodatkowych przyjazdów do szkoły. Kendra była dobrą uczennicą. Jeśli kilka razy nie zje śniadania albo nie przyniesie pracy domowej, nic jej się nie stanie. Rodzice zgodzili się.

We wtorek pierwszego tygodnia Kendra zapomniała wziąć pieniądze na lunch. Kiedy nadeszła pora jedzenia, Kendra zapytała nauczyciela, czy jej rodzice nie podrzucili do szkoły pieniędzy na posiłek.

– „Jeszcze nie” – odparł nauczyciel.

Wieczorem Kendra zaczęła robić rodzicom wyrzuty:

– „Zapomnieliście o moich pieniądzach na lunch! Przez was nie jadłam!”.

– „Na pewno jutro będziesz o nich pamiętała” – odpowiedział ojciec rzeczowym tonem. Rozmowa była zakończona.

Kendra pamiętała o pieniądzach na lunch, jednak w czwartek wyszła do szkoły bez pracy domowej. Tak jak poprzednio, zapytała nauczyciela, czy rodzice jej nie przywieźli.

– „Jeszcze nie” – odpowiedział nauczyciel. Kendra dostała za brak pracy domowej ocenę niedostateczną.

Po powrocie do domu znów miała do rodziców pretensje:

– „Zapomnieliście przywieźć moją pracę domową. Dostałam jedynkę!” – „Jesteś dobrą uczennicą” – odparła matka. – „Na pewno jutro o tym nie zapomnisz. Tak też się stało”.

### 3. Kiedy dzieci nie wywiązują się ze swoich obowiązków.

Naturalna konsekwencja: Pozwól im doświadczyć skutków na własnej skórze.

Dwunastoletni Allen wie, że powinien odkładać swoje brudne ubrania do kosza z brudną bielizną, aby mama mogła je uprać. Jednakże zamiast tego zostawia je porozrzucane w swoim pokoju. Dotąd rodzice sprząтали jego ubrania, jednak postanowili, że nadszedł już czas, aby chłopiec zaczął robić to sam. Zgodzili się oboje więcej nie zbierać brudnych ubrań Allena. Jeśli chce, aby zostały wyprane, musi przyjąć na siebie odpowiedzialność za odniesienie ich do kosza.

Minęły prawie dwa tygodnie, zanim Allen odkrył, że skończyły mu się czyste skarpetki, a niedługo stanie się to również z bielizną.

– „Mamo, nie mam czystych skarpetek” – stwierdził rano, lekko zirytowany tym odkryciem.

– „W koszu na brudną bieliznę nic nie było” – powiedziała matka. – „Jeśli ubrań nie ma w koszu, nie można ich uprać. Chyba dziś będziesz musiał ubrać brudne skarpetki”.



Tego i następnego dnia Allen niechętnie zakładał brudne skarpetki, jednak zapach w pokoju wkrótce zmusił go do zebrania ubrań i odniesienia ich do kosza. Od tego czasu już nie narzekał.

## Logiczne konsekwencje

Dziesięcioletni Chuck jest dumny z tego, że koledzy uważają go za mistrza gier wideo. Niestety, Chuck nie jest mistrzem dzielenia się, więc kiedy koledzy przychodzą do niego, często narzekają, że nie czeka na swoją kolejkę.

Początkowo rodzice Chucka nie chcieli interweniować, sądząc, że dzieciom uda się rozwiązać ten problem pomiędzy sobą, jednak sytuacja się nie poprawiła. Rodzice zgodzili się, że należy zmienić podejście. Następnego dnia Chuck znowu grał z kolegami i ponownie zaczął się znajomy chór narzekań.

– „Grałeś przed chwilą!” – protestował jeden z kolegów. – „Teraz moja kolej”.

– „Nieprawda” – odpowiedział Chuck. – „To mój dom i ja decyduję o tym, czyja teraz kolej”.

Ojciec Chucka wszedł do pokoju i powiedział spokojnie:

– „Chuck, możesz dzielić się grą i przestrzegać kolejki albo gra zostanie schowana. Co wybierasz?”

– „Dobrze, podzielę się” – odparł Chuck.

– „Dobry wybór” – pochwalił ojciec. Jednak nie minął kwadrans, a znów odezwały się narzekania. Kiedy ojciec Chucka wszedł do pokoju po raz drugi, ujrzał syna trzymającego kurczowo joystick i przekonującego kolegę, że właśnie wygrał dodatkową kolejkę, zdobywając maksymalną liczbę punktów.

– „Wygląda na to, że musimy na razie odłożyć grę, chłopcy” – powiedział ojciec Chucka. – „Jutro możecie spróbować bawić się nią znowu”.

Ojciec Chucka wyciągnął logiczną konsekwencję, wysoce skuteczne narzędzie wychowawcze, spopularyzowane przez Rudolfa Dreikursa i zwolenników psychologii Adlerowskiej. W odróżnieniu od konsekwencji naturalnych, logiczne konsekwencje są wyznaczane przez rodzica i wiążą się logicznie z daną sytuacją lub niewłaściwym zachowaniem. Chuck został tymczasowo pozbawio-

ny prawa do bawienia się grą wideo, ponieważ zdecydował nie przestrzegać określonych przez rodzica zasad dotyczących dzielenia się nią. Logiczna konsekwencja zabrała Chuckowi część jego mocy i kontroli, ale nie zdjęła z niego odpowiedzialności. W efekcie sam wybrał konsekwencję, której doświadczył.

Logiczne konsekwencje to jasne komunikaty zawarte w działaniu, które dzieci mogą naprawdę zrozumieć. Powstrzymują niewłaściwe zachowanie. Uczą naszych zasad i odpowiadają na pytania, na które nie odpowiedziały nasze słowa. Kiedy dzieci doświadczają logicznych konsekwencji, wiedzą, o co nam chodzi i czego od nich oczekujemy.

### **Wskazówki dotyczące wyciągania logicznych konsekwencji**

Wyciąganie logicznych konsekwencji odniesie najlepszy skutek, jeśli będzie następowało natychmiast po wystąpieniu niewłaściwego zachowania. Konsekwencje powinny być wewnętrznie spójne, a ich granice czasowe wyraźnie określone. Kiedy dziecko doświadczy logicznych konsekwencji swojego zachowania, jego konto powinno być znowu czyste.

#### **1. Mów normalnym tonem.**

Najlepszy skutek osiągniesz, wyznaczając logiczne konsekwencje rzeczowo i normalnym tonem. Gniewny, brzmiący karcąco lub pełen emocji głos zdradza nasze nadmierne zaangażowanie oraz zdejmuje z dziecka odpowiedzialność. Kiedy tak się dzieje, zamierzona lekcja odpowiedzialności może się przekształcić w próbę sił lub osobiste animozje. Pamiętaj, konsekwencje mają powstrzymać niewłaściwe zachowanie, a nie zniechęcić dziecko.

#### **2. Myśl jak najprościej.**

Wielu rodziców ma trudności z wyciąganiem logicznych konsekwencji, ponieważ za bardzo się zastanawiają i gubią w szczegółach. Odpowiednia logiczna konsekwencja najczęściej pojawia się sama, kiedy myślimy prostymi kategoriami.



Większość niewłaściwych zachowań ma miejsce w sytuacjach angażujących: dziecko i inne dzieci, dziecko i przedmioty, dziecko i działania lub dziecko i przywileje. W większości wypadków możesz wyznaczyć logiczną konsekwencję, tymczasowo oddzielając dzieci od siebie, dziecko od przedmiotu (np. zabawki), dziecko od działania (np. zabawy) lub dziecko od przywileju (takiego jak oglądanie telewizji lub zabawa po szkole).

3. Przedstaw dziecku ograniczony wybór, zanim zachowa się ono niewłaściwie.

Niekiedy, szczególnie w wypadku testowania granic lub zanim twoje zasady zostaną złamane, możesz wyznaczyć logiczne konsekwencje jeszcze przed tym, kiedy rzeczywiście będziesz musiał je wprowadzić w życie. Możesz to zrobić bardzo skutecznie za pomocą metody ograniczonego wyboru.

Ośmioletni Brad lubi jeździć na deskorolce z kolegami, ale mieszka na bardzo stromej ulicy. Kilku jego kolegom przytrafiły się już poważne wypadki. Z tego powodu chłopiec nie może jeździć na deskorolce bez ochronnego kasku. Koledzy jeżdżą bez kasków, a Bradowi nie podoba się, że jako jedyny musi go nosić.

Pewnego dnia Brad wychodzi z kolegami pojeździć na deskorolce. Niesie deskę pod pachą, ale na głowie nie ma kasku.

– „Tylko nie zapomnij o kasku, Brad” – przypomina mu ojciec. – „Tato, proszę! Naprawdę muszę!” – odpowiada chłopiec.

– „Albo będziesz jeździł w kasku, albo wcale” – odpowiada tata (ograniczony wybór). – Co wolisz?

– „Dobrze” – odpowiada Brad. Z ociąganiem wraca do domu po kask.

Brad testował możliwości, a ojcu udało się zainterweniować, zanim jeszcze zasada została złamana. W tego typu sytuacjach przedstawienie ograniczonego wyboru jest idealnym sposobem wprowadzenia logicznej konsekwencji. Gdyby Brad postanowił nadal testować, jeżdżąc bez kasku, ojciec musiałby dotrzymać słowa i wprowadzić konsekwencję, zabraniając mu przez resztę dnia jeździć na deskorolce. Brad poniósłby odpowiedzialność za swój zły wybór i przekonał się, że przestrzeganie zasady ustalonej przez ojca jest obowiązkowe, a nie tylko zalecane.

#### 4. Wyciągaj logiczne konsekwencje natychmiast po niewłaściwym zachowaniu.

Nie zawsze możemy wyznaczyć logiczne konsekwencje za pomocą metody ograniczonego wyboru. Niekiedy wkraczymy na scenę już po tym, jak miało miejsce niewłaściwe zachowanie i nasze zasady zostały złamane. W takich sytuacjach musimy natychmiast wyciągnąć logiczne konsekwencje.

Jest niedzielny poranek. Siedmioletnia Judy i jej młodsza, pięcioletnia siostra Lynn siedzą na kanapie, oglądając kreskówki w telewizji, podczas gdy ich rodzice śpią jeszcze na górze. Obie dziewczynki chcą się położyć, jednak na kanapie nie ma dość miejsca. Wybucha kłótnia. Judy każe Lynn usiąść prosto, a kiedy siostra odmawia, Judy kopie ją w brzuch. Lynn zaczyna płakać, a mama dziewczynek schodzi na dół sprawdzić, co się stało.

– „Ona kopnęła mnie w brzuch” – jęczy Lynn, trzymając się za brzuch.

– „Czy to prawda, Judy?” – pyta mama.

– „Prosiłam ją grzecznie, ale ona nie chciała się posunąć” – wyjaśnia Judy.

– „Jeśli chcemy, żeby ktoś się posunął, nie kopiemy go” – mówi mama. – „Nastawię minutnik na pięć minut. Musisz przez chwilę posiedzieć w pokoju”.

Kiedy mama Judy pojawiła się w pokoju, dziewczynka już złamała obowiązującą w rodzinie zasadę dotyczącą kopania. Minęła zatem okazja do zastosowania metody ograniczonego wyboru. Judy potrzebowała jasnego komunikatu zawartego w działaniu, popierającego obowiązującą zasadę. Odsyłając ją na określony czas do pokoju, by oddzielić ją od innych domowników (konsekwencja przerwy), matka pozwoliła Judy odczuć logiczną konsekwencję potwierdzającą obowiązującą zasadę: kopanie innych nie jest akceptowanym zachowaniem.

#### 5. Użyj kuchennego minutnika, kiedy dzieci guzdrzą się i zwlekają.

Kuchenne minutniki są przydatne w sytuacjach, gdy dzieci testują granice lub opierają się im poprzez guzdranie się i zwlekanie. Rozważmy przykład Logana, pięciolatka który jest w pełni zdolny wyko-



nać kilka porannych obowiązków przed wyjściem do szkoły, lecz zamiast tego woli guzdrać się i odwlekać wszystko na ostatnią chwilę. To zwykle sprawia, że rodzice w końcu interweniują i starają się go namówić, by sprzątnął pokój i pościelił łóżko. Dla rodziców Logana poranne wyjście z domu to prawdziwa bitwa. Dla niego – jedna z najlepszych zabaw, jakie zna.

Sfrustrowani rodzice Logana postanowili wypróbować inne podejście. Nastawili minutnik i wyznaczyli logiczną konsekwencję. O godzinie 7.10 rano ojciec oznajmił: „Masz dwadzieścia minut na wykonanie swoich obowiązków. Nastawię minutnik. Jeśli zadzwoni, a ty jeszcze nie skończysz, wyjadę do pracy i nie podwożę cię do szkoły. Będziesz musiał pójść na piechotę”. Szkoła jest tylko kilka przecznic dalej, ale Logan bardzo lubi poranne przejażdżki z tatą.

Jak można się było spodziewać, Logan testował. Kiedy o 7.30 zadzwonił minutnik, ojciec chłopca przeprowadził logiczną konsekwencję. Pojechał do pracy.

Logan nie wierzył własnym oczom! Żadnego przypominania i powtarzania? Żadnej pomocy w ostatniej chwili? Co się tu dzieje? Wybuchł płaczem i pobiegł za ojcem do samochodu, ale ten pozostał nieugięty.

– „Jutro możemy spróbować jeszcze raz” – powiedział tylko. Następnego dnia Logan wykonał wszystkie obowiązki i był gotowy do drogi na czas.

6. Wprowadzaj logiczne konsekwencje tak często, jak będzie to potrzebne.

Logiczne konsekwencje są twoim narzędziem wychowawczym. Korzystaj z nich tak często, jak to będzie potrzebne, aby powstrzymać niewłaściwe zachowanie i poprzeć twoje zasady. Jeżeli tego samego dnia będziesz musiał wyciągnąć tę samą konsekwencję z powodu tego samego zachowania dwa lub trzy razy, nie sądził pochopnie, że oznacza to, iż jest ona nieskuteczna. Bardziej prawdopodobne jest, że twoje dziecko ma jeszcze przed sobą trochę nauki i musi kilka razy poobijać się o zbudowane przez ciebie ściany, aby przekonać się, że zasady naprawdę się zmieniły. Mocno ugruntowane poglądy nie zmieniają się z dnia na dzień.

## Kiedy wyciągać logiczne konsekwencje?

Logiczne konsekwencje mogą być stosowane w wielu różnych sytuacjach. Poniżej podaję tylko kilka spośród wielu możliwości.

1. Niewłaściwe użycie zabawek lub innych przedmiotów. Logiczną konsekwencją jest tymczasowa utrata przedmiotu.

Mama Danny'ego wchodzi na podwórko i widzi, że jej syn uderza w zraszacz kijem baseballowym. „Danny, ten kij służy do czego innego” – mówi matka i zabiera chłopcu kij. – „Jutro będziesz mógł bawić się nim znowu, pod warunkiem że będziesz to robił we właściwy sposób”.

2. Bałaganienie.

Logiczną konsekwencją jest sprzątnięcie bałaganu.

Ośmioletnia Tina zostawia w dużym pokoju bałagan i próbuje wyjść, nie posprzątawszy go. Matka to zauważa.

– „Tina, musisz po sobie posprzątać, zanim pójdziesz się bawić”.

– „Posprzątam później. Obiecuję” – odpowiada Tina.

– „Nie będzie żadnej zabawy, dopóki tego nie sprzątniesz” – mówi matka. Tina niechętnie wraca od drzwi i zaczyna sprzątać.

3. Destrukcyjne zachowanie.

Logiczna konsekwencja to naprawienie, wymiana lub zapłata za zniszczony przedmiot.

Dziesięcioletni Ted jest zły na młodszą siostrę, która zawsze kręci się w pobliżu, kiedy przychodzą do niego koledzy. Prosi ją, żeby wyszła, a kiedy to nie pomaga, grozi, że połamie jednego z jej ulubionych miniaturowych koników.

– „Powieм мамie, jeśli to zrobisz” – odpowiada siostra i nadal nie wychodzi z pokoju. Ted przełamuje więc jednego z plastikowych koników na pół. Siostra zaczyna płakać, a do pokoju przychodzi mama, aby sprawdzić, co jest powodem zamieszania.

– „Ona nam dokuczala!” – mówi Ted, próbując usprawiedliwić swoje postępowanie. – „Zawsze się tu kręci, kiedy przychodzą do mnie koledzy, i nie chce wyjść, kiedy ją o to proszę”.



– „Rozumiem, że może cię to denerwować, ale nie wolno niszczyć jej zabawek” – odpowiada mama. – „Jak następnym razem możesz sobie z tym poradzić?”

– „Mogę poprosić ciebie o pomoc” – odpowiada Ted.

– „Dobrze, to na pewno znacznie lepsze rozwiązanie” – mówi mama. – „Chętnie ci pomogę, jeśli najpierw spróbujesz ją poprosić, a ona nie będzie chciała wyjść. Teraz jednak będziesz musiał odkupić siostrze konika za pieniądze z kieszonkowego”.

4. Niewłaściwe korzystanie z przywilejów lub ich nadużywanie.

Logiczną konsekwencją jest tymczasowa utrata lub modyfikacja przywileju.

Sandra pożyczyła od mamy samochód, ale wróciła do domu spóźniona prawie dwie godziny, przez co jej mama nie zdążyła na umówione spotkanie.

– „Co się stało?” – spytała matka, kiedy Sandra weszła do domu. – „Nie mogłam pojechać na spotkanie i zaczynałam się już o ciebie martwić”.

– „Po prostu zapomniałam” – odparła Sandra. – „Przepraszam”.

– „Jeżeli umawiamy się, że będziesz w domu o określonej godzinie, to oczekuję, że tak będzie, chyba że zdarzy się jakiś wypadek” – powiedziała matka. – „Do końca tygodnia nie możesz korzystać z samochodu. W przyszłym tygodniu spróbujemy jeszcze raz”.

### **Co robić, kiedy konsekwencje nie odnoszą zamierzonego skutku?**

Niekiedy dzieci nie reagują na wprowadzenie logicznych konsekwencji tak, jak tego oczekujemy. Wówczas zastanawiamy się, co poszło nie tak. W wielu wypadkach możemy określić, co było przyczyną niepowodzenia oraz wyeliminować podobne błędy w przyszłości, wracając jeszcze raz do cech opisujących skuteczną konsekwencję. Odpowiedz sobie na następujące pytania:

1. Czy konsekwencja była natychmiastowa? To znaczy, czy twoje dziecko doświadczyło konsekwencji bezpośrednio po niewłaściwym zachowaniu?
2. Czy konsekwencja została wymierzona w sposób spójny? To znaczy, czy rzeczywiście zrobiłeś to, co zapowiedziałeś? Czy poprzednio, kiedy dziecko postąpiło niewłaściwie, postąpiłeś w ten sam sposób? A jeszcze wcześniej?

3. Czy konsekwencja była związana z niewłaściwym zachowaniem?
4. Czy w czasie wyciągania konsekwencji dawałeś przykład właściwego zachowania? Jeżeli wyznaczałeś konsekwencję w sposób przyzwalający lub restrykcyjny, mogłeś wysłać komunikat odmienny do zamierzonego.
5. Czy konsekwencja była ograniczona czasowo? Czy jasno określiłeś początek i koniec? Czy kiedy powiedziałeś, że się skończyła, naprawdę tak było? Czy może dodałeś „a nie mówiłem”?
6. Czy dziecko, kiedy poniosło już konsekwencje swojego zachowania, znów miało czyste konto?

### Pytania dotyczące logicznych konsekwencji

1. Kiedy zabieram mojemu synowi zabawki, których nie chce po sobie sprzątać, on często odpowiada: „Nic mnie to nie obchodzi”. To bardzo mnie denerwuje. Jak powinienem sobie z tym radzić?

Odpowiedź: Są dwa możliwe wytłumaczenia tej sytuacji. Pierwsze, że twój syn naprawdę nie dba o zabawki, które mu zabierasz, i dlatego nie chce być za nie odpowiedzialny. Jeśli tak właśnie jest, to obu wam będzie lepiej bez tych przedmiotów. Zabranie zabawek będzie w tym wypadku właściwym rozwiązaniem.

Na pewno z zainteresowaniem przeczytasz w rozdziale 12. o „sobotnim koszyku”. Kiedy jakieś przedmioty regularnie trafiają do sobotniego koszyka, wyraźnie to wskazuje, że twoje dziecko faktycznie nie jest już do nich przywiązane. Zabranie takich zabawek na dłuższy czas (kilk tygodni lub nawet na stałe) jest właściwym rozwiązaniem.

Drugie, bardziej prawdopodobne wytłumaczenie jest takie, że dziecko chce cię zdenerwować tym stwierdzeniem („Nic mnie to nie obchodzi”) i wciągnąć w taniec: kazania, wykłady, przypomnienie lub inną formę słownych potyczek. Jeżeli nie dasz się sprowokować, wówczas ten „gorący ziemniak” zostanie w rękach dziecka, nie twoich. Zabranie dziecku przedmiotu uczyni je odpowiedzialnym za niewłaściwe zachowanie.

2. Kiedy tymczasowo pozbawiam moją córkę jakiegoś przywileju lub zabieram jej zabawkę, staje się kłótniwa i bezczelna. Co powinnam zrobić w takiej sytuacji?

Odpowiedź: Najprawdopodobniej córka chce cię wciągnąć w taniec, próbując cię zmęczyć i zmusić do ustępstw. Nie łap tej przynę-



ty. Utrzymaj wyraźne granice. Użyj techniki przecięcia lub ochłonięcia, które poznałeś w rozdziale 6. Jeśli córka nadal będzie się źle zachowywać, bądź konsekwentna i zarządzaj przerwę. Jeśli córka naprawdę będzie chciała podyskutować na temat twoich zasad, najlepiej zrobić to w momencie, kiedy obie będziecie spokojne, a nie w chwili, kiedy zasady zostały naruszone.

3. Zaczynam myśleć, że logiczne konsekwencje są nieskuteczne. Kiedy odbieram dziecku zabawkę lub przywilej, ono za kilka dni powtarza to samo niewłaściwe zachowanie. Co się tu dzieje?

Odpowiedź: Wyznaczanie konsekwencji jest częścią procesu uczenia się i nauczania. Fakt, że musisz wielokrotnie powtarzać wyciąganie danych konsekwencji, nie oznacza, że jest to metoda nieskuteczna. Znaczący to raczej, że twoje dziecko ma przed sobą jeszcze wiele nauki, zanim zda sobie sprawę z tego, że twoje zasady są niewzruszone, a posłuszeństwo jest zarówno zalecane, jak i wymagane. Jednakże na zmianę przekonań na temat twoich zasad potrzeba czasu.

## Procedura przerwy

Pewnego ranka przy śniadaniu dziewięcioletnia Shawna postanawia kopnąć pod stołem brata z całej siły, a potem udawać, że zrobiła to przypadkowo. Jednak Shawna nie wie, że jej ojciec widzi wszystko z kuchni.

– „Kopanie brata to nie był dobry wybór” – mówi ojciec. – „Na-stawię minutnik na dziesięć minut. Powinnaś spędzić trochę czasu w swoim pokoju”.

– „Tato, proszę” – przekonuje Shawna tak sugestywnie, jak tylko potrafi. – „Zrobiłam to niechcący”.

Ojciec jednak pozostaje twardy.

– „Do zobaczenia za dziesięć minut” – mówi, gdy córka rusza w stronę swojego pokoju.

Inna sytuacja: sześcioletni Riley wraca do domu ze szkoły. Zaraz za drzwiami rzuca plecak i pudelko na drugie śniadanie na podłogę, a kurtkę i jakieś papiery – na najbliższe krzesło.

– „Wróciłem!” – krzyczy i wychodzi się bawić.

Jednakże zanim zdążył wyjść, mama woła go z powrotem. – „Riley, powinieneś odłożyć swoje rzeczy na miejsce, zanim zaczniesz robić cokolwiek innego” – mówi.

– „Ale mamoo!” – odpowiada Riley zirytowanym tonem. – „Teraz idę się bawić, posprzątam, jak wrócę”.

– „To ma być zrobione przed zabawą” – mówi matka rzeczowym tonem.

– „Nie! Nie posprzątam!” – odpowiada Riley zaczepnie.

– „Jak wolisz” – mówi matka. – „Ale jeśli zaraz tego nie zrobisz, spędzisz trochę czasu w pokoju, przygotowując się do tego”. – Riley jakby wrósł w podłogę. Jego komunikat jest jednoznaczny.

– „Dobrze” – mówi matka. – „Nastawię minutnik. Za pięć minut dostaniesz następną szansę”.

Rodzice w obu przykładach używają procedury przerwy. Przerwa jest wysoce skutecznym narzędziem wychowawczym, kiedy używa się jej we właściwy sposób: jako logicznej konsekwencji. Przerwa wysyła dzieciom wszystkie potrzebne komunikaty. Powstrzymuje niewłaściwe zachowanie, odsuwa je z parkietu oraz zapewnia czas potrzebny na odzyskanie kontroli nad sobą. Przerwa to jasny komunikat zawartym w działaniu. I co najważniejsze, przerwa ułatwia osiągnięcie wszystkich naszych celów wychowawczych. Stosując tę metodę, nie raniemy nikzych uczuć.

Niestety, procedura przerwy jest bardzo często źle rozumiana i niewłaściwie wykorzystywana. Restrykcyjni rodzice używają jej jako wyroku więzienia, mającego zmusić dzieci do poddania się. Restrykcyjna wersja przerwy wygląda mniej więcej tak (rodzic krzyczy): „Natychmiast do pokoju! Siedź spokojnie na łóżku i nie wychodź, dopóki ci nie pozwolę. I masz być cicho jak mysz pod miotłą!”. Restrykcyjne przerwy bywają zbyt długie (kilka godzin lub nawet cały wieczór) i często wprowadzane są w atmosferze gniewu i rozdrażnienia.

Drugą skrajność stanowi sposób wykorzystywania przerwy przez rodziców stosujących przyzwolenie, którzy pozostawiają dziecku pełną swobodę decydowania o czasie jej trwania, a nawet o tym, czy w ogóle zostanie wprowadzona. Przyzwalająca wersja przerwy wygląda mniej więcej tak (rodzic proponuje): „Myślę, że to byłby dobry pomysł, żebyś na chwilę poszedł do swojego pokoju. Zgoda? Wróć



tu, kiedy poczujesz, że jesteś już gotowy”. Przerwa trwa wtedy z reguły bardzo krótko.

W rzeczywistości żadna z tych metod nie jest prawdziwą przerwą. Przerwa nie jest więzieniem, nie jest również dobrowolną konsekwencją, o której długości dziecko samodzielnie decyduje. Kiedy wykorzystuje się przerwę w jeden z opisanych powyżej sposobów, odpowiedzialność przesuwa się w niewłaściwą stronę i metoda traci swoją zasadniczą wartość wychowawczą.

W rzeczywistości przerwa ma powodować, by dziecko nie miało dostępu do tak zwanego wzmocnienia. W większości rodzin wzmocnienie to przyjemności życia codziennego: czas spędzony na ulubionych zajęciach, takich jak zabawa z kolegami, oglądanie telewizji, korzystanie z przywilejów, przebywanie w towarzystwie innych członków rodziny lub po prostu swoboda robienia tego, na co ma się ochotę.

Czy przerwa nadal wydaje ci się podobna do więzienia? Rzeczywiście, obie instytucje zapewniają solidne mury, powstrzymujące niewłaściwe zachowanie. Istnieją jednak pomiędzy nimi poważne różnice.

Przerwy zwykle trwają krótko (5–20 minut), podczas gdy wyroki więzienia są raczej długie. W więzieniu nie istnieją możliwości ćwiczenia właściwego zachowania. Nie ma tu miejsca na korekcyjny trening i uczenie się. Tymczasem przerwy trwają krótko i mogą być stosowane często. Istnieje wówczas wiele możliwości ćwiczenia właściwego zachowania. W odróżnieniu od więzienia, przerwa nie powstrzymuje danej osoby przed przyswojeniem sobie zasad, które chcemy jej przekazać.

### **Wskazówki dotyczące stosowania przerw**

Procedura przerwy jest szybka, prosta i łatwa do przeprowadzenia. Można ją stosować w stosunku do dzieci niemal w każdym wieku (od trzech lat aż do wieku nastoletniego) oraz w wielu różnorodnych sytuacjach. Przekonasz się, że metoda ta jest najskuteczniejsza, kiedy wprowadza się ją zdecydowanie i rzeczowo jako logiczną konsekwencję niewłaściwego zachowania.

1. Przedstaw metodę dziecku, zanim zaczniesz ją stosować.

Możesz to zrobić na przykład tak: „Mam nowy plan, który ma ci pomóc lepiej ze mną współpracować i lepiej rozumieć moje zasady.

Myślę, że dzięki niemu będziemy się też lepiej dogadywać. Oto on: Kiedy zauważę, że nie chcesz ze mną współpracować, najpierw poproszę, żebyś przestał. To może brzmieć na przykład tak: «Jimmy, tak nie wolno. Przestań tak robić». Jeśli mimo to będziesz dalej postępował niewłaściwie, poproszę cię, żebyś poszedł do swojego pokoju na pięć – dziesięć minut albo na dłużej, jeśli będziesz potrzebował więcej czasu, aby odzyskać panowanie nad sobą.

Za każdym razem będę nastawiał kuchenny minutnik i powiem ci, kiedy czas minie. Jeśli wyjdiesz z pokoju, zanim zadzwoni dzwonek, będziesz musiał wrócić, i zaczniemy mierzyć czas od nowa. Będziemy korzystać z tego sposobu tak często, jak to będzie potrzebne. Czy to rozumiesz? Powiedz mi swoimi słowami, na czym polega mój plan”.

## 2. Wybierz odpowiednie miejsce na przerwę.

Wybranie właściwego miejsca na przerwę jest bardzo ważne. W domu najlepszym miejscem będzie pokój dziecka, jeżeli tylko ma cztery ściany i drzwi oraz nie jest przeładowany przedmiotami dostarczającymi rozrywki (takimi jak telewizor, odtwarzacz wideo, gry wideo lub magnetofon). Pamiętaj, przerwa to „czas odłączenia od wzmocnienia”. Nie osiągniesz zamierzonego celu, jeżeli pokój dziecka to centrum rozrywki. Jeśli tak jest, wówczas wykorzystaj inny pokój (może być pracownia lub łazienka). Najlepsze będzie to pomieszczenie, w którym jest najmniejszy ruch i gdzie jest najspokojniej.

## 3. Wykorzystaj kuchenny minutnik.

Najlepsze są kuchenne minutniki. Możesz również użyć podobnego zegara w kuchence lub dowolnego zegarka, który dzwoni po upływie określonego czasu. Odmierzanie czasu powinno zacząć się dopiero, gdy dziecko będzie już w pokoju. Jeżeli dziecko postanowi wyjść z pokoju przed upływem ustalonego czasu, odeślij je z powrotem i zacznij odmierzać czas od nowa. Z chwilą nastawienia minutnika sam znikasz z pola widzenia. Teraz wszystko rozgrywa się pomiędzy dzieckiem a minutnikiem.

Nie uważam, by pozwalanie dzieciom na samodzielne nastawianie minutnika lub trzymanie go w swoim pokoju podczas trwania



przerwy było dobrym rozwiązaniem. Rodzice, którzy na to pozwalają, często przekonują się, że przerwy są dziwnie krótkie.

Jak długiej przerwy potrzebuje twoje dziecko? Z grubsza można to określić, licząc jedną minutę na każdy rok życia dziecka (5 minut dla pięciolatka). W wypadku bardziej rażącego zachowania (na przykład bicia, kopania lub zachowań destrukcyjnych) sugerowane jest podwojenie lub – co najwyżej – potrojenie czasu. Jeżeli dotąd twoje podejście wychowawcze było restrykcyjne, zapewne będzie ci to odpowiadało, jednak przestrzegalbym przed rutynowym przedłużaniem przerw. Czas, jaki podałem, wystarczy, by twój komunikat dotarł do adresata.

4. W wypadku testowania granic wyznacz przerwę za pomocą metody ograniczonego wyboru.

Kiedy mama Ricka przysłała do dużego pokoju, zaniepokojona głośnym łomotem, zobaczyła, że jej ośmioletni syn ćwiczy „gwiazdy”. Poprosiła go, by przestał i na chwilę chłopiec jej posłuchał, jednak gdy tylko wyszła z pokoju, powrócił do zabawy. Postanowiła postawić Ricka przed możliwością wyboru.

– „Rick, możesz przestać robić gwiazdy w domu albo spędzić resztę dnia w swoim pokoju. Co wolisz? Wybór był jasny”. Chłopiec wolał kontynuować zabawę na dworze.

Mama Ricka bardzo skutecznie wprowadziła konsekwencję przerwy za pomocą metody ograniczonego wyboru. Możliwości zostały jasno określone. Z dalszego testowania nie wynikała żadna korzyść. Gdy Rick trafił na mur, którego szukał, dokonał właściwego wyboru. Kiedy spotykasz się z testowaniem granic, zazwyczaj możesz wprowadzić konsekwencję przerwy za pomocą metody ograniczonego wyboru, podobnie jak zrobiła to mama Ricka.

5. Kiedy zasady zostały złamane, natychmiast wyznaczaj przerwę.

Pięcioletnia Alice i jej młodszy brat Jerry wklejają nalepki do albumów. Kiedy Jerry sięga po nalepkę, którą Alicia również chciałaby mieć, dziewczynka uderza go w twarz albumem i siłą wrywa nalepkę.

„Ona mnie uderzyła” – Ika Jerry, kiedy ojciec wchodzi do pokoju.

„Bicie nie jest w porządku, Alice” – mówi ojciec rzeczowym to-

nem. – Spędzisz teraz dziesięć minut w swoim pokoju. Nastawie minutnik.

Kiedy ojciec Alice wszedł do pokoju, zasada dotycząca bicia już została złamana. Czas na ograniczony wybór i inne komunikaty werbalne minął. Alice potrzebowała doświadczyć konsekwencji związanej ze swoim zachowaniem. Przerwa bardzo skutecznie spełniła to zadanie.

6. Po zakończeniu przerwy dziecko powinno mieć znów czyste konto.

Kiedy zadzwoni minutnik, konsekwencja powinna się zakończyć, pod warunkiem że dziecko zaprzestało niewłaściwego zachowania i odzyskało panowanie nad sobą. Jeżeli dziecko wciąż nad sobą nie panuje (napad złości lub gniew nie minął), oznacza to, że jeszcze nie jest gotowe wyjść. Możesz wtedy powiedzieć: „Minutnik już zadzwonił. Możesz wyjść, kiedy się uspokoisz, ale nie wcześniej”.

Kiedy twoje dziecko będzie gotowe, aby wyjść z pokoju, zaprosz je z powrotem przyjaznym tonem. Spróbuj oprzeć się pokusie dodania: „A nie mówiłem” lub wygłoszenia kazania, które poprzez atakowanie osoby dziecka podważyłoby lekcję wynikającą z działania i skuteczność samej konsekwencji. Kiedy jesteś przyjazny i zachęcający, komunikujesz swoją wiarę w zdolność dziecka do współpracy.

7. Wprowadzaj przerwy tak często, jak będzie to potrzebne.

Przerwa jest narzędziem wychowawczym, które, wykorzystywane właściwie, wspomaga proces uczenia się dziecka. Nie zakładaj, że przerwy są nieskuteczne, jeśli dziecko nadal testuje lub nie przestaje łamać twoich zasad. Twoja konsekwencja na pewno w końcu doprowadzi dziecko do właściwych wniosków.

## **Kiedy wprowadzać przerwy?**

1. Kiedy dziecko testuje twoje granice.

Dziesięcioletnia Sarah wie, że nie może jeździć deskorolką, jednak robi wszystko, by zmęczyć matkę prośbami i postawić na swoim.

– „Mamo, proszę...” – błaga.

– „Koniec rozmowy na ten temat” – ucina matka, chcąc zakończyć taniec, zanim jeszcze się zaczął. – „Jeśli jeszcze raz do tego wró-



cisz, spędzisz następne dziesięć minut w swoim pokoju. Wybór należy do ciebie”.

– „Ale mam!” – protestuje Sarah. – „Jesteś niesprawiedliwa! W ostatni weekend pozwoliłaś mi wyjść, kiedy mieliśmy gości”.

– Jednak mama nie daje się złapać na tę przynętę.

– „Nastawię minutnik, Sarah” – mówi. – „Do zobaczenia za dziesięć minut”. – Ociągając się, Sarah rusza w stronę swojego pokoju. Tym razem obyło się bez tańca.

2. Kiedy dziecko zachowuje się bez szacunku.

Dziewięcioletni Josh odzywa się niegrzecznie do ojca, który, ponieważ chłopiec prawie nie tknął obiadu, nie pozwolił mu zjeść deseru.

– „Jesteś najbardziej okrutnym i podłym ojcem na świecie!” – krzyczy. – „Nienawidzę cię! Naprawdę cię nienawidzę!”.

– „Nie wolno ci tak do mnie mówić” – odpowiada ojciec rzeczowym tonem. – „Albo będziesz do mnie mówił grzecznie i przestaniesz krzyczeć, albo najbliższe dziesięć minut spędzisz w swoim pokoju. Co wolisz?”.

Josh nie spuszcza wzroku z ojca i krzyczy dalej.

– „Nienawidzę cię!” – powtarza. – „Jesteś podły!”.

– „Do zobaczenia za dziesięć minut – mówi tata. Nastawia minutnik, a Josh idzie do swojego pokoju.

3. Kiedy dziecko zachowuje się buntowniczo.

Jedenastoletnia Marla zrobiła sobie kanapkę z masłem orzechowym i galaretką, ale nie chce po sobie posprzątać.

– „Ten bałagan ma zostać sprzątnięty, zanim gdziekolwiek wyjdiesz” – mówi ojciec.

– „Zapomnij o tym!” – odpowiada Marla. – „Nie sprzątnę”.

– „Możesz zrobić to, o co cię prosiłem, albo spędzić jakiś czas w swoim pokoju, przygotowując się do tego” – odpowiada ojciec spokojnie. – „Co wolisz?”.

– „Słyszałaś, co powiedziałam. Nie sprzątnę tego” – odpowiada zaczepnie Marla.

– „Spotkamy się za dziesięć minut. Wtedy będziesz miała kolejną okazję, by to zrobić” – ojciec nastawia minutnik. Kiedy rozlega się dzwonek, zaprasza córkę z powrotem.

- „Nie posprzątam!” – upiera się dziewczynka.
- „Jak wolisz” – mówi ojciec, ale nie chwyta przynęty. Sięga po zegar, by ustawić go znowu, ale w tej samej chwili Marla nagle zmienia zdanie.
- „No dobrze, posprzątam” – mówi, zdając sobie sprawę z tego, że opór na nic się nie zda.

#### 4. Dziecko zachowuje się klótliwie lub rani uczucia innych osób.

Dziewięcioletni Mel chce szybko wziąć prysznic, zanim zacznie się jego ulubiony program w telewizji, ale w łazience jest jego siostra.

- „Dalej, pospiesz się!” – krzyczy przez drzwi. - „Gdybyś nie miała tyłu pryszczu, nie siedziałabyś tam tak długo”.

Tata Mela słyszy ten komentarz.

- „Dokuczanie siostrze jest nie w porządku. Spotkamy się za dziesięć minut. Nastawię zegar”. - Mel rusza do swojego pokoju.

#### 5. Dziecko zachowuje się agresywnie lub używa przemocy.

Pięcioletni Richard chce, by jego kolega, Dale, oddał mu ciężarówkę. Jednak Dale nie chce dzielić się zabawką. Kiedy Richard sięga po ciężarówkę, Dale trzyma ją jeszcze mocniej. Obaj szarpiają się i krzyczą, walcząc o zabawkę. Kiedy matka Richarda wygląda przez okno, żeby zobaczyć, co się dzieje, widzi, jak jej syn uderza Dale'a pięścią w twarz.

- „Nie wolno bić innych, Richard” – mówi stanowczo. - „Musisz spędzić dziesięć minut w swoim pokoju”. Nastawię minutnik. - Podwoiła zwyczajowy czas, aby podkreślić swoją dezaprobatę.

Po powrocie Richarda matka odkrywa przed nim inne możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją.

- „Bicie kolegi, żeby odzyskać zabawkę, to nie był dobry wybór. Co możesz zrobić następnym razem?”.

- „Nie wiem” – odpowiada Richard.

- „Możesz go ładnie poprosić. Jeśli to nic nie da, możesz poprosić mnie albo tatę o pomoc. Albo możemy użyć minutnika, aby odmierzać wasze kolejki, tak jak to robimy z Kevinem. Co zrobisz następnym razem?”.

- „Zawołam ciebie albo tatę” – odpowiada Richard. - „Możemy też użyć minutnika”.

- „Dobrze” – mówi matka.



## 6. Dziecko ma napad gniewu.

Pięcioletnia Robyn uwielbia oglądać kreskówki. Gdyby to od niej zależało, przez cały dzień nie robiłaby nic innego. Z tego powodu rodzice ograniczyli czas spędzany przed telewizorem do jednej godziny dziennie. Robyn nie jest zadowolona z tej zasady.

Pewnego popołudnia, kiedy kończy się właśnie godzina kreskówek, Robyn widzi zapowiedź następnego programu – Looney Tunes z królikiem Bugsem, kaczołem Duffym, Strusiem Pędziwiatrem i innymi jej ulubieńcami.

– „Mogę jeszcze trochę pooglądać?” – prosi Robyn. – Looney Tunes to moja ulubiona bajka.

– „Umówiliśmy się na godzinę dziennie” – mówi ojciec. – „Czas wyłączyć telewizor”.

– „Jesteś niesprawiedliwy!” – protestuje Robyn, ale telewizor nadal jest włączony. Zaczynają się Looney Tunes. Tata daje Robyn kilka możliwości wyboru.

– „Możesz teraz wyłączyć telewizor albo jutro też nie będziesz mogła oglądać kreskówek. Decyzja należy do ciebie. Co wolisz?” – Robyn nie odpowiada. Nie przestaje patrzeć w telewizor.

Tata wyłącza telewizor, jednak po chwili Robyn włącza go z powrotem. Ojciec wyciąga wtyczkę z kontaktu, a wówczas Robyn wpada w szal. Rzuca się na podłogę kopiąc i krzycząc: – „Jesteś niesprawiedliwy! Jesteś niesprawiedliwy!”.

„Nie dam się w to wciągnąć” – myśli ojciec. Podnosi Robyn z podłogi i zanosi do jej pokoju. Możesz stąd wyjść za pięć minut, jeśli przestaniesz płakać – mówi, jednak gdy dzwoni zegar, Robyn nadal zanosi się płaczem.

„Kiedy wreszcie tu przyjdą i zaczną mnie pocieszać?” – zastanawia się, jednak nikt nie przychodzi. Po 20 minutach od wprowadzenia przerwy Robyn postanawia wyjść z pokoju. Napad złości nie poskutkował, a co gorsza, następnego dnia też nici z kreskówek. Zasada ustalona przez rodziców pozostała niewzruszona.

## Wprowadzanie przerw poza domem

Dzieci wiedzą, że poza domem jesteśmy słabsi i często chcą się przekonać, czy nasze zasady obowiązują również w innych miejscach. Na szczęście przerwy można wykorzystywać także poza domem, jed-

nak po wprowadzeniu pewnych zmian. Przyjrzyjmy się, jak radzić sobie w niektórych trudnych sytuacjach.

### 1. W sklepie lub centrum handlowym.

Mama Dany nie znosi wypraw do centrum handlowego, ponieważ jej czteroletnia córka często oddala się od wózka i zaczyna biegać po sklepie. Postanawia wykorzystać metodę przerwy. Po przyjeździe do centrum wyjaśnia córce nowy plan.

– „Dana, nie możesz w sklepie biegać między regałami. Musisz być cały czas blisko mnie. Jeśli będziesz nieposłuszna, zrobimy pięciominutową przerwę, żebyś odzyskała panowanie nad sobą”.

„Przerwa w centrum handlowym? Jak ona zamierza to zrobić?” – zastanawia się w duchu Dana, ale zna niezawodny sposób, żeby się tego dowiedzieć.

Już po chwili w pierwszym sklepie postanawia testować. Kiedy mama jest zajęta rozmową ze sprzedawcą, Dana daje drapaką.

– „Przepraszam” – mówi jej mama do sprzedawcy – „czy jest tu jakieś spokojne miejsce, w którym mogłabym posiedzieć z córką przez pięć minut?”. – Sprzedawca wskazuje na korytarz obok przy-mierzalni.

Mama prowadzi Danę we wskazane przez sprzedawcę miejsce i mówi:

– „Teraz tu posiedzisz”. Żadnych gniewnych kazań. Żadnych pogróżek. Żadnych połajanek. Matka nie odpowiada na żadne pytania ani komentarze Dany.

„To wcale nie jest zabawne” – myśli Dana. – „Kiedy dawniej go- niła mnie i krzyczała, było o wiele fajniej”.

– „Czy teraz jesteś gotowa się mnie pilnować?” – pyta matka, kie- dy minął wyznaczony czas.

– „Tak” – odpowiada Dana i tak robi.

Matka Dany być może będzie musiała powtarzać tę procedurę kil- ka razy, zanim jej córka przekona się, że za nieposłuszeństwo czeka ją przerwa. Jednakże w końcu dziewczynka to zrozumie. Jej matka zy- skała nowe narzędzie, dzięki któremu zakupy staną się łatwiejsze.

### 2. W supermarkecie.

Trzyletni Bernie uwielbia wyprawy do supermarketu. Kiedy matka przechodzi z wózkiem obok czegoś, co mu się podoba, łapie to



i wrzuca do wózka. Dla Berniego to wspaniała zabawa, ale jego mamę bardzo denerwuje zachowanie syna. Postanawia spróbować nowego podejścia.

– „Bernie, nie wolno ci zdejmować niczego z półek, chyba że cię o to poproszę” – mówi. – „Jeżeli będziesz zdejmował z półek rzeczy bez mojego pozwolenia, będziemy musieli zrobić przerwę”.

Bernie słyszy te słowa, ale w nie nie wierzy. „Jak ona to zrobi?” – zastanawia się. Po kilku minutach powraca do starej zabawy we wrzucanie zakupów do wózka.

– „Przepraszam” – mówi matka Berniego do kogoś z obsługi. – „Czy mogę tu zostawić wózek na kilka minut? Muszę coś załatwić z synem”.

– „Oczywiście” – odpowiada pracownik, zadowolony, że może pomóc. Matka Berniego wyjmuje syna z wózka i zanosí go na ławkę przed sklepem.

– „Nie wolno ci niczego zdejmować z półek” – powtarza. „Teraz posiedzimy tu cicho przez kilka minut”. – Przez pełne 3 minuty nie mówi ani słowa. Bernie otrzymuje odpowiedź, której szukał.

Dla Berniego 3 minuty w całkowitym milczeniu to wieczność. Nie może się doczekać, kiedy wróci do supermarketu, ale tym razem, zanim wrzuci coś do kosza, czeka, aż mama go o to poprosi.

Bernie i jego mama zapewne będą musieli powtórzyć całą procedurę jeszcze kilka razy, zanim chłopiec nauczy się przestrzegać tej zasady. Być może matka chłopca będzie musiała wykorzystać samochód jako miejsce na przerwę, jednak proces wychowawczy z pewnością doprowadzi do zamierzonego rezultatu.

### 3. W restauracji.

Podobnie jak większość dzieci, siedmioletnia Lynn lubi chodzić z rodzicami do restauracji, jednak czasem próbuje tam zachowywać się w sposób, który w domu nie byłby tolerowany. Pewnego razu postanawia zwrócić na siebie uwagę głośnym mówieniem. Ludzie przy innych stolikach zaczynają się odwracać.

– „Lynn, mówisz za głośno” – zwraca jej uwagę matka. – „Proszę, mów normalnym tonem”. – Jednak Lynn nie zniża głosu. – „Ciekawe, co zrobią?” – zastanawia się. – „Przecież stąd nie wyjdziemy.

Złożyliśmy już zamówienie”. Ojciec przedstawia jej kilka możliwości wyboru. – „Lynn, albo znizysz głos, tak jak cię prosiłiśmy, albo zrobisz sobie przerwę. Co wolisz?”. – pyta.

– „Dobrze, będę cicho” – mówi Lynn, jednak po kilku minutach znów zaczyna krzyczeć. Ojciec rozgląda się dookoła, szukając pustego stolika.

– „Chodź, Lynn” – mówi. – „Pójdziesz ze mną” – prowadzi Lynn do pustego stolika i każe jej usiąść. – „Możesz do nas wrócić za siedem minut” – mówi. W drodze powrotnej informuje kelnera o zaistniałej sytuacji. Po upływie wyznaczonego czasu zaprasza Lynn do stolika. Tym razem dziewczynka mówi normalnym tonem.

Gdyby restauracja była pełna i nie było żadnych pustych stolików, ojciec Lynn mógłby wykorzystać samochód jako alternatywne miejsce na przerwę. Spędziliby w nim z Lynn siedem cichych minut, a potem wrócili do restauracji. Tak czy inaczej, Lynn doświadczyłaby konsekwencji, która powstrzymałaby jej niewłaściwe zachowanie.

#### 4. W samochodzie.

Sześcioletni David i siedmioletnia Sharon przekomarzają się i łaskoczą, jadąc z ojcem samochodem. Jedno z nich krzyczy. Ojciec prosi, żeby przestali.

– „Nie wolno wam się przekomarzać i łaskotać, kiedy jedziemy samochodem” – mówi. – „Możecie przestać od razu albo dam wam kilka minut, żebyście odzyskali panowanie nad sobą”.

Dzieci na chwilę się uspokajają, jednak po kilku minutach wszystko zaczyna się od początku. Ich ojciec znajduje miejsce, gdzie może bezpiecznie zatrzymać samochód.

– „Nigdzie dalej nie jedziemy, dopóki nie zaczniecie mnie słuchać” – dodaje.

Kiedy samochód staje na poboczu, dzieci patrzą na ojca z niedowierzaniem. Nie sądziły, że naprawdę to zrobi, ale on siedzi bez słowa przez czas, który im wydaje się bardzo długi. Kiedy mija 10 minut, a dzieci wciąż zachowują się właściwie, ojciec rusza w dalszą drogę. Tym razem dzieci współpracują.



## Pytania dotyczące przerwy

1. Co powinienem zrobić, kiedy dzieci odmawiają udania się na miejsce wyznaczone na przerwę?

Odpowiedź: To prawdopodobnie dalsze testowanie granic. Daj im wybór. Na przykład: „Możecie sami pójść do pokoju albo ja was tam zaniosę i wtedy wydłużamy czas dwa razy. Wybór należy do was. Co wybieracie?”. Daj im 20–30 sekund na zastanowienie.

Następnie postępuj konsekwentnie, w zależności od decyzji dzieci. Czasem będziesz musiał rzeczywiście zanieść dzieci do ich pokoi, żeby im pokazać, że mówisz poważnie i że nie mogą się od tego wykręcić.

2. Co powinnam zrobić, jeżeli dzieci opuszczają wyznaczone miejsce, zanim zadzwoni zegar?

Odpowiedź: To dalsze testowanie granic. Powiedz dzieciom zdecydowanie, że muszą pozostać w pokojach do momentu, kiedy minie wyznaczony czas. Jeśli zdecydują się opuścić wyznaczone miejsce przed upływem ustalonego czasu, powiedz im, że muszą wrócić do pokoi i zacznij odmierzać czas od nowa.

3. Co mam zrobić, jeśli po raz drugi opuszczą wyznaczone miejsce?

Odpowiedź: Dzieci próbują ustalić, czy twoje wymagania są prawdziwe. Jeśli odmawiają pozostania w pokoju i próbują z niego wyjść, przekonaj je, że wytyczone przez ciebie granice są niezmiennie, zamykając drzwi na czas trwania przerwy. Nie jest to postępowanie ani okrutne, ani niezwykle, nie zrani też niczyich uczuć ani ciała. Nie bijesz i nie poniżasz. Po prostu potwierdzasz swoje słowa czynami. Być może będziesz musiał przejść przez to kilka razy, zanim dzieci zrozumieją, że naprawdę mówisz poważnie.

4. Co powinienem zrobić, jeśli moje dziecko krzyczy w czasie przerwy?

Odpowiedź: To kolejne przedstawienie na użytek rodziców. Dzieci mogą również w ten sposób rozładowywać nagromadzony gniew i frustrację spowodowaną tym, że nie udało im się postawić na swo-

im. Nie nagradzaj ataków złości, rezygnując z wyciągania konsekwencji albo wracając do pokoju z kolejną porcją przekonujących pogroźek lub kazań. Nie pozwalaj dzieciom na opuszczenie wyznaczonego miejsca przed upływem ustalonego czasu ani dopóki się nie przekonasz że odzyskały już kontrolę nad sobą.

5. Co powinnam zrobić, jeżeli dzieci rozrzucają zabawki albo robią bałagan w swoim pokoju?

Odpowiedź: Po zakończeniu przerwy zabierz wszystkie zniszczone lub popsute zabawki i poinformuj dzieci, że dostaną je z powrotem za kilka dni. Jeśli w czasie przerwy robią w pokoju bałagan, poinformuj je, że przed wyjściem muszą go sprzątnąć.

6. Co to znaczy, jeśli po przerwie dziecko powtarza dokładnie to samo niewłaściwe zachowanie?

Odpowiedź: Prawdopodobnie oznacza to, że dziecko musi otrzymać jeszcze kilka lekcji, zanim zrozumie, że twoje zasady naprawdę obowiązują. Po prostu powtórz procedurę przerwy od nowa i używaj jej tak często, jak to będzie konieczne.

7. W pewnym artykule przeczytałam, że dzieci, które spędzają przerwę w swoim pokoju, zaczynają go postrzegać jako miejsce kary. Jak mogę tego uniknąć? Chcę, by moje dziecko postrzegało swój pokój jako miejsce dające mu poczucie bezpieczeństwa i oparcia.

Odpowiedź: Reakcja dziecka na przerwy zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki są one wyznaczane. Metoda ta w zamierzeniu nie ma być restrykcyjna, jednak niekiedy jest w ten sposób używana. Dzieci, które doświadczają restrykcyjnych przerw, mogą zacząć postrzegać swój pokój jako miejsce kary, ponieważ takie właśnie są ich przeżycia.

Jeżeli jednak przerwy są wyznaczane tak, jak powinny, w atmosferze współpracy i wzajemnego szacunku, twoje dziecko nie powinno postrzegać swojego pokoju ani żadnego innego miejsca jako nieprzyjemnego lub negatywnego.



8. Kiedy proszę syna, by spędził przerwę w swoim pokoju, niekiedy odzywa się do mnie lekceważąco. Czy powinienem wydłużyć przerwę o pięć minut za każdym razem, kiedy syn postępuje w ten sposób?

Odpowiedź: Nie. On zapewne tego właśnie oczekuje. Gdybyś stosował konsekwentnie taką zasadę, prawdopodobnie przerwy przerozdziłyby się w „więzienie”. On po prostu usiłuje wciągnąć cię z powrotem do tańca. Mimo że przynęta może być bardzo kusząca, nie daj się złapać. Jeśli chłopiec sam idzie do pokoju i spędza tam cały wyznaczony czas, wówczas przerwa osiąga zamierzony cel.

## Przejęcie kontroli fizycznej: ostatnia deska ratunku

Co to jest kontrola fizyczna i jak się ją przejmuje? Fizyczna kontrola, w rozumieniu przyjętym w tej książce, jest pozbawioną przemocy metodą powstrzymania niewłaściwego zachowania. Nie należy jej mylić z biciem, dawaniem klapsów lub powodowaniem bólu w jakikolwiek inny sposób.

Wyobraźmy sobie linię oddzielającą dwa typy niewłaściwego zachowania: (1) niewłaściwe zachowanie, które kończy się bez potrzeby zastosowania przymusu fizycznego, oraz (2) niewłaściwe zachowanie, które zakończy się jedynie wówczas, gdy przejmiesz kontrolę fizyczną. Skąd wiesz, kiedy dziecko przekracza tę linię?

Jeżeli dzieci zachowują się niewłaściwie i odmawiają udania się na przerwę, przekroczyły tę linię. Jeśli nie słuchają twoich próśb o zaprzestanie zachowania, które jest brutalne, destrukcyjne bądź niebezpieczne dla nich lub innych osób, również przekroczyły tę linię. W takich sytuacjach dzieci potrzebują naszej pomocy, by odzyskać nad sobą kontrolę.

Jeśli na przykład dziecko odmawia udania się na przerwę, zanosimy je lub prowadzimy w wyznaczone miejsce. Jeżeli zachowuje się agresywnie, niebezpiecznie lub destrukcyjnie, obejmujemy je i trzymamy tak długo, ile potrzeba, aby powstrzymać niewłaściwe zachowanie i pomóc mu odzyskać kontrolę nad sobą. Przyjrzyjmy się, jak pewna matka wykorzystała tę technikę.

Matka Jill przysłała do mojego gabinetu bardzo zniechęcona. Przez lata przegrywała walkę z wyzywającym i bezczelnym zachowaniem swojej ośmioletniej córki. Myślała, że to tylko etap przejściowy, jednak zachowanie córki wciąż się pogarszało. Wzajemne konflikty zbliżały się do tego, czego matka Jill bała się najbardziej: konfrontacji fizycznej.

Jill intuicyjnie wiedziała, że jej mama boi się konfrontacji i używała pogroźek, aby ją zastraszyć. „Nie zmusisz mnie!” stało się kartą przetargową Jill, którą wyciągała coraz częściej. To działało! Jej młodszy brat również zaczynał zachowywać się podobnie.

Przedyskutowałem z mamą Jill wszystkie sposoby, które do tej pory się nie sprawdzały. Widziała, że jej granice są niewyraźne, a wyciągane przez nią konsekwencje – spóźnione i nieskuteczne. Była gotowa wypróbować nowe umiejętności.

Pokazałem jej, jak wysyłać jednoznaczne komunikaty oraz używać procedury sprawdzania, aby uniknąć starego wzorca powtarzania i przypominania. Jill potrzebowała mocnych granic, zapoznałem więc jej matkę z procedurą przerwy i zachęciłem, aby wyjaśniła ją Jill.

Pozostał jeszcze jeden ważny krok: przygotowanie się na nieuniknioną konfrontację, która nastąpi, gdy Jill odpowie na wyznaczoną przez matkę przerwę słowami: „Nie zmusisz mnie!”. Omówiliśmy możliwość interwencji fizycznej. Matka Jill była gotowa zanieść córkę do pokoju, jeżeli będzie to konieczne.

Konfrontacja nastąpiła nazajutrz po szkole. Jill wróciła do domu w nowym ubraniu, które dostała w prezencie od dziadków.

– „Idę się bawić na dwór” – oznajmiła.

– „Proszę, nie w tym ubraniu. Przebierz się w strój do zabawy” – powiedziała matka.

– „Mamo, daj spokój” – sprzeciwiła się Jill.

Mama pozostała nieugięta.

– „Znasz zasady” – powiedziała. – „Bawimy się w ubraniu do zabawy”. – Jill ruszyła w stronę drzwi.

– „Czy słyszałaś, co powiedziałam?” – zapytała, zachodząc jej drogę. Jill stała z rękami na biodrach, patrząc buntowniczo.

– „Nienawidzę ciebie i twoich głupich zasad!” – wybuchła. – „Nie przebiore się, i ty mnie do tego nie zmusisz!” – Zaczęła wyrywać się w stronę drzwi. Matka pozostała twarda.

– „Wygląda na to, że powinnaś spędzić trochę czasu w samotności, żeby ochłonąć” – powiedziała rzeczowym tonem. – „Nastawie minutnik na dziesięć minut”. – Jill nadał się buntowała.



– „Jeżeli o mnie chodzi, to możesz go sobie nastawić na dwie godziny!” – krzyknęła. Zaparła się. – „Nigdzie nie idę, nie zmusisz mnie!”.

– „To twój wybór” – powiedziała matka i, ku zaskoczeniu córki, wzięła ją na ręce i zaniósła do jej pokoju. Przez całą drogę Jill wyrywała się i krzyczała.

Kiedy znalazły się na miejscu, matka posadziła Jill na łóżku. Jill wyskoczyła w stronę drzwi. Łapiąc ją za rękę, matka powiedziała:

– „Możesz stąd wyjść za dziesięć minut lub później, jeżeli będziesz potrzebowała więcej czasu, żeby się opanować”. – Jill znów zaczęła buntowniczo krzyczeć.

Matka wyszła z pokoju, jednak gdy tylko zamknęła drzwi, Jill znów spróbowała się wydostać.

– „Będę trzymać drzwi zamknięte przez dziesięć minut albo tak długo, dopóki nie odzyskasz panowania nad sobą” – powiedziała.

Przez następne 20 minut Jill krzyczała, wyzywała i wyrażała swój bunt. Co jakiś czas sprawdzała, czy matka wciąż trzyma drzwi. Trzymała. Po 5 minutach ciszy, matka Jill otworzyła drzwi i poinformowała córkę, że może już wyjść.

Matka Jill była przygotowana na kolejną awanturę. Ze zdziwieniem więc obserwowała, jak Jill przebiera się i staje gotowa do wyjścia. Nie padło więcej ani jedno słowo.

Jill i jej matka zrobiły wielki krok w kierunku zakończenia rodzinnego tańca oraz równowagi sił i przededefiniowania autorytetu w ich wzajemnej relacji. Nadal jednak czekała je długa droga. W ciągu następnego tygodnia nastąpiły jeszcze trzy podobne konfrontacje, zanim Jill zrozumiała, że groźby i bunt nie skutkują.

Pod koniec tygodnia zaczęła sama chodzić na przerwę i zostawała w pokoju przez cały czas jej trwania, nie próbując wyjść. Nie byłoby to możliwe, gdyby matka nie zademonstrowała, że jej granice są mocne.

## Podsumowanie

Konsekwencje są potężnym narzędziem, przydatnym w procesie wychowania. Powstrzymują niewłaściwe zachowanie, przekazują jasno określone komunikaty dotyczące naszych zasad i oczekiwań oraz uczą dzieci odpowiedzialności za własne postępowanie.

Od sposobu, w jaki wyciągamy konsekwencje, zależy ich skuteczność. Konsekwencje restrykcyjne lub przyzwalające mają ograniczoną wartość wychowawczą. Aby ich wyciąganie było skuteczne, powinniśmy działać w sposób demokratyczny, a nasze konsekwencje winny cechować: natychmiastowość, spójność, logiczny związek z niewłaściwym zachowaniem, dawanie przykładu właściwego zachowania, jasno określone granice czasowe oraz czyste konto.

Poznaliśmy już cztery metody wyznaczania konsekwencji, wspierających nasze zasady: naturalne konsekwencje, logiczne konsekwencje, procedura przerwy oraz ingerencja fizyczna. Każda z tych metod powstrzyma niewłaściwe zachowanie dziecka oraz nauczy je zamierzonych lekcji, nie raniąc przy tym jego uczuć ani ciała.

## Pytania do rodziców

1. Podziel się swoimi doświadczeniami w wykorzystywaniu różnych strategii uczenia umiejętności rozwiązywania problemów. Jak zareagowały twoje dzieci? Która strategia była najskuteczniejsza?
2. Kiedy pewnego dnia sześciolatnia Jamie włączyła telewizor, aby obejrzeć ulubiony program, jej ojciec wszedł do pokoju i wyłączył telewizor.
  - „Czemu to zrobiłeś?” – spytała Jamie.
  - „Nie pamiętasz, że kiedy wczoraj wołałem cię na kolację, nie przyszłaś?” – odparł ojciec. – „Teraz widzisz, co się dzieje, kiedy jesteś nieposłuszna”.

Dlaczego metoda zastosowana przez ojca była nieskuteczna? Jakie konsekwencje powinien on wyciągnąć w stosunku do córki, aby dotarł do niej właściwy komunikat?

3. Dwunastoletni Darrell zorientował się, że zostawił w parku deskorolkę. Kiedy po nią wrócił, już jej nie było. Wrócił do domu bardzo zmartwiony. Jaki to typ konsekwencji? Czy rodzice powinni zrobić coś jeszcze?
4. Sześciolatnia Meg leży w butach na kanapie. Matka prosi, żeby zdjęła nogi z kanapy, jednak dziewczynka udaje, że jej nie słyszy. Jakiego typu konsekwencję powinna wyciągnąć matka z zachowania córki? Jaki przebieg mogłaby mieć taka sytuacja?



5. Przypomnij sobie wskazówki dotyczące wyciągania logicznych konsekwencji. Przećwiczcie z partnerem wyznaczanie logicznych konsekwencji w następujących przykładowych sytuacjach:
  - a. Dwunastolatek wraca do domu na kolację spóźniony 45 minut.
  - b. Szesnastolatek pożycza bez pytania samochód rodziców.
  - c. Czteroletnia dziewczynka odmawia posprzątania zabawek, które porzuciła w korytarzu. (Wyciągnijcie konsekwencję, stosując metodę ograniczonego wyboru).
  - d. Jedenastolatka ociąga się z wykonaniem obowiązków domowych. (Wykorzystajcie metodę ograniczonego wyboru).
  - e. Ośmiolatek odmawia pójścia do pokoju na przerwę. (Wyciągnijcie konsekwencje, wykorzystując metodę ograniczonego wyboru).
6. Dziesięcioletni Danny został odesłany do pokoju na przerwę, ponieważ niegrzecznie odzywał się do matki. Kiedy zadzwonił minutnik, Danny wyszedł z pokoju, ale ponieważ jego ojciec uznał, że nie wygląda na skruszonego, wymyślał syna i nazwał go „bezczelnym bachorem”. Jaki komunikat faktycznie otrzymał Danny? W jaki sposób ojciec chłopca podważył skuteczność konsekwencji przerwy?
7. Dwunastoletnia Kelly została odesłana do pokoju na dziesięcominutową przerwę, ponieważ nie chciała przestać kłócić się z ojcem. Po 2 minutach od rozpoczęcia przerwy dziewczynka wychodzi z pokoju i obiecuje ojcu, że więcej nie będzie się z nim kłóciła.

„Mam nadzieję” – odpowiada ojciec i pozwala jej opuścić pokój przed końcem przerwy. Jaki komunikat dotyczący zasad otrzymuje Kelly, gdy ojciec nie wspiera ich zapowiedzianą konsekwencją? Jak myślisz, co Kelly robi następnym razem, kiedy ojciec będzie próbował egzekwować swoje zasady?
8. Dziesięcioletni Nate uderzył siostrę w rękę, ponieważ wzięła bez pozwolenia jego telefon – zabawkę. Ojciec Nate'a, rozgniewany postępowaniem syna, bije go po ręce, aby pokazać mu, jakie to uczucie.

– „I jak się teraz czujesz?” – pyta. – „Teraz wiesz, czemu twoja siostra płacze”. Odsyła Nate'a do pokoju na 20 minut, aby podkreślić wagę swojego komunikatu. Czy w tym wypadku

przerwa miała jakąkolwiek wartość? Czego naprawdę nauczył się Nate?

9. Zaplanuj sytuacje związane z wykorzystywaniem przerwy poza domem (np. wyjście do centrum handlowego, restauracji, supermarketu lub jazda samochodem). Podziel się swoimi doświadczeniami w stosowaniu tej metody. Jak zareagowały twoje dzieci?
10. Co to znaczy, kiedy dziecko odbywa przerwę i doświadcza logicznej konsekwencji, a zaraz potem powtarza to samo niewłaściwe zachowanie?

**Ćwiczenie praktyczne.** Zaobserwuj reakcje swoich dzieci w domu, kiedy wyciągasz logiczne konsekwencje oraz stosujesz metodę przerwy w sposób spokojny i rzeczowy. Jakie to uczucie, kiedy zdejmujesz odpowiedzialność za problem z siebie i przekazujesz ją dziecku, czyli tam, gdzie jej miejsce? Na następnym spotkaniu opowiedz o swoich spostrzeżeniach.





# 10

## Wytyczanie granic w stosunkach z nastolatkami

---

Co się dzieje, kiedy twoje dziecko zostaje nastolatkiem? Czy musisz wówczas przyjąć całkowicie nowy system wychowawczy? Z pewnością nie. Wciąż obowiązują te same podstawowe zasady. Nastolatek nadal będzie potrzebował nienaruszalnych granic, twojej zachęty, pomocy w rozwiązywaniu problemów oraz stałych konsekwencji. To się nie zmieni. Będziesz jednak musiał dostosować te elementy tak, by odpowiadały potrzebom starszego i bardziej samodzielnego młodego człowieka, który niedługo stanie się dorosły. W tym rozdziale dowiesz się, jak to zrobić.

Nastolatki pragną zazwyczaj zwiększonej swobody, niezależności i odpowiedzialności – i większość z nich jest na to gotowa. Chcą mieć wpływ na decyzje bezpośrednio z nimi związane i mieć większą kontrolę nad własnym życiem. Niecierpliwie oczekują negocjowania i redefiniowania podstawowych zasad, obowiązujących we wczesnym i późniejszym dzieciństwie.

Z drugiej strony, rodzice często czują się, jakby balansowali na linie. Ile wolności gotowe jest udźwignąć moje nastoletnie dziecko? Ile odpowiedzialności? I skąd ja mam to wiedzieć? Czy powinienem dać dziecku tyle wolności i odpowiedzialności, o ile prosi? Dzięki temu rozdziałowi dowiesz się, jak znajdować odpowiedzi na takie pytania oraz jak wytyczać granice dzieciom będącym w wieku, który wymaga dobrego kontaktu oraz wiele cierpliwości i zrozumienia.

## Zrozumieć nastolatka

Dojrzewanie bywa określane jako okres „normalnego szaleństwa” – „normalnego”, ponieważ wszystkie nastolatki przez niego przechodzą, „szaleństwa”, ponieważ ich zachowanie potrafi być wówczas bardzo nieobliczalne i dezorientujące. Jedyłą stałą wydaje się zmienność, przy czym tempo zmian ciągle rośnie. Następują zmiany fizyczne związane z dojrzewaniem, zmiany emocjonalne towarzyszące zmianom fizycznym oraz zmiany w sposobie myślenia i zachowania, które wynikają z rosnącej potrzeby niezależności. Cały proces może być równie dezorientujący dla rodziców, jak i dla samego nastolatka.

Szczególny wpływ na sposób, w jaki zachowują się i myślą nastolatki, mają dwie siły rozwojowe. Pierwsza z nich obejmuje zmiany w rozwoju intelektualnym, umiejętność abstrakcyjnego myślenia i rozumowania takiego, jaki cechuje ludzi dorosłych. Druga – dążenie do niezależności i odrębnej tożsamości, określane jako proces indywidualizacji. Przyjrzyjmy się teraz pokrótce każdej z tych sił.

### Zmiany w rozwoju intelektualnym

Badania rozwoju intelektualnego dzieci prowadzone przez Jeana Piageta dowiodły, że w okresie dojrzewania zachodzą w nim ważne zmiany. Dzieci nabierają zdolności abstrakcyjnego myślenia i rozumowania. Potrafią rozważać logiczne możliwości w czasie przyszłym (jak mogłoby być), a także oceniać pozytywne i negatywne strony hipotetycznych sytuacji. W odróżnieniu od młodszych dzieci, które zajmują się głównie teraźniejszością, nastolatki często zajmują się przeszłością. Ich myślenie nie jest już ograniczone konkretnymi spostrzeżeniami dotyczącymi bezpośredniej rzeczywistości.

Co to oznacza w praktyce? Oznacza to, że nastolatki są intelektualnie o wiele lepiej przygotowane do tego, by w większym stopniu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji i rozwiązywaniu problemów. Są bardziej świadome siebie samych i własnych zachowań, a także potrafią w większym stopniu myśleć o przyszłości i planować ją oraz rozważać możliwe rezultaty różnorodnych wyborów i działań. Długoterminowe konsekwencje zaczynają mieć dla nich sens. Krótko mówiąc, nastolatki zaczynają testować granice nie tylko za pomocą swoich działań, lecz również za pomocą intelektu.



## Indywiduacja: proces odkrywania samego siebie

Drugim procesem rozwojowym, wywierającym ogromny wpływ na sposób zachowania i myślenia nastolatków, jest indywiduacja. Jest ona naczelnym celem dojrzewania. Teoretyk rozwoju Erik Erikson opisuje ją jako poszukiwanie własnej tożsamości przez kształtującego się nowego członka społeczeństwa. Dzieje się to w okresie, kiedy nastolatki zaczynają podkreślać własną niezależność od rodziców i rodziny, próbując odkryć, kim są, w co wierzą oraz kim chcą się stać.

Eksperymentowanie jest integralną częścią procesu odkrywania samego siebie. Nastolatki potrzebują wypróbowywania nowych ról, nowych wartości i przekonań, a także nowych związków i zobowiązań. Potrzebują odkrywać, jak to jest poświęcać się różnym sprawom i przekonaniom, a także nawiązywać intymne kontakty z chłopcami lub dziewczętami. Zaangażowanie nastolatków jest zwykle krótkotrwałe. *Najważniejsze jest dla nich odkrywanie nowych terenów.* Kiedy coś zostało już poznane, zmieniają kurs i podejmują nowe wyzwania.

Mimo że wydaje się to niekiedy *kompletnym szaleństwem*, stanowi normalną część procesu odkrywania samego siebie. W istocie byłoby *nienormalne*, gdyby nastolatki nie eksperymentowały. Z każdym kolejnym doświadczeniem zdobywają nowe wiadomości na temat tego kim są, w co wierzą oraz kim pragną się stać. Coraz lepiej poznają siebie. Stopniowo elementy układanki zaczynają tworzyć spójną całość.

Jak możemy pomóc nastolatkom w przetrwaniu tego niezbędne-go procesu rozwojowego? Rozumiejąc, przez co przechodzą, oraz wspierając ich odkrywanie samych siebie, zamiast opierać się temu procesowi. Jest on tymczasowy. Nastolatki nie będą zawsze eksperymentować i zachowywać się w sposób nieprzewidywalny. To, że w danej chwili są takie, jakie są, nie oznacza, że pozostaną już takimi na zawsze. Nastolatki nie przypominają nieruchomego zdjęcia, ale raczej film, którego projekcja jeszcze trwa.

Nastolatki muszą odkrywać zasady, które towarzyszą ich większej wolności i niezależności. Muszą sprawdzać nasze granice, obijać się o nie oraz znaleźć odpowiedzi na te same pytania, z którymi borykały się przez całe dzieciństwo: Co jest w porządku, a co nie? Kto jest szefem? Kto kontroluje sytuację? Jak daleko mogą się posunąć?



Co się stanie, kiedy posunę się za daleko? Odpowiedzi dostarczają kolejnych elementów układanki pod tytułem: Kim jestem?

Kiedy nastolatki testują, potrzebują jasnych i bezpośrednich odpowiedzi na stawiane pytania, a nie tańców czy ruchomych granic. Nie możemy im pomóc, wplątując się w próby sił lub zaczynając taniec. Pomożemy im, wytyczając wyraźne granice, ukierunkowując ich odkrycia, pomagając w podejmowaniu właściwych decyzji dotyczących zachowania oraz pozwalając im doświadczyć konsekwencji własnych zachowań.

## Kiedy granice są potrzebne?

Granice wspierają proces odkrywania samego siebie, kiedy dostarczają wskazówek potrzebnych nastolatkom do ukierunkowania ich odkryć. Jednakże granice mogą również hamować odkrywanie siebie, jeżeli wykorzystuje się je jako narzędzie kontroli lub w sytuacjach, kiedy nie są potrzebne.

Aby mieć pewność, że oznaczone przez nas granice odniosą zamierzony efekt, musimy zadać sobie kilka pytań. Co chcemy osiągnąć, wytyczając je dziecku? Czy są one rzeczywiście konieczne? Czy próbujemy ukierunkowywać odkrycia dziecka, czy im zapobiegać? Jeżeli naszym celem jest ograniczenie procesu odkrywania, prawdopodobnie doprowadzimy do próby sił.

To właśnie przytrafiło się Stacey, inteligentnej i zdolnej trzynastoletce, która lubiła ubierać się na czarno. Wraz z grupą przyjaciół codziennie chodziła do szkoły w ubraniach tego koloru. Najczęściej były to czarne spodnie, czarne tenisówki i czarna koszulka z krótkim rękawem. Ich ubrania były indywidualnym i grupowym wyrazem tożsamości i niezależności.

Z początku rodzice Stacey nie sprzeciwiali się temu. Choć nie podobało im się to, nie uważali również, żeby była to postawa w jakikolwiek sposób szkodliwa. W końcu Stacey dobrze się uczyła. Dostawała dobre oceny, należała do wielu klubów zainteresowań, a jej znajomi byli ogólnie uprzejmi i mili. „W końcu, co w tym złego?” – myśleli. – „To tylko kaprys. Niedługo minie”.

Minęło jednak kilka miesięcy, a Stacey nadal ubierała się na czarno – codziennie. Jej rodzice zaczęli się niepokoić. „Co się tu dzieje?” – zastanawiali się. „Mam nadzieję, że nie należy do jakiejś sekty”.



Rankami zaczęły się pojawiać rozmowy w rodzaju: „Stacey, masz przecież tyle ładnych ubrań. Może założysz to, w którym jesteś na zdjęciu klasowym?”.

– „W tym jest mi dobrze” – odpowiadała Stacey z uśmiechem, jednak komentarze nie ustawały. W miarę jak zaniepokojenie rodziców rosło, komentarze stawały się coraz bardziej krytyczne i sarkastyczne.

– „Wybierasz się na pogrzeb, Stacey?” – ofuknął ją ojciec pewnego ranka. Dziewczyna poczuła, że ma już tego dość.

– „Ja ci nie mówię, jak masz się ubierać, ani nie komentuję twojego wyglądu. Czemu ty musisz to robić? Czemu po prostu nie zostawisz mnie w spokoju?”..

– „Gdybyś ubierała się jak normalny człowiek, nie robiłbym tego” – odparł ojciec – „ale ty wyglądasz idiotycznie. Mam już dość tych wyglupów. Możesz ubierać swój żałobny strój raz w tygodniu, a przez resztę czasu masz się ubierać tak, jak wszyscy”. Stacey rzuciła mu tylko gniewne spojrzenie i wyszła z pokoju.

Ojciec Stacey osiągnął tylko tyle, że córka zeszła do podziemia. Następnego dnia zaniósła do szkoły dwa komplety czarnych ubrań i schowała je w szafce. Po przyjściu do szkoły przebierała się w nie, a pod koniec dnia, przed wyjściem do domu, przebierała się z powrotem. Taka sytuacja trwała przez następne trzy tygodnie.

Matka dziewczyny domyśliła się, co się dzieje, kiedy zauważyła, jak Stacey pierze czarne ubrania razem ze strojem gimnastycznym.

– „Nosisz te ubrania w szkole?” – spytała.

– „A jeśli nawet tak, to co?” – odpowiedziała buntowniczo Stacey. – „Ojciec i ja powiedzieliśmy ci, że raz w tygodniu wystarczy. Skoro nas nie posłuchałaś, wszystkie czarne ubrania zostaną wyrzuczone” – powiedziała gniewnie matka. Włożyła wszystkie czarne ubrania Stacey do torby na śmieci i odłożyła na bok.

Przez następne kilka tygodni Stacey starała się unikać rodziców. Przy posiłkach rzadko się odzywała, a większość wolnego czasu spędzała w swoim pokoju. Kiedy rano rodzice komentowali, jak ładnie wygląda, patrzyła na nich nieobecny wzrokiem. Sytuacja wciąż się pogarszała. Wtedy właśnie rodzice Stacey zdecydowali się na spotkanie ze mną, jednak na pierwszą wizytę przyszli sami.

Przedstawili mi wydarzenia ostatnich kilku tygodni, związane z czarnymi ubraniami. Rozmawialiśmy o tym, że eksperymentowanie jest normalną częścią procesu odkrywania samego siebie i o tym,



że nastolatki muszą wypróbować nowe role i nowe sposoby postępowania.

– „Ale to trwa już od miesięcy” – powiedziała zmartwiona matka. – „Naprawdę się niepokoję, że dzieje się coś niedobrego”.

– „Ja też” – dodał ojciec. – „Ostatnio wydaje mi się jakaś zmieniona”. – „Jak myślicie, co się z nią dzieje?” – spytałem.

– „Boję się, że związała się z jakąś sektą, z satanistami albo punkami” – odparł ojciec Stacey.

– „Co powiedziała, kiedy pytałyście ją o znaczenie tych czarnych strojów?” – spytałem. Rodzice popatrzyli po sobie w milczeniu. Nigdy jej o to nie zapytali. Próbowali tylko zgadywać, co dzieje się w świecie Stacey.

Kiedy Stacey dołączyła do nas w czasie następnego spotkania, zachęciłem jej ojca, by podzielił się z nią swoimi obawami. Kiedy je usłyszała, nie wierzyła własnym uszom.

– „Jasne, tato!” – powiedziała. – „Czy ja wyglądam na punkrockowca albo satanistę? Zejdź na ziemię!”.

– „Od kiedy zaczęłaś nosić te czarne stroje, zachowujesz się inaczej” – odparł ojciec. – „Snujesz się po domu i spędzasz dużo czasu sama”.

– „Jak myślisz, czy to może mieć jakiś związek z tym, że próbujesz mi mówić, co mam robić, jakbym była małym dzieckiem?” – odpowiedziała Stacey. – „Nikt nie potrzebuje mi mówić, jak mam się ubierać do szkoły”. Ojciec nie wiedział, co odpowiedzieć.

– „Stacey, może twoim rodzicom byłoby łatwiej, gdybyś im powiedziała, jakie znaczenie mają dla ciebie te czarne ubrania?” – zaproponowałem.

– „Po prostu lubimy się tak ubierać” – odparła. – „W naszej paczce jest nas ośmioro. Wszyscy gramy w grupie teatralnej, to teraz nasza pasja. Nikogo nie krzywdzimy ani nie robimy nic złego. Po prostu lubimy razem spędzać czas”.

Im dłużej rodzice jej słuchali, tym bardziej byli o nią spokojni. Widzieli, że tylko eksperymentuje, tak jak to zawsze robią nastolatki. Widzieli również, że czarne stroje nie stanowią problemu. Problemem był ich lęk dotyczący znaczenia tych strojów.

Rodzice Stacey przeprosili córkę za to, jak ją traktowali i zaproponowali, że odkupią jej ubrania, które wyrzucili. Przyjęła propozycję, jednak nowe stroje nie były długo potrzebne. Po miesiącu Stacey i jej paczka zrezygnowali z ubierania się na czarno i zainteresowali się czymś nowym.



Rodzice Stacey nie musieli wytyczać granic, aby rozwiązać swój problem. W rzeczywistości granice jedynie pogarszały sytuację. Były przeszkodą w odkryciach Stacey i prowokowały ją do buntu. Rozwiązanie problemu było bardzo proste: komunikacja i lepsze zrozumienie świata córki.

## Dostosowywanie metod wychowawczych do potrzeb nastolatków

Na szczęście nastolatki nie zmieniają się aż tak bardzo, aby potrzebować całkowicie nowego systemu wychowawczego. Wciąż obowiązują podstawowe zasady. Nastolatki nadal potrzebują stałych granic, zachęty, pomocy w rozwiązywaniu problemów oraz pouczających konsekwencji. Będziemy jednak musieli dostosować nasze metody do potrzeb starszych i mądrzejszych młodych ludzi.

### Bardziej elastyczne wytyczanie granic

Czego chce większość nastolatków? Kiedy zadaję to pytanie w czasie spotkań terapeutycznych, zwykle słyszę: więcej zabawy, więcej wolności, więcej niezależności, więcej przywilejów, więcej prywatności oraz większego wpływu na podejmowanie decyzji dotyczących obowiązujących ich zasad. Krótko mówiąc, chcą większej wolności i kontroli nad własnym życiem.

Czego najczęściej pragną rodzice dla swoich nastoletnich dzieci? Kiedy zadaję to pytanie na warsztatach, większość rodziców mówi, że pragnie, aby ich dzieci były szczęśliwe, odpowiedzialne, chętne do współpracy, godne zaufania oraz dobrze przygotowane do wypełniania swoich obowiązków w domu i w szkole.

Kiedy porównamy obie listy, zauważymy, że rodzice i dzieci chcą różnych rzeczy. Odmienne potrzeby często prowadzą do konfliktów, jednak da się je ze sobą pogodzić. Istnieje wiele możliwości kompromisu.

Jak ludzie, którzy mają różne potrzeby, mogą razem żyć pod jednym dachem w atmosferze współpracy? Kierując się zestawem zasad na tyle elastycznych, by uwzględniały one potrzeby obu stron – rodziców i ich nastoletnich dzieci. Rozwiązaniem jest elastyczne wytyczanie granic.



Kiedy wspominam termin „elastyczne granice”, niektórzy rodzice myślą, że mówię o granicach ruchomych. Tak nie jest. Nastolatki potrzebują stałych granic tak samo, jak przedtem. Jednocześnie jednak potrzebują więcej wolności w ramach granic, aby eksperymentować i zdobywać nowe doświadczenia. Ile wolności? Odpowiedź jest inna dla każdego nastolatka, w zależności od tego, jak wiele wolności jest on w stanie odpowiedzialnie przyjąć.

Skąd mamy wiedzieć, ile wolności możemy dać naszemu nastoletniemu dziecku? Często tego nie wiemy. Nie wiedzą tego również nasze dzieci. Dla obu stron odpowiedź na to pytanie jest zagadką. Wszyscy badamy grunt pod stopami. Istnieje jednak prosty i skuteczny sposób, aby się tego dowiedzieć. Możemy eksperymentalnie poszerzyć zakres wolności i przekonać się, jak dziecko sobie z nią poradzi. Jego zachowanie powie nam, jaki zakres odpowiedzialności gotowe jest na siebie przyjąć.

Krysty chodzi do II klasy liceum i właśnie skończyła 15 lat. Jest podekscytowana, ponieważ rodzice zgodzili się, że może się już umawiać na randki z chłopcami przyjeżdżającymi samochodem. W piątkowy wieczór jest umówiona do kina. Mama przypomina jej najpierw podstawowe zasady.

– „Krysty, musisz spełnić kilka warunków, żebyśmy byli o ciebie spokojni. Zanim wyjdiesz, chcielibyśmy poznać osobę, z którą się umówiłaś. Po drugie, chcemy wiedzieć, dokąd idziesz, żeby w razie potrzeby wiedzieć, gdzie cię szukać. Po trzecie, masz wrócić do domu najpóźniej kwadrans po jedenastej, a jeśli z jakiegoś powodu miałabyś się spóźnić, liczymy, że wcześniej zadzwonisz”.

Krysty nie miała zastrzeżeń do niczego poza godziną powrotu do domu.

– „Piętnaście po jedenastej!” – krzyknęła. – „Wszyscy moi znajomi mogą zostawać do północy. Czy nie mogę wracać tak jak oni?” – Jej mama pozostała twarda.

– „Północ to dla nas realny cel” – odparła – „ale przez najbliższe kilka miesięcy pozostaniemy przy godzinie, którą wyznaczyłam. Jeśli wszystko będzie dobrze, możemy to później zmienić. Jednak jeśli nie będziesz przestrzegać godziny powrotu lub innych zasad, być może będziesz musiała wracać do domu jeszcze wcześniej. Na razie zobaczmy, jak ci pójdzie”.

Ramy eksperymentu zostały wyznaczone. Obie strony mogą uzyskać to, czego chcą, ale stroną odpowiedzialną za rezultat jest



Kristy. Jej zachowanie będzie odpowiedzią na pytanie, z jaką dozą wolności potrafi sobie poradzić. Jeżeli będzie odpowiedzialnie wracać do domu o godzinie 23.15, wówczas za parę miesięcy będzie mieć jeszcze więcej swobody. Z drugiej strony, jeśli nie poradzi sobie z tym zadaniem, prawdopodobnie będzie musiała przyzwyczać się do powrotów o godzinie 22.30. W obu wypadkach zarówno ona, jak jej mama będą wiedziały, na jaki zakres wolności Kristy jest przygotowana.

Mama Kristy wykazuje elastyczność w wytyczaniu granic. Jej granice są wyraźne, ale jednocześnie jest gotowa je zmienić, jeśli córka będzie w stanie wykazać się odpowiedzialnością. Umowa jest oparta na wzajemnym szacunku.

Dostosowywanie granic do potrzeb nastolatków często wymaga zrównoważenia wolności i odpowiedzialności. Kiedy nastolatki pokazują, że są w stanie odpowiedzialnie poradzić sobie z określoną dozą wolności, wówczas też są prawdopodobnie gotowe na więcej. Granice mogą zostać rozszerzone. Jednakże gdy nie potrafią odpowiedzialnie radzić sobie z daną im swobodą, granice mogą zostać zawężone tak, aby były w stanie tego dokonać. Wolność jest zwiększana lub zmniejszana, w zależności od tego, czy nastolatek potrafi sobie z nią odpowiedzialnie poradzić. Jego zachowanie pokazuje, na co jest przygotowany.

## Większy udział w podejmowaniu decyzji

Większość nastolatków pragnie aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących obowiązujących je zasad. Czy oznacza to, że powinny same podejmować decyzje? Nie. Ale oznacza to, że są gotowe wziąć udział w tym procesie. Oznacza to, że powinniśmy dzielić się z nimi naszymi myślami i uczuciami, omawiać powody, dla których ustalamy daną zasadę, oraz poważnie traktować ich wkład. Jest to proces polegający na współpracy, w którym rodzice i dzieci dążą do porozumienia, ale rodzice zachowują władzę podejmowania ostatecznych decyzji. Rozważmy następujący przykład.

Czternastoletni Todd lubi po lekcjach zapraszać do domu kolegów. Słuchają muzyki, grają na podwórku w piłkę lub po prostu wspólnie spędzają czas. W tym czasie robią się głodni, a wówczas, jak większość dzieci w ich wieku, pochłaniają ogromne ilości jedzenia i zostawiają po sobie bałagan.



Rodziców Todda zaczyna to niepokoić. Kiedy wracają wieczorem do domu, zastają brudne naczynia i bałagan w całym domu. Znajdują również pustą lodówkę. Pewnego wieczoru rodzice Todda siadają z synem, żeby omówić zasady dotyczące zapraszania kolegów do domu.

– „Todd, chcielibyśmy pozwolić ci zapraszać po szkole kolegów, kiedy nas nie ma w domu” – zaczął ojciec – „ale nie możecie zostawiać po sobie takiego bałaganu i tak dużo jeść”.

– „To chyba częściowo moja wina” – powiedział Todd. – „Na początku sam proponowałem im przekąski, a z czasem zaczęli sami brać sobie jedzenie. Nie zdawałem sobie sprawy, że tak dużo jedzą”.

– „Teraz, skoro to już wiesz, jak myślisz, w jaki sposób można rozwiązać ten problem?” – zapytał ojciec.

– „Mógłbym im powiedzieć, żeby przed przyjściem do mnie jedli coś u siebie w domu” – odparł Todd – „ale czułbym się dziwnie, bo przedtem już im powiedziałem, że mogą częstować się bez skrupowania”.

– „Jest przekąska, którą możesz im proponować” – powiedział ojciec. – „Mogą jeść tyle popcornu, ile zechcą, pod warunkiem że będą po sobie sprzątać. Ale od dziś koniec chipsów, kanapek, napojów i wszystkich innych rzeczy”.

– „A jeśli im o tym powiem, a oni mimo to nadal będą postępować tak jak do tej pory?”.

– „Wówczas będą musieli dostać nauczkę” – odparł ojciec. – „Nie będzie im wolno cię odwiedzać pod naszą nieobecność. Czy uważasz, że to rozsądne rozwiązanie?”.

– „Tak, ale co będzie, jeśli Tom i Greg zrobią to, o co ich poproszę, a Sid nie?” – dopytywał się Todd. – „Czy wszyscy nie będą mogli mnie odwiedzać tylko dlatego, że jeden z nich nie zechce posłuchać? To nie byłoby w porządku wobec Toma i Grega”.

– „To będziesz musiał ustalić z przyjaciółmi sam” – odparł ojciec. – „Ci, których będziesz zapraszał, muszą przestrzegać obowiązujących zasad”.

– „Jutro o wszystkim im powiem” – stwierdził Todd.

– „Dobrze” – odparł ojciec. – „Przez najbliższy tydzień zobaczymy, co będzie się działo. Jeśli twoi koledzy będą współpracowali, są tu mile widziani, jeśli jednak nie będą, pod naszą nieobecność będą mieli zakaz wstępu do domu”.

Ojciec Todda mógł rozwiązać ten problem bardzo łatwo, oznajmiając po prostu, że jego przyjaciele nie mają wstępu do domu, jed-



nak to nie nauczyłoby chłopca niczego na temat rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Zamiast tego poprosił syna o opinię i pomógł mu rozważyć różne opcje. W efekcie Todd miał możliwość przećwiczyć samodzielne podejmowanie decyzji i odkrył, że to on jest odpowiedzialny za rozwiązanie.

### **Większa pomoc w odkrywaniu możliwości wyboru**

Badania Piageta wykazały, że nastolatki posiadają zdolność wybiegania myślą w przyszłość, ale czy oznacza to, że automatycznie zaczęły planować swoją przyszłość i dokonywać właściwych wyborów? Nie. Posiadanie zdolności i nabycie umiejętności to dwie różne rzeczy. Istotny jest jeszcze jeden ważny element. Nastolatki należy nauczyć korzystania z intelektu do rozwiązywania problemów, a w tym celu potrzebują one wielokrotnych okazji do ćwiczeń. Rodzice mogą ułatwić im ten proces, wykorzystując technikę odkrywania możliwości wyboru, która została omówiona w rozdziale 8.

Odkrywanie możliwości wyboru jest skuteczną metodą pomagającą nastolatkom spojrzeć w przyszłość i zrozumieć, co ich czeka: przeszkody, wybory, możliwości rozwoju wydarzeń oraz konsekwencje związane z poszczególnymi decyzjami. Rola rodziców łączy w sobie zadania przewodnika i pudła rezonansowego. Rodzice zadają pytania, dostarczają informacji zwrotnej i zachęcają do dalszego odkrywania. Ich celem jest pomóc nastolatkowi w odkryciu lepszych możliwości wyboru dotyczących rozwiązywania problemów.

Czy nie łatwiej po prostu powiedzieć im, co mają robić? Tak, z pewnością, ale efektem byłoby całkowicie inne doświadczenie. Kiedy mówi się nastolatkom, jakich wyborów mają dokonać oraz co leży na ich drodze, nie wymaga to od nich wiele odkrywczosci, odpowiedzialności czy umiejętności perspektywicznego myślenia. Dlaczego? Ponieważ to rodzice myślą i to rodzice rozwiązują problemy. Nastolatki są jedynie biernymi uczestnikami procesu.

Tymczasem odkrywanie możliwości wyboru włącza młodych ludzi w proces rozwiązywania własnych problemów. Nie dostają gotowych odpowiedzi. Zamiast tego zachęca się ich, by same doszły do właściwych wniosków.

Odkrywanie możliwości wyboru jest najbardziej skuteczne, kiedy przeprowadza się je w atmosferze wzajemnego zaufania i otwartej komunikacji. Nie jest to czas na kazania. Krytycyzm, ocenianie wartości lub silne emocje upośledzają ten proces i zamykają możliwość



komunikacji („To bardzo głupi punkt widzenia!”). Przyjrzyjmy się teraz, w jaki sposób technika ta pomogła rodzicom pewnego nastolatka rozpoznać, że przyjął on na siebie zbyt wiele zobowiązań.

Rodzice Allena byli zdziwieni, kiedy otrzymali pocztą jego wyniki szkolne wraz z zawiadomieniem, że ich piętnastoletni syn ma oceny mierne z nauk społecznych i matematyki. Jego średnia spadła poniżej 2.0, minimum umożliwiające uczestnictwo w zajęciach szkolnych klubów sportowych. Do końca semestru zostały zaledwie cztery tygodnie. Sportowa kariera syna była zagrożona.

Dotąd Allen zawsze odpowiedzialnie traktował swoją naukę. Rodzice wiedzieli, jak ważny był dla niego sport. Wiedzieli również, że przez ostatnich kilka miesięcy pochłaniała go nowa dziewczyna i dorywcza praca.

– „Czy wiedziałeś, jak ci idzie z tych dwóch przedmiotów?” – spytali tego wieczoru.

– „Wiedziałem, że mam pewne zaległości, ale nie zdawałem sobie sprawy, że jest aż tak źle” – odparł Allen. – „Trudno mi pogodzić naukę z pracą”.

– „Wiem, że twoja praca jest dla ciebie ważna” – powiedział tata – „ale czy nie sądzisz, że bierzesz na siebie zbyt wiele obowiązków?”.

– „Dam radę jednocześnie pracować i poprawić oceny” – upierał się Allen, mimo że fakty mówiły co innego.

– „Czy zastanawiałeś się kiedyś, co się stanie, jeżeli ci się to nie uda?” – zapytał ojciec.

– „Co masz na myśli?” – chciał wiedzieć Allen.

Ojciec wręczył mu opis jego postępów w nauce. Allen przeczytał fragment o tym, że traci prawo do uczestnictwa w wiosennych rozgrywkach baseballowych, dopóki jego średnia nie przekroczy 2.0. Powoli zaczęła do niego docierać powaga sytuacji.

– „Zupełnie o tym zapomniałem” – przyznał. Nie myślał, że ten przepis kiedykolwiek będzie go dotyczył, lecz nagle stał się on bardzo rzeczywisty.

– „Jest jeszcze jedna sprawa, na którą to wszystko będzie miało wpływ” – dodał tata. – „Jaka była nasza umowa dotycząca twojego prawa jazdy?”.

„No nie!” – pomyślał Allen. Teraz naprawdę zaczął się martwić. Przypomniał sobie umowę, której warunkiem było utrzymanie przez niego średniej ocen co najmniej 3 i wywiązywanie się z obowiązków domowych. – „Co ja mam teraz zrobić?”



– „Jak myślisz, co trzeba zrobić, żeby twoja średnia się poprawiła?” – zapytała mama.

– „Mogę porozmawiać z nauczycielami i spytać ich, w jaki sposób nadrobić zaległości” – odpowiedział. – „Mogę też porządnie się przygotować do końcowych egzaminów”.

– „To dobry pomysł, ale czy sądzisz, że praca pozwoli ci znaleźć czas na to wszystko?” – spytała. Allen zastanawiał się przez chwilę. Lista priorytetów stawała się coraz wyraźniejsza.

– „Będę musiał z niej zrezygnować” – oznajmił. – „Lubię mieć pieniądze na dodatkowe wydatki, ale nie mogę ryzykować utraty miejsca w drużynie ani prawa jazdy”.

Odkrywanie możliwości wyboru pomogło Allenowi wybiec myślą naprzód i podjąć lepsze decyzje dotyczące własnych zobowiązań. Przyjął ich na siebie wiele, nigdy się nie zastanawiając, jakie będą konsekwencje, kiedy nie uda mu się wszystkiemu podołać.

Rodziców Allena prawdopodobnie kusilo, podobnie jak wielu w takiej sytuacji, żeby powiedzieć synowi, co ma zrobić, i oszczędzić mu bólu uczenia się na własnych błędach. Jednakże jednocześnie zdali sobie sprawę z tego, że jeśli nadal będą podejmować decyzje za niego, nigdy nie nauczy się być odpowiedzialnym za samego siebie. Zaufali jego umiejętności logicznego myślenia i wyciągania wniosków. Potrzebował tylko malej pomocy w odkryciu możliwości wyboru.

Rozważmy teraz inny scenariusz rozwoju tej samej sytuacji. Powiedzmy, że Allen postanowiłby nadal pracować i jednocześnie starał się poprawić swoje oceny. Czy ta decyzja zmniejszyłaby jego możliwości życiowego doświadczenia? Nie. Natomiast mogłaby zmniejszyć szansę na dalsze uczestnictwo w zajęciach sportowych oraz otrzymanie prawa jazdy. Tak czy inaczej, Allen nauczyłby się ponosić odpowiedzialność za własne wybory.

## Długotrwałe konsekwencje

Fakt, że nastolatki potrafią już wybiegać myślami w przyszłość, ma również wpływ na sposób wyciągania konsekwencji. Konsekwencje, które dotyczą przyszłości, mają wartość wychowawczą. Nastolatki potrafią zrozumieć zamierzoną przez nas lekcję, kiedy przez dłuższy czas doświadczają utraty wolności lub przywilejów (kilka tygodni lub nawet miesięcy).

Piętnastoletni Dean wie, że nie wolno mu jeździć motocyklem terenowym ojca, chyba że wyjeżdżają gdzieś razem w weekendy. Jed-



nak bardzo chciałby pokazać kolegom, że umie już jeździć. Rodziców nie ma w domu. „Nikt się nie dowie” – myśli po cichu. – „Mała przejażdżka po okolicy nikomu nie zaszkodzi”. Mówi koledze, żeby wsiadł do tyłu i ruszają.

Wieczorem tego samego dnia do domu Deana przychodzi sąsiadka pożyczyć trochę cukru. Przez chwilę rozmawia z jego rodzicami, a wychodząc dodaje:

– „Dean na pewno cieszy się, że wreszcie dostał prawo jazdy. Wyglądał na zadowolonego, kiedy jeździł dziś z kolegą”. Po jej wyjściu ojciec woła syna do pokoju.

– „Dean, jak brzmi nasza zasada dotycząca jazdy na motorze, kiedy nie ma mnie w domu?”.

– „Wiem, tato” – mówi Dean – „ale pomyślałem, że nic się nie stanie, jeśli przejadę się tylko po okolicy”.

– „Wiem, że jeździsz odpowiedzialnie” – odpowiada ojciec – „ale ten motor nie służy do jazdy po ulicy. Nie masz prawa jazdy, nie jesteś ubezpieczony. Gdyby cokolwiek się stało, kto by za to odpowiadał?”.

– „Masz rację, to chyba nie był najlepszy pomysł” – przyznaje Dean.

– „Jestem pewien, że na przyszłość dwa razy się zastanowisz, zanim zrobisz coś podobnego, ale przez najbliższe sześć tygodni nie możesz w ogóle korzystać z motoru. Proszę o kluczyki”.

Sześć tygodni to długo, ale ta konsekwencja z pewnością przekona Deana o wadze zasady, którą złamał. Zrozumie, że reguł należy przestrzegać. Kiedy dostanie z powrotem swoje kluczyki, poważnie się zastanowi, zanim znów wybierze się na małą przejażdżkę po okolicy.

## Zmiana podstawowych zasad

Wytyczanie granic i określanie podstawowych zasad to proces, który trwa nieustannie przez cały okres rozwoju naszego dziecka. W miarę, jak dzieci rozwijają się i dojrzewają, my musimy weryfikować granice i dostosowywać zasady tak, by odpowiadały ich potrzebom.

W okresie dojrzewania ten proces ulega przyspieszeniu. Nastolatki niecierpliwie oczekują renegocjacji podstawowych reguł obowiązujących we wczesnym i późniejszym dzieciństwie, gdyż czują, że już z nich wyrosły. W jaki sposób inicjują ten proces? Zaczynają naciskać na nas i testować nasze granice. Testowanie jest ich sposobem



bem powiedzenia nam, że musimy być bardziej elastyczni w podejściu do podstawowych zasad.

Właściwie prośby nastolatków nie różnią się zasadniczo od tych wcześniejszych: więcej wolności, więcej niezależności, więcej przywilejów oraz większa kontrola nad własnym życiem. Jednak nastolatki pragną, by wszystkie te zmiany nastąpiły jednocześnie. Wyczuwa się w nich niecierpliwość i pośpiech, których wcześniej nie było.

Tak silne dążenie do zmian może powodować, że rodzice czują się bezradni. Tak właśnie czuła się mama czternastoletniej Kerry, samotnie wychowująca córkę. Kerry coraz silniej próbowała przełamać granice wytyczone przez matkę, jednak za każdym razem odpowiedź była taka sama, ruchome granice i dramatyczne sceny, krzyki, wrzaski, kłótnie i gniewne kazania.

Kerry zrobiła więc to, co robi większość dzieci w podobnej sytuacji. Naciskała dalej. Im bardziej usiłowała sforsować wytyczone granice, tym większy był opór matki i tym bardziej obie pograżały się w sytuacji bez wyjścia. Ich taniec był bardzo dramatyczny. Kiedy po raz pierwszy spotkałem się z nimi, ich wzajemne stosunki osiągnęły już fazę otwartego buntu.

Narzekania Kerry były typowe dla nastolatków: „Mama traktuje mnie jak małe dziecko. Na nic mi nie pozwala! Jej zasady są głupie. Nie pozwala mi po szkole odwiedzać znajomych, a teraz mówi też, że nie mogę nikogo zapraszać do nas do domu. Kiedy próbuję z nią rozmawiać, nie chce słuchać moich argumentów. Próbuje kontrolować wszystko, co robię. Muszę wracać do domu o dziesiątej wieczorem. To śmieszne! O tej porze trwają jeszcze mecze w moim liceum”.

Kerry chciała tego samego, czego pragnie większość nastolatków: więcej wolności, więcej niezależności, więcej przywilejów, większego wpływu na podejmowanie decyzji, mniej czasu w domu, a więcej z przyjaciółmi. Czuła się gotowa na gruntowną zmianę podstawowych zasad obowiązujących w domu i prawdopodobnie miała rację.

Do tej pory Kerry zawsze zachowywała się odpowiedzialnie w domu i w szkole. Wywiązywała się z domowych obowiązków i odbierała lekcje. Mama mogła jej zaufać, że przed jej powrotem z pracy poradzi sobie sama w domu. Kerry mogła nawet zapraszać do domu znajomych pod nieobecność matki i odpowiedzialnie korzystała z tego przywileju.

Jednak gdy skończyła 14 lat, wszystko zaczęło się zmieniać. Spędzała coraz więcej czasu z przyjaciółmi, a mniej poświęcała na



obowiązki i odrabianie lekcji. Jej pokój zaczął przypominać miejsce klęski żywiołowej. Coraz częściej zaniedbywała obowiązki domowe, a jej średnia ocen spadła z czwórek na trójki. Nieustannie rozmawiała przez telefon.

Jednakże jej mamę najbardziej niepokoiło to, że znajomi, których Kerry zapraszała po szkole do domu, zostawiali po sobie bałagan. Kilka razy po powrocie z pracy wyczuła zapach papierosów. Od tej pory Kerry nie mogła już zapraszać do domu gości.

– „Nie rozumiem, dlaczego ona mi to robi” – mówiła mama Kerry. – „Nigdy przedtem tak otwarcie nie lekceważyła moich zasad”.

Spędziliśmy kilkanaście sesji, rozmawiając o procesie dojrzewania. Dyskutowaliśmy o testowaniu granic, o tym, jak ważne są stałe granice oraz o sposobach wykorzystywania logicznych konsekwencji dla wzmocnienia zasad. Mama Kerry uspokoiła się, słysząc, że zachowanie jej córki, które dotąd uważała za nienormalne, jest w rzeczywistości typowe dla nastolatków.

Rozmawialiśmy też o jej niechęci do przyznania Kerry większej wolności, mimo iż dotąd dziewczynka zawsze zachowywała się odpowiedzialnie. Podobnie jak wielu rodziców, mama Kerry miała świadomość niebezpieczeństw i rozczarowań, z którymi stykają się dorastające dzieci. Bała się, że jej córka może dokonać niewłaściwych wyborów. Jednocześnie dostrzegała, że próbując uchronić córkę przed bólem spowodowanym niewłaściwymi wyborami, jedynie pogarsza sytuację.

Kerry nie nauczy się większej odpowiedzialności, dopóki nie będzie miała możliwości samodzielnego podejmowania decyzji i doświadczania ich konsekwencji. Potrzebuje przestrzeni, by odkrywać otaczający świat. Ale potrzebuje też mocnych granic, ukierunkowujących jej odkrycia. Nadszedł czas na zmianę podstawowych zasad. Następnego dnia Kerry i jej mama przeprowadziły poważną rozmowę.

– „Teraz rozumiem, że nie komunikowałam ci dotąd jasno, czego od ciebie oczekuję” – zaczęła mówić mama. – „Chyba już nadszedł czas, żebyśmy porozmawiały o zmianie niektórych zasad, z powodu których tak się kłóciłyśmy”. Słyszac to, Kerry o mało nie spadła z krzesła.

– „Mówisz poważnie?” – spytała z niedowierzaniem.

– „Jak najbardziej” – odparła mama. – „Mam już dość tych krzyków, wrzasków, kłótni i gniewnych kazań. Dotychczas zawsze ci ufałam i uważam, że jesteś już gotowa na większe przywileje i odpowiedzialność. Jeśli jednak chcesz zatrzymać te przywileje, będziesz



musiała wywiązywać się z domowych obowiązków. Zastanówmy się teraz nad szczegółami. Może zaczniemy od piątkowych i sobotnich wieczorów?”.

– „Czy mogę wracać do domu o jedenastej?” – spytała Kerry.

– „Jestem gotowa się zgodzić, ale tylko w wypadku szkolnych imprez, takich jak dyskoteki lub mecze, i tylko pod warunkiem, że zawiadomisz mnie z kilkudniowym wyprzedzeniem, a któryś z rodziców odwiezie cię z powrotem. Musisz być w domu o jedenastej, nie później. Jeżeli z jakiegoś powodu miałabyś się spóźnić, oczekuję telefonu, żebyśmy mogły wspólnie ustalić, co dalej. Czy zgadzasz się na to?”.

– „Jasne” – odparła Kerry, zadowolona ze zwiększonej wolności.

– „Dobrze” – powiedziała mama. – „Przez kilka miesięcy wypróbujemy taki układ i zobaczymy, jak się sprawdzi. Jeżeli będziesz przestrzegała podstawowych zasad, będziesz mogła wracać do domu o jedenastej. Jeśli nie, za każdym razem, kiedy się spóźnisz, na kilka tygodni przesuniemy godzinę powrotu na dziesiątą. Jeśli będziesz się spóźniała często, obie będziemy wiedziały, że nie jesteś jeszcze gotowa, aby wracać do domu później. Wtedy odłożymy jeszcze tę sprawę. Teraz porozmawiajmy o tym, czego oczekuję od ciebie w domu” – kontynuowała. – „Powinnaś wywiązywać się z domowych obowiązków, przestrzegać zasad dotyczących zapraszania do domu znajomych oraz ograniczyć rozmowy telefoniczne”.

– „Czy wliczasz w to również sprzątanie mojego pokoju?” – spytała Kerry. – „Czy nie jestem już dość dorosła, żeby decydować o tym, jak mieszkam?”.

– „Jesteś” – odparła mama – „ale za każdym razem, kiedy tamtędy przechodzę, muszę patrzeć na ten bałagan. To nie w porządku wobec mnie i innych osób”.

– „Może będę zamykać drzwi, żebyś nie musiała na to patrzeć?” – zaproponowała Kerry.

– „Mogę się na to zgodzić” – odparła mama – „ale jeśli zostawisz drzwi otwarte, będziesz musiała posprzątać. Poza tym nie czuję się dobrze, kiedy zapraszasz znajomych do takiego bałaganu, więc jeśli pokój nie będzie sprzątnięty, nie będziesz mogła zapraszać koleżanek, by u ciebie nocowały. Jeżeli w takim bałaganie czujesz się dobrze, wybór należy do ciebie”. Kerry skinęła głową.

– „Czy znów mogę zacząć odwiedzać znajomych i zapraszać ich do nas do domu?” – zapytała.



– „Tak” – odparła mama – „O ile będziesz przestrzegać podstawowych zasad. Możesz odwiedzać znajomych po szkole, pod warunkiem że najpierw wypełnisz domowe obowiązki i zadzwonisz do mnie do pracy, zostawiając wiadomość, żebym w razie potrzeby wiedziała, gdzie cię szukać. Poza tym musisz wrócić do domu przed szóstą. Czy zgadzasz się na to?”

– „Dobrze, ale co będzie, jeśli o tym zapomnę?” – chciała wiedzieć Kerry.

– „Za każdym razem, kiedy o tym zapomnisz, stracisz prawo do tego przywileju na trzy dni. Potem spróbujemy od nowa. Jeśli będziesz często o tym zapominać, będziemy wiedziały, że jeszcze do tego nie dorosłaś i zostanie on na razie zawieszony. Rozumiesz?” – Kerry skinęła głową.

– „A co z zapraszaniem znajomych do domu?” – spytała. Ta kwestia była prawdziwym punktem zapalnym z powodu incydentów z papierosami. Mama Kerry była bardzo niechętna tym wizytom.

– „Możemy się umówić na dwutygodniowy okres próbny i zobaczyć, jak wam pójdzie” – odpowiedziała mama. – „Jeśli w domu będzie śmierdziało papierosami, wówczas twoi znajomi nie będą mogli cię odwiedzać pod moją nieobecność. Po kilku miesiącach będziemy mogły spróbować jeszcze raz. Czy zgadzasz się na takie zasady?”

– „Tak” – odpowiedziała Kerry – „ale nie wiem, czy moi koledzy się na nie zgodzą”.

– „Jeżeli nie, obie będziemy wiedziały, że nie są jeszcze na tyle odpowiedzialni, by móc cię odwiedzać pod moją nieobecność” – powiedziała matka Kerry.

– „Musimy jeszcze omówić jedną rzecz: telefon. Obie lubimy go używać, ale większość kłótni bierze się stąd, że twoje rozmowy są bardzo długie. Ja też muszę mieć możliwość korzystania z telefonu. Masz jakieś propozycje?”

– „Nie mogę przewidzieć, kiedy zadzwonią moi znajomi” – powiedziała Kerry – „ani jak długo będą chcieli rozmawiać”.

– „Ale masz kontrolę nad tym, kiedy ty dzwonicz i jak długo rozmawiasz” – odparła mama. – „Możesz także powiedzieć znajomym, kiedy mogą do ciebie dzwonić”.

– „Lubię prowadzić długie rozmowy przez telefon” – powiedziała Kerry. – „Na tym polega cała przyjemność”.

– „Możemy wyznaczyć dwie pory, kiedy twoje długie rozmowy nie będą mi przeszkadzały” – zaproponowała mama. – „Możesz roz-



mawiać między czwartą a szóstą, zanim wrócę do domu, i wieczorem między ósmą a dziewiątą. To chyba dość czasu”.

– „A jeśli moi znajomi zadzwonią o innej porze?” – dopytywała się Kerry.

– „Będziesz musiała im powiedzieć, że w tej chwili nie możesz rozmawiać i poprosić, żeby zadzwonili później. W szkole możesz im podać pory, kiedy najlepiej do ciebie dzwonić. Czy możesz się zgodzić na takie podstawowe zasady?” – zapytała.

– „Chyba tak” – powiedziała z wahaniem Kerry.

– „Jeżeli nie będziesz ich przestrzegać” – powiedziała mama – „Wówczas przez tydzień nie będziesz mogła w ogóle rozmawiać przez telefon”. – „Przez tydzień!?” – wykrzyknęła Kerry. – „Czemu tak długo?”. Dwa lub trzy dni prawdopodobnie wystarczyłyby, aby osiągnąć zamierzony rezultat, jednak mama Kerry podejrzewała, że okres krótszy niż tydzień zachęcałby jej córkę do testowania. Była stanowcza.

– „W następnym tygodniu będziesz miała następną szansę, jeśli zajdzie taka potrzeba” – odparła.

Negocjacje były zakończone. Obie strony zbliżyły się do siebie. Kerry była zadowolona, ponieważ dostała to, czego chciała, i czuła się traktowana jak osoba dorosła. Jej mama była zadowolona, ponieważ taniec wreszcie się skończył. Cieszyła się, że może wspierać córkę, zamiast z nią walczyć. Jednak Kerry wciąż jeszcze musiała udowodnić, że potrafi odpowiedzialnie przyjąć na siebie nową wolność i przywileje.

Jak można było oczekiwać, na początku nie obyło się bez problemów. Może Kerry testowała, a może rzeczywiście zapomniała, ale w pierwszym tygodniu obowiązywania nowych zasad wróciła od koleżanki dopiero o 18.30.

– „Przepraszam, mamó” – powiedziała, gdy tylko weszła do domu. Prosiła o jeszcze jedną szansę, jednak mama twardo obstawała przy poprzedniej umowie.

– „Za trzy dni możesz spróbować jeszcze raz” – powiedziała. Kerry przez trzy dni tkwiła w domu, jednak starała się nie tracić czasu. Codziennie zapraszała do domu znajomych. Jej mama była nieco zaniepokojona, jednak zarówno Kerry, jak i jej przyjaciele przestrzegali warunków umowy. Żadnego bałaganu. Żadnego dymu papierosowego. – „Ona naprawdę się stara” – myślała mama dziewczynki.

Kolejny problem pojawił się w następnym tygodniu, kiedy Kerry rozmawiała przez telefon.



– „Już dziewiąta, kochanie. Czas kończyć” – przypomniała jej mama.

– „Już kończę” – powiedziała Kerry, jednak gdy pół godziny później jej mama znów weszła do pokoju, ona wciąż rozmawiała przez telefon. Kiedy zobaczyła mamę, szybko odłożyła słuchawkę, ale było już za późno.

– „Przez tydzień żadnych telefonów po szóstej” – oznajmiła mama rzeczowym tonem.

– „To niesprawiedliwe!” – protestowała Kerry, ale reguła nie podlegała negocjacjom. Wiedziała, że może do woli rozmawiać przez telefon między czwartą i szóstą. Poza tym utrata przywileju była jej własną decyzją.

Po trzech miesiącach obowiązywania nowej umowy Kerry nadal przestrzegała podstawowych zasad. Podobnie jak większość nastolatków, od czasu do czasu testowała, jednak kiedy to robiła, doświadczała konsekwencji, które pomagały jej wrócić na właściwą drogę. Udowadniała, że potrafi odpowiedzialnie radzić sobie z większą dozą wolności. Dzięki elastycznemu wytyczaniu granic przez mamę, Kerry otrzymała przewodnictwo i wsparcie, którego potrzebowała.

Ograniczanie nastolatkom wolności może prowadzić do konfliktów i prób sił podobnych do tych, których doświadczyły Kerry i jej mama. Jednak rodzice mogą zbłądzić także w innym kierunku. To właśnie przytrafiło się rodzicom Bretta. Dali swojemu synowi zbyt wiele wolności, której nadużył.

Brett zawsze był odpowiedzialny w domu i w szkole. Bez przypomnienia wywiązywał się z domowych obowiązków, utrzymywał średnią ocen około czwórki, zarabiał własne pieniądze, roznosząc gazety, oraz przyjaźnił się z kolegami, którzy również wydawali się odpowiedzialni. Rodzice ufali mu, więc rozszerzyli zakres jego swobód.

Brett mógł zapraszać do domu kolegów pod nieobecność rodziców. Nie musiał po szkole wracać do domu, nie musiał również mówić rodzicom, dokąd idzie, gdy wychodził w weekendy z domu, pod warunkiem że wracał przed godziną 0.30. Rodzice kupili mu nawet samochód, ustalając przy tym kilka podstawowych zasad.

Jednak niedługo po osiemnastych urodzinach Bretta rodzice zauważyli, że syn się zmienił. Zaczął spędzać więcej czasu z przyjaciółmi, poza domem. Spóźniał się na kolacje, a w czasie weekendów wracał do domu znacznie później, niż powinien.



Z początku rodzice nie przywiązywali do tego wagi. „To pewnie normalne zachowanie nastolatka” – myśleli. – „Poza tym wszystko jest w porządku”. Nie przypuszczali, że ich brak reakcji oznaczał milczącą zgodę na dalsze testowanie.

Kiedy pytali syna, jak mu idzie w szkole, odpowiadał tylko: „W porządku”. Mówił, że woli odrabiać lekcje w bibliotece niż w domu, ponieważ jest tam ciszej.

Rodzice Bretta zaczęli się domyślać, że nie wszystko jest „w porządku” tuż przed końcem jesiennego semestru. Otrzymali ze szkoły informację, że średnia ocen Bretta spadła poniżej trzech. Zaczęli się niepokoić. Kiedy spytali o to syna, zapewnił ich, że przygotowuje właśnie kilka bardzo dobrych prac, dzięki którym pod koniec semestru jego średnia przekroczy 3.0.

Następna sugestia, że coś jest nie tak, pojawiła się w weekend, kiedy Brett oznajmił:

– „Zabieram dziś Curta i Jona na imprezę”.

– „Tylko nie zapomnij wrócić do domu na czas – przypomniał ojciec”. – „Nie zapomnę” – zapewnił Brett, kierując się w stronę drzwi, jednak nie wrócił do domu ani o wyznaczonej porze, ani o 1.30. Była prawie 2.00 rano, kiedy jego samochód zaparkował przed domem. Przez chwilę Brett mocował się z zamkiem w drzwiach wejściowych, a kiedy wreszcie wszedł do domu, ojciec, który zszedł sprawdzić, co się dzieje, zobaczył, że jego syn jest tak pijany, iż z trudnością przychodzi mu mówienie.

– „Porozmawiamy o tym rano” – powiedział tylko.

Gdy następnego dnia rano Brett zszedł na śniadanie, widział wyraźnie gniew i rozczarowanie na twarzy ojca.

– „Chyba tym razem naprawdę przesadziłem” – powiedział.

– „Zdecydowanie” – odparł ojciec. – „Jak Curt i Jon wrócili do domu?”. – „Ja ich odwiozłem” – odparł Brett.

– „Czy nie rozumiesz, na jakie niebezpieczeństwo naraziłeś ich i siebie, prowadząc w takim stanie?” – zapytał ojciec. – „Jak myślisz, co by się stało, gdyby zatrzymała cię policja albo gdybyś miał wypadek?”.

– „Nie zastanawiałem się nad tym” – odparł Brett skruszonym tonem. – „Czemu nie zadzwoniłeś do domu albo przynajmniej nie zorganizowałeś wam jakiegoś bezpiecznego powrotu?” – dopytywał się ojciec.

– „Wiedziałem, że będę miał kłopoty, jeśli się o tym dowiesz” – odparł Brett. – „Poza tym myślałem, że uda mi się bezpiecznie dojechać do domu, i tak się stało”.



– „Tak, na szczęście ci się udało” – powiedział ojciec – „ale żeby tego dokonać, byłeś gotów ryzykować własne życie, życie kolegów, a także karę za jazdę po pijanemu. To niewiarygodne!” – Powaga błędu Brett powoli zaczęła do niego docierać.

– „Skąd mieliście alkohol?” – zapytał ojciec.

– „Był na imprezie” – odpowiedział Brett.

– „Czy byli tam jacyś dorośli?” – dopytywał się ojciec. Brett tylko potrząsnął głową.

– „Tato, posłuchaj” – zaczął. – „Wiem, że nabroilem, ale obiecuję, że to się nie powtórzy”.

– „Co do tego masz rację” – odparł gniewnie ojciec – „bo nie masz już samochodu, którym mógłbyś jeździć, ani wieczornych przywilejów, których mógłbyś nadużywać. Proszę o kluczyki. Wszystkie twoje przywileje zostają zawieszane na czas nieokreślony. Możesz jeździć autobusem do szkoły, ale poza tym masz areszt domowy”.

Sytuacja, która już była poważna, pogarszała się jeszcze bardziej. Tydzień później przyszedł list z wynikami szkolnymi Brett oraz informacja dotycząca frekwencji. Brett skończył semestr jesienny ze średnią 2.4. Jednak rodzice bardziej martwili się jego frekwencją. W ciągu semestru Brett sześć razy był na wagarach. Do listu były dołączone usprawiedliwienia ze sfalszowanymi podpisami rodziców.

– „Czy jest jeszcze coś, o czym powinienem wiedzieć?” – zapytał ojciec przy kolacji.

– „Nie, to wszystko” – odparł Brett przygnębiony.

– „Gdzie byłeś, kiedy nie szedłeś do szkoły?” – zapytała jego mama. – „Jechaliśmy do parku albo do centrum i po prostu włóczyliśmy się” – odparł Brett. – „Czasem jechaliśmy do Jona, kiedy jego mama była w pracy”. – Matka tylko pokręciła głową z dezaprobatą.

Przez następne osiem tygodni sytuacja nie uległa zmianie. Brett jeździł do szkoły i z powrotem, ale poza tym nie wolno mu było wychodzić z domu. Żadnego samochodu. Żadnych wyjazdów do biblioteki. Żadnych imprez ani wieczornych przywilejów. Koledzy mogli go odwiedzać tylko w weekendy.

Brett i jego rodzice robili wszystko, żeby się wzajemnie unikać. On nie odzywał się do nich, a oni do niego. Jedynym pozytywnym elementem był raport o postępach w nauce w połowie semestru: Brett miał głównie trójki i czwórki. Jego oceny poprawiały się. Właśnie wtedy ojciec chłopca postanowił umówić się ze mną na spotkanie.



– „Naprawdę nie wiem, co dalej robić” – przyznał już na początku sesji. – „Straciliśmy do niego wiele zaufania, ale jednocześnie widzimy, że znów zaczął się starać. Podciągnął się w szkole. Nie wiem, czy powinniśmy przywrócić mu wszystkie przywileje, ale przecież nie możemy zamykać go w domu do końca życia. To nikomu nie wychodzi na dobre. On czuje się okropnie i my również”. Następnie opisał mi wydarzenia, które miały miejsce w ciągu ostatnich dwóch miesięcy.

Oboje rodzice dostrzegali potrzebę rewizji podstawowych zasad, jednak nie wiedzieli, jak się do tego zabrać. Ich pewność siebie została naruszona i nie wiedzieli, z jaką dozą wolności Brett będzie umiał sobie poradzić.

Z drugiej strony, Brett nie mógł się doczekać, kiedy zostaną mu przywrócone dawne przywileje i będzie mógł dowieść, że jest godny zaufania. Własne błędy pozwoliły mu na zdobycie bolesnych, lecz bardzo cennych doświadczeń. Przekonał się, że zaufanie to delikatna sprawa. O wiele łatwiej jest je stracić, niż odzyskać. Wiedział, że potrzeba czasu, aby rodzice znów zaczęli mu ufać.

Spędziliśmy kilka sesji rozmawiając o wolności, przywilejach, odpowiedzialności i zaufaniu. Omawialiśmy sposoby wytyczania i testowania granic oraz metody wyciągania logicznych konsekwencji dla wspierania zasad. Po tych rozmowach rodzice Brett'a czuli się pewniej na myśl o przywróceniu mu niektórych przywilejów. Byli gotowi dać mu jeszcze jedną szansę, aby udowodnił, że potrafi odpowiedzialnie z nich korzystać. Jednak tym razem zamierzali wytyczyć mu wyraźne granice, ukierunkowujące jego odkrycia.

– „Brett, porozmawiajmy o przywróceniu ci niektórych przywilejów” – oznajmił ojciec pewnego dnia po kolacji.

– „Czy to znaczy, że znów będę mógł jeździć samochodem i wychodzić w weekendy?” – zapytał Brett z nadzieją w głosie.

– „Tak” – odparł ojciec – „pod warunkiem że zgodzisz się przestrzegać kilku podstawowych zasad i wywiązywać się z wszystkich obowiązków. Te obowiązki obejmują utrzymanie średniej ocen powyżej trójki, regularne chodzenie do szkoły oraz trzymanie się z dala od alkoholu i narkotyków. Jeżeli będziesz przestrzegał tych zasad, możesz jeździć samochodem do szkoły, do biblioteki, po zakupy i do kolegów po szkole. O szóstej musisz wracać do domu na kolację. Oczekujemy również, że jeśli będziesz jechał w inne miejsce niż do szkoły, poinformujesz nas o tym telefonicznie lub zostawisz kartkę. Czy te zasady są dla ciebie jasne?”.



– „Tak” – powiedział Brett – „ale czemu są takie sztywne? Przedtem nie musiałem zostawiać kartek ani dzwonić”.

– „Teraz potrzebujemy takich zasad, żebyśmy byli o ciebie spokojni” – odparł ojciec. – „Jeżeli zobaczymy, że potrafiś ich odpowiedzialnie przestrzegać, będziemy mogli pomyśleć o ich zmianie”. Rodzice chcieli, żeby Brett poczuł się odpowiedzialny za sytuację, w jakiej się znalazł.

– „Co będzie, jeśli znów nabroję albo zapomnę?” – zapytał Brett.

– „Jeśli twoja średnia spadnie poniżej trzech lub jeśli będziesz miał jakiekolwiek nieusprawiedliwione nieobecności, przywileje samochodowe zostaną zawieszane aż do momentu, kiedy w raporcie o postępach w nauce przeczytamy, że regularnie chodzisz do szkoły i masz odpowiednią średnią. Jeśli znów zdarzy ci się prowadzić po pijanemu, nie będziesz mógł używać samochodu co najmniej przez kwartał. Jeżeli nie poinformujesz nas o tym, dokąd idziesz, wówczas za każdym razem będziesz na tydzień tracił prawo do korzystania z samochodu”.

– „Czy znów mogę chodzić na dyskoteki i imprezy?” – zapytał Brett. – „I czy mogę zabierać samochód?”.

– „Tak” – odparł ojciec – „pod warunkiem że będziesz przestrzegał podstawowych zasad. Musisz być w domu przed północą. Jeżeli się spóźnisz, następnym razem będziesz musiał wrócić pół godziny wcześniej i zobaczymy, jak sobie z tym poradzisz. Jeśli wrócisz pijany, stracisz prawo do korzystania z samochodu. Ponadto za każdym razem, kiedy się upijesz, nie będziesz mógł chodzić na dyskoteki i imprezy przez miesiąc lub dłużej. Jednak jeśli wszystko pójdzie dobrze, będziemy się mogli zastanowić nad przesunięciem pory powrotu pół godziny później. Czy to brzmi rozsądnie?”.

– „Rozumiem wracanie do domu o północy” – powiedział Brett – „i konsekwencje za nieprzestrzeganie zasad, ale nie wiem, dlaczego mam dzwonić albo zostawiać kartkę za każdym razem, kiedy będę gdzieś wychodził. Przedtem nie musiałem tego robić. Będę się czuł idiotycznie”.

– „Przez jakiś czas będziemy tego potrzebowali, żeby się o ciebie nie niepokoić” – odpowiedział ojciec. – „Później, jeżeli wszystko pójdzie dobrze, możemy o tym podyskutować. Te zasady mogą wydawać ci się surowe, ale bardzo nam na tobie zależy. Jeżeli zobaczymy, że przestrzegasz innych podstawowych reguł, będziemy gotowi zrezygnować z tego wymogu. Czy na razie jesteś gotów zgodzić się na



take rozwiązanie?”. – Brett z wahaniem skinął głową. Nowe zasady weszły w życie następnego dnia.

Przez następne sześć miesięcy spotykałem się z Brettem i jego rodzicami co dwa tygodnie. Jak im poszło? Jak można się było spodziewać, było trochę testowania i normalnych wzlotów i upadków. Przez pierwsze trzy miesiące Brett często spóźniał się do domu w weekendy. Za każdym razem godzina powrotu była przesuwana o pół godziny wcześniej. Wtedy Brett narzekał przez kilka dni, a potem znów testował. W pewnym momencie jego rodzice byli tak sfrustrowani, że zastanawiali się, czy nie pozbawić go wszystkich weekendowych przywilejów na cały miesiąc. Potem sytuacja zaczęła się poprawiać.

W ciągu tych pierwszych miesięcy Brett zapominał również wielokrotnie, aby zadzwonić lub zostawić rodzicom kartkę. Za każdym razem przez tydzień nie wolno mu było po szkole korzystać z samochodu. Narzekał, a raz nawet postanowił mimo to wziąć samochód. Został przyłapany i stracił prawo do używania go po szkole przez następne dwa tygodnie. Kiedy wreszcie zrozumiał, że nie ma sposobu na ominięcie zasad, zaczął dokładniej informować rodziców o swoich planach.

Brett nie testował jednak zasad, które dotyczyły spraw dla niego najważniejszych. Utrzymywał średnią ocen powyżej 3 i regularnie chodził do szkoły. Nie zdarzyło mu się już również wrócić do domu pijanym. Nigdy nie stracił weekendowych przywilejów ani możliwości dojeżdżania samochodem do szkoły. Uczył się żyć w zgodzie z podstawowymi zasadami, które ustalili z rodzicami, a także odpowiedzialnie korzystać ze swojej wolności.

## Nastolatki potrzebują wolności w ramach wytyczanych granic

Przykłady Kerry i Bretta pokazują, że nastolatki potrzebują wolności, aby eksperymentować i odkrywać, jednak potrzebują również mocnych granic, ukierunkowujących ich odkrycia i uczących odpowiedzialności. Zawsze powinniśmy dążyć do osiągnięcia równowagi pomiędzy wolnością a odpowiedzialnością.

Co się stało, gdy mama Kerry dała swojej córce za mało wolności? Sprowokowała ją do buntu. Wytyczone przez nią granice były



tak restrykcyjne, że Kerry miała mało możliwości odkrywania swojego otoczenia i zademonstrowania, że potrafi odpowiedzialnie radzić sobie ze swobodą.

Co się stało, gdy rodzice Bretta dali mu zbyt wiele wolności umożliwiającej eksperymentowanie? Wytyczone przez nich granice były tak płynne, że Brett nie wiedział, jak daleko może się posunąć, aż do momentu, gdy posunął się za daleko. Zabrakło wyraźnych granic, ukierunkowujących jego odkrywanie.

Ani jedno, ani drugie podejście nie zapewniło przewodnictwa, którego potrzebowali Kerry i Brett, aby nauczyć się odpowiedzialnie traktować swoją wolność. Modele wychowawcze oparte na nadmiernej kontroli (granice bez wolności) lub na niedostatecznej kontroli (wolność bez granic) nie pozwalają osiągnąć równowagi pomiędzy wolnością a odpowiedzialnością. Żadna skrajność nie określa nastolatkom granic, których potrzebują, aby ukierunkować ich odkrycia i nauczyć ich odpowiedzialności.

Demokratyczny model wychowania (wolność w ramach granic) jest idealnie dostosowany do potrzeb nastolatków. Zapewnia im możliwość eksperymentowania i odkrywania w ramach jasno określonych granic, a jednocześnie uczy odpowiedzialności, ponieważ ponoszą konsekwencje własnych wyborów i zachowań. Dostają tyle wolności, ile są w stanie odpowiedzialnie udźwignąć. Kiedy rodzice Kerry i Bretta zastosowali tę metodę, zaczęli odpowiadać na potrzeby swoich dzieci i przekazywać im zamierzone nauki.

## **Doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów**

W tej chwili prawdopodobnie zaakceptowałeś już fakt, że nastolatki muszą eksperymentować i testować granice, jednak czy zgodzisz się również z tym, że powinniśmy im pomóc testować granice bardziej skutecznie? Możemy i powinniśmy to uczynić. Dlaczego? Ponieważ nastolatki są gotowe, aby zacząć testować granice raczej za pomocą intelektu, niż tylko zachowania. Jest jednak mało prawdopodobne, że zaczną to robić same. Większość będzie do tego potrzebowała wskazówek i ćwiczeń.

W jaki sposób rodzice mogą im pomóc? Możemy to uczynić, przeprowadzając swoje dzieci przez proces rozwiązywania problemów. Możemy im pomóc zdać sobie sprawę z możliwości wyboru i odkryć prawdopodobne konsekwencje nieprzestrzegania zasad. Możemy również



wspomóc ich proces uczenia się, nie interweniując, gdy postanowią uczyć się na własnych błędach. Rozważmy następujący przykład.

Do mamy Carly zadzwonił jej szkolny wychowawca. Carla, czternastoletnia uczennica, została po raz trzeci zawieszona w zajęciach za niegrzeczne zachowanie. Jeżeli powtórzy się to jeszcze raz, zostanie skreślona z listy uczniów i przeniesiona do innej szkoły. Mama dziewczyny obiecała, że po powrocie do domu porozmawia o tym z córką.

– „Dzwonił dzisiaj twój wychowawca” – powiedziała, kiedy Carla wróciła ze szkoły.

– „Spodziewałam się, że to zrobi” – odparła dziewczyna. – „Znów zawiesili mnie w zajęciach u pana Beckera. To taki kretyn! Naprawdę mam dość jego lekcji”.

– „Twój wychowawca powiedział, że zostaniesz skreślona z listy, jeśli jeszcze raz cię zawieszą” – stwierdziła mama.

– „Świetnie!” – odparła Carla. – „Kusi mnie, żeby mu jutro powiedzieć coś do słuchu. Nie znoszę go”.

– „Wiem, że go nie lubisz, ale jak myślisz, co się stanie, jeśli cię wyrzucą?” – zapytała mama.

– „Po prostu będę chodziła do innej szkoły” – odparła Carla. – „A najlepsze jest to, że wreszcie nie będę go widzieć”.

– „Twój wychowawca powiedział, że jest już za późno na przeniesienie. Do końca semestru zostały tylko dwa tygodnie. Teraz masz z tego przedmiotu solidną czwórkę. Co stanie się z twoimi dotychczasowymi osiągnięciami, jeśli teraz nie zaliczysz tego przedmiotu?”.

– „Pewnie przepadną” – odparła dziewczyna – „ale i tak byłoby warto”.

– „Teraz może tak myślisz, ale kiedy dasz radę to nadrobić?” – zapytała mama.

– „W nowej szkole” – odparła Cady, już nieco mniej entuzjastycznie.

– „Będziesz potrzebowała na to sześciu tygodni wakacji. Miałaś chyba inne plany?” – zapytała mama. Wiedziała, że Carla chciała na trzy tygodnie pojechać do ciotki mieszkającej w Filadelfii. Ten wyjazd trzeba by odwołać. Carla również zdała sobie z tego sprawę.

– „Więc co mam zrobić?” – spytała.

– „A jakie masz możliwości?” – odpowiedziała mama pytaniem.

– „No cóż, mogę przez te cztery tygodnie trzymać buzię na kłódkę i przestrzegać idiotycznych zasad” – powiedziała Carly – „ale to byłaby tortura. Nie jestem nawet pewna, czy dałabym radę”.



– „To jedna możliwość” – odparła mama. – „A inne?”

– „Mogłabym mu powiedzieć, żeby spadł na drzewo” – powiedziała Carla, uśmiechając się promiennie. – „To byłoby wspaniałe uczucie, ale wtedy nie mogłabym pojechać do Filadelfii i przez całe lato musiałabym się uczyć do egzaminu poprawkowego”. Rozsądny wybór wydawał się jasny.

– „Więc jaka jest twoja decyzja?” – spytała mama.

– „Nie pozwolę mu zrujnować sobie wakacji” – odparła Carla. – Spróbuję wytrzymać jeszcze cztery tygodnie.

Carla może nie zdawać sobie z tego sprawy, ale właśnie otrzymała ważną lekcję na temat testowania granic za pomocą rozumu. Razem z mamą zbadała ścieżkę, która się przed nią rozciągała. Przyjrzała się zasadom i konsekwencjom ich łamania. Odkryła możliwe wybory i skutki tych wyborów, a wreszcie doszła do własnych wniosków dotyczących tego, jaki wybór jest najlepszy. A przede wszystkim, Carla otrzymała wszystkie te odpowiedzi bez konieczności sprawdzania granic własnym zachowaniem.

### Konsekwencje wobec nastolatków

Konsekwencje mogą być granicami, które ukierunkowują odkrycia oraz pomagają nastolatkom pozostać na ścieżce prowadzącej ich ku odpowiedzialnej samodzielności, lub też mogą być źródłem nieustannych konfliktów, prób sił i rodzinnych tańców. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób będą one wyciągane.

Jeżeli wyznaczane przez siebie konsekwencje są przyzwalające lub restrykcyjne, prawdopodobnie będziesz spędzać wiele czasu, próbując siłą wyegzekwować obowiązujące zasady. Te tańce będą podsycać bunt twojego nastoletniego dziecka i podważać lekcje, które chcesz mu przekazać. Nieustanne walki nie nauczą go odpowiedzialności.

Jeżeli jednak wyznaczasz konsekwencje w sposób demokratyczny, nie będziesz musiał staczać bitew z własnymi dziećmi. Zamiast tego dostarczysz im cennych okazji do uczenia się na własnych błędach. Będziesz je uczyć odpowiedzialności, ponieważ to one będą odpowiadać za własne wybory i zachowanie. Napotkają granice, które są im potrzebne, aby ukierunkować ich odkrycia i odpowiedzieć na zadawane sobie pytania.

Jakiego rodzaju konsekwencje wyciągać? W wypadku większości problemów, z którymi się spotkasz – problemów z wywiązywaniem



się z obowiązków i odrabianiem prac domowych oraz z nadużywaniem przywilejów i wolności – odpowiednie będą konsekwencje naturalne i logiczne, które poznałeś w rozdziale 9.

Jak sobie przypominasz, naturalna konsekwencja następuje, kiedy ktoś narusza zwykły porządek wydarzeń. Na przykład umawiasz się, że co sobotę będziesz pracować wszystkie brudne rzeczy, które znajdują się w koszu na brudną bieliznę, ale twoje nastoletnie dziecko zapomina o zaniesieniu tam swoich ubrań. Jaka będzie naturalna konsekwencja? Oczywiście, brak czystych rzeczy do ubrania.

Z drugiej strony, logiczne konsekwencje są wyciągane przez rodzica za złamanie jakiejś zasady społecznej. Wysyłają one rzeczowy komunikat dotyczący niewłaściwego zachowania. Rodzice Kerry i Brett wspierali swoje nowe podstawowe zasady logicznymi konsekwencjami.

Logiczną konsekwencją nadużycia przywileju jest jego tymczasowa utrata lub ograniczenie. Mama Kerry pozwoliła córce wracać do domu o 23.00, pod warunkiem że będzie ona przestrzegała podstawowych zasad i wracała do domu punktualnie. Logiczną konsekwencją nadużycia tego przywileju było przesunięcie godziny powrotu na 22.00 na następne dwa tygodnie. Możliwość wracania do domu o 23.00 była dla Kerry ważna. Postanowiła więc nie testować tej reguły.

Podstawowe wskazówki dotyczące wyciągania konsekwencji (omówione w rozdziale 9.) odnoszą się tak samo do nastolatków, jak i do młodszych dzieci, z jednym ważnym wyjątkiem: nastolatki wymagają zwykle konsekwencji o dłuższym czasie trwania. Dłużej trwające konsekwencje są w tym wypadku skuteczniejsze, więc mają większą wartość wychowawczą.

Czy oznacza to, że wszystkie wyznaczane przez ciebie konsekwencje powinny być długoterminowe? Z całą pewnością nie. Im dłuższa konsekwencja, tym mniej możliwości uczenia się. „Krócej” najczęściej znaczy „lepiej”, ponieważ zostaje wówczas więcej czasu na wychowanie, jednak konsekwencje powinny trwać na tyle długo, aby dziecko wyciągnęło z nich wnioski.

To znaczy: jak długo? Tutaj nie ma żadnych wskazówek. Prawdopodobnie będziesz się uczył na własnych błędach, tak jak rodzice Kerry i Brett, kiedy postanowili wykorzystać logiczne konsekwencje dla poparcia swoich zasad.



Jeśli dotąd postępowałeś w sposób restrykcyjny, jest bardziej prawdopodobne, że będziesz miał skłonność do wyciągania konsekwencji o zbyt długim czasie trwania, podobnie jak mama Kerry, kiedy wyznaczała konsekwencje za nadużywanie przez córkę przywilejów telefonicznych. Utrata przywileju na trzy dni prawdopodobnie byłaby bardziej pouczająca, niż zakaz obowiązujący przez tydzień.

Jeżeli dotąd twoje podejście było raczej przyzwalające, prawdopodobnie będziesz wyznaczał konsekwencje trwające zbyt krótko, podobnie jak rodzice Bretta za zbyt późny powrót syna do domu w czasie weekendu. Przesuwanie pory powrotu o pół godziny za każdym razem, gdy zasada została złamana, prawdopodobnie nie robiło mu większej różnicy. Nie traktował tej konsekwencji poważnie aż do momentu, gdy rodzice zaczęli rozważać całkowite pozbawienie go tego przywileju.

### Spodziewaj się testowania

Czego powinieneś się spodziewać, gdy po raz pierwszy zaczniesz wyciągać logiczne konsekwencje dla poparcia swoich zasad? Przygotuj się na to, że będą one testowane. W jaki inny sposób nastolatki mają się dowiedzieć, że twoje zasady są rzeczywiście zasadami, a granice naprawdę przebiegają tam, gdzie mówisz? Może się wydawać, że przez większość czasu nastolatki uczą się w bolesny sposób, na własnych błędach, ale jednak się uczą. Jeśli nadal będziesz wyznaczać pouczające konsekwencje oraz wykorzystywać inne techniki, poznane wcześniej, w końcu dotrzesz do nich ze swoim komunikatem.

Nie zakładaj, że wyciągane przez ciebie konsekwencje są nieskuteczne, ponieważ twoje zasady są często łamane lub testowane. Bardziej prawdopodobne jest to, że dziecko ma jeszcze przed sobą wiele nauki. Daj nastolatkowi czas, którego potrzebuje, żeby to zrozumieć. Być może będzie musiał kilka razy poobijać się o wytyczone przez ciebie granice, zanim zrozumie, że nie istnieje żaden sposób, aby je obejść.

Tego właśnie potrzebował Brett, kiedy stanął wobec zasady rodziców dotyczącej informowania ich o tym, dokąd wychodzi po szkole – zasady, której często nie przestrzegał. Rodzice chcieli, aby Brett odpowiedzialnie informował ich, dokąd idzie i punktualnie wracał do domu na kolację. Prosil, aby zawsze telefonował lub zostawiał kartkę, kiedy wychodzi z domu po szkole.



Rodzice Bretta poparli swoją zasadę logiczną konsekwencją. Ponieważ do większości popołudniowych podróży Brett używał samochodu, postanowili, że odebranie mu na jakiś czas prawa do korzystania z niego po szkole będzie odpowiednią logiczną konsekwencją za nieinformowanie ich, dokąd wychodzi, lub nieprzestrzeganie godziny powrotu do domu.

Brett wielokrotnie próbował się wykręcać, narzekał i testował, jednak za każdym razem wyciągana była w stosunku do niego konsekwencja, która wspierała zasadę rodziców. Żadnych gniewnych kazań, długich dyskusji ani dodatkowych, restrykcyjnych konsekwencji. Odpowiedzialność spoczywała wyłącznie na nastolatku. To on odpowiadał za własne wybory i zachowanie. Zajęło mu trochę czasu, zanim zrozumiał, że zasada ustalona przez rodziców jest niezmienna, lecz kiedy już to się stało, zaczął ich dokładniej informować o swoich planach. W końcu przyswoił sobie lekcję, którą rodzice chcieli mu przekazać.

Rodzice Bretta (a również mama Kerry) byli skuteczni, ponieważ pozwolili, aby ich narzędzia wychowawcze pracowały za nich. Ustallili jasne zasady i granice ukierunkowujące odkrywanie, a potem popierali je logicznymi konsekwencjami. Następnie schodzili z parkietu i pozwalali, by ich nastolatki same się uczyły. Proces nauczania zaczął przebiegać sprawniej, kiedy to rodzice, a nie dzieci, zaczęli kontrolować granice.

## Podsumowanie

Poznanie samego siebie jest podstawowym zadaniem okresu dojrzewania. Nastolatki potrzebują wolności, aby eksperymentować z nowymi rolami, wartościami i poglądami oraz z nowymi związkami i zobowiązaniami. Każde nowe doświadczenie przybliża je ku wypełnieniu tego zadania i odkryciu, kim naprawdę są.

Nastolatki są dobrze przygotowane intelektualnie do tego zadania rozwojowego. Potrafią patrzeć w przyszłość i rozważać hipotetyczne sytuacje. Posiadają narzędzia potrzebne do sprawdzania granic za pomocą rozumu, czyli przed rozpoczęciem działania. Ta zmiana w rozwoju umysłowym ma duży wpływ na nasze metody wychowawcze.

Nastolatki nadal potrzebują stałych granic, naszej zachęty i popierających konsekwencji, ale również większej elastyczności w wytyczaniu granic, większego zaangażowania w podejmowanie decyzji



oraz pomocy w odkrywaniu możliwości wyboru przy użyciu rozumu. Potrzebują większej wolności, aby odkrywać otaczający świat, ale jednocześnie mocnych granic, ukierunkowujących te odkrycia. Zarówno zbyt mało, jak i zbyt wiele wolności może zakłócić proces odkrywania i poznawania samego siebie. Rodzice powinni dostosowywać swoje granice tak, aby osiągnąć równowagę pomiędzy wolnością a odpowiedzialnością.

Konsekwencje nadal będą odgrywać istotną rolę w procesie uczenia się. Będą wspierać nasze zasady, odpowiadać na pytania nastolatków oraz ukierunkowywać ich odkrycia. Będą uczyć nastolatków odpowiedzialności, czyniąc ich odpowiedzialnymi za własne działania.

## Pytania do rodziców

1. Jakie jest najważniejsze zadanie rozwojowe okresu dojrzewania? Opisz, co robi twoje nastoletnie dziecko, aby osiągnąć ten ważny cel.
2. Jakiego typu granice wytyczałeś dotychczas swojemu nastoletniemu dziecku: stałe czy ruchome? Czy uczy się ono lekcji, które próbujesz mu przekazać? Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje?
3. Co oznacza elastyczne wytyczanie granic? W jaki sposób określasz elastyczne granice w stosunkach ze swoim nastoletnim dzieckiem?
4. W jaki sposób włączasz swoje nastoletnie dziecko w podejmowanie decyzji? Jak ono na to reaguje?
5. Odkrywanie możliwości wyboru jest skuteczną techniką pozwalającą nauczyć nastolatki większej odpowiedzialności i skuteczniejszego rozwiązywania problemów. Jak twoje dziecko reaguje na tę technikę wychowawczą?
6. Dlaczego wyciąganie konsekwencji o dłuższym czasie trwania jest skuteczniejsze w stosunku do nastolatków niż do młodszych dzieci? O czym powinieneś pamiętać, określając czas trwania konsekwencji?
7. Dlaczego podejście demokratyczne doskonale sprawdza się w wychowywaniu nastolatków?
8. W jaki sposób możemy pomóc nastolatkom skuteczniej testować i badać granice? Jak reaguje twoje nastoletnie dziecko, kiedy stosujesz tę metodę?



9. Jakiego typu konsekwencje wyciągałeś w stosunku do dziecka, aby wesprzeć swoje zasady? Czy twoje działania były skuteczne? I czy uczyły dziecko zamierzonej przez ciebie lekcji?
10. Czternastoletnia Sharon powiedziała rodzicom, że idzie do koleżanki, ale zamiast tego poszła z przyjaciółmi do centrum handlowego. Kiedy jej rodzice dowiedzieli się o tym, na dwa tygodnie odebrali jej wszystkie przywileje i zarządzili areszt domowy. Jak inaczej rodzice Sharon mogli poradzić sobie z tą sytuacją? Jaka konsekwencja lub ich zestaw byłaby bardziej skuteczna?
11. Terry od niedawna może korzystać z samochodu rodziców, aby dojeżdżać do szkoły. Jednakże po drodze zawsze zabiera kilku kolegów i zamiast do szkoły, jadą na popularny szlak wycieczkowy. Kiedy rodzice się o tym dowiedzieli, wygłosili chłopcu kazanie na temat odpowiedzialności i wyrazili swoje rozczarowanie. Nie wyciągnęli z postępowania syna żadnych dalszych konsekwencji. Czy sądzisz, że Terry będzie poważnie traktował zasadę rodziców, mówiącą o jeżdżeniu samochodem tylko do szkoły? W jaki sposób rodzice mogli skuteczniej wesprzeć swoją zasadę?
12. Piętnastoletnia Sabina od niedawna ma w pokoju własny telefon. W ciągu pierwszego miesiąca jej rozmowy, głównie z przyjaciółką, która przeprowadziła się do innego stanu, kosztowały ponad 80 dolarów. Rodzice Sabiny dali jej możliwość wyboru. Mogła opłacić rachunek, wykonując przez następne dwa miesiące dodatkowe prace w domu, albo usunąć aparat telefoniczny z pokoju i oddać 80 dolarów, oszczędzając na dalszych rozmowach. Sabina postanowiła zarobić na opłatę, wykonując dodatkowe obowiązki. Omów metodę zastosowaną przez rodziców Sabiny. Czy te metody wzmacniają odpowiedzialność Sabiny za własne zachowanie? Czy w przyszłości będzie bardziej odpowiedzialnie korzystać z telefonu?

**Temat do dyskusji.** Opisz szczególne trudności, które masz obecnie ze swoim nastolatkiem. Przedstaw metody, których dotąd używałeś, aby je rozwiązywać. Poproś pozostałych dorosłych członków rodziny o sugestie dotyczące strategii, które możesz zastosować, by skuteczniej wychowywać swoje nastoletnie dziecko.

## Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami uwagi i nadaktywnością?

---

Pięcioletni Corey nieustannie jest w ruchu. W klasie zdaje się, że nigdy nie siedzi na swoim miejscu. Siedmioletni Colin wykrzykuje rozmaite komentarze, kiedy tylko ma na to ochotę. Denerwuje się, kiedy ktoś zwraca mu uwagę. Jedenastoletnia Mika łatwo się rozprasza. Żeby dokończyć jakieś zadanie, wciąż musi się skupiać na nowo. Czternastoletni Brent już dziewięć razy był zawieszany w prawach ucznia z powodu przeszkadzania na lekcjach. Rzadko odrabia zadanie domowe i jest zagrożony z kilku przedmiotów.

Co łączy ze sobą te dzieci? Wszystkie prawdopodobnie cierpią na chorobę zwaną zespołem zaburzeń uwagi (ang. *Attention Deficit Disorder* – ADD). Dzieci cierpiące na ADD wymagają specjalnego traktowania. Potrzebują uporządkowania, wsparcia oraz nieustannej pomocy, tak aby się nie rozpraszały i mogły osiągać wyniki, do jakich w rzeczywistości są zdolne. Właściwe porządzenie sobie z zachowaniem tych dzieci stanowi jedno z największych wychowawczych wyzwań zarówno dla rodziców, jak i nauczycieli.

Rozdział ten pomoże ci zrozumieć specyficzne problemy dzieci cierpiących na ADD oraz przedstawi ci narzędzia kontroli behawioralnej niezbędne do skutecznego kierowania ich zachowaniem. Zaczniemy od przedstawienia podstawowych informacji o tym zabu-



zeniu – czym jest, jak można je zdiagnozować i jak leczyć. Następnie przyjrzymy się czterem przypadkom – od pierwszego zgłoszenia aż do interwencji lekarskiej, aby zobaczyć, jak opracować skuteczny plan leczenia w domu i w szkole. Po przeczytaniu tego rozdziału łatwiej nam będzie zapewnić dzieciom z ADD uporządkowanie i kontrolę behawioralną, których potrzebują, aby osiągnąć sukces.

## Czym jest zespół zaburzeń uwagi?

Wyobraź sobie, że masz 9 lat. Siedzisz w klasie. Nauczycielka właśnie wydała polecenia dotyczące następnego zadania, ale ty nie słyszałeś większości z tego, co powiedziała, ponieważ właśnie bawiłeś się zamkiem błyskawicznym przy bluzie. Rozglądasz się dookoła, żeby się zorientować, co powinieneś zrobić, i zauważasz, że wszystkie dzieci wyjęły książki do przyrody. Również wyciągasz książkę, ale nadal nie wiesz, co dalej. Kiedy pytasz o to siedzącego obok kolegę, posyła ci niechętnie spojrzenie i mówi, żebyś mu nie przeszkadzał. Pytasz kogoś innego, ale reakcja jest podobna; mówi ci ponadto, żebyś zapytał nauczycielkę.

– „Proszę pani” – wykrztuszasz wreszcie – „nie wiem, co mam robić”.

Oho! Przeszkadzasz na lekcji. Nauczycielka wygląda na zirytowaną.

– „Co powinieneś zrobić, kiedy potrzebujesz mojej pomocy?” – pyta.

Przypominasz sobie i podnosisz rękę, a wówczas nauczycielka podchodzi, żeby ci pomóc. Jeszcze raz powtarza początkowe polecenie, a następnie lekko cię popędza, żebyś zabrał się do pracy. – „Masz tylko dziesięć minut” – mówi. – „Jeżeli nie zdążysz w klasie, będziesz musiał dokończyć zadanie w domu”.

Nareszcie jesteś skupiony. Rozwiązujesz dwa pierwsze zadania, ale po chwili rozprasza cię dźwięk temperowanego ołówka. Przez chwilę rozglądasz się po klasie, a potem znów skupiasz się na pracy i rozwiązujesz kilka kolejnych zadań. Kiedy jesteś w połowie, nauczycielka mówi, że macie odłożyć wszystko na bok i przygotować się do wyjścia na przerwę. Sprzątasz ławkę i spokojnie czekasz. Zostajesz nagrodzony. Nauczycielka zwalnia twoją grupę jako pierwszą, jednak w tej samej chwili ruszasz biegiem w stronę drzwi, żeby stać w pierwszej parze. Nauczycielka woła cię z powrotem.



– „W klasie nie wolno biegać” – mówi. – „Musisz zaczekać, aż wszyscy inni wyjdą”. Niechętnie powracasz na swoje miejsce.

Pod koniec dnia nauczycielka wręcza ci dzienny raport o zachowaniu, który masz przekazać rodzicom. „No nie!” – myślisz. – „Po powrocie do domu znów będę miał kłopoty”. Masz rację. Kiedy po powrocie ze szkoły wręczasz mamie raport, ona czyta go, rzuca ci pełne dezaprobaty spojrzenie i informuje, że do końca dnia nie możesz oglądać telewizji ani grać w gry wideo.

Czy potrafisz wyobrazić sobie życie, gdyby większość dni wyglądała w ten sposób? Jak myślisz, co czułbyś w stosunku do kolegów i koleżanek z klasy, którzy cię unikają? Albo wobec nieustannie cię strofujących nauczycieli i rodziców? A przede wszystkim, co myślałbyś o sobie? To tylko wierzchołek góry lodowej kłopotów wielu dzieci z ADD. Problemy, z jakimi borykają się w szkole, są zwykle odbiciem problemów, jakie mają w domu.

Zespół zaburzeń uwagi to potoczna nazwa zespołu objawów znanego w literaturze fachowej jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD*). Zespół ten ma cechy zarówno neurologiczne, jak i behawioralne oraz charakteryzuje się upośledzeniem trzech szczególnych obszarów: zdolności skupienia uwagi, kontroli impulsów oraz poziomu aktywności. Mimo iż większość dzieci z tym zaburzeniem przejawia jednocześnie objawy nieuwagi, impulsywności oraz nadaktywności, to niektóre z nich cechuje przewaga objawów związanych z jednym tylko obszarem. Nadaktywność nie jest koniecznym warunkiem diagnozy.

Zespół zaburzeń uwagi jest dość częstym zaburzeniem wieku dziecięcego. Według ostrożnych szacunków na ADD cierpi 3–5% dzieci w wieku szkolnym. Większość z nich stanowią chłopcy. Zaburzenie to występuje u dzieci we wszystkich grupach rasowych, kulturowych oraz socjoekonomicznych.

Wbrew wcześniejszym przypuszczeniom, większość dzieci nie wyrasta z objawów wraz z osiągnięciem wieku dojrzwania. Ostatnie badania dowodzą, że ADD jest zaburzeniem chronicznym, którego objawy pojawiają się po raz pierwszy w wieku przedszkolnym i trwają w większości przypadków, aż do okresu dojrzwania. Według informacji opublikowanych przez amerykańską organizację dzieci i dorosłych



z ADD, 30–70% chorych cierpi z powodu tego zaburzenia w wieku dojrzałym. U większości dzieci właściwa diagnoza zostaje postawiona dopiero w wieku szkolnym, kiedy pojawiają się poważne problemy związane z nauką.

Jakie symptomy są najbardziej widoczne? Symptomy nieuważności to między innymi łatwe rozpraszenie się, trudności z wysłuchaniem i wykonywaniem poleceń, trudności ze skupieniem się na zadaniu i wykonaniem go do końca, trudności ze śledzeniem treści książek i zadań oraz skłonność do przerzucania się z jednego niedokończonego zadania na drugie. Najtrudniej postawić diagnozę w wypadku dzieci, które są nieuważne, ale nie nadaktywne. Często uważa się je po prostu za „rozkojarzone” i nie rozpoznaje zaburzenia.

Objawy nadaktywności różnią się w zależności od wieku i poziomu rozwoju dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym są zwykle bardziej aktywne ruchowo – więcej biegają, wspinają się i ogólnie lubują – niż ich rówieśnicy. Dzieci w szkole podstawowej i gimnazjum zwykle nie mogą usiedzieć w miejscu i wciąż się wiercą. Symptomy impulsywności są takie same dla wszystkich grup wiekowych. Należą do nich między innymi trudności z usiedzeniem na miejscu i zachowaniem kolejności, komentowanie, nadmierne gadulstwo, przerywanie oraz skłonność do angażowania się w niebezpieczne działania.

Poza opisanymi grupami objawów dzieci z ADD mają symptomy o charakterze drugorzędym, takie jak problemy z koordynacją ruchową i pisanie, napady gniewu i wybuchy złego humoru oraz skłonność do bezczelnych i buntowniczych zachowań w reakcji na zwrócenie uwagi. Ponieważ dzieci te mają problemy z wykonywaniem poleceń i przestrzeganiem zasad, ich zachowanie powoduje częste konflikty z dorosłymi i rówieśnikami. Z konieczności dzieci z ADD wymagają wiele ćwiczeń korygujących ich uczestnictwo w zwrotnie sprzężonej wymianie informacji.

Dzieci z ADD zazwyczaj łatwo ulegają frustracji lub wpadają w przygnębienie z powodu liczby lub poziomu trudności stawianych przed nimi zadań szkolnych. Aby zmniejszyć poziom frustracji, często unikają zadań, co uruchamia mechanizm błędnego koła. Im mniej pracują w szkole, tym większe mają zaległości i tym większej doświadczają frustracji i zniechęcenia. Bez interwencji wiele z nich wpada w zamknięty krąg frustracji i ucieczki, który prowadzi do problemów z nauką.



Być może, czytając opis symptomów ADD, uświadomiłeś sobie, że podobne zachowania – od czasu do czasu – obserwujesz u swojego dziecka. Czy to znaczy, że cierpi ono na tę chorobę? Niekoniecznie. Wszystkie dzieci czasami zachowują się w opisany przez mnie sposób. To normalne. Jednakże dzieci z ADD zachowują się tak częściej niż inne. Co najważniejsze, ich zachowania wpływają ujemnie na wyniki w szkole, relacje z dorosłymi i rówieśnikami oraz na ogólne przystosowanie społeczne i emocjonalne.

### Stopień upośledzenia

Czy dzieci z ADD przejawiają symptomy tej choroby przez cały czas? Nie, a zmienność ich zachowań potrafi być bardzo dezorientująca. Dzieci z ADD mają „dobre dni”, kiedy są bardziej skupione i lepiej nad sobą panują, oraz „złe dni”, kiedy trudniej im się skupić i słabo się kontrolują. Typowe jest to, że dzieci z ADD mają „złe dni” częściej niż ich rówieśnicy. Powtarzający się wzór zachowania na przestrzeni czasu jest cechą charakterystyczną tego zaburzenia.

Jest jednak dobra wiadomość: ADD jest uleczalne. W większości przypadków symptomy można opanować i kontrolować, a dzięki naszej pomocy dzieci mogą w pełni rozwijać swoje możliwości. Im wcześniej choroba zostanie rozpoznana, tym szybciej można im pomóc przezwyciężyć jej upośledzający wpływ.

Dzieci, u których ta choroba nie zostanie odpowiednio wcześniej rozpoznana i leczona, bardziej niż inne są narażone na wiele problemów: porażki w szkole, niską samoocenę, słabe przystosowanie społeczne, problemy rodzinne, emocjonalne i behawioralne, porzucenie szkoły, przestępczość, używanie narkotyków oraz inne problemy związane ze zdrowiem psychicznym.

Jeżeli u swojego dziecka obserwujesz opisany powyżej zespół objawów, zachęcam cię do wizyty u psychologa dziecięcego lub pediatry. Najlepszym rozwiązaniem byłaby ocena specjalistów z różnych dziedzin, przeprowadzona w szkole, do której uczęszcza twoje dziecko.

## Diagnozowanie zespołu zaburzeń uwagi

Jak diagnozuje się ADD u dzieci? Nie istnieje jeden test psychologiczny lub medyczny, który umożliwiłby jednoznaczną diagnozę.



Większość lekarzy czerpie dane z wielu źródeł: rzetelnej historii medycznej i rozwojowej, tabel oceny behawioralnej, przeglądu szkolnych ocen, obserwacji dziecka w domu i w szkole oraz wywiadów z rodzicami, nauczycielami, dzieckiem i innymi osobami.

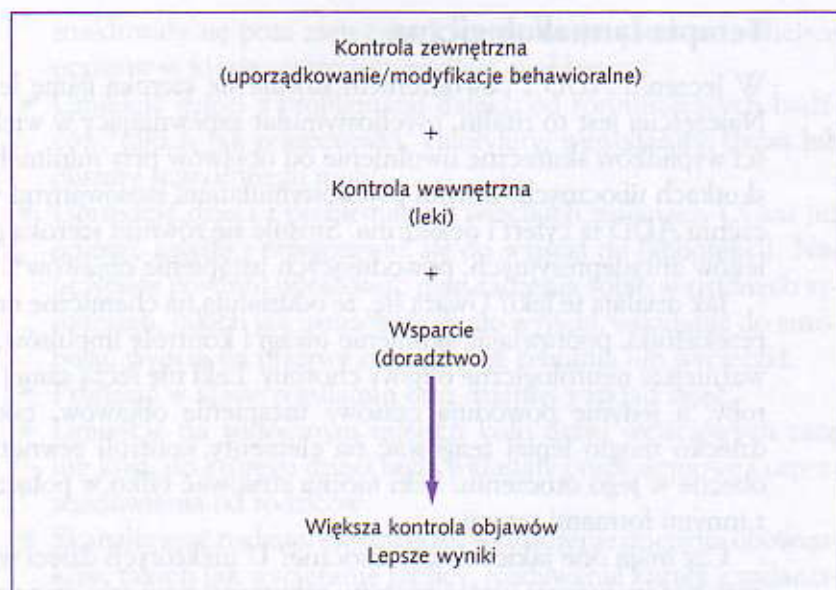
Kiedy pojawiają się problemy z nauką lub gdy poziom intelektualny dziecka jest nieadekwatny do jego wieku, niektórzy lekarze – ja również – rutynowo zalecają przeprowadzenie zestawu testów rozwoju intelektualnego, percepcyjno-motorycznego oraz testu postępów w nauce, aby stwierdzić, czy źródłem problemów z nauką nie są zaburzenia procesu uczenia się. Cierpi na nie około 30% dzieci z ADD.

Kto powinien ocenić, czy dziecko ma ADD? W przeszłości taką oceną zajmowali się prawie wyłącznie lekarze i psycholodzy. Od niedawna w proces ten włączyły się szkoły, gdyż ADD uznano za upośledzenie i nałożono na szkoły obowiązek diagnozy. Taka ocena w szkołach jest zwykle przeprowadzana przez zespół specjalistów z różnych dziedzin, którzy zbierają dane z wielu źródeł oraz kierują się wytycznymi diagnostycznymi zawartymi w Podręczniku diagnostycznym i statystycznym Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (*Diagnostic and Statistic Manual of the American Psychiatric Association – DSM-IV*).

Aby postawić diagnozę ADD, dziecko musi przejawiać wystarczającą liczbę objawów opisanych w DSM-IV, wykazywać objawy choroby przed ukończeniem 7. roku życia oraz przejawiać upośledzenie w co najmniej dwóch środowiskach (np. w domu i w szkole). Symptomy muszą utrzymywać się przynajmniej przez sześć miesięcy. Ponadto lekarz musi wykluczyć inne czynniki medyczne, emocjonalne lub środowiskowe, takie jak nieskuteczne wytyczanie granic lub wcześniejsze traumatyczne przeżycia, które mogłyby powodować podobne objawy. Poziom zaburzenia powinien zostać określony jako lekki, średni lub ciężki. Każdy wymaga innego leczenia.

## Leczenie zespołu zaburzeń uwagi

Najbardziej skuteczną metodą leczenia ADD jest podejście wieloaspektowe, które łączy w sobie elementy kilku terapii: pomoc lekarską, udogodnienia w klasie, modyfikację behawioralną oraz doradztwo. Zazwyczaj wszystkie te terapie prowadzone są łącznie



Rycina 11.1. Schemat leczenia ADD

przez zespół składający się z rodziców, nauczycieli, metodyków, lekarzy oraz specjalistów w zakresie zachowania lub zdrowia psychicznego.

Całość leczenia można postrzegać jako połączenie kontroli wewnętrznej i zewnętrznej z dodatkowym wsparciem (rycina 11.1.). Kontrola zewnętrzna obejmuje zwiększone uporządkowanie, udogodnienia w klasie oraz kontrolę behawioralną. Kontrola wewnętrzna jest wspomagana lekami oraz obejmuje wsparcie i pomoc ze strony rodziców i nauczycieli, a także doradztwo. Kiedy u dziecka zostanie stwierdzony zespół zaburzeń uwagi, lekarz musi określić właściwe połączenie terapii potrzebnych do skutecznej kontroli objawów i stopniowego wyleczenia.

Nie każde dziecko z ADD wymaga połączenia wszystkich rodzajów terapii. U niektórych dzieci z łagodnymi objawami choroby następuje znaczna poprawa po zwiększeniu kontroli zewnętrznej w szkole i w domu. Inne, szczególnie te ze średnimi lub ciężkimi objawami, potrzebują połączenia kontroli wewnętrznej i zewnętrznej.

Teraz, kiedy został już przedstawiony jasny obraz ogólnego podejścia do terapii, przyjrzyjmy się dokładniej każdemu z jej elementów.



## Terapia farmakologiczna

W leczeniu ADD z powodzeniem stosuje się szeroką gamę leków. Najczęściej jest to ritalin, psychostymulat zapewniający w większości wypadków skuteczne uwolnienie od objawów przy minimalnych skutkach ubocznych. Innymi psychostymulatami stosowanymi w leczeniu ADD są cylerit i dexedrina. Stosuje się również szeroką gamę leków antydepresyjnych, powodujących ustąpienie objawów\*.

Jak działają te leki? Uważa się, że oddziałują na chemiczne neuroprzebieżniki, poprawiając skupienie uwagi i kontrolę impulsów, najważniejsze neurologiczne objawy choroby. Leki nie leczą samej choroby, a jedynie powodują czasowe ustąpienie objawów, tak aby dziecko mogło lepiej reagować na elementy kontroli zewnętrznej obecne w jego otoczeniu. Leki można stosować tylko w połączeniu z innymi formami terapii.

Czy mają one jakieś skutki uboczne? U niektórych dzieci występuje między innymi utrata apetytu, zaburzony rytm snu oraz apatia. W wielu wypadkach te efekty uboczne można usunąć, dostosowując dawkę leku lub zmieniając go na inny.

## Przystosowanie w szkole

Uczniowie z ADD wymagają uporządkowania, czytelnych sygnałów oraz niezmiennych zasad, za pomocą których reguluje się ich dzień. Dobrze zorganizowana klasa z niezbędnymi modyfikacjami w sposobie prowadzenia lekcji pomaga dzieciom z ADD wykorzystywać pełnię ich możliwości. Jeśli twoje dziecko cierpi na ADD, podziel się z jego nauczycielem opisanymi niżej pomysłami na przystosowanie klasy. Większość nauczycieli z wdzięcznością przyjmuje sugestie skutecznych rozwiązań.

### Organizacja klasy

- \* Posadzić dzieci z ADD blisko biurka nauczyciela, tak aby pozostali uczniowie i wszelkie inne czynniki rozpraszające uwagę

\* Co do skuteczności i wpływu tych leków panują odmienne zdania. Na przykład ritalin (pochodna amfetaminy), zwany „pigułką na grzeszność”, jeszcze w latach sześćdziesiątych XX wieku był uważany w Stanach Zjednoczonych za narkotyki. Polskie Ministerstwo Zdrowia nie zgodziło się na stosowanie tego środka nawet w stwierdzonych przypadkach ADHD – przyp. red.

znajdowały się poza zasięgiem ich wzroku (za plecami). Miejsce uczniów w klasie często jest źródłem problemów.

- \* Umieścić dzieci z problemami daleko od rozpraszających bodźców, takich jak temperówki, kaloryfery, wentylatory, drzwi lub obszary wzmożonego ruchu.
- \* Upредить dzieci z problemami o wszelkich zmianach („Czas już odłożyć książki i przygotować się do wyjścia do biblioteki”). Nauczyciele powinni opracować plan radzenia sobie w trudnych sytuacjach, takich jak ustawianie się do wyjścia, wsiadanie do autobusu, wyjście na przerwę oraz szkolne zebrania lub wycieczki.
- \* Powiesić w klasie regulamin oraz dzienny rozkład zajęć.
- \* Umieścić na widocznym miejscu koło drzwi wejściowych tacę lub kosz, do którego dzieci będą wkładały prace domowe i usprawiedliwienia od rodziców.
- \* Skanalizować nadmiar energii przez wyznaczenie dzieciom obowiązków, takich jak wycieranie tablicy, rozdawanie kartek z zadaniami, zbieranie kuponów na obiad lub zanoszenie różnych przedmiotów do sekretariatu.
- \* Wyznaczyć w klasie spokojne miejsce, w którym dzieci z ADD będą mogły w razie potrzeby uspokoić się i odzyskać panowanie nad sobą.

## Modyfikowanie poleceń

Uczniowie z ADD wymagają od nas większego uporządkowania, jasności oraz spójności w sposobie wydawania poleceń i określania zadań. Podziel się z nauczycielem twojego dziecka następującymi wskazówkami.

- \* Jeśli to tylko możliwe, wydawaj pojedyncze polecenia; powinny być one jasne i zwięzłe.
- \* O ile to możliwe, polecenia powinny być wydawane jednocześnie w formie ustnej i pisemnej.
- \* Zachęcaj uczniów z ADD, aby prosili o pomoc i wyjaśnienia zawsze, gdy nie są pewni, co mają robić. Wielu z nich nie prosi o pomoc i zaczyna wykonywać zadanie, dysponując niepełnymi informacjami.
- \* Kiedy uczniowie z ADD sprawiają wrażenie wyłączonych lub wydaje się, że nie wiedzą, co mają robić, użyj procedury upewniania się, opisanej w rozdziale 6.



- \* Bardzo przydatny jest umówiony sygnał służący jako pierwsze ostrzeżenie i pomagający uczniom z ADD ponownie skupić się na zadaniu.
- \* Uczniowie z ADD częściej czują się przytłoczeni ilością zadanej pracy. Podziel zadania na mniejsze, łatwiejsze do opanowania części i zadawaj je po kolei, zachęcając dziecko do dalszej pracy i chwalać je za to, co już zrobiło. Może się okazać, że niektóre zadania należy skrócić.
- \* Daj dzieciom dodatkowy czas na zakończenie niektórych zadań lub testów, szczególnie tych wymagających pisania. Zadania, które należy wykonać w określonym czasie, sprawiają zwykle więcej kłopotów dzieciom mającym trudności ze skupieniem uwagi.
- \* Kiedy zadania pisemne stanowią problem, pozwalaj dzieciom z ADD korzystać z innych udogodnień, takich jak komputer lub magnetofon, zapisywanie tekstu przez inną osobę lub odpowiedź ustna.
- \* Pomóż uczniom z ADD opracować strategie porządkujące, umożliwiające pilnowanie zobowiązań oraz książek i innych materiałów.

## Kontrola behawioralna

Jakiego rodzaju kontrola behawioralna najlepiej sprawdza się u dzieci z ADD? Nie wymagają one żadnych nowych metod, a jedynie częstszego ich stosowania – szczególnie jeżeli chodzi o komunikaty zawarte w działaniu lub konsekwencje. Ucząc się, polegają bardziej na eksperymentowaniu i informacjach wzrokowych. Często mają też problemy z przetworzeniem dostarczonej im informacji werbalnej. Co to oznacza dla rodziców? Otóż muszą oni częściej wyznaczać konsekwencje lub wysyłać komunikaty zawarte w działaniu, aby dotrzeć do dziecka ze swoim przekazem. Metody omówione tu do tej pory będą skuteczne, jednak powinieneś liczyć się ze zdecydowanie częstszym wyciąganiem konsekwencji w stosunku do dzieci z ADD. Potrzebują one więcej sygnałów, aby pozostać na właściwej drodze.

Jakich metod należy unikać? Metody restrykcyjne lub przyzwalające nie zapewniają dzieciom z ADD jednoznaczności i wsparcia, których potrzebują, aby osiągnąć sukces. Zwykle prowadzą jedynie do konfliktów i prób sił.



Pracując jako terapeuta z dziećmi cierpiącymi na ADD, najczęściej opracowuję program kontroli behawioralnej w szkole i w domu. Po przedstawieniu planu leczenia rodzicom i nauczycielom, przygotowuję równoległe programy kontroli behawioralnej do realizacji w szkole i w domu, a następnie nadzoruję ich stosowanie przez osiem tygodni. Im większa jest zgodność pomiędzy szkołą a domem, tym lepiej reagują dzieci. Mimo że szczegóły programu różnią się w zależności od dziecka, zwykle opiera się on na:

- \* Jasnych komunikatach werbalnych (rozdział 5.);
- \* Procedurze upewniania się i technice ochłonięcia (rozdział 6.);
- \* Regularnych dawkach zachęcających komunikatów (rozdział 7.);
- \* Dawaniu przykładu, metodzie „spróbujmy jeszcze raz” oraz ograniczonym wyborze (rozdział 8.);
- \* Logicznych konsekwencjach i procedurze przerwy (rozdział 9.).

Programy równoległe spełniają szereg zadań. Po pierwsze, dostarczają rodzicom i nauczycielom narzędzi niezbędnych do tego, aby zapanować nad zachowaniem dziecka. Po drugie, programy te zapewniają dzieciom z ADD jasny i spójny zestaw sygnałów w dwóch środowiskach. Po trzecie, przyspieszają proces uczenia się poprzez spotęgowanie efektu terapeutycznego. Wreszcie, połączone programy dają lekarzowi możliwość oceny wpływu zwiększonego uporządkowania i kontroli środowiskowej na ogólne wyniki dziecka.

Po ośmiu tygodniach organizuję spotkanie wszystkich osób zaangażowanych w prowadzenie programów terapeutycznych: rodziców, nauczycieli, dyrektora oraz innych specjalistów w zakresie edukacji. Analizujemy postępy dziecka i omawiamy potrzebę dalszych interwencji. Odpowiedzią na zwiększone uporządkowanie otoczenia jest zdecydowana poprawa stanu wielu dzieci.

### **Doradztwo zapewniające wsparcie**

Zespół zaburzeń uwagi może być stresujący nie tylko dla dziecka, ale również dla osób usiłujących zapanować nad jego zachowaniem. Rodzice i nauczyciele często czują się przytłoczeni, sfrustrowani i wyczerpani. Potrzebują wsparcia i wiele zrozumienia, aby zachować pozytywne nastawienie i nie zboczyć z obranej drogi. Doradztwo może uczynić ich pracę choć trochę łatwiejszą.



Dzieci z ADD również wymagają wsparcia i pomocy w rozwijaniu właściwych umiejętności społecznych, takich jak samokontrola, panowanie nad stresem oraz rozwiązywanie problemów. Gabinet doradcy często zapewnia bezpieczeństwo i akceptację potrzebne dziecku w procesie uczenia się i ćwiczenia nowych zachowań. Efekt leczenia ulega wzmocnieniu, kiedy rodzice i nauczyciele zachęcają i wzmacniają te same umiejętności w domu i w szkole.

## Opis czterech przypadków

W dalszej części tego rozdziału przedstawiam opis czterech przypadków od momentu zwrócenia się rodziców dziecka o pomoc do chwili opracowania skutecznego planu leczenia. W każdym z nich dzięki właściwej kombinacji różnego typu terapii zachowanie dziecka w domu i w szkole znacząco się poprawiło, jednak proces ten nie zawsze przebiegał bez trudności. Każdy przypadek ilustruje niektóre typowe problemy, jakie mogą się pojawić w czasie stawiania diagnozy i dalszego leczenia.

### Corey: przedszkolak z ADD

Coreya wyrzucano z trzech różnych przedszkoli, zanim skończył 4 lata. Jego rodzice sądzili, że agresywne i niesforne zachowanie chłopca zmieni się z wiekiem, więc do szóstych urodzin opiekowali się nim w domu. Potem zapisali go do zerówki. Już w pierwszym tygodniu zostali wezwani do szkoły.

Kiedy Corey razem z rodzicami po raz pierwszy zjawił się w moim gabinecie, zrozumiałem powód zaniepokojenia szkoły. Chłopca po prostu roznosiła energia. Zignorował książeczki i układanki, które były przygotowane dla młodszych klientów i znalazł sobie inne zajęcia. Wieszal się na zasłonach, ściągał przedmioty z półek, bawił się, włączając i wyłączając światło, a na koniec rozrzucił po całej podłodze zawartość kosza na śmieci, żeby zobaczyć, czy nie ma tam czegoś interesującego.

Rodzice starali się go powstrzymać, jednak za każdym razem udawało mu się wysliznąć z ich objęć i zacząć nową zabawę. Był jak żywe srebro. W końcu ojciec zabrał go na spacer, żebym mógł z matką chłopca wreszcie przejść do formalnej części wywiadu. Wypełniliśmy wszystkie niezbędne formularze, omówiliśmy stan



zdrowia Coreya oraz historię jego rozwoju oraz umówiliśmy się na wizytę w klasie i rozmowę z nauczycielką jeszcze w tym samym tygodniu.

Wyniki wywiadu wiele wyjaśniały. Corey wykazywał pełne objawy ADD, stopień upośledzenia można było określić między średnim a ciężkim. Był nieustannie w ruchu – w domu dokazywał, przerzucając uwagę z jednego niedokończonego zajęcia na inne, odmawiając współpracy oraz wpadając w szał, kiedy nie udawało mu się postawić na swoim.

Zachowanie Coreya nie było spowodowane nieskutecznym wytyczaniem granic, jednak metody stosowane przez jego rodziców wcale mu nie pomagały. Matka chłopca stosowała metodę przyzwolenia. Wielokrotnie powtarzała, przypominała, przekonywała i wyjaśniała, a potem, kiedy Corey wpadał w gniew lub doprowadzał ją do ostateczności, zwykle się poddawała.

Ojciec chłopca starał się równoważyć przyzwalające metody żony nadmierną surowością. Dużo krzyczał, zawstydział, oskarżał, groził i bił chłopca. Mogłem zrozumieć, dlaczego sam Corey tak często bił inne dzieci.

W zerówce Corey miał szczęście trafić na bardzo dobrą nauczycielkę. Wysyłane przez nią komunikaty były jasne, zdecydowane i spójne. Jej działania były bardzo skuteczne, jednak ona również zaczynała być zmęczona, ponieważ chłopiec wymagał ciągłych interwencji. Miał ogromne trudności z usiedzeniem w jednym miejscu, skupieniem uwagi oraz wykonywaniem zadań do końca. Poranna gimnastyka oraz momenty przejścia od jednej aktywności do drugiej były dla niego najtrudniejszymi chwilami dnia.

Nauczycielkę Coreya najbardziej niepokoiło jego agresywne zachowanie. Nieustannie atakował inne dzieci – popychał je, szturchał, szarpał i bił. Bała się o ich bezpieczeństwo. Inni rodzice również narzekali z tego powodu na Coreya.

Kiedy wywiad był już skończony, rodzice chłopca, jego nauczycielka, dyrektorka, wychowawczyni i ja spotkaliśmy się, aby przedyskutować rezultaty wywiadu i opracować odpowiedni plan leczenia w domu i w szkole. Fakty mówiły za siebie. Corey potrzebował pełnej kombinacji terapii, jednak jego rodzice byli niechętni stosowaniu leków, dopóki nie zostaną podjęte inne kroki mające na celu poprawę jego zachowania. Zespół postanowił wprowadzić opisany



nżej plan i spotkać się po ośmiu tygodniach, aby ocenić postępy chłopca i sposób dalszego leczenia.

#### **Program kontroli behawioralnej Coreya w domu i w szkole**

- \* Jasne komunikaty werbalne (rozdział 5.).
- \* Procedura upewniania się i technika ochłonięcia (rozdział 6.).
- \* Stała dawka zachęty (rozdział 7.).
- \* Dawanie przykładu właściwych zachowań, metoda „spróbuj jeszcze raz” oraz strategia ograniczonego wyboru (rozdział 8.).
- \* Wyciąganie logicznych konsekwencji i procedura przerwy (rozdział 9.).

#### **Udogodnienia dla Coreya w klasie**

- \* Posadzenie chłopca bliżej biurka nauczycielki.
- \* Posadzenie Coreya w odległości mniej więcej metra od innych dzieci.
- \* Wyznaczenie na podłodze kawałkiem wykładziny obszaru Coreya w czasie porannej gimnastyki i innych zabaw.
- \* Opracowanie specjalnych procedur w celu radzenia sobie z momentami przejścia do kolejnego zajęcia, takimi jak ustawianie się w pary przed wyjściem na przerwę lub wychodzenie na plac zabaw.
- \* Ukierunkowanie nadwyżki energetycznej Coreya przez przydzielenie mu dodatkowych zadań w klasie.
- \* Wyznaczenie „cichego obszaru” na ochłonięcie i przerwy.
- \* Powtarzanie poleceń w razie potrzeby.
- \* Opracowanie umówionego sygnału dającego Coreyowi znak, kiedy powinien przerwać zachowanie przeszkadzające innym lub odzyskać panowanie nad sobą.

Corey dobrze reagował na terapię, szczególnie w domu. Jego rodzice byli zachwyceni. Po raz pierwszy w życiu byli w stanie skutecznie zapanować nad jego zachowaniem, a nawet nad napadami gniewu. Zaczynał słuchać, co do niego mówią oraz stosować dopuszczalne metody rozwiązywania problemów, aby osiągnąć to, czego chciał.

W szkole efekty były różne. W czasie porannej gimnastyki i momentów przejścia od jednej aktywności do drugiej Corey zachowywał się lepiej. Również okresy ochłonięcia i przerwy pomagały mu odzyskać



kontrolę nad sobą. Jednak nadal szarpał, popychał i bił inne dzieci, a ich rodzice nie przestawali na niego narzekać. Nauczycielka Co-  
reya czuła się zniechęcona.

Martwiła się również dyrektorka. Regulamin szkoły przewidywał konsekwencję zawieszenia w prawach ucznia za każdy wypadek bicia, jednak szóste zawieszenie w ciągu czterech tygodni nie spowodowało, by Corey rzadziej bił inne dzieci. Dyrektorce pozostawały dwa rozwiązania: oddzielenie chłopca od kolegów w czasie przerw lub skrócenie czasu jego przebywania w szkole. Kiedy przedstawiła te możliwości jego rodzicom, zrozumieli, że sprawy zaszły już za daleko. Skontaktowali się z lekarzem i kilka dni później zaczęli podawać Coreyowi leki.

Nauczycielka od razu zauważyła zmianę. Corey był bardziej uważny, dłużej siedział w jednym miejscu i o wiele łatwiej przychodziło mu kontrolowanie własnych emocji. Przestał bić inne dzieci. O wiele rzadziej przeszkadzał w zajęciach. Leki pomogły mu zareagować na uporządkowanie i pomoc, jakie otrzymywał w klasie. Praca nauczycielki stała się łatwiejsza.

Kiedy po ośmiu tygodniach spotkaliśmy się, aby omówić efekty terapii, nasz zespół zgodził się, że została ona trafnie dobrana. Zachowanie Coreya uległo znaczącej poprawie i wszyscy czuli się tym zachęcani. Chłopiec nadal wymagał większej pomocy niż jego kole-  
dzy, jednak nad jego zachowaniem można już było panować. Zaczął osiągać wyniki odpowiadające możliwościom.

### **Colin: drugoklasista, który wciąż przeszkadza**

Jeśli w mojej pracy spotkałem się z typowym przypadkiem ADD, to był nim właśnie Colin. W moim gabinecie nie sprawiał wrażenia impulsywnego, jednak tabele oceny behawioralnej wykazywały, że bardzo często przerywał, nieproszony wszystko komentował oraz miał trudności z czekaniem na swoją kolej. Często nie mógł usiedzieć na miejscu. Nie sprawiał wrażenia, że łatwo się rozprasza lub, że jest nieuważny, a jednak rzadko wykonywał polecenia lub kończył zadania. Colin zachowywał się podobnie, jak inne dzieci z ADD, jednak odnosiło się wrażenie, że robi to rozmyślnie. Kiedy poznałem jego historię i metody stosowane przez jego rodziców, zrozumiałem dlaczego tak się dzieje.

W domu to Colin był szefem, a trwało to od czasu, gdy skończył 3 lata. Jego matka, samotnie wychowująca syna, była krańcowo



przywala ją. Bardzo dużo przypominała, powtarzała, ostrzegała i zawsze dawała synowi jeszcze jedną szansę. Kiedy Colin zaczynał się buntować, zwykle poddawała się, aby uniknąć konfrontacji. Colin był przyzwyczajony do tego, że zawsze stawiał na swoim. Prawdopodobnie oczekiwał, że w szkole będzie tak samo.

W szkole Colin spotkał się z podobnymi metodami wychowawczymi, które znał z domu. Jego nauczycielka wiele przypominała i powtarzała, ostrzegała i dawała jeszcze jedną szansę, jednak na tym kończyły się podobieństwa. Jeżeli Colin wyłączał się lub testował dalej, a zazwyczaj tak robił, nauczycielka pisała jego imię na tablicy. Jeżeli nie przestawał, stawiała przy nim krzyżyk. Kiedy zaczynał się buntować, musiał zostawać w klasie podczas przerwy albo nauczycielka kazała mu wezwać do szkoły matkę lub wyznaczała dodatkową pracę domową. Żadna z tych konsekwencji nie robiła na Colinie wrażenia. Nauczycielka czuła się coraz bardziej zmęczona.

Im więcej zbierałem informacji, tym mniej Colin wyglądał na dziecko z ADD. Oczywiście, przejawiał wiele symptomów tej choroby, jednak były one dość łagodne, a jego zachowanie było raczej typowe dla dziecka obdarzonego silną wolą i wychowywanego metodą przyzwala ją. Colin prowadził agresywne badania. Naciskał tak mocno, jak bardzo inni byli gotowi się ugiąć. Nie znajdował stałych granic, których potrzebował, by pozostać na właściwej drodze.

Kiedy podzieliłem się swoją diagnozą z jego nauczycielką, była zaskoczona. Nigdy nie przypuszczała, że jej metody mogły pogłębiać problem. Matka chłopca nie była zdziwiona. Wiedziała, że w domu to jej syn pociągał za sznurki i spodziewała się, że w szkole będzie próbował robić to samo. Miała rację.

Zapoznałem nauczycielkę i mamę Colina z programem równoległej kontroli behawioralnej. Były gotowe od razu przystąpić do jego realizacji, jednak przedtem musieliśmy poczynić pewne ustalenia. Trzeba było wyeliminować te działania, które się nie sprawdzały. Żadnych ostrzeżeń i dawania jeszcze jednej szansy. Żadnego dramatyzowania i krzyków. Żadnego pisania imion na tablicy, rozmów z mamą ani dodatkowych prac domowych. Kiedy to wszystko zostało uzgodnione, wprowadziliśmy następujący program i przez osiem tygodni stosowaliśmy go w domu i w szkole.



### Program kontroli behawioralnej Colina

- \* Jasne komunikaty werbalne (rozdział 5.).
- \* Procedura upewniania się i technika przecięcia (rozdział 6.).
- \* Metoda „spróbuj jeszcze raz” i strategia ograniczonego wyboru (rozdział 8.).
- \* Wyciąganie logicznych konsekwencji i procedura przerwy (rozdział 9.).

Podejście wypracowane wspólnymi wysiłkami domowników i nauczycielki spowodowało zmianę, której wszyscy oczekiwaliśmy. Colin mniej testował i chętniej współpracował. Z każdym tygodniem przeskadzał coraz rzadziej. Gdy minęło osiem tygodni, wszyscy byli już przekonani, że Colin jest w stanie kontrolować swoje zachowanie. Sam chłopiec zaczynał błyszczeć. Sprawily to zwiększone uporządkowanie i spójna kontrola behawioralna.

### Mikala: uczennica z ADD z upośledzeniem procesów uczenia się

Kiedy rodzice Miki po raz pierwszy pojawili się w moim biurze, nie szukali diagnozy. U ich córki, uczącej się w V klasie, ADD zostało zdiagnozowane już w klasie I. Od tego czasu dwa razy dziennie brała ritalin. Jej rodzice byli zaniepokojeni, ponieważ nie widzieli u córki oczekiwanej poprawy. Każdy rok w szkole był prawdziwą walką.

Mika już dwa razy powtarzała klasę. Narzekała, że lekcje są dla niej zbyt trudne, i więcej czasu spędzała na wymigiwaniu się od zadań niż na ich rozwiązywaniu. Kiedy uniki nie skutkowały, odreagowywała stres, przeszkadzając całej klasie. Wciąż miała kłopoty w szkole.

Przyjrzałem się wszystkim elementom jej programu terapeutycznego, aby sprawdzić, czy znajdę tam niektóre przyczyny jej słabych postępów. Zacząłem od leków. Rodzice Miki poinformowali mnie, że ich córka bierze 20 miligramów ritalinu dwa razy dziennie, co pozwalało na zatrzymanie ujawniania się symptomów w szkole, lecz nie po południu, kiedy Mika odrabiała lekcje. – „Czy usprawnienia w klasie się sprawdzają?” – zastanawiałem się. Kiedy zadałem rodzicom to pytanie, wydawali się zdziwieni, ponieważ nie zostały podjęte żadne kroki w celu zaspokojenia specyficznych potrzeb Mikali. Była traktowana tak samo, jak inni uczniowie. Nie siedziała w specjalnym miejscu. Nie dawano jej więcej czasu na wykonanie zadań lub na ich dokończenie. Nie było żadnych udogodnień doty-



czących prac pisemnych. Polecenia były wydawane tylko raz (ustnie), a dzieci były zniechęcane do zadawania pytań. Niedokończone zadania były dodawane do pracy domowej Miki. Ten element leczenia zdecydowanie wymagał zmian.

Następnie przyjrzałem się metodom wychowawczym stosowanym w domu i w szkole. Oboje rodzice dziewczynki stosowali podejście mieszane. Dużo przekonywali, wygłaszali kazania i wyjaśniali. Kiedy to nie skutkowało, a tak było zazwyczaj, wpadali w złość i odbierali jej na długi czas przywileje.

Nauczycielka Miki reprezentowała restrykcyjne podejście do dyscypliny w klasie. Bardzo często zawstydziała, oskarżała i upokarżała Mikalę, aby skłonić ją do dokończenia zadanej pracy. Kiedy dziewczynka przeszkadzała, a robiła to prawie codziennie, nauczycielka zmuszała ją do pisania do klasy listu z przeprosinami i wręczała negatywny raport o zachowaniu, który miała przekazać rodzicom. To powodowało, że reszta dnia przebiegała w mało pozytywnej atmosferze.

Zaczyznałem rozumieć niektóre przyczyny tak słabych postępów Miki. Jej program terapeutyczny wykorzystywał tylko jeden z czterech elementów, a i ten jeden wymagał pewnych zmian. W wypadku Mikali należało zastosować pełną kombinację terapii, a być może jeszcze inną metodę. Wciąż martwiło mnie to, że aż tak bardzo pozostaje w tyle za rówieśnikami.

Rodzice i nauczyciele Miki zakładali, że jej problemy szkolne są efektem ADD i niewłaściwych nawyków związanych z nauką, a nie rezultatem upośledzenia procesów uczenia się. Czy było to właściwe założenie? Około 30% dzieci z ADD cierpi również na to upośledzenie. Mikala od lat narzekała, że nauka jest dla niej za trudna. Może tak było rzeczywiście.

Umówiłem się z Mikalą na sesję, podczas której wykonałem szereg testów psychologicznych i edukacyjnych. Rezultaty potwierdziły to, co Mika powtarzała przez cały czas. Niektóre z zadań były dla niej zbyt trudne. Testy wykazały różnorodne upośledzenia procesu uczenia się, wymagające specjalistycznej pomocy. Teraz mieliśmy wszystkie potrzebne informacje, aby umówić się na spotkanie z zespołem pracowników szkoły i uruchomić całościowy program leczenia.

Rodzice Mikali, jej nauczycielka, dyrektor, wychowawca i ja spotkaliśmy się, aby omówić wyniki testów i zastanowić się, w jaki sposób można pomóc dziewczynce w osiągnięciu lepszych wyników. Zgodziliśmy się na zaprzestanie tych działań, które nie przynosiły re-



zultatów. Koniec z taktyką zawstydzania i upokarzania. Koniec listów z przeprosinami, przepisywania regulaminu szkoły i kartek do rodziców. Mikala musiała doświadczyć sukcesu. Wprowadziliśmy opisany poniżej plan i umówiliśmy się na spotkanie za osiem tygodni, aby przyjrzeć się jego efektom.

### **Kuracja farmakologiczna Mikali**

Rodzice Miki zgodzili się spotkać z pediatrą, aby rozważyć wprowadzenie dodatkowej dawki leków, która mogłaby pomóc dziewczynce w popołudniowym odrabianiu lekcji.

### **Udogodnienia w klasie**

- \* Posadzenie Mikali w pierwszym rzędzie, niedaleko biurka nauczycielki.
- \* Wybranie z klasy odpowiedzialnego ucznia, który będzie „pomocnikiem” Mikali, pomagającym jej zrozumieć pytania i polecenia.
- \* Wydawanie poleceń zarówno w formie ustnej, jak i pisemnej.
- \* Wykorzystywanie sekretnego sygnału, pokazującego dziewczynce, że powinna się skupić na zadaniu, gdy traci koncentrację.
- \* Modyfikowanie długości zadań, szczególnie prac domowych, tak aby na ich wykonanie było więcej czasu.
- \* Umożliwienie wykonywania zadań pisemnych w inny sposób, na przykład przy użyciu komputera lub w formie ustnej.
- \* Dostarczanie dziewczynce w każdy poniedziałek pisemnej listy prac domowych na cały tydzień.
- \* Zapewnienie dodatkowej pomocy w nauce trzy razy w tygodniu.

### **Program kontroli behawioralnej w domu i w szkole**

- \* Jasne komunikaty werbalne (rozdział 5.).
- \* Procedura upewniania się (rozdział 6.).
- \* Jak najczęstsze wykorzystywanie zachęty (rozdział 7.).
- \* Metoda „spróbuj jeszcze raz” i strategia ograniczonego wyboru (rozdział 8.).
- \* Wyciąganie logicznych konsekwencji i procedura przerwy (rozdział 9.).

### **Dodatkowe wsparcie terapeutyczne**

Rodzice Mikali umówili się na dodatkowe cotygodniowe indywidualne sesje dla córki, wspierające jej terapię.



Kiedy po ośmiu tygodniach spotkaliśmy się wszyscy ponownie, rodzice i nauczycielka Mikali mówili, że zauważyli znaczące zmiany w jej zachowaniu. Wykonywała więcej zadań i rzadziej starała się od tego wykręcać i narzekać. Z niecierpliwością czekała na spotkania z nauczycielem na indywidualnych zajęciach wyrównawczych. W miarę, jak coraz częściej odnosiła sukcesy, rzadziej odreagowywała stres. W piątym tygodniu terapii przerwy były potrzebne już tylko sporadycznie.

Pozostałe składniki terapii również spełniały swoje zadanie. Popołudniowa dawka leków znacząco łagodziła konflikty związane z odrabianiem lekcji, a sesje terapeutyczne dawały tak potrzebne wsparcie. Mikala zaczynała dobrze się czuć sama ze sobą. Połączone elementy terapii przyniosły pożądany skutek.

### **Brent: gimnazjalista z ADD**

Przeście ze szkoły podstawowej do gimnazjum jest trudne dla każdego ucznia, a szczególnie dla ucznia z ADD. W gimnazjum pracuje więcej nauczycieli, do których trzeba się dostosować, jest więcej zadań, którym trzeba podolać, więcej zasad, więcej prac domowych oraz więcej zmian w ciągu dnia. Nauczyciele gimnazjalni mają tylu uczniów, że trudno jest im wprowadzać jakiegokolwiek udogodnienia w klasie. Trudno jest uzyskać spójną kontrolę behawioralną, kiedy w zajęcia z daną klasą zaangażowanych jest sześciu lub więcej nauczycieli.

Dlatego właśnie Brent miał takie kłopoty, kiedy pierwszy raz go spotkałem. W szkole podstawowej nie wymagał wielu udogodnień w klasie. Był bystry i zdolny. Leki pomagały mu się skupić i uważać na lekcjach. Nie odrabiał większości prac domowych, jednak gdy włożył w to nieco wysiłku, zawsze udawało mu się dostać czwórkę albo trójkę. Kiedy Brent przeszkadzał na lekcji, nauczyciele odwracali jego uwagę lub wykorzystywali procedurę przerwy. Zazwyczaj wtedy uspokajał się i odzyskiwał panowanie nad sobą.

Jednakże gdy Brent zdał do gimnazjum, sytuacja uległa zmianie. Dostawał większe prace domowe i oceny były od nich uzależnione w większym stopniu. Nie uchodziły mu już na sucho niewłaściwe zachowania. Gdy Brent przeszkadzał w zajęciach, każdy nauczyciel stosował inną metodę. Niektórzy wyprasali go z klasy. Inni kazali mu pisać kartki z przeprosinami lub sami pisali uwagi do rodziców. Dwóch nauczycieli krytykowało i wyśmiewało Brenta na oczach ko-



legów. Kiedy reagował oporem, co się często zdarzało, odsyłali go do wicedyrektora, który zazwyczaj zawieszal go w prawach ucznia.

Pod koniec pierwszego semestru Brent był już zawieszony dziewięć razy za buntowniczość i zagrożony z czterech spośród siedmiu przedmiotów. Wicedyrektor rozważał przeniesienie chłopca do innej szkoły.

Kiedy rodzice zapytali wicedyrektora, co mogą zrobić, aby pomóc synowi, zasugerował on odebranie chłopcu wszystkich przywilejów do czasu, aż się poprawi. Tak więc zrobili. Żadnej telewizji, gier wideo, rozmów przez telefon ani wychodzenia z przyjaciółmi. Po szkole Brent miał siedzieć w domu i odrabiać lekcje albo przygotowywać się do testów. Rodzice zgodzili się przywrócić mu przywileje po następnej wywiadówce, pod warunkiem że jego oceny i zachowanie się poprawią. Jednak to nie pomogło. Problem pozostawał nierozwiązany.

– „Jesteśmy bardzo sfrustrowani” – przyznała matka Brenta. – „Próbowaliśmy wszystkich sposobów proponowanych przez szkołę, ale sytuacja tylko się pogorszyła. Wiem, że Brent też jest sfrustrowany”. Brent skinął potakująco głową.

Mogłem zrozumieć ich uczucia. System odrabiania lekcji nie działał, a szkoła traktowała chorobę chłopca jak zwykły problem z dyscypliną. Matka miała rację. Restrykcyjne postępowanie jedynie pogarszało sprawę. Brent potrzebował co najmniej trzech spośród czterech składników skutecznego planu terapeutycznego, a na razie zastosowano tylko jeden z nich: leki. Moim zadaniem była pomoc w ustaleniu pozostałych elementów terapii.

Pokazałem Brentowi i jego rodzicom, jak wprowadzić wyważony system odrabiania prac domowych, podobny do tego przedstawionego w rozdziale 13. Do Brenta będzie należało zapisanie, co jest zadane, przyniesienie do domu potrzebnych materiałów oraz odrobienie lekcji na czas. Koniec z gderaniem i dopytywaniem się oraz z długoterminowymi konsekwencjami. Jeśli Brent wywiąże się z obowiązków, przez resztę dnia może korzystać ze swoich przywilejów. Jeżeli nie, spędzi popołudnie i wieczór w domu, bez telewizji, gier wideo, możliwości korzystania z telefonu ani odwiedzin kolegów. Brentowi podobał się nowy plan, ale jego matka zwróciła uwagę na pewien problem. – „Co będzie, jeśli Brent przyjdzie do domu bez żadnych książek i materiałów i powie nam, że nic nie zostało zadane?” – spytała. – „Skąd mamy wiedzieć, że to prawda?”



Wyjaśniłem jej, jak korzystać z systemu arkuszy prac domowych oraz zasugerowałem, by poprosiła nauczycieli o podpisywanie się przy swoich zadaniach i jednocześnie sprawdzanie, czy wszystko zapisał dokładnie. Dzięki temu chłopiec będzie odpowiadał za pilnowanie zadanych lekcji. Jeżeli Brent pojawi się w domu z niepodpisanym arkuszem prac domowych, zostaną wyciągnięte odpowiednie konsekwencje.

Matce chłopca podobał się ten plan. Był konkretny. Koniec z miganiem się. Obowiązki Brenta zostały jasno określone. Sądziłem, że jego nauczyciele zgodzą się współpracować, skoro nowy plan wymagał od nich poświęcenia chłopcu tylko kilku sekund. Wydawało się, że problem prac domowych jest możliwy do rozwiązania. Teraz trzeba było jeszcze wprowadzić plan skutecznej kontroli zachowań.

Rodzice Brenta stosowali w domu z powodzeniem procedurę przerwy, kiedy chłopiec zachowywał się buntowniczo lub lekceważąco. Gdyby nauczyciele w gimnazjum również zgodzili się używać tej techniki, osiągnęlibyśmy większą spójność pomiędzy metodami domowników i nauczycieli. Kiedy podzieliłem się tym pomysłem z Brentem, powiedział, że woli przerwy od pisania listów z przeprosinami lub wizyt u dyrektora.

Większość nastolatków lubi mieć wpływ na decyzje, które ich dotyczą. Brent nie był tu wyjątkiem. Kiedy zapytałem go, w jaki sposób mógłby w przyszłości uniknąć zawieszzeń, odpowiedział szczerze:

– „Ktoś powinien powiedzieć niektórym moim nauczycielom, żeby się trochę wyluzowali. Lubię, gdy się mnie prosi, a nie rozkazuje czy ucisza”.

Brent chciał być traktowany z szacunkiem i była to rozsądna prośba, jednak nie wiedziałem, czy uda nam się ją spełnić. Nie wiedziałem, czy dwaj nauczyciele, o których mówił Brent, zechcą zmienić swoje metody wychowawcze; sądziłem jednak, że będą gotowi używać umówionego sygnału, gdy Brent nie będzie mógł się skupić lub zacznie przeszkadzać. Jeżeli zaproponuję ten plan wszystkim nauczycielom, wówczas ci dwaj, którzy potrzebują go najbardziej, nie będą czuli się osamotnieni. Omówiłem ten plan z Brentem i jego rodzicami. Zadzwoiłem do szkoły i umówiłem się na spotkanie z jego nauczycielami, wicedyrektorem, rodzicami, wychowawcą oraz oczywiście z Brentem.

Kiedy przedstawiłem nauczycielom mój pomysł wprowadzenia systemu arkuszy prac domowych oraz umówionego sygnału, zwracającego Brentowi uwagę na niewłaściwe zachowanie, chętnie zgodzili się je wypróbować. Ustalili, że będą głośno podawać czas pozostały do końca lekcji za każdym razem, kiedy Brent się zdekoncentruje lub zacznie przeszkadzać. To będzie dla niego wskazówka, że ma się skupić na zadaniu. Kilku nauczycieli postanowiło zastosować ten sam plan w stosunku do paru innych uczniów.

Następnie zaproponowałem, by wszyscy nauczyciele stosowali procedurę przerwy za każdym razem, gdy Brent nadal będzie przeszkadzał. Koniec listów z przeprosinami, uwag do rodziców i odsyłania do wicedyrektora. Wicedyrektor wyglądał na zadowolonego, że uwolnił się z tego zamkniętego koła. Nowy plan był krótki i prosty w realizacji. Wszyscy zgodzili się stosować go przez osiem tygodni, a następnie spotkać się ponownie, aby ocenić postępy chłopca. Plan wyglądał następująco:

#### **Udogodnienia w klasie**

- \* Nauczyciele będą sprawdzać i podpisywać dzienny arkusz prac domowych Brenta.

#### **Plan kontroli behawioralnej**

- \* Nauczyciele będą używać umówionego znaku, aby zasygnalizować Brentowi, że się rozproszył lub przeszkadza.
- \* Nauczyciele będą stosować procedurę przerwy, gdy chłopiec nadal będzie przeszkadzał.

Gdy spotkaliśmy się po ośmiu tygodniach, wszyscy szeroko się uśmiechali – a szczególnie Brent. Regularnie odrabiał prace domowe, a jego oceny poprawiły się na czwórki i trójki. Umówiony sygnał pomagał mu się ponownie skupić i wrócić do zadania. Nadal przeszkadzał w klasie, ale teraz jego nauczyciele mieli już narzędzia umożliwiające skuteczne radzenie sobie z jego zachowaniem. Procedura przerwy zdała egzamin. Brent wrócił na właściwą drogę dzięki połączonym metodom terapii oraz wspólnemu wysiłkowi rodziców i nauczycieli.



## Podsumowanie

W tym rozdziale poznaliśmy zespół zaburzeń uwagi (ADD), dość powszechne i całkowicie uleczalne zaburzenie wieku dziecięcego, które często wpływa ujemnie na wyniki w nauce i relacje interpersonalne dziecka. Dzieci z ADD wymagają specjalnego traktowania. Potrzebują o wiele większego uporządkowania, wsparcia oraz nieustannej pomocy, aby z powodzeniem przejść przez dzień. Wiele z nich potrzebuje także leków, pozwalającym im skupić się i w pełni się realizować. Skuteczne leczenie wymaga zazwyczaj połączonych wysiłków rodziców, nauczycieli, lekarzy oraz terapeutów i psychologów.

Dzieci z ADD uczą się w działaniu. Potrzebują często powtarzanych komunikatów zawartych w działaniu i konsekwencji, aby nauczyć się obowiązujących zasad; potrzebują, by informacje były przedstawiane jasno, zdecydowanie i z szacunkiem. Gwałtowne słowa, złość, dramatyczne przedstawienia lub silne emocje zakłócają tylko jasność komunikatu i zaszkodzą procesowi uczenia się. Przymuszające lub restrykcyjne metody wychowawcze prostą drogą prowadzą do konfliktów i prób sił.

## Pytania do rodziców

1. Jakie są objawy ADD? Czy nadaktywność jest warunkiem koniecznym dla postawienia takiej diagnozy? Kto ma najlepsze kwalifikacje, by diagnozować dziecko z podejrzeniem ADD? Jak wygląda proces stawiania diagnozy?
2. Dlaczego wczesna interwencja jest tak ważna w leczeniu ADD? Jakie komplikacje może spowodować zbyt późne rozpoznanie?
3. Jakie są sposoby leczenia ADD w domu i w szkole? Jaką rolę odgrywają w nich leki? Dlaczego współpraca między domem a szkołą jest tak istotna dla procesu leczenia?
4. Jakiego rodzaju kontrola behawioralna najlepiej sprawdza się w leczeniu ADD? Dlaczego w procesie wychowawczym niezbędne jest częste wyciąganie konsekwencji?
5. Omów rolę doradztwa w leczeniu ADD. Kiedy powinno się korzystać z pomocy doradcy rodzinnego? Dlaczego jest ona potrzebna?

6. Jakie kroki należy przedsięwziąć w domu, aby pomóc dzieciom z ADD sprostać wyzwaniu, jakim jest odrabianie lekcji?
7. Jakie kroki należy podjąć w domu i w szkole, by pomóc dzieciom z ADD poradzić sobie z pisemnymi zadaniami?
8. Dlaczego „pomocnicy” powinni towarzyszyć w klasie dzieciom z ADD? Omów zalety korzystania z takiej pomocy.
9. Co to jest „umówiony sygnał”? W jaki sposób to narzędzie wychowawcze pomaga dzieciom z ADD?
10. Jakie rozwiązania zaproponowałbyś nauczycielowi, który wyraża zaniepokojenie, ponieważ dziecko z ADD często przeszkadza na lekcjach?

lekcjach. Te pomysły włączysz do swojego planu pracy.

Kiedy piszesz ten tom, wciąż słyszę w rytmie serca swój ulubiony Otwieram, bo wchodząc w ten świat, nie miałem i teraz nie byłbym gotowy, jak mówiliby w amerykańskiej, powoli się przesuwa, mówię, nie powierzyłbym. Jakbyś chciał, żebyś wykonał, może dostać? W jakim, może powiem, zaczął i kiedy miałem, miałem, to jest to, co...





# 12

## Obowiązki domowe

---

Obowiązki domowe to doskonały sposób uczenia dzieci odpowiedzialności oraz sprawienia, by poczuły się pożytecznymi i cenionymi członkami rodziny. Jednakże w wielu rodzinach obowiązki domowe są źródłem nieustannych konfliktów i prób sił. Jeśli ostatnie zdanie odnosi się również do twojej rodziny, to właśnie nadchodzi pomoc. Dzięki temu rozdziałowi dowiesz się, w jaki sposób wytyczać wyraźne granice, zachęcać oraz wyciągać logiczne konsekwencje, tak aby domowe obowiązki były dla dzieci doświadczeniem odpowiedzialności, a nie przymusu.

### Wczesne początki

Podobnie jak wielu rodziców, czytałem liczne książki, przekonujące o zaletach wyznaczania dzieciom obowiązków. Pisano w nich, że obowiązki uczą dzieci odpowiedzialności, niezależności oraz samodzielności. Dzieci, które wcześniej przyuczają się do wypełniania obowiązków, wykształcają w sobie większe poczucie własnej pożyteczności i przynależności. Te pomysły wydawały mi się bardzo sensowne.

Kiedy przyszedł na świat moje dzieci, wszystko nagle się zmieniło. Odkryłem, że wcielanie tych pomysłów w życie nie było takie proste, jak mogłoby się wydawać. Pojawiły się pytania, których nie przewidziałem. Jakie obowiązki mają wykonywać moje dzieci? W jakim wieku powinny zacząć? I skąd miałem wiedzieć, że już są na to

gotowe? Potrzebowałem kogoś, kto pomógłby mi znaleźć odpowiedzi na te pytania. Na szczęście pomoc tę znalazłem w przedszkolu, do którego chodzili moi dwaj synowie.

W tym konkretnym przedszkolu obowiązki były integralną częścią programu. Każde dziecko miało swoje zadania. Niektóre z nich dzieci wypełniały po kolei, ale zawsze każde dziecko miało coś do zrobienia. Roznosiły przekąski i same odkładały do szafek swoje rzeczy (bluzy, kurtki, buty oraz wykonane przez siebie prace). Kiedy dziecko skończyło się bawić jakąś zabawką, musiało ją odłożyć tam, skąd ją wzięło.

Wielokrotnie miałem okazję obserwować te dzieci w akcji, gdy po pracy odbierałem synów z przedszkola. Zwykle przyjeżdżałem około godziny 17.00. Po wejściu do szatni witały mnie uściski, a potem działo się coś niezwykłego. Chłopcy wracali do pokoju zabaw, zbierali swoje zabawki i odkładali je porządnie na półkę! Potem zabierali z szafek ubrania i pudełka śniadaniowe i ruszaliśmy do domu.

Nie byłem jedynym rodzicem, który przyglądał się temu z podziwem. Wielokrotnie słyszałem komentarze w rodzaju: „Chciałbym, żeby moje dziecko tak samo zachowywało się w domu”. Jednak tak zachowywały się wszystkie dzieci i to codziennie!

Z dumy wypisanej na ich twarzach widać było wyraźnie, że z wykonywania swoich obowiązków czerpią jakąś wewnętrzną satysfakcję. Czuly się zdolne i pożyteczne, a także uczyły się odpowiedzialności, dokładnie tak, jak to opisywano w książkach. Potrzebowały jedynie nieco pomocy i ukierunkowania. Pracownicy przedszkola zapewniali im to, jasno wyrażając swoje oczekiwania oraz dostarczając dzieciom hojnych porcji zachęty.

Kiedy przyjeżdżaliśmy do domu, chłopcy wracali do swojego normalnego zachowania. Rzucali bluzy na podłogę, pudełka na śniadanie gdzie popadnie i biegli do kuchni, żeby coś przegryźć. A kto zbierał ich bluzy oraz pudełka, a potem – jak zawsze – sprzątał bałagan, który zostawiali na stole? Tak, zgadłeś: mama i tata. Każdego wieczoru, kiedy chłopcy już spali, Jeanne i ja spędzaliśmy około 20 minut, sprząając bałagan, który po sobie zostawili. Zaczynało nas to denerwować.

Pewnego dnia, patrząc na porozrzucane wszędzie bluzy i pudełka na śniadanie, stwierdziłem, że mam tego dość.

– „Co się tu dzieje, chłopaki?” – zapytałem. – „W przedszkolu nie zostawiacie na podłodze takiego bałaganu”.

– „Jasne, że nie, tato” – odparł starszy syn, Scott. – „Tam nam na to nie pozwalają”.



Miałem ochotę powiedzieć: „My też nie pozwalamy wam zostawiać w domu bałaganu!”, ale wiedziałem, że to nieprawda. Kiedy przychodziło do wykonywania obowiązków, widziałem, że przedszkole robi coś, czego ja nie robiłem: wytycza stałe granice i jasno określa oczekiwania. Zaczynałem rozumieć, dlaczego moi synowie uważali sprząatanie ich bałaganu w domu za mój obowiązek.

Podobnie jak wielu rodziców, Jeanne i ja wpadliśmy w nawyk robienia za dzieci rzeczy, które same już potrafią robić. Powody były typowe: nie byliśmy pewni, czy chłopcy są już dość duzi lub czy to potrafią, a czasami było nam po prostu łatwiej i szybciej zrobić coś samemu. Jednak w ten sposób nie wyświadczyliśmy przysługi ani sobie, ani im.

Tego wieczoru, kiedy chłopcy leżeli już w łóżkach, zacytowałem Jeanne uwagę Scotta. Zgodziliśmy się, że czas już przestać być osobistymi sprzątaczkami naszych dzieci. Chłopcy byli już gotowi przyjąć na siebie odpowiedzialność za pilnowanie własnych rzeczy i sprząatanie po sobie.

Jeanne zaproponowała, żeby przenieść ich szafkę z zabawkami na dół i zbudować przy drzwiach kilka półek, tak by każdy z nich miał własną szafkę, tak jak w przedszkolu. Dobry pomysł. Zbudowałem półki, a kiedy szafki były już gotowe, odbyliśmy rodzinną naradę.

– „Chłopcy, mama i ja chcemy z wami porozmawiać o nowych zasadach” – oznajmiłem. – „Od dziś będziemy niektóre rzeczy robić tak, jak w przedszkolu. Zrobiliśmy dla was szafki. Po powrocie do domu macie tam odkładać bluzy i pudełka na śniadanie. Przenieśliśmy też waszą szafę z zabawkami do dużego pokoju. Właśnie tam macie odkładać zabawki, kiedy skończycie się nimi bawić. I ostatnia rzecz: kiedy skończycie jeść, talerze i kubki mają być odłożone na szafkę, a śmieci wyrzucone do kosza. Jakież pytania?”

– „Co będzie, jeśli zapomnimy coś odłożyć na miejsce?” – zapytał Scott.

– „Z tym nie powinno być problemu” – powiedziała Jeanne. – „W przedszkolu o wszystkim pamiętacie. Ale jeśli rzeczywiście zdarzy się wam o czymś zapomnieć, wtedy wam o tym powiemy i dopóki nie odłożycie wszystkiego na miejsce, nie będziecie się mogli bawić. Dzięki temu na przyszłość będziecie o tym pamiętać”.

– „A co będzie, jeśli nie odłożymy zabawek na miejsce przed pójściem spać?” – zapytał.

– „Wtedy przyda się sobotni kosz” – odparłem.

– „Sobotni kosz?” – powtórzyli zaskoczeni.



– „Tak. Zabawki, których nie pozbieracie, zostaną włożone do sobotniego kosza. Będziecie je mogli stamtąd wyjąć dopiero w następną sobotę” – powiedziałem.

Chciałbym móc się pochwalić autorstwem tego pomysłu, ale w rzeczywistości nauczyłem się tej techniki od jednego z rodziców uczestniczących w moich warsztatach. Sobotni kosz to wspaniały sposób na nauczenie dzieci odpowiedzialności za swoje zabawki oraz dowiedzenie się, które z nich dziecko ceni, a które nie. Mniej lubiane zabawki zwykle częściej trafiają do kosza.

Nowe zasady zaczęły obowiązywać następnego dnia. Spodziewałem się testowania, jednak gdy wróciliśmy do domu, Scott powiedział bluzę w szafie, odłożył pudełko śniadaniowe na półkę i ruszył na przekąskę, po której grzecznie posprzątał. Jan poszedł za jego przykładem.

– „Dzięki, chłopaki” – powiedziałem, zaskoczony, że wszystko poszło tak gładko. Przez resztę tygodnia było podobnie.

Testowanie zaczęło się dopiero w następnym tygodniu, kiedy minął urok nowości. A może chłopcy rzeczywiście zapomnieli, tak jak to przewidywał Scott? Jakakolwiek była przyczyna, wystarczyło tylko, że powiedzieliśmy: „Czy ta bluza powinna leżeć tutaj?” lub „Nie będziesz się bawił, dopóki nie odłożysz rzeczy na miejsce”, a chłopcy sprząтали po sobie, tak jak powinni. Plan działał.

Dzięki przedszkolu nasi chłopcy wcześniej przywykli do obowiązków i teraz są już do nich przyzwyczajeni. Nadal od czasu do czasu jesteśmy sprawdzani i niekiedy musimy z ich postępowania wyciągać logiczne konsekwencje, by poprzeć nasze zasady, jednak nasi chłopcy zaakceptowali już fakt, że sami są odpowiedzialni za sprząatanie po sobie.

## Późne początki

Przyzwyczajenie naszych synów do obowiązków nie było trudne. Byli mali, a wzorzec polegania na mamie i tacie nie był jeszcze mocno utrwalony. Co się jednak dzieje, gdy rodzice wciąż robią wszystko za swoje dzieci, gdy mają one 8, 10 i więcej lat? Czy wtedy jest już za późno, aby wyznaczyć im obowiązki i uczyć odpowiedzialności?

W większości wypadków nie jest za późno, a jedynie trudniej. Będziesz musiał częściej wytyczać stałe granice i wyciągać logiczne konsekwencje, by potwierdzić swoje zasady. Powinieneś również



oczekiwać intensywnego testowania, jeżeli jednak będziesz się trzymać swojego planu, efekty przyjdą z czasem. Z pewnością lepiej jest zacząć późno niż wcale.

Dziesięcioletnia Patty jest typowym przykładem dziecka późno uczonego wypełniania obowiązków. Od kiedy tylko pamięta, mama i tata ścielili rano jej łóżko, sprząтали pokój i zbierali jej brudne ubrania. Jednakże jej mama zaczęła chodzić na jeden z moich warsztatów i zdecydowała, że już czas, by Patty zaczęła sama być za siebie odpowiedzialna. Pewnego wieczora po kolacji przedstawiła nowy plan i spróbowała wyjaśnić córce, że tak będzie najlepiej dla nich obu.

– „Nie ma mowy” – powiedziała Patty, kiedy usłyszała, o co chodzi. – „Nie będę tego wszystkiego robić. To twój obowiązek”.

– „Już nie” – odparła mama. – „Teraz te obowiązki należą do ciebie. Ja mam dość innych zajęć”.

– „Ja i tak nie będę tego robiła” – powiedziała buntowniczo Patty. „Nie zmusisz mnie do tego!”.

– „Masz rację” – odparła mama, nie wdając się w bezcelową walkę. – „To, czy będziesz wykonywała swoje obowiązki, zależy od ciebie, nie ode mnie. Nie będę cię do niczego zmuszać, ale jeżeli rano nie pościelisz łóżka, nie sprzątniesz pokoju i nie odłożysz brudnych ubrań do kosza, nie będziesz mogła oglądać telewizji ani bawić się po południu z przyjaciółmi do czasu, aż to wszystko zrobisz. Wybór należy do ciebie”.

Opór, jaki stawiała Patty, był godny podziwu. Przez pierwsze dwa tygodnie nie kiwnęła nawet palcem, żeby wykonać którykolwiek ze swoich obowiązków. W efekcie spała na niepościelonym łóżku, w nieposprzątanym pokoju, wśród piętrzących się wszędzie brudnych ubrań. Spędzała też dużo czasu w domu, nie oglądając telewizji i nie bawiąc się z przyjaciółmi.

– „Wcale mi to nie przeszkadza” – mówiła do mamy, kiedy się tylko spotykały. – „Mogę tak żyć bardzo długo”.

– „To zależy od ciebie” – odpowiadała mama, bardzo się starając, by nie powiedzieć nic więcej.

Czekając pewnego dnia na autobus, Patty przeżyła pierwsze „zderzenie z rzeczywistością”, kiedy koleżanka spytała ją, dlaczego po szkole nie może się bawić.

– „Mama próbuje mnie zmuszać do obowiązków” – odpowiedziała Patty. – „Mówi, że mam sprzątać swój pokój, ścielić łóżko i odnosić wszystkie swoje brudne ubrania do kosza, inaczej nie mogę się bawić”.



– „Ja też muszę to robić” – powiedziała Beth.

– „I ja też” – przyłączyła się Annie. – „To nic wielkiego. Zabiera tylko kilka minut, a potem możesz robić to, co chcesz”.

Jednak dla Patty to była poważna sprawa. Uważała, że to niesprawiedliwe. Mama i tata od lat robili to wszystko i nie narzekali, a Patty się do tego przyzwyczaiła. „Dlaczego to się musiało zmienić?” – myślała. Nadal nie ustępowała.

W połowie trzeciego tygodnia zadzwoniła do mnie jej mama. Czowała się zdesperowana i bliska rezygnacji.

– „Mój plan nie działa” – stwierdziła. – „Minęły już prawie trzy tygodnie, a Patty nie kiwnęła nawet palcem. Robiłam wszystko, jak należy. Byłam konsekwentna, zachęcałam ją, wyciągałam z jej zachowania zapowiadane konsekwencje, ale ona tylko patrzy na mnie naburmuszona i mówi mi, jaka jestem niesprawiedliwa i podła, że jej to robię. Czuję się okropnie”.

– „Prawdopodobnie właśnie o to jej chodzi” – powiedziałem. – „Wygląda na to, że stara się jak może, żeby cię zmęczyć i zmusić do ustąpienia”.

– „Jeśli tak jest, to chyba jej się udało” – odparła mama Patty. – „Chyba już długo tego nie wytrzymam”. – Przekonałem ją, żebytrzymała się planu i wytrzymała jeszcze trochę.

Kilka dni po tym telefonie, Patty doświadczyła naturalnej konsekwencji swojego zachowania. Skończyły się jej ubrania.

– „Nie mam żadnych czystych ubrań” – poskarżyła się przy śniadaniu.

– „Z przyjemnością upiorę twoje ubrania, gdy włożysz je do kosza z brudną bielizną” – odparła jej mama.

Patty nic nie powiedziała, ale po jej wyjściu do szkoły mama zauważyła, że wszystkie ubrania zostały sprzątnięte i odniesione do kosza. Co więcej, pokój był posprzątany, a łóżko przygotowane na założenie czystej pościeli. – „Może wreszcie zmydrzała” – pomyślała mama.

Kiedy Patty wróciła do domu, znalazła stos czystych ubrań na świeżo pościelonym łóżku. Miło było znów być w czystym pokoju. Pobiegła się bawić.

Jednak następnego dnia Patty sprawdzała dalej. Zostawiła niepościelone łóżko i brudne ubrania na podłodze.

– „Wychodzę do Annie” – oznajmiła.

– „Czy pościeliłaś łóżko i sprzątnęłaś pokój?” – zapytała mama, licząc, że odpowiedź będzie twierdząca.



– „Prawie” – odparła Patty.

– „Chodźmy to sprawdzić” – powiedziała mama, jednak gdy weszła do pokoju, zobaczyła, że tylko kilka rzeczy córka odłożyła na miejsce. – „Widzę, że dobrze zaczęłaś” – stwierdziła – „ale nie możesz iść się bawić, dopóki tego nie skończysz”.

– „Nienawidzę cię!” – wybuchła Patty. – „Czemu zmieniłaś się w takiego tyrana?” – Przez następne pół godziny siedziała w pokoju i płakała. Kiedy skończyła, wreszcie dotarły do niej słowa mamy. Nie miała wyjścia.

Niechętnie posprzątała pokój i po raz drugi oznajmiła, że idzie do Annie. Mama szybko zajrzała do pokoju.

– „Dobra robota” – powiedziała tylko, gdy dziewczynka ruszyła do drzwi.

Kilka tygodni później zadzwoniła do mnie po raz drugi.

– „Najgorsze mamy już chyba za sobą” – powiedziała. – „Patty od dwóch tygodni wypełnia wszystkie obowiązki i tylko od czasu do czasu testuje lub narzeka. Ten sposób zadziałał!”.

– „Gratuluję!” – odparłem. – Wiem, że ciężko pracowałaś, żeby do tego dojść. Zachęciłem ją, by nadal utrzymywała stałe granice i była gotowa wyciągnąć logiczne konsekwencje, jeżeli tylko Patty znów zacznie testować. Najtrudniejsze miała już za sobą, jednak prawdopodobnie potrzeba było jeszcze kilku miesięcy konsekwentnych działań, aby Patty nabrała przekonania, że sytuacja naprawdę uległa zmianie.

## Domowe obowiązki: wymagane czy dobrowolne?

Niezależnie od tego, czy przyuczyłeś swoje dzieci do wykonywania obowiązków wcześniej, czy późno, dotyczące ich zasady są tylko tak stałe, jak granice, które wytyczasz, by je wspierać. Jeżeli te granice są ruchome, możesz się spodziewać testowania. Stałe granice to klucz do nauczania dzieci odpowiedzialności za wywiązywanie się ze swoich obowiązków.

Codziennie po powrocie ze szkoły siedmioletnia Melissa powinna wyjąć naczynia ze zmywarki i nakryć do stołu, zanim pójdzie się bawić. Czasami rzeczywiście to robi, szczególnie, gdy mama jest w pobliżu i przypomni jej o tym.

– „Czy zrobiłaś to, co do ciebie należy?” – pyta mama Melissy. – „Jeżeli nie, wróć i zrób to, zanim pójdziesz się bawić”.

„Kurczę!” – myśli po cichu Melissa. – „Znów mnie przyłapała!” – i idzie nakryć do stołu.

Jednak o wiele częściej Melissie udaje się wyjść z domu, zanim ktokolwiek spostrzeże, że nie wypełniła swoich obowiązków. Gdy matka dziewczynki to zauważy, zazwyczaj załamuje ręce i sama zabiera się do pracy. Po powrocie do domu Melissa może się spodziewać gniewnego wykładu i najczęściej jest to jedyna konsekwencja.

Matka Melissy może wierzyć, że wymaga od córki wypełniania domowych obowiązków, jednak w rzeczywistości ich wypełnienie zależy od dobrej woli dziewczynki. Melissa rozumie to lepiej niż ktokolwiek inny. Wie, że jeśli uda jej się wyjść z domu niepostrzeżenie, prawdopodobnie nie będzie musiała wcale wykonać tego, co do niej należy.

Jaka jest najgorsza rzecz, która może ją spotkać, jeśli zostanie przyłapana? Będzie musiała wykonać obowiązki i wysłuchać kazania matki. Melissa jest w stanie to znieść. W obecnej sytuacji nic nie zachęca jej do zmiany.

Siedemnastoletni Chris odkrył inny skuteczny sposób na uniknięcie domowych obowiązków: klótnie i targowanie się. Cotygodniowe obowiązki Chrisa obejmują utrzymywanie porządku przed domem i na podwórzu, strzyżenie trawnika, plewienie chwastów i grabienie liści jesienią. Wszystkie te prace powinny być wykonywane w czasie weekendów, jednak co tydzień coś staje temu na przeszkodzie. Chris zawsze ma dobrą wymówkę.

– „Trzeba przystrzyć trawniki” – mówi ojciec chłopca w piątek wieczorem. – „Mam nadzieję, że zamierzasz się tym zająć w czasie weekendu”.

– „Przystrzyję je” – odpowiada Chris.

– „Kiedy?” – pyta ojciec.

– „Pewnie w niedzielę” – mówi Chris.

– „A czemu nie w sobotę?” – dopytuje się ojciec.

– „W sobotę jadę do Kevina, a potem idziemy na mecz. Jego ojciec dał nam bilety. Mecz zaczyna się o pierwszej. Kiedy wrócę do domu, na pewno będzie już ciemno”.

– „Mógłbyś zająć się trawnikami rano, zanim wyjdiesz – sugeruje ojciec”.

– „Tato, daj spokój” – odpowiada Chris, zirytowanym tonem. „O co ci chodzi? Zrobię to w niedzielę”.

– „Tylko nie zapomnij”.

W niedzielę Chris spał prawie do 11.00. Kiedy zjadł śniadanie i zaczął nowy dzień, było już prawie południe. Wtedy przyszli po nie-



go kumple, którzy chcieli zabrać go do centrum handlowego, gdzie jakaś gwiazda sportu rozdawała autografy.

– „Idę do centrum handlowego” – oznajmił Chris.

– „Nie tak szybko” – odparł ojciec. – „O ile pamiętam, umówiliśmy się, że dzisiaj zabierzesz się za swoje obowiązki”.

– „Tato, proszę” – protestował Chris. – „On będzie tam tylko do czwartej”.

– „Więc od razu zabierz się do pracy, wtedy szybciej skończysz” – zasugerował ojciec.

– „Tato, bądź poważny” – powiedział Chris. – „Taka okazja może się już nie powtórzyć. Mam ją zmarnować tylko dlatego, że trzeba przystrzyc trawniki? W takim razie może teraz skoszę trawnik przed domem, a tym na podwórzu zajmę się, jak wrócę”.

– „Dobrze” – odparł ojciec z wahaniem – „ale liczę na to, że dokończysz to zaraz po powrocie”.

– „Tak. Obiecuję” – odparł Chris. Skosił trawnik przed domem i wyszedł.

Wrócił do domu dopiero o 17.30, kiedy zaczynało się już robić późno. Ojciec czekał na niego.

– „No cóż, Chris. Widzę, że znów udało ci się wykręcić od obowiązków”.

– „To nie moja wina, tato” – odpowiedział Chris. – „Kolejka była strasznie długa. Zanim wreszcie się dopchaliśmy, była już czwarta”.

– „A gdzie się podziało następne półtorej godziny?”

– „Kevin najpierw odwiedził Pete'a i Ryana. Musieli być wcześniej w domu – powiedział Chris. – Skoszę trawnik w następną sobotę z samego rana. Obiecuję”.

Czego nauczyła Chrisa opisana sytuacja? Tego, co wiedział już wcześniej – że obowiązki mogą poczekać, aż znajdzie się jakaś dobra wymówka, aby ich uniknąć. Prawdopodobnie czuł się nieco winny, że zawiódł swojego tatę, ale wiedział, że po chwili cała sytuacja zostanie puszczona w niepamięć.

Rodzice Chrisa i Melissy wytyczają słabe granice, by wspierać swoje zasady dotyczące wypełniania domowych obowiązków. Ich słowa mówią: „Rób, co do ciebie należy”, ale ich działania mówią: „Tak naprawdę nie musisz”. Posłuszeństwo jest dobrowolne, nieobowiązkowe. Dzieci to wiedzą i dlatego robią tylko tyle, ile naprawdę muszą.



## Wyznaczanie stałych granic dotyczących domowych obowiązków

Co powinni zrobić rodzice Chrisa i Melissy? Muszą sprawić, żeby ich system wychowawczy znowu stał się wiarygodny. Mogą tego dokonać, wyrażając swoje oczekiwania w sposób jasny i stanowczy oraz wspierając swoje słowa skutecznym działaniem (konsekwencjami).

Zacznijmy od Melissy. Jeśli Melissa ma przyswoić sobie lekcję zamierzoną przez matkę, będzie ona musiała zrezygnować z wykładów i przypominania i być bardziej stanowcza w egzekwowaniu swoich zasad. Jej nowy komunikat mógłby brzmieć mniej więcej tak: „Melissa, twoim obowiązkiem jest wyjęcie naczyń ze zmywarki i nakrycie do stołu codziennie, zanim pójdziesz się bawić (mocna granica). Możesz to zrobić, zanim zjesz albo potem – jak wolisz (ograniczony wybór). Ale musisz to zrobić, zanim pójdziesz się bawić. Jeżeli postanowisz wyjść z domu, nie nakrywszy do stołu, wówczas przyprowadzę cię z powrotem i będziesz musiała to zrobić, a dodatkowo do końca dnia nie będziesz się mogła bawić (logiczna konsekwencja)”.

W takim wypadku zasady matki Melissy dotyczące domowych obowiązków byłyby wiarygodne. Zasady i konsekwencje ich złamania – jasno określone. Niezależnie od tego, czy Melissa postanowi współpracować, czy testować, nie uda się jej uniknąć odpowiedzialności za własny wybór. Teraz matka musi tylko zachęcać córkę do współpracy i działać konsekwentnie.

Rozwiązanie dla ojca Chrisa jest właściwie to samo. Wydawał on niejasne polecenia – inna forma ruchomych granic – kiedy prosił Chrisa o skoszenie trawników „w ten weekend”. Co znaczy „ten weekend” dla kogoś, kto chce uniknąć wykonania swoich obowiązków? Sobotę? Niedzielę? Przed obiadem? Po obiedzie? W ostatniej chwili? I kto o tym decyduje? Jak sobie przypominasz, Chris i jego tata spędzali wiele czasu, targując się o te niejasne szczegóły.

Jeżeli ojciec Chrisa rzeczywiście chce, żeby trawniki były koszone co weekend i przy okazji chce nauczyć syna odpowiedzialności, powinien wesprzeć swoje zasady skutecznym działaniem. Jego nowe polecenie mogłoby brzmieć mniej więcej tak: „Chris, musisz zajmować się pielęgnacją trawników w soboty rano (mocna granica). Możesz to robić z samego rana lub tuż przed obiadem – jak wolisz (ogra-



niczony wyb3r). Ale nie mozesz nigdzie wyjść ani spotykać się z kolegami, dopóki tego nie zrobisz (logiczna konsekwencja)".

Przy takim postawieniu sprawy, Chris ma bardzo małe możliwości wymigania się od pracy. Albo wywiązuje się z obowiązków na czas, albo tego nie robi. Tak czy inaczej, jeśli jego ojciec przestanie się targować i wyciągnie zapowiadane konsekwencje, nie może uniknąć odpowiedzialności.

Teraz skomplikujmy nieco sytuację. Powiedzmy, że Melissa, podobnie jak wiele dzieci, wykonuje swoje obowiązki w sposób nieuważny i niedokładny. Wyjmuje naczynia tylko z górnej półki zmywarki i zapomina o położeniu sztućców i szklanek przy każdym nakryciu. Stół jest źle nakryty.

Co powinna zrobić matka dziewczynki? Czy powinna to przemilczeć i cieszyć się, że Melissa wykonała przynajmniej część obowiązków? Jeżeli tak robi, jaki wysła komunikat? Czy w ten sposób nie powie, że częściowe wykonanie zadania jest dopuszczalne? Jak myślisz, co robi Melissa następnym razem w podobnej sytuacji? Oczywiście, postąpi tak samo. Jeśli jej matka jest gotowa przystać na niestaranne wykonanie zadania, Melissa prawdopodobnie też nie będzie z tym miała problemu.

Dokładne określenie tego, co uznaje się za wykonanie zadania, jest również częścią procesu wytyczania granic. Jak to robić? Z pewnością istnieje wiele sposobów, jednak ja preferuję metodę opisaną w rozdziale 8.: dawanie przykładu właściwego zachowania. Rodzic poświęca kilka minut na drobiazgowe opisanie dziecku, krok po kroku, szczegółów jego zadania. Oto, w jaki sposób matka Melissy mogła wykorzystać tę metodę.

– „Melisso, omówmy teraz twoje obowiązki, żebyś wiedziała dokładnie, czego od ciebie oczekuję. Opróżnienie zmywarki oznacza wyjęcie naczyń z górnej i dolnej półki oraz porozkładanie ich do szafek. Nakrycie do stołu oznacza położenie talerzy, odpowiednich sztućców, szklanek i serwetek w ten sposób (daje przykład prawidłowego wykonania zadania). Kiedy skończysz, stół powinien wyglądać tak jak widzisz. Czy masz jakieś pytania?”

Teraz oczekiwania matki są jasne i nie można mieć co do nich żadnych wątpliwości. Jeśli Melissa postanowi testować te granice, nie robiąc wszystkiego, co do niej należy, trzeba dotrzymać słowa i wyciągnąć z jej postępowania logiczne konsekwencje.



## Najpierw praca, potem przyjemności

Czasami można rozwiązać problemy związane z domowymi obowiązkami przez prostą zmianę terminu ich wykonania. Mój młodszy syn, Jan, nauczył mnie tego, kiedy miał niespełna 4 lata.

Każdego ranka, około 6.30, Jan pojawiał się w kuchni, głodny i gotowy do śniadania. Śniadanie było jedną z jego ulubionych chwil w ciągu dnia i zwykle starał się je przeciągać jak najdłużej. Zazwyczaj około godziny 7.00 lub trochę później oznajmiałem: „Śniadanie skończone”. Wtedy Jan powinien zabierać się za swoje obowiązki.

Do porannych obowiązków chłopca należała pomoc w karmieniu naszych dwóch psów (wrzucał jedzenie do ich misek), mycie zębów i ubieranie się. Jeanne kładła mu na kanapie w dużym pokoju przygotowane ubranie, a Jan zakładał wszystko, oprócz skarpetek i butów – przynajmniej tak to wyglądało w teorii.

W rzeczywistości najczęściej Jan jadł śniadanie, mył zęby, karmił psy, a potem włókł się w stronę ubrań. Założenie bielizny zajmowało mu zwykle 5 minut, a potem guzdrał się z koszulą i spodniami do czasu, aż Jeanne i ja zaczynaliśmy go popędzać i przypominać, że za chwilę wychodzimy. To był prawdziwy taniec. W jakiś sposób Janowi zawsze udawało się zdążyć z ubraniem dosłownie w ostatniej chwili.

Jan wiedział, że potrafi sam się ubrać. Scott też to wiedział. Wszyscy koledzy Jana z przedszkola również to wiedzieli. Tu nie chodziło o ubieranie. Chodziło o zwrócenie na siebie uwagi, a poranne ubieranie się przyciągało jej o wiele więcej, niż na to zasługiwało. W istocie, było to największe wydarzenie każdego poranka.

Po kilku miesiącach Jeanne zaproponowała, żebyśmy coś z tym zrobili. W tym wypadku „my” znaczyło, „ja”. „W porządku – pomyślałem. – W końcu to ja jestem w tej rodzinie specjalistą od behawioryzmu. Poradzę sobie”.

Następnego dnia rano, kiedy Jan zszedł na śniadanie, byłem przygotowany, by pokazać mu wszystko, co miałem najlepszego – stałe granice, minutnik, ograniczony wybór, logiczne konsekwencje – co tylko będzie potrzebne. Tego ranka na śniadanie były naleśniki, ulubione danie Jana, więc posiłek przeciągnął się aż do 7.00. Potem chłopiec umył zęby, nakarmił psy i ruszył w stronę kanapy.

– „Jan, możesz ubrać się na dole albo na górze. Co wolisz, stary?”  
– zapytałem.



– „Ubiore się na dole” – odparł, patrząc na mnie podejrzliwie.

– „Dobrze” – odpowiedziałem. – „Nastawię minutnik. Masz na to dziesięć minut, potem będziesz musiał dokończyć ubieranie na górze”.

Jan nie wiedział dokładnie, ile to jest 10 minut – wiedział tylko, że ma się ubrać szybciej niż zwykle. Spodziewałem się, że będzie testował. Tak też się stało.

Pięć minut po tym, jak nastawiłem zegar, miał na sobie tylko bieliznę i grzebał się jak zwykle. Jeanne i ja mieliśmy ochotę powiedzieć: „Szybciej, pospiesz się!” i widziałem, że on tylko na to czekał, jednak nie powiedzieliśmy nic. Kiedy minutnik zadzwonił, wciąż miał na sobie tylko bieliznę.

– „Dobrze” – powiedziałem rzeczowym tonem. – „Zabierz rzeczy na górę i dokończ się ubierać w swoim pokoju”. – Wręczyłem mu ubrania i patrzyłem, jak ruszył po schodach w żółtym tempie.

Spodziewałem się, że ostatni akt tego dramatu będzie miał miejsce na dole lub w pokoju chłopca, kiedy ja lub Jeanne powiemy, że już czas wychodzić, a on będzie w pośpiechu kończył ubieranie. Tak się nie stało. Po kilku minutach zszedł na dół, ubrany i gotowy do drogi. – „Dobra robota” – powiedziałem.

Ten schemat powtarzał się przez następne trzy tygodnie. Każdego ranka dawałem Janowi ograniczony wybór, nastawiałem zegar i odsyłałem go na górę, gdy testował. A testował prawie codziennie. Moje metody działały. Udało mi się skrócić czas ubierania z pół godziny do około 10 minut, jednak wciąż poświęcaliśmy temu więcej uwagi, niż było warto.

Wówczas pewnego ranka przyszło mi do głowy proste rozwiązanie. Czemu nie zmienić porządku wydarzeń? Skoro chłopiec nie może się doczekać śniadania, to może trzeba przygotowywać mu ubrania wieczorem i kazać ubierać się rano, przed zejściem na dół? Przedstawiliśmy mu ten plan jeszcze tego samego popołudnia i przygotowaliśmy ubrania. Następnego dnia rano Jan zjawił się na śniadaniu kompletnie ubrany i na czas. Rozwiązanie było takie proste! Nie mieliśmy więcej problemów z jego porannym ubieraniem.

Podstawowa zasada: najpierw obowiązek, potem przyjemność – która poskutkowała w wypadku Jana, może być stosowana wobec dzieci w każdym wieku i w odniesieniu do różnorodnych obowiązków: kąpieli, ścielenia łóżka, sprzątanania pokoju, zbierania zabawek, zmywania naczyń, nakrywania do stołu i koszenia trawni-



ków, żeby wymienić tylko kilka. Zadaniem rodzica jest dokładne określenie, kiedy dany obowiązek ma być wykonany oraz umieszczenie go przed bardziej przyjemnymi zajęciami (takimi jak zabawa lub oglądanie telewizji). Konsekwencja, czyniąca dziecko odpowiedzialnym, jest z góry ustalona. Przyjrzyjmy się, jak rodzice Mattie wykorzystali tę zasadę, aby ich córka przestała się guzdrać przed pójściem spać.

Pięcioletnia Mattie powinna kłaść się spać o godzinie 19.30, jednak dziewczynce udaje się zwykle przedłużyć ten czas o 15 minut, przeciągając ostatnią czynność dnia: wieczorne mycie zębów.

– „To niewiarygodne” – mówi jej sfrustrowany ojciec. – „Założenie piżamy zajmuje jej dwie minuty, a umycie zębów – piętnaście”.

Wieczorny rytuał związany z kładzeniem się Mattie do łóżka zwykle zaczyna się około 19.00, gdy jedno z rodziców oznajmia: „Czas założyć piżamę”. Na tę wskazówkę dziewczynka biegnie do pokoju, zakłada piżamę i po chwili wraca. Wieczorna bajka to jeden z jej ulubionych momentów dnia. Uwielbia przytulać się do mamy lub taty, przyglądać się obrazkom i przewracać strony, kiedy rodzice przerywają czytanie. O 19.30 książka jest odkładana, a Mattie słyszy sygnał do guzdrania się:

– „Czas umyć zęby”.

– „Dobrze” – odpowiada niechętnie Mattie, wybierając pluszową zabawkę, która będzie jej towarzyszyła w długiej podróży do łazienki. Z pluszowym zwierzątkiem pod pachą dziewczynka rusza w stronę łazienki w rekordowo żółwym tempie. Mija 5 minut.

– „Mattie, jeszcze nie skończyłaś?” – pyta zwykle ktoś z rodziców.

– „Prawie” – odpowiada Mattie, jednak w rzeczywistości nawet jeszcze nie nałożyła pasty na szczoteczkę. Mijają kolejne minuty i padają kolejne pytania.

Wreszcie, kwadrans po tym, jak Mattie zaczęła myć zęby, jedno z rodziców wchodzi do łazienki i odprowadza ją do pokoju. I tak wygląda to każdego wieczora.

Rozwiązaniem jest prosta zmiana kolejności. Gdyby Mattie miała myć zęby przed bajką, to zadanie prawdopodobnie nie zabierałoby jej więcej czasu niż włożenie piżamy. Załóżmy jednak, że Mattie postanowi się grzebać. Co się wówczas stanie? Straci jedynie cenny czas przeznaczony na bajkę i wciąż będzie musiała iść spać o 19.30. Mattie na pewno szybko to zrozumie. Wieczorne mycie zębów przestanie być problemem.



## Kieszonkowe a obowiązki

Przyjrzyjmy się teraz kolejnej kwestii, która pojawia się regularnie w dyskusjach nad obowiązkami: kieszonkowemu. W wielu domach dawanie pieniędzy w zamian za wykonywanie obowiązków jest codzienną praktyką. Jednak czy rzeczywiście uczy to dzieci odpowiedzialności? Rodzice Tony'ego byli przekonani, że tak jest, dopóki pewne nieoczekiwane wydarzenie nie skłoniło ich do zmiany poglądów.

Dziesięcioletni Tony jest w wieku, kiedy zarabianie pieniędzy zaczyna być ważne. Jego rodzice doszli do wniosku, że wyznaczenie kieszonkowego będzie dobrym pomysłem. – „Własne pieniądze nauczą go oszczędności i większej odpowiedzialności za wykonywanie swoich obowiązków” – pomyśleli. Po ustaleniu między sobą odpowiedniej sumy, zaczęli rozmowę z synem.

– „Mama i ja postanowiliśmy, że już czas zacząć dawać ci pieniądze za wypełnianie domowych obowiązków” – zaczął tata chłopca. – „Zacznijemy od dwóch i pół dolara tygodniowo, ale możemy zwiększyć tę sumę, jeżeli podejmiesz się wykonania większej liczby obowiązków. Połowę pieniędzy musisz odkładać, a resztą możesz sam dysponować”.

– „Super!” – odparł Tony. Podobała mu się myśl, że będzie miał własne kieszonkowe i nie będzie musiał prosić rodziców za każdym razem, gdy potrzebuje pieniędzy.

Nowa umowa zdawała się wszystkim odpowiadać. Tony wywiązywał się ze wszystkich obowiązków i co niedzielę dostawał od rodziców dwa i pół dolara. Połowę odkładał, a resztę wydawał i wyglądało na to, że uczy się odpowiedzialnie gospodarować pieniędzmi. Przez kilka miesięcy wszystko szło jak najlepiej, lecz nagle wydarzyło się coś nieoczekiwane. Pewnego dnia tata Tony'ego zauważył, że wiele obowiązków nie zostało wykonanych.

– „Tony, w tym tygodniu nie dostaniesz kieszonkowego, dopóki nie wywiążesz się ze swoich obowiązków” – powiedział.

– „Nie szkodzi, tato” – odpowiedział Tony. – „W tym tygodniu nie potrzebuję kieszonkowego. Zaoszczędziłem już dość pieniędzy”.

„Zaraz, zaraz!” – pomyślał jego ojciec. – „Przecież nie tego chcieliśmy go nauczyć. Co się stało?”.

Ojciec Tony'ego stanął przed dylematem, który napotyka wielu rodziców, kiedy zbyt mocno uzależniają wykonywanie obowiązków od kieszonkowego. Kieszonkowe może być skuteczną zachętą tak długo,



jak dzieci są nim zainteresowane, jednak co się dzieje, kiedy tracą zainteresowanie pieniędzmi, tak jak Tony? Co czyni je odpowiedzialnymi za wywiązywanie się ze swoich obowiązków? Na tym polegał problem. Ten system pozbawiony był czynnika odpowiedzialności.

Rodzice Tony'ego mogą ulepszyć swój system wychowawczy, jaśniej formułując swoje oczekiwania i wspierając swoje zasady logicznymi konsekwencjami, innymi niż utrata kieszonkowego, która chłopcu nie przeszkadza. Cofnijmy się teraz w czasie i pozwólmy, by tata Tony'ego inaczej odpowiedział na oświadczenie syna, który stwierdził, że nie będzie wywiązywał się z obowiązków, ponieważ nie potrzebuje więcej pieniędzy. Nowy komunikat mógłby wyglądać na przykład tak:

– „Tony, zaszło chyba jakieś nieporozumienie co do naszych oczekiwań. Kiedy zaproponowaliśmy ci kieszonkowe, chcieliśmy cię nagrodzić za dobrą pracę i nauczyć oszczędności. Nie chodziło nam o to, żebyś wywiązywał się ze swoich obowiązków tylko wtedy, kiedy będziesz potrzebował pieniędzy. Nadal oczekujemy, że będziesz wykonywał to, co do ciebie należy, niezależnie od pieniędzy. Codziennie, dopóki nie wykonasz swoich obowiązków, nie będziesz mógł po szkole bawić się ani oglądać telewizji”.

Teraz rodzice Tony'ego mogą dawać synowi obie zamierzone lekcje. Jeśli Tony wykona swoje obowiązki, otrzyma kieszonkowe lub tę jego część, na którą zapracował. Jeśli postanowi się z nich nie wywiązywać, również będzie odpowiedzialny za swój wybór i ponieśsie jego konsekwencje. Tak czy inaczej nie uda mu się uniknąć odpowiedzialności i zamierzonej przez rodziców nauki.

## Organizacja obowiązków domowych

Dom to miejsce, w którym zwykle wiele się dzieje, i często mimo najlepszych chęci obowiązki domowe kolidują z innymi ważnymi zajęciami (takimi jak lekcje muzyki, trening piłki nożnej czy wizyta u dentysty). Rodzice i dzieci mogą potrzebować nieco pomocy, żeby to wszystko opanować. Taką pomocą może być rozkład zajęć.

Rozkład zajęć ma wiele zalet. Wizualnie przypomina dzieciom, co trzeba zrobić, zwłaszcza gdy umieści się go w strategicznym miejscu, takim jak lustro w łazience, szafka w kuchni lub drzwi lodówki. Rodzicom rozkład zajęć ułatwia kontrolowanie tego, co powinno być zrobione i nagradzanie dzieci za ich wkład. Zwykle możesz je



znaleźć w sklepach dla dzieci lub papierniczych. Możesz też pokusić się o samodzielne przygotowanie takiego planu.

Dla dzieci przedszkolnych i nieumiejących jeszcze czytać najlepsze są rozkłady rysunkowe. Starsze dzieci i nastolatki będą zapewne wołały najprostszy typ planu w formie tabeli. Jakikolwiek model wybierzesz, pamiętaj, aby było w nim dość miejsca na wpisanie rodzaju obowiązków i dni tygodnia.

## Obowiązki dzieci w różnym wieku

Podana niżej lista obowiązków dla dzieci w wieku od 2 do 12 lat została sporządzona na podstawie listy zaproponowanej przez Departament Doradztwa i Wychowania Uniwersytetu w Arizonie. Lista ta w żadnym wypadku nie jest kompletna, a podane grupy wiekowe są jedynie punktami odniesienia. Twoje dziecko może być gotowe do wykonywania obowiązków z wyższej lub niższej grupy wiekowej. Ta lista ma być jedynie punktem wyjścia dla rodziców, którzy wyznaczając dzieciom określone obowiązki, chcą je nauczyć odpowiedzialności.

### Obowiązki dwu- i trzylatków

1. Sprzątanie po sobie zabawek i odkładanie ich na miejsce.
2. Odkładanie książek i czasopism na półkę.
3. Zamiatanie podłogi.
4. Układanie na stole sztućców, talerzy i serwetek, niekoniecznie we właściwym porządku.
5. Sprzątanie po sobie po skończonym posiłku.
6. Odkładanie naczyń do zlewu.
7. Uczenie się podejmowania prostych decyzji poprzez wybór jednej z dwóch możliwości, na przykład wybór tego, co będzie na śniadanie.
8. Współpraca przy nauce czystości.
9. Rozbieranie i ubieranie się z pomocą rodziców.
10. Pomoc przy wkładaniu zakupów na dolne półki lodówki.
11. Przynoszenie gazety.
12. Pomoc przy planowaniu prostych posiłków.
13. Pomoc przy karmieniu zwierząt domowych.
14. Segregowanie i wspólne wyrzucanie śmieci.
15. Odwieszanie bluz i kurtek na niskie wieszaki.

### Obowiązki czterolatków

1. Nakrywanie do stołu.
2. Wkładanie zakupów do lodówki.
3. Pomoc w sporządzaniu listy zakupów oraz w zakupach przez wkładanie ich do koszyka.
4. Regularne karmienie zwierząt domowych.
5. Pomoc w pracach na podwórzu i w ogrodzie.
6. Pomaganie w odkurzaniu, ścieraniu kurzu i zmiataniu.
7. Pomaganie we wkładaniu naczyń do zmywarki.
8. Smarowanie kanapek masłem lub dżemem (itp.).
9. Przygotowywanie platków z mlekiem.
10. Trzymanie ręcznego miksera przy robieniu ciasta.
11. Wyjmowanie listów ze skrzynki.
12. Informowanie rodziców o tym, gdzie dziecko idzie się bawić.
13. Odwieszanie kurtki i plecaka na specjalny, niski wieszak w szafie.
14. Przynoszenie mleka sprzed drzwi (jeżeli jest tam dostarczane).
15. Odkładanie na miejsce zabawek i innych przedmiotów.

### Obowiązki pięciolatek

1. Pomoc przy planowaniu posiłków i codziennych zakupach.
2. Przygotowanie prostego śniadania lub kanapek.
3. Sprzątanie po sobie po skończonym posiłku.
4. Nakrywanie do stołu we właściwy sposób.
5. Ścielenie łóżka i sprzątanie swojego pokoju.
6. Wybieranie ubrań z pomocą rodziców i samodzielne ubieranie się.
7. Wkładanie brudnych ubrań do kosza z brudną bielizną.
8. Odkładanie czystych ubrań do szafy.
9. Poprawne odbieranie telefonów.
10. Pomoc przy myciu samochodu.
11. Wynoszenie śmieci.
12. Karmienie zwierząt domowych.
13. Wiązanie sznurowadeł.
14. Pomoc w czesaniu się (czesanie i szczotkowanie włosów).
15. Wyjmowanie naczyń ze zmywarki i odkładanie ich na miejsce.

### Obowiązki sześciolatek

1. Samodzielne wybieranie ubrań w zależności od pogody i ilości.
2. Podlewianie kwiatów.



3. Obieranie warzyw.
4. Przygotowywanie pod nadzorem rodziców prostych potraw (takich jak omelet, kisiel, tosty, jajecznica).
5. Przygotowywanie drugiego śniadania do szkoły.
6. Odwieszanie ubrań do szafy.
7. Przynoszenie drewna do kominka.
8. Wyprowadzanie psa na spacer.
9. Zawijanie sznurowadeł.
10. Grabienie liści i pielenie chwastów.

### **Obowiązki siedmiolatków**

1. Odbieranie wiadomości przez telefon i zapisywanie ich.
2. Załatwianie prostych sprawunków.
3. Zamiatanie i mycie balkonu lub garażu.
4. Wykonywanie drobnych napraw przy swoim rowerze.
5. Podlewianie roślin domowych i ogrodowych.
6. Kąpanie zwierząt domowych.
7. Szkolenie zwierząt domowych.
8. Przynoszenie zakupów z samochodu.
9. Samodzielne budzenie się z pomocą budzika.
10. Odpowiedzialne wydawanie pieniędzy z kieszonkowego.

### **Obowiązki ośmio- i dziewięciolatków**

1. Poprawne składanie serwetek i nakrywanie do stołu.
2. Mycie podłogi.
3. Samodzielna kąpiel.
4. Utrzymywanie czystości i porządku w szafach i szufladach.
5. Pomoc w kupowaniu ubrań dla siebie.
6. Przebijanie się po powrocie ze szkoły bez przypominania.
7. Systematyczne odrabianie lekcji bez przypominania.
8. Składanie koców.
9. Chowanie wypranych ubrań do szafy.
10. Sprzątanie po zwierzętach na podwórku.
11. Czytanie prostych przepisów kucharskich i pomoc przy gotowaniu prostych potraw.
12. Zbieranie owoców z drzew.
13. Pomoc przy rozpalaniu ognia w kominku.
14. Pomoc przy malowaniu i drobnych pracach remontowych.

15. Pisanie liścików z podziękowaniami.
16. Karmienie młodszego rodzeństwa.
17. Pomoc przy kąpaniu młodszego rodzeństwa.
18. Odnoszenie brudnych rzeczy do prania.
19. Samodzielne posługiwanie się drobnymi sprzętami elektrycznymi (takimi jak mikser, otwieracz do puszek lub kuchenka mikrofalowa).
20. Samodzielne segregowanie i wyrzucanie śmieci.

### **Obowiązki dziesięciolatków**

1. Samodzielna zmiana bielizny pościelowej.
2. Obsługa pralki lub suszarki.
3. Odmierzanie proszku do prania.
4. Samodzielne wkładanie rzeczy do pralki i robienie prania.
5. Robienie zakupów na podstawie listy.
6. Pilnowanie własnych zajęć (takich jak wizyta u dentysty lub treningi sportowe).
7. Przygotowywanie prostych ciast z proszku.
8. Prowadzenie własnej korespondencji.
9. Zajmowanie się gośćmi.
10. Planowanie własnych urodzin i innych przyjęć.
11. Elementy pierwszej pomocy (opatrzywanie drobnych ran i zadrapań).
12. Regularne pomaganie sąsiadom.
13. Wywiązywanie się z obowiązków bez przypominania.
14. Oszczędzanie pieniędzy i planowanie większych wydatków.
15. Mycie samochodu.

### **Obowiązki jedenasto- i dwunastolatków**

1. Zarabianie pieniędzy przez opiekę nad dziećmi lub pomoc w ogrodzie.
2. Radzenie sobie samemu w domu przez kilka godzin.
3. Samodzielne korzystanie ze środków komunikacji miejskiej (takich jak autobus czy tramwaj).
4. Odpowiednie zachowanie w miejscach publicznych (bibliotekach, sklepach, teatrach).
5. Odpowiedzialność za własne zainteresowania i hobby.
6. Przynależność do organizacji (harcerstwo, grupy młodzieżowe).



7. Pomaganie rodzeństwu w ubieraniu się i kładzeniu spać.
8. Sprzątanie piwnicy.
9. Szanowanie własności innych ludzi.
10. Załatwianie własnych sprawunków.
11. Koszenie trawnika.
12. Pomaganie rodzicom w domowych naprawach.
13. Czyszczenie piekarnika i kuchenki.
14. Systematyczne odrabianie lekcji bez przypominania.
15. Samodzielne rozwożenie gazet.

## Pytania do rodziców

1. Opowiedz pozostałym członkom grupy, jakie obowiązki powinno według ciebie wypełniać twoje dziecko? Czy myślisz, że wymagasz od swoich dzieci za dużo albo za mało? Jeśli nie jesteś pewien, zastanów się, czy nie wykonujesz za nich rzeczy, które same już potrafią robić? Jaki zestaw obowiązków uważasz za rozsądny? Przedyskutuj swoje poglądy z innymi domownikami.
2. Czy wymagasz od swoich dzieci wykonywania obowiązków domowych, czy może ich wypełnienie zależy tylko od nich? Jeśli nie jesteś pewien, pomyśl, jakiego typu granice wytyczasz, by przekazać dzieciom swój komunikat. Jak na nie reagują?
3. Czy twoje oczekiwania dotyczące wypełniania domowych obowiązków są zgodne z oczekiwaniami współmałżonka lub innych osób, które pomagają ci w opiece nad dziećmi? Jeżeli nie, jak zamierzasz osiągnąć w tej sprawie lepsze porozumienie?
4. Czy twoje dzieci ponoszą odpowiedzialność, kiedy nie wywiązują się ze swoich domowych obowiązków? Jakiego rodzaju konsekwencje wyciągasz? Czy te konsekwencje są skuteczne? Jeżeli nie, to co możesz w nich zmienić? Podziel się swoimi doświadczeniami i poproś o radę swojego partnera.
5. W jaki sposób planujesz usprawnić system wykonywania domowych obowiązków? Czy spodziewasz się oporu? Jak zamierzasz sobie z nim radzić? Podziel się swoim planem z innymi.



# 13

## Taniec przy odrabianiu lekcji

---

Jednym z najbardziej typowych tańców, z jakim spotykam się w mojej pracy doradcy rodzinnego, jest taniec, który rodzice i dzieci wykonują przy odrabianiu lekcji. Właśnie tak: taniec przy odrabianiu lekcji. Ten, w którym rodzice przypominają, namawiają, grożą i strofują, a dzieci robią uniki, przedstawiają wymówki, stawiają opór lub zwlekają. Podobnie jak w większości innych tańców, i tu istnieje wersja restrykcyjna, nieco głośniejsza, oraz wersja przyzwalająca, która trwa nieco dłużej. Niektórzy rodzice wykorzystują po trochu obie wersje.

Możesz to nazwać bitwami o pracę domową, wieczornymi seansami namawiania lub jakkolwiek inaczej. Jedna rzecz jest pewna: zbyt wielu rodziców zna ten taniec. Większość nie potrafi powiedzieć, kto go wymyślił ani co sprawia, że trwa nadal. Jednak gdy raz się zacznie, wydaje się, że nikt nie ma pojęcia, jak go powstrzymać. Dzięki temu rozdziałowi dowiesz się, jak można to uczynić i jak sprawić, by odpowiedzialność za odrabianie pracy domowej spoczęła tam, gdzie jest jej miejsce – na barkach dziecka.

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, że praca domowa funkcjonuje w systemie angażującym trzy strony: rodziców, nauczyciela oraz dziecko. Każda ze stron ma własne zadania i obowiązki, warunkujące sprawne i harmonijne funkcjonowanie systemu prac domowych. System ten może się załamać i często tak się dzieje, gdy jedna ze stron zaczyna robić więcej lub mniej, niż powinna.



W tym rozdziale znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak działa system prac domowych, czemu się załamuje oraz jak go naprawić, nie wracając do schematu wieczornych seansów namawiania. Przekonasz się, że kluczem do właściwego funkcjonowania systemu prac domowych jest podejmowanie działań należących wyłącznie do ciebie – rodzica – bez przejmowania odpowiedzialności za pracę dziecka lub nauczyciela. Postępując w ten sposób pozwolisz, aby – wykonując zadania domowe – dziecko nauczyło się właściwej lekcji.

## Taniec

Darren chodzi do IV klasy, a jego rodzice właśnie zostali wezwani do szkoły. Problem: Darren nie odrabia prac domowych. Ma coraz gorsze oceny i jest zagrożony z dwóch przedmiotów.

Nauczyciel Darrena próbował już wszystkiego: przedłużania terminów, dodatkowych szans na poprawienie ocen, naklejek, umów, tabeli wyników, pogawędek, a nawet codziennego wysyłania uwag do rodziców. Nic nie skutkowało.

Rzeczywiście, wyglądało na to, że problemem jest odrabianie lekcji, ale czy tak było rzeczywiście? Co roku przychodzi do mnie kilkoro dzieci podobnych do Darrena, które wydają się mieć problemy z odrabianiem lekcji, ale najczęściej jest to tylko objaw czegoś bardziej poważnego – braku zdolności lub umiejętności, upośledzenia procesów uczenia się, problemów behawioralnych, emocjonalnych lub interpersonalnych, albo problemów związanych z narkotykami lub alkoholem. Musiałem to sprawdzić. Przeprowadziłem uporządkowany wywiad i wspólnie z rodzicami odtworzyłem historię chłopca.

Z wywiadu wylaniał się obraz Darrena jako normalnego, dobrze przystosowanego społecznie dziecka. Spędzał wolny czas z kolegami, jeździł na deskorolce i na rowerze, a poza problemami z odrabianiem lekcji jego relacje z rodzicami i innymi ludźmi były poprawne. Musiałem się jeszcze upewnić, czy Darren na pewno jest w stanie odrabiać zadawane mu prace.

– „Czy istnieje prawdopodobieństwo, że te zadania są dla niego za trudne?” – zapytałem.

Rodzice byli przygotowani na to pytanie. Matka Darrena wzięła mi kopertę z kopiami ostatnich wyników i arkuszy ocen Darrena. Spojrzałem na nie pobieżnie. W większości czwórki. Dobre wyniki



testów. W porządku, byłem przekonany. Darren był zdolny. Wracamy do kwestii odrabiania lekcji.

Narzekania rodziców Darrena brzmiały znajomo: „Mówi nam, że nie ma nic zadane, a później dowiadujemy się, że to nieprawda. Wie, że powinien odrobić wszystkie zadane prace, ale prawie nigdy tego nie robi. Kiedy prosimy go o listę zadań, mówi, że zapomniał, zgubił ją albo że tego dnia nie miał nic zadane. Łapiemy więc za telefon i dzwoniemy do jego kolegów, żeby to sprawdzić. Czasami samo ustalenie, co miał zadane, zajmuje nam czterdzieści pięć minut! Na szczęście, to się zmieniło. Teraz jego nauczyciel dzwoni do mnie co poniedziałek i podaje prace domowe na cały następny tydzień”.

– „Czy to pomogło?” – skierowałem to pytanie do matki Darrena, która opowiedziała większą część tej historii.

– „Teraz przynajmniej wiemy, co powinien zrobić” – odpowiedziała. – „Ale zmuszenie go do tego wcale nie stało się łatwiejsze. Wciąż musimy powtarzać ten sam schemat”.

– „Codziennie około siódmej wieczorem, kiedy jesteśmy już po kolacji, a on przez pół godziny oglądał telewizję, siadamy razem przy stole i omawiamy jego zadania. Ja czytam polecenia, a czasem rozwiązuję też pierwszy przykład, żeby mieć pewność, że wszystko dobrze rozumiał. Ale on tylko siedzi. Zaczynam go więc popędzać: «No dalej, zacznij wreszcie!» – mówię – «może raz dla odmiany skończymy przed ósmą?». On wtedy rozwiązuje jeden lub dwa przykłady, ale kiedy tylko odwróć wzrok, siada beczynnienie. Więc znów go popędzam, a on robi kilka przykładów. I tak to trwa aż do kąpieli. Jeżeli do tej pory uda mu się odrobić połowę zadań, to mamy szczęście. – Po kąpieli jest tak samo. Czasami jestem tak sfrustrowana, że zaczynam krzyczeć, a wtedy przychodzi mój mąż i też krzyczy. Darren się denerwuje, ja zaczynam go pocieszać, a mąż obwinia mnie, że jestem zbyt łagodna. To czyste szaleństwo! Zwykle kończy się tym, że wygłaszam kazania im obu, a Darren wyslizguje się z pokoju i zaczyna oglądać telewizję. Nigdy nie odrabia wszystkich zadań.

Nauczyciel mówił nam, że odrabianie pracy domowej powinno zajmować trzydzieści do czterdziestu minut dziennie. W naszym domu potrafi się to ciągnąć całymi godzinami! Darren nigdy jej nie odrabia, jeżeli nie stoimy mu nad głową i go do tego nie zmuszamy”.

I tak to się kręci, od poniedziałku do piątku, tydzień po tygodniu: rodzice Darrena poświęcają dużo czasu i energii na zmuszanie, popędzanie, groźby i kazania, podczas gdy ich syn ociąga się i pracu-



je najwolniej, jak potrafi. Czy praca domowa naprawdę zasługuje na tyle uwagi? I czy naprawdę najważniejsze jest w tym samo jej „odrobienie”?

### **Jaki jest cel pracy domowej?**

Czasami tak się angażujemy w doprowadzenie do „odrobienia” pracy domowej, że zapominamy, co tak naprawdę jest jej celem. Zastanówmy się więc przez chwilę, dlaczego w ogóle zadaje się dzieciom lekcje do domu.

Praca domowa uczy dzieci dwóch rzeczy: pierwsza jest widoczna od razu, a druga wymaga nieco głębszego spojrzenia. Najbardziej oczywistą przyczyną zadawania prac domowych jest chęć dostarczenia dzieciom możliwości ćwiczenia i doskonalenia nowych umiejętności. Aby je doskonalili, niezbędne są ćwiczenia. Systematyczne odrabianie prac domowych pozwala dzieciom tego dokonać i otrzymywać lepsze oceny. O to właśnie najbardziej martwili się rodzice Darrena. Nazwijmy to Lekcją nr 1.

Praca domowa przekazuje jednak dzieciom również inną, ważniejszą lekcję, której nie da się zmierzyć lepszymi ocenami: uczy odpowiedzialności, samodyscypliny, samodzielności, wytrwałości oraz umiejętności gospodarowania czasem. W dalszej perspektywie właśnie te umiejętności będą miały większy wpływ na przyszły sukces twojego dziecka, nie tylko w szkole, ale również w pracy i w życiu. Nie zauważali tego ani rodzice, ani nauczyciel Darrena. Nazwijmy to Lekcją nr 2.

W jaki sposób dzieci przyswajają sobie obie te lekcje? Otrzymując możliwość usamodzielnienia się i wykonywania swoich obowiązków bez interwencji rodziców i nauczycieli. Samo takie działanie zawiera w sobie potężny zestaw komunikatów behawioralnych: „Wierzę w to, że jesteś zdolny” oraz „Ufam, że potrafisz zrobić to samodzielnie”.

### **System z zachwianą równowagą**

Kiedy przyjrzymy się wszystkim krokom, podjętym przez szkołę i rodziców Darrena, mającym nakłonić go do odrabiania prac domowych, wyraźnie wylania się jedno pytanie: Kto tak naprawdę odrabiał lekcje? Darren? Kto upewniał się, co jest zadane? Mama i nauczyciel. Kto rozwiązywał część zadań? Mama i tata. Kto pilnował, żeby prace zostały oddane na czas? Mama. Kto doświadczał konsekwencji za nieodrobienie



nie pracy? Mama, tata i szkoła. Jeśli ta praca domowa należała do Darrena, to dlaczego odrabiali ją za niego inni?

Rodzice i nauczyciel Darrena nie zdawali sobie sprawy, że w rzeczywistości grają w „gorącego ziemniaka”, a była nim odpowiedzialność. Zgadnij, kto go trzymał? Oczywiście, nie Darren. W takiej sytuacji nie miał żadnej motywacji, by zmienić swoje zachowanie. Z doświadczenia wiedział, że może liczyć na to, że nauczyciel i rodzice wykonają za niego jego obowiązki.

Rodzice i nauczyciel Darrena wpadli w pułapkę. Rekompensowali brak odpowiedzialności Darrena, wykonując za niego większość pracy. Im więcej pracowali, tym mniej robił Darren, i tym bardziej nieźrównoważony stawał się cały system. Nie zdając sobie z tego sprawy, sami umożliwiali chłopcu zachowanie, z którym walczyli.

Oczywiście, cały ten taniec owocował wykonaniem części pracy domowej, jednak z czyjej inicjatywy? I co z Lekcją nr 2? Sytuacja mogła się poprawić dopiero wówczas, gdyby wszyscy zaczęli wykonywać jedynie to, co do nich należy.

– „Uważam, że czas przyjrzeć się bliżej waszemu systemowi odrabiania lekcji” – zaproponowałem rodzicom Darrena.

– „Systemowi odrabiania lekcji?” – powtórzył ojciec, nieco zaskoczony. – „Nie sądzę, żebyśmy mieli jakiś system, a przynajmniej nic o nim nie wiemy”.

Jego odpowiedź była typowa. Większość rodziców, którzy kręcą się w tańcu związanym z odrabianiem prac domowych, nie ma świadomości odgrywanych ról ani tego, że działają w ramach pewnego systemu.

– „Prawie każdy rodzic ma taki system” – odparłem. – „Tyle, że wasz nie sprawdził się najlepiej”. Wręczyłem obojgu schemat (por. tabela 13.1.) i dałem im kilka minut na przyjrzenie się mu.

– „Coś wam to przypomina?” – spytałem. Oboje przytaknęli. – „Tak właśnie wygląda system prac domowych, kiedy rodzice i nauczyciele robią to, co należy do dzieci”. Następnie przyjrzeliliśmy się dokładnie każdej liście.

– „Jak do tego doszło?” – zapytał ojciec Darrena.

System funkcjonowania niektórych rodzin od początku jest zachwiany. Podział zadań jest niejasny. Rodzice za bardzo się angażują. Myślą, że pomagają dziecku, jednak z upływem czasu schematy utrwalają się i rodzice zauważają, że robią coraz więcej, podczas gdy ich dzieci robią coraz mniej.



Tabela 13.1. System z zachwianą równowagą – odrabianie lekcji

Zadania rodziców	Zadania dziecka	Zadania nauczyciela
Zadawanie częstych pytań na temat prac domowych.	Znajdowanie wymówek dotyczących zadanej pracy (na przykład: „Została zgubiona lub ukradziona”, „Zjadł ją pies”, „Nic nie było zadane”).	Wygłaszanie kazań, przekonywanie i namawianie dziecka do odrabiania lekcji.
Przypominanie dziecku o odrobieniu lekcji.	Wysłuchiwanie przypomnień, kazań i reprimend od rodziców i nauczycieli.	Częste przypominanie o zadanej pracy.
Pytanie, czy dziecko odrobiło lekcje.	Czekanie z odrobieniem lekcji do ostatniej chwili.	Dawanie dziecku dodatkowych terminów i kolejnych szans nadrobienia zaległości.
Przywożenie do szkoły zadań, których dziecko zapomniało zabrać.	Odrabianie lekcji w ruchliwym miejscu, które będzie przyciągało jak największą uwagę.	Dawanie łatwiejszych zadań w nadziei, że wówczas zostaną odrobione.
Pomoc polegająca na rozwiązywaniu niektórych zadań.	Udawanie, że nie rozumie zadań, tak by rodzice zaangażowali się w ich odrobienie.	Prośzenie rodziców o większe zaangażowanie.
Wygłaszanie kazań lub karanie za niewykonane zadania.	Odrabianie lekcji pośpiesznie i powierzchownie, by mieć to jak najszybciej za sobą.	Specjalne nagradzanie dziecka za odrobioną pracę.
Poczucie odpowiedzialności za porażki dziecka.	Obwinianie rodziców i nauczycieli za słabe oceny.	Poczucie odpowiedzialności za niepowodzenia dziecka.

Inni rodzice wpadają w tę pułapkę, angażując się zbyt mocno, gdy zadania są dla dziecka zbyt trudne lub gdy stawia ono opór. Ci rodzice również chcą pomóc, jednak z czasem pomoc i zaangażowanie owocują stopniowym przejmowaniem kolejnych obowiązków.

Problem pogłębia się bardzo podstępnie. W wielu wypadkach może pozostać niezauważony, aż do momentu, kiedy dziecko przestanie w ogóle odrabiać lekcje, tak jak to było z Darrenem.

Zanim rodzice zauważą, że coś jest nie tak, schematy są już mocno zakorzenione, a równowaga zachwiana.

Matka Darrena wyglądała na zdezorientowaną.

– „Chwileczkę!” – powiedziała, wskazując na listę obowiązków rodziców. – „Myślałam, że powinnam robić te wszystkie rzeczy. Czy chcesz mi powiedzieć, że nie powinnam pilnować, co Darren ma

zadane na każdy dzień ani przypominać mu o oddaniu odrabionych zadań nauczycielowi?”.

– „Dokładnie tak” – odpowiedziałem – „jeśli chcesz przywrócić waszemu systemowi równowagę i nauczyć Darrena odpowiedzialności. Nie uda ci się tego osiągnąć, jeśli nie przestaniesz wykonywać zadań, które należą do chłopca i nie skupisz się wyłącznie na tym, co należy do ciebie. Jaką on będzie miał motywację do wywiązywania się ze swoich obowiązków, jeśli będzie mógł liczyć na to, że ktoś zawsze przyjdzie mu z pomocą?”.

– „Ale ja znam mojego syna” – upierała się. – „Jeżeli ja tego nie zrobię, to on tym bardziej”.

– „Myślę, że masz rację” – zgodziłem się. – „Prawdopodobnie nie będzie tego robił, dopóki nie wprowadzisz do waszego systemu konsekwencji, które uczynią go za to odpowiedzialnym. W obecnej sytuacji Darren musi jedynie znosić popędzanie i kazania, poza tym jest wolny jak ptak”.

Mogłem zrozumieć jej dezorientację. Kilka miesięcy wcześniej szkoła przekonywała ją, że rozwiązaniem problemu jest jeszcze większe zaangażowanie w prace domowe chłopca. Kiedy szkoła nie przedstawiła żadnego szczegółowego planu postępowania, matka Darrena sądziła, że większe zaangażowanie oznacza intensywniejszą niż do tej pory pracę nad zadaniami syna. Jeszcze więcej tańca.

„Jak mamy wyjść z tego błędnego koła?” – zapytał ojciec.

– „Słuszne pytanie” – odparłem. – „Czas już zastanowić się, jak sprawić, by to Darren trzymał gorący ziemniak i jak przywrócić równowagę waszemu systemowi”.

### **Przywrócenie równowagi systemowi**

Wręczyłem rodzicom chłopca drugi schemat (por. tabela 13.2.). – „Tak właśnie wygląda zrównoważony system odrabiania lekcji” – powiedziałem. – „Zwróćcie uwagę na rozkład odpowiedzialności pomiędzy stronami”. Dałem im kilka minut na zapoznanie się ze schematem, a następnie omówiliśmy każdą listę obowiązków.

W zrównoważonym systemie rodzice i nauczyciele ograniczają swoje zaangażowanie i działają jako pomocnicy, ułatwiający i wspierający odrabianie lekcji, zaangażowani w proces tylko na krótko. Kluczowym słowem jest tu „krótko”. Wyznaczają granice zadań, które mają być wykonane oraz upewniają się, że dzieci mają wszystko,



Tabela 13.2. Zrównoważony system odrabiania lekcji

Zadania rodziców	Zadania dziecka	Zadania nauczyciela
Wyznaczenie stałej pory odrabiania lekcji.	Pilnowanie zadanych prac i książek.	Udzielanie wskazówek.
Wyznaczenie stałego miejsca do pracy.	Punktualne rozpoczynanie odrabiania lekcji i przeznaczanie na to odpowiedniej ilości czasu.	Dostarczenie materiałów.
Zapewnienie niezbędnych materiałów i pomocy naukowych.	Samodzielne odrabianie lekcji – korzystanie tylko z niewielkiej pomocy.	Wyznaczenie terminów.
Zapewnienie pomocy i rady w określonych granicach.	Oddawanie na czas wykonanej pracy.	Zachęcanie do pracy.
Wyznaczenie logicznych konsekwencji za nieposłuszeństwo i wyciąganie ich w razie potrzeby.	Przyjęcie odpowiedzialności za oceny lub inne konsekwencje.	Udzielanie informacji zwrotnej dotyczącej oddanej pracy.

co jest im potrzebne do wykonania zadania. I tu kończy się ich rola. Reszta należy do dziecka. To ono wykonuje zadanie.

– „Zgodnie z tą tabelą, powinniśmy wyznaczyć stałe miejsce i czas odrabiania lekcji” – zauważyła matka Darrena. – „Czym to się różni od tego, co robiliśmy do tej pory?”

– „Dobre pytanie” – odpowiedziałem. – „Omówmy teraz niektóre wskazówki dotyczące wyznaczania miejsca i czasu odrabiania lekcji w zrównoważonym systemie”.

**Czas na odrabianie lekcji.** Wybierając odpowiedni czas na odrabianie lekcji, powinieneś pamiętać o trzech rzeczach. Po pierwsze, wybierz porę, która będzie obowiązywać stale. Odrabianie pracy domowej powinno być nawykiem, zwyczajem, czymś, co dziecko nauczy się robić systematycznie. Jeżeli wyznaczysz niezmienną porę, pomożesz dziecku wykształcić dobre nawyki związane z odrabianiem zadań domowych.

Po drugie, wybierz stosunkowo wczesną porę dnia. Dlaczego? Ponieważ dzieci zazwyczaj mają świeższy umysł i lepiej myślą późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, a nie później. Ponad-

to wiedząc, że później, gdy skończą, czekają je „fajne rzeczy” (takie jak zabawa, spotkania z kolegami lub oglądanie telewizji), będą miały większą motywację do pracy.

Trzeba tu również rozważyć kwestię odpowiedzialności. Jeżeli odrabianie lekcji będzie ostatnią rzeczą, jaką dziecko robi przed pójściem spać, jakie konsekwencje można wyznaczyć, jeśli dziecko wybierze nieposłuszeństwo? Żadne. System odpowiedzialności załame się. Późna pora odrabiania lekcji eliminuje możliwość wpojenia Lekcji nr 2 poprzez wyciąganie logicznych konsekwencji. W starym powiedzeniu „Najpierw praca, potem przyjemność” kryje się prawdziwa mądrość.

Wreszcie, odrabianie pracy domowej powinno mieć początek i koniec, to znaczy, jasno określone godziny, kiedy rodzice są dostępni i mogą pomóc („Będę ci mógł pomóc między 16.30 a 17.30, ale nie później”). Jest to jeden z najlepszych sposobów na umieszczenie „gorącego ziemniaka” w rękach dziecka oraz dokładne określenie czasu, jaki jesteś gotowy poświęcić jego pracy domowej.

Górna granica czasu ma również inne zalety. Uczy dzieci lepszego planowania i gospodarowania czasem oraz daje rodzicom i dzieciom możliwość cieszenia się nawzajem swoim towarzystwem, kiedy ich uwagi nie absorbuje myśl o niewykonanej pracy domowej.

Oczywiście, możesz być elastyczny i poświęcać dziecku więcej czasu, kiedy ma wyjątkowo dużo nauki lub kiedy zbliżają się sprawdziany, ale poza tym określ regularne godziny odrabiania lekcji i trzymaj się ich. Jeżeli tego nie zrobisz, możesz ponownie znaleźć się w sytuacji, w której odrabianie lekcji ciągnie się godzinami i staje się elementem przyciągania negatywnej uwagi i narzędziem kontroli oraz władzy nad pozostałymi członkami rodziny. Powtarzam, odrabianie lekcji nie zasługuje na tyle uwagi.

Ile czasu powinieneś wyznaczyć na codzienne (od poniedziałku do piątku) odrabianie lekcji? Wytyczne podawane najczęściej przez nauczycieli to 30–45 minut dziennie dla I i II klasy szkoły podstawowej, 30–60 minut dla klas III–VI, oraz 60–90 minut, a czasem dłużej, dla gimnazjum. Ponadto w gimnazjach często zachodzi konieczność pracy również w weekendy. Proponuję skonsultować to z nauczycielem lub wychowawcą twojego dziecka przed podjęciem ostatecznej decyzji.

Co zrobić, jeśli twoje dziecko skończy odrabiać lekcje przed upływem wyznaczonego czasu? Wspaniale! Jeśli praca została za-



kończona, a dziecko starało się wykonać ją jak najlepiej, wówczas nie ma sensu zmuszać go, by czekało do końca wyznaczonego czasu. Nawet jeśli w niektórych zadaniach są błędy? Tak, chyba że dziecko samo cię poprosi o sprawdzenie prac. Nacisk powinien być położony na starania, a nie ich wynik, oraz na proces, a nie jego efekt. Jeśli dziecko naprawdę się stara i odrabia lekcje, to wystarczy. Praca nie musi być bezbłędna, by dziecko nauczyło się Lekcji nr 1 i Lekcji nr 2.

**Miejsce odrabiania pracy domowej.** Gdzie dziecko powinno odrabiać prace domowe? Najlepiej jest wyznaczyć oddzielne, spokojne miejsce, z dala od rodziców i innych członków rodziny. Zrównoważenie systemu jest niemożliwe, gdy pozwala się na odrabianie lekcji w centralnym miejscu domu. Kiedy pozwalamy dzieciom odrabiać lekcje przy kuchennym stole lub w innym ruchliwym miejscu, ryzykujemy, że będą one przyciągały znacznie więcej naszej uwagi i zaangażowania. To kolejne zaproszenie do tańca.

Jeśli nie w kuchni ani w jadalni, to gdzie? Najlepszym miejscem jest pokój dziecka, jednak może to być również pracownia lub inne spokojne pomieszczenie z biurkiem. Dziecko powinno móc z niego korzystać regularnie, nie będąc rozpraszaną (np. przez telewizję, inne zajęcia rodzinne lub nadmierny ruch). Pokój powinien być również wyposażony we wszystkie potrzebne sprzęty, takie jak biurko, wygodne krzesło, lampa, papier, ołówki, długopisy, słownik, linijka, taśma, spinacze oraz ewentualnie kilka segregatorów na papiery, ułatwiających zachowanie porządku.

– „Jak mamy uruchomić ten system?” – spytała mama Darrena, czując ulgę na myśl, że pomoc jest już blisko.

## Trzy kroki w celu uzyskania równowagi systemu

Oto dobra wiadomość dla każdego rodzica, który chce zakończyć taniec i rzucić „gorący ziemniak” odpowiedzialności tam, gdzie jego miejsce – w ręce dziecka: rozwiązanie wymaga mniej czasu, energii i zaangażowania, niż poświęcałeś dotychczas. Oto trzy kroki, które musisz podjąć: (1) jasno określ zadania, (2) wbuduj odpowiedzialność w system oraz (3) zejźdź z parkietu.



## Krok 1. Jasne określenie zadań

Najpierw musisz wytyczyć wyraźne granice dotyczące zadań do wykonania. Proponuję usiąść ze swoim dzieckiem i wyjaśnić mu, że zamierzasz wprowadzić zmiany w sposobie odrabiania lekcji. Przedstaw listę zadań nauczyciela, rodziców i dziecka. Szczególnie dokładnie omów zadania dziecka (jak, kiedy i gdzie). Niektórzy rodzice umieszczają listę zadań i terminów na lodówce, tak by dziecko mogło je sprawdzić, gdy będzie tego potrzebowało.

– „Dobrze” – powiedział ojciec Darrena – „na razie system wydaje się dobry, ale co będzie, jeżeli Darren postanowi nie wywiązywać się ze swoich zadań?”.

– „Wówczas będzie musiał ponieść odpowiedzialność” – odparłem. – „W systemie zrównoważonym dzieci ponoszą odpowiedzialność za swoje niewłaściwe wybory, ponieważ doświadczają stałych i spójnych konsekwencji za niewywiązywanie się ze swoich zadań. Tego właśnie brakowało w waszym dotychczasowym systemie i dlatego właśnie utknęliście w martwym punkcie. Konsekwencje dostarczają dodatkowej zachęty i motywacji do podejmowania właściwych decyzji”.

## Krok 2. Wbudowanie odpowiedzialności w system

Jeżeli dzieci znalazły sposób regularnego unikania pracy domowej bez ponoszenia konsekwencji, oznacza to, że w systemie brak odpowiedzialności. Dzieci nie zmieniają swojego zachowania, dopóki nie wbudujesz tego elementu w swój system. Możesz to zrobić, nadzorując zadania dziecka oraz wprowadzając logiczne konsekwencje, gdy dziecko postanawia pracować nierzetelnie.

Zacznijmy od tego, jak nadzorować wykonywanie zadań. Na pewno istnieje na to wiele pomysłowych sposobów, ja jednak szczególnie lubię dwie metody – bardzo proste i wymagające minimalnego zaangażowania ze strony rodziców.

System nadzorowania uczniów szkoły podstawowej obejmuje tworzenie listy tygodniowych zadań, które dziecko będzie przynosiło do domu co poniedziałek (zob. tabela 13.3.). Nauczyciel wypisuje wszystkie prace domowe, przewidziane na cały tydzień. Dodatkowe zadania umieszcza u dołu strony. Zadaniem dziecka jest przyniesienie tej listy do domu. Jeśli tego nie robi, wyciągasz odpowiednie konsekwencje (na przykład utrata przywilejów na resztę dnia).



Tabela 13.3. Przykład listy zadań dla ucznia szkoły podstawowej

**PRACE DOMOWE NA TYDZIEŃ**

24–28 stycznia

**PONIEDZIALEK**

Przeczytać rozdział pierwszy „Odkrywców” (strony 10–22).

Odpowiedzieć na 5 pytań znajdujących się na końcu rozdziału.

**WTOREK**

Przejrzeć listę błędów ortograficznych. Napisać zdanie z każdym z wyrazów.

Przynieść materiały potrzebne do przeprowadzenia doświadczenia przyrodniczego: słoik z zakrętką i świeczkę.

**ŚRODA**

Zrobić 25 przykładów na dzielenie (książka do matematyki, strona 119).

Odpowiedzieć na 5 pytań ze strony 120.

**CZWARTEK**

Przeczytać rozdział drugi „Odkrywców” (strony 23–31).

Odpowiedzieć na 5 pytań znajdujących się na końcu rozdziału.

Obejrzeć mapę na stronie 24 (przygotowanie do quizu w piątek).

**PIĄTEK**

Miłego weekendu!

System nadzorowania nastolatków jest nieco bardziej skomplikowany, ponieważ zwykle mają więcej nauczycieli. W związku z tym zadaniem nastolatka jest wypisanie wszystkich prac na dany dzień na dziennej liście zadań (zob. tabela 13.4.). Pod koniec każdej lekcji nastolatek daje listę do podpisania nauczycielowi, który dopisuje ewentualne uwagi w przeznaczonym do tego miejscu u dołu strony. Jeżeli w danym dniu nie ma żadnej pracy domowej, dziecko pisze tylko „brak zadań”, a nauczyciel to podpisuje.

Nastolatek jest odpowiedzialny za wypisanie wszystkich zadań, zdobycie podpisu oraz przyniesienie listy do domu. I znów, jeśli dziecko tego nie robi, spotykają je konsekwencje (takie jak utrata wszystkich lub części przywilejów na resztę dnia, w zależności od tego, co się stało). Po odrobieniu lekcji każdego dnia rodzic porównuje prace zadane z wykonanymi i przyznaje zasłużone przywileje.

– „Czy taki system nadzoru nie zdejmuje z Darrena części odpowiedzialności?” – zapytał jego ojciec.

Tabela 13.4. Przykładowa lista prac domowych dla nastolatka

Data _____	
Przedmiot: _____	Termin oddania pracy: _____
Zadanie: _____	
Podpis nauczyciela: _____	
Przedmiot: _____	
Termin oddania pracy: _____	
Zadanie: _____	
Podpis nauczyciela: _____	
Przedmiot: _____	
Termin oddania pracy: _____	
Zadanie: _____	
Podpis nauczyciela: _____	
Przedmiot: _____	
Termin oddania pracy: _____	
Zadanie: _____	
Podpis nauczyciela: _____	
Przedmiot: _____	
Termin oddania pracy: _____	
Zadanie: _____	
Podpis nauczyciela: _____	

– „Tak, trochę” – odparłem – „ale to bardzo mało w porównaniu z tym, jaką odpowiedzialność przejmuje Darren w związku z innymi zadaniami. Taki nadzór służy rozwianiu niepewności co do tego, jakie zadania powinny być wykonane oraz daje wam możliwość oceny, czy wszystkie zadania zostały odrobione i czy potrzebne są dalsze konsekwencje”.



Przyjrzyjmy się teraz drugiemu elementowi systemu odpowiedzialności: wyciąganym przez rodziców konsekwencjom. Odpowiednio wyznaczone logiczne konsekwencje pomagają dzieciom uczyć się odpowiedzialności za własne niewłaściwe wybory (Lekcja nr 2). Aby mieć pewność, że nauczą się tej lekcji, musisz jedynie w razie potrzeby wprowadzać konsekwencje. Pamiętaj, żeby obyło się przy tym bez tańca – bez kazań, pogroźek, przypominania i okazywania złości. Po prostu pozwól dziecku trzymać gorący ziemniak i uczyć się na własnych błędach.

Logiczną konsekwencją za nieodrobienie lekcji jest tymczasowa utrata przywilejów, którymi normalnie dziecko cieszy się po powrocie ze szkoły. System jest bardzo prosty. Jeżeli dziecko przyniesie ze szkoły listę zadań i odrobi wszystkie w wyznaczonym czasie, wówczas może się cieszyć wszystkimi przywilejami. Jeżeli w ciągu tygodnia wszystkie zadania zostały odrobione, wtedy dziecko zasłużyło na wszystkie przywileje w czasie weekendu.

Jeżeli jednak dziecko postanawia nie przynieść listy zadań do domu lub w ogóle nie odrobić lekcji w danym dniu, wtedy po prostu wstrzymujesz jego przywileje na dany dzień lub wieczór. Nazywasz tę konsekwencję „spokojnym czasem spędzonym w domu” i trwa ona tylko jeden dzień. Nieodrobione lub niedokończone zadania mogą zostać uzupełnione w sobotę lub niedzielę (ale nie w oba te dni). Każdego szkolnego dnia twoje dziecko pracuje więc nie tylko na przywileje na dany dzień, ale również na weekend.

### **Konsekwencje dla dzieci w szkole podstawowej**

- \* Zakaz zabawy po szkole.
- \* Zakaz zapraszania kolegów do domu.
- \* Zakaz oglądania telewizji i gier wideo.
- \* Nakaz pozostania w domu i zachowywania się cicho (dziecko może zająć się np. czytaniem lub rysowaniem).

### **Konsekwencje dla nastolatków**

- \* Odebranie przywilejów związanych z wolnym czasem po szkole.
- \* Zakaz zapraszania przyjaciół.
- \* Zakaz rozmawiania przez telefon.
- \* Zakaz oglądania telewizji.
- \* Nakaz pozostania w domu.

- \* Zmiana granic dotyczących pory powrotu do domu, randek, korzystania z samochodu lub wieczornych wyjść, w zależności od stopnia posłuszeństwa.

### Krok 3. Zejście z parkietu

Kiedy zadania do wykonania zostały już jasno określone oraz wprowadzony został odpowiedni system egzekwowania odpowiedzialności, nadszedł czas, aby wycofać się i pozwolić, by dziecko samo wyciągnęło wnioski z nowego systemu. Gorący ziemniak jest teraz w rękach dziecka, a twoje główne zadanie polega na pilnowaniu, by tam pozostał. Jak to osiągnąć? Ograniczając własne zaangażowanie tylko do wykonywania swoich zadań i pozwalając, by reszty dokonał system oparty na odpowiedzialności.

– „Kiedy już wprowadzimy ten nowy system, jak długo potrwa, zanim sytuacja wróci do normy?” – zapytał ojciec Darrena.

## Czego możemy się spodziewać?

Każdy rodzic chce słyszeć dobre wiadomości – że sytuacja wkrótce ulegnie poprawie. Jednak niektóre problemy, takie jak taniec związany z odrabianiem lekcji, nie dają się szybko rozwiązać. Aby zmienić stare nawyki, potrzeba czasu. Wierzyłem, że rodzice Darrena odniosą sukces, ponieważ mieli bardzo silną motywację do właściwego postępowania.

Chciałem jednak mieć pewność, że wyjdą z mojego gabinetu z realnymi oczekiwaniami.

Spróbowałem pokazać im sytuację w odpowiednim świetle.

– „To, ile czasu potrzeba, by system odzyskał równowagę, zwykle zależy od tego, jak długo funkcjonował niewłaściwie” – powiedziałem. – „Gdyby ta sytuacja trwała od niedawna, wówczas samo jasne określenie obowiązków i wyciąganie konsekwencji we właściwym momencie wystarczyłoby, by naprawić sytuację w ciągu kilku tygodni”.

– „Jednak wasz taniec wokół prac domowych trwał już dość długo” – zauważyłem. – „Prawdopodobnie sytuacja najpierw ulegnie pogorszeniu, a dopiero potem zacznie się poprawiać. Oznacza to, że Darren będzie musiał wielokrotnie doświadczyć konsekwencji niewłaściwych wyborów, zanim zrozumie Lekcję nr 2. Na to trzeba cza-



su, prawdopodobnie trzech do sześciu tygodni, a może nawet więcej. A kiedy to nastąpi, zauważycie również poprawę, jeśli chodzi o Lekcję nr 1".

W czasie okresu przejściowego rodzice powinni być przygotowani na testowanie – i to bardzo częste. Dzieci prawdopodobnie będą robiły wszystko, co robiły do tej pory: wymyślały wymówki o zgubionych lub ukradzionych listach zadań, marudziły i ociągały się. Będą sprawiały wrażenie zagubionych i bezradnych. Mogą również zacząć zachowywać się jeszcze gorzej niż dotychczas, desperacko próbując zmusić cię, byś je ratował, karał, wygłaszał kazania lub angażował się bardziej, niż powinienes.

Choć przynęta może być bardzo kusząca, nie daj się złapać. Zachowaj mocne granice i konsekwentnie trzymaj się 3-etapowego planu. Testowanie nie będzie trwać wiecznie. To tylko normalna, choć bardzo stresująca, część procesu zmiany.

Tego wieczoru Darren i jego rodzice jeszcze raz przejrzeni listę obowiązków każdej ze stron i wprowadzili nowy system w życie. Termin odrabiania lekcji został ustalony na godziny od 16.00 do 17.00. Później żadne z rodziców nie będzie pomagało Darrenowi w lekcjach, chyba że wcześniej się z nimi umówi.

Dzięki temu Darren miał dużo czasu na zjedzenie czegoś po szkole, a potem, po odrobieniu lekcji, na zabawę lub oglądanie telewizji. A przede wszystkim, resztę popołudnia mógł poświęcić na inne zajęcia niż odrabianie pracy domowej.

Nowym miejscem pracy stał się pokój Darrena na piętrze. Tata wstawił mu tam biurko wyposażone we wszystkie potrzebne sprzęty oraz przeniósł telewizor i gry na parter. Jeśli Darren będzie potrzebował pomocy, ma zejść na dół i o nią poprosić, a następnie wrócić na górę i dokończyć zadanie.

Jeśli chodzi o odpowiedzialność, rodzice Darrena postanowili zastosować system kontroli, który zaproponowałem. Darren był odpowiedzialny za to, by co poniedziałek przynosić ze szkoły listę zadań. Jeżeli tego nie robi, nie będzie mógł bawić się po szkole, aż do czasu, gdy przyniesie listę. Rodzice nie przyjmą żadnych wymówek.

Krótko mówiąc, popołudniowe zabawy Darrena zostały uzależnione od tego, jak będzie się wywiązywał ze swoich obowiązków. Jeżeli każdego dnia przynosił zadania do domu i odrabiał je w wyznaczonym czasie, mógł w pełni korzystać z przywilejów. Mógł



zapraszać do domu kolegów, bawić się na dworze, oglądać telewizję oraz swobodnie cieszyć się wolnym czasem.

Jeżeli jednak Darren postanowił nie wywiązywać się ze swoich obowiązków, tracił przywileje na resztę dnia, spędzał godzinę przed kolacją (między 17.00 a 18.00) w swoim pokoju, a po kolacji spędzał spokojnie czas w domu, bez kolegów, telewizji i gier wideo. Niedokończone lub nieodrobione prace musiały być uzupełnione w sobotę, przed jakąkolwiek zabawą.

Dwa tygodnie później rodzice Darrena przyszli do mnie na pierwsze spotkanie kontrolne.

– „I jak poszło?” – spytałem.

– „Aż do niedawna nie widzieliśmy wielu odrobionych prac domowych” – powiedział ojciec Darrena. – „Ale też nie słyszeliśmy zbyt wielu kłótni”.

– „To prawda” – dodała matka Darrena. – „Po raz pierwszy od wielu miesięcy nie miałam ściśniętego żołądka, siadając do kolacji. Nasz dom stał się o wiele spokojniejszym i przytulniejszym miejscem”.

– „Czy Darren często testował?” – zapytałem.

– „Jak można się było spodziewać” – odparła matka chłopca. – „W pierwszym tygodniu przyniósł listę zadań dopiero w środę, ale za każdym razem wyciągaliśmy z jego zachowania określone wcześniej konsekwencje: nie mógł się bawić”.

– „Kiedy wreszcie przyniósł listę do domu, poinformował nas, że i tak nie odrobi tych lekcji. «Wybór należy do ciebie» – powiedziałam. Ale codziennie, gdy zbliżała się czwarta, odsyłałam go do jego pokoju. Potem wychodziłam, mówiąc: «Do piątej jestem do twojej dyspozycji, jeśli będziesz potrzebował pomocy». Nigdy o nią nie poprosił”.

– „Przez pierwszy tydzień nie odrobił również żadnej pracy” – dodała. – „Po prostu tam siedział. Wyciągaliśmy więc konsekwencje: zakaz zabaw. Codziennie, po czasie na odrabianie lekcji, Darren siedział godzinę do kolacji w swoim pokoju, a po kolacji następował czas ciszy. W sobotę nawet nie zainteresował się zadaniami, więc znów został w domu. Kiedy przychodzili jego koledzy, mówiliśmy im tylko, że Darren nie może się z nimi bawić”.

– „Jak to znosił?” – dopytywałem się.

– „Z początku mówił, że nic go to nie obchodzi” – zaczął ojciec Darrena – „ale później zaczął płakać i mówić nam, jacy jesteśmy



podli i niesprawiedliwi. Ostatnio snuje się tylko po domu ze skwaszoną miną i patrzy na nas z wyrzutem”.

– „Wspomnieliście, że pod koniec drugiego tygodnia rozwiązał jakieś zadania”.

– „Tak, w czwartek po prostu poszedł do swojego pokoju i odrobił lekcje!” – powiedziała matka chłopca. – „Myślałam, że znów się dąsa, więc możesz sobie wyobrazić moje zdumienie, kiedy o piątej po prostu wręczył mi pracę i poszedł się bawić. Dziwne jest to, że dla niego jakby nic się nie stało. Wieczorem oglądaliśmy razem telewizję, a on zachowywał się tak, jakby wszystko było w porządku”.

– „W sobotę znów nas zaskoczył, ponieważ w ciągu tygodnia nabierało mu się dużo zaległych prac. Spodziewaliśmy się, że przez cały dzień będzie się dąsał i snuł z kąta w kąt, a my będziemy musieli odsyłać jego kolegów spod drzwi. Ale po śniadaniu Darren poszedł do pokoju i do 10.30 odrobił wszystkie lekcje! Zaległości z trzech dni! Potem poszedł się bawić, jakby nic się nie stało”.

System odrabiania prac domowych przynosił zamierzone efekty. Przez dwa tygodnie Darren trzymał w ręce gorący ziemniak, nie mając komu go podrzucić. Próbowal uników, następnie oporu, a potem czekał na pomoc, która nigdy nie nadeszła. Zaczęła do niego docierać Lekcja nr 2, a Lekcję nr 1 przyswoił sobie niedługo później.

Darren i jego rodzice byli na dobrej drodze do osiągnięcia sukcesu. Potrzebowali tylko więcej czasu, by system zaczął działać w pełni sprawnie. Umówiliśmy się, że będziemy się spotykać co dwa tygodnie, dopóki rodzice Darrena nie nabiorą pewności, że poradzą sobie sami.

Sytuacja ulegała dalszej poprawie. Pod koniec czwartego tygodnia Darren odrabiał już większość zadanych lekcji, a w soboty szybko nadrabiał zaległości. Tak było aż do szóstego tygodnia. Jego oceny były coraz lepsze. W ósmym tygodniu Darren zaczął odrabiać wszystkie zadania na czas. To był przełom! Sobotnie poprawki nie były już potrzebne.

W dziesiątym tygodniu Darren zaczął przejmować inicjatywę i z własnej woli chodzić do pokoju, bez zwyczajowego przypomnienia: „Czas odrobić lekcje”. Rodzice postanowili ograniczyć swoje zaangażowanie i sprawdzać odrobione lekcje tylko od czasu do czasu. Darren tak się codziennie spieszył do zabawy, że nawet tego nie zauważał. W dwunastym tygodniu rodzice zupełnie przestali sprawdzać prace Darrena. Ich system odzyskał równowagę.



Kiedy rodzice Darrena przyszli do mnie na ostatnie spotkanie kontrolne, byli bardzo zadowoleni, i mieli ku temu powody. Wreszcie skończyły się bitwy o odrabianie lekcji, które na tak długo zdominowały życie ich rodziny. Darren samodzielnie wywiązywał się ze swoich zadań i miał coraz lepsze stopnie. Wydawało się, że te zmiany się już utrwaliły. Czy tak było rzeczywiście?

Zmiana bywa bardzo krucha, szczególnie w pierwszym okresie, gdy wydaje się już, że wszystko idzie gładko. Czasami mogą nastąpić nawroty i to zarówno u dzieci, jak i u rodziców. Zaczyna się od jednej czy dwóch nieodrobionych lekcji, kilku przypomnień, kolejnych nieodrobionych lekcji, dalszego przypominania, może jeszcze jednego czy dwóch kazań – i niepostrzeżenie wszyscy znów tańczą!

Utrzymanie systemu w równowadze wymaga od rodziców czujności. Namawiałem rodziców Darrena, by wystrzegali się powrotu do dawnych nawyków oraz byli gotowi ponownie wprowadzić system nadzoru, gdy zajdzie taka potrzeba. Doprowadzenie do ponownej równowagi wymagało od nich wiele pracy, ale posiadali już narzędzia potrzebne, aby utrzymać tę sytuację.

## Kiedy potrzebna jest profesjonalna pomoc?

Opisany powyżej system trzech kroków świetnie sprawdza się w wypadku dzieci takich, jak Darren, kiedy praca domowa rzeczywiście jest problemem, a nie jedynie symptomem poważniejszych zaburzeń. Jednak nie zawsze można to łatwo ocenić. Co należy zrobić, jeżeli po zastosowaniu wszystkich właściwych kroków twoje dziecko nie reaguje na nie tak, jak powinno, w przeciągu 4 do 6 tygodni?

W takim wypadku należy zastanowić się, czy przyczyna problemu nie leży głębiej. Aby to ustalić, może być potrzebna pomoc psychologa lub terapeuty.

Zapewne pamiętasz, że swoją pracę z Darrenem i jego rodzicami zacząłem od przeprowadzenia dokładnych badań. Rozważałem wiele czynników: problemy z nauką (brak zdolności lub umiejętności), problemy behawioralne, emocjonalne lub interpersonalne, a nawet problemy związane z alkoholem lub narkotykami. Dopiero po uzyskaniu wszystkich potrzebnych informacji oraz zapoznaniu się z do-



tychczasowymi wynikami szkolnymi Darrena uzyskałem pewność, że odrabianie lekcji jest rzeczywiście głównym problemem.

Twoje dziecko również może potrzebować podobnego badania. Licencjonowany psycholog dziecięcy lub psycholog szkolny pomoże ci zebrać potrzebne informacje i określić rodzaj pomocy potrzebnej twojemu dziecku. Poproś szkołę, pediatrę lub lekarza rodzinnego o wskazanie odpowiedniego specjalisty.

Po uporaniu się z innymi problemami będziesz mógł z lepszym skutkiem zastosować 3-stopniowy system odrabiania lekcji.

## Pytania dotyczące odrabiania zadań domowych

1. Jak od początku wyrobić w dziecku dobre nawyki dotyczące odrabiania lekcji?

Odpowiedź: Najlepszym sposobem jest utrzymywanie systemu od początku w równowadze – rodzice i dzieci powinni wypełniać swoje zadania o stałych porach i w stałym miejscu. Odrabianie lekcji powinno stać się zwyczajem, rutyną. Jeżeli zachowasz stałe granice i wcześniej zastosujesz spójne działania, istnieje większe prawdopodobieństwo, że później nie będziesz musiał wprowadzać specjalnego systemu nadzoru i wyciągania konsekwencji.

2. Kiedy należy wprowadzić 3-stopniowy system odrabiania prac domowych?

Odpowiedź: Jeżeli twoje dziecko regularnie unika odrabiania prac domowych, pora wprowadzić system trzech kroków.

3. Mój syn od lat regularnie odrabia zadania domowe, ale zawsze robi to pod koniec dnia, przy kuchennym stole. Czy powinnam to zmienić?

Odpowiedź: Jak wiesz, nie polecam odrabiania lekcji o późnej porze ani w gwarnym miejscu, jednak te czynniki nie zawsze powodują problemy. Jeśli twój system działa sprawnie, nie próbuj go naprawiać. Najważniejsze, że twój syn przyswaja sobie Lekcję nr 1 i nr 2.

4. Czy młodsze dzieci potrzebują większej pomocy, aby zabrać się do odrabiania lekcji?

Odpowiedź: Tak, i jest to główna przyczyna, dla której rodzice stają się nadmiernie zaangażowani na tym wczesnym etapie. Młodsze dzieci zwykle potrzebują pomocy, by zacząć odrabiać lekcje o właściwej porze, a w czasie pracy potrzebują wskazówek. Jeśli twoje komunikaty będą krótkie (na przykład: „Czas odrobić lekcje” lub „Co się dzieje o czwartej?”), będziesz wysyłać właściwy komunikat.

5. Moje dziecko zaczyna marudzić tuż przed tym, jak powinno siadać do lekcji. Jak mogę uniknąć wplątania się w stary schemat przypominania i powtarzania?

Odpowiedź: Wykorzystaj minutnik i metodę ograniczonego wyboru. Kiedy zbliża się pora odrabiania lekcji, nastaw minutnik na 5 minut i powiedz: „Możesz zacząć odrabiać lekcje teraz albo kiedy zadzwoni dzwonek. Co wolisz?”. Następnie działaj zgodnie z zapowiedzią.

6. Co powinnam zrobić, jeżeli nauczyciel mojego dziecka prosi mnie, żebym podpisywała odrobione przez dziecko prace i w ten sposób bardziej się zaangażowała w jego lekcje?

Odpowiedź: Nauczyciele też są tylko ludźmi. Ten pomysł prawdopodobnie wypływa z dobrych intencji, ale nie jest najlepszy. Dla obu stron będzie korzystnie, jeśli opowiesz nauczycielowi o krokach, które podjęłaś, aby utrzymać w równowadze system odrabiania prac domowych.

7. Stosuję system trzech kroków z dobrymi efektami, ale jak długo powinnam swoje dziecko nadzorować?

Odpowiedź: Zwykle zalecam, aby rodzice stopniowo rozluźniali kontrolę, zamiast nagle z niej rezygnowali. Po 2–3 tygodniach pełnego posłuszeństwa możesz spróbować sprawdzać prace tylko sporadycznie. Jeśli po upływie kolejnych 2–3 tygodni dziecko nadal jest posłuszne, prawdopodobnie jest już gotowe na całkowite zniesienie kontroli. Bądź jednak gotowa przywrócić ją w razie potrzeby.



8. Czy nawroty starych nawyków u mojego dziecka są sygnałem, że system nie działa poprawnie?

Odpowiedź: Nie. Nawroty sygnalizują, że twoje dziecko musi nadal się uczyć i nie przyswoiło sobie jeszcze Lekcji nr 2. Czas wtedy powrócić do systemu trzech kroków.

9. Stosuję system trzech kroków od trzech tygodni. Moja córka bez protestów udaje się do swojego pokoju, ale już po bardzo krótkim czasie oznajmia, że skończyła odrabianie lekcji. Kiedy sprawdzam jej prace, widzę, że większość zadań jest odrobiona pośpiesznie i nieuważnie. Co powinnam zrobić?

Odpowiedź: Prawdopodobnie jest to forma testowania. Jeżeli praca córki nie odpowiada twojemu pojęciu „dobrej roboty”, powinnaś jej o tym powiedzieć („To mi nie wygląda na skończoną pracę”) i odesłać ją z powrotem, by dokończyła zadanie. Nie trać czasu na niepotrzebne spory i dyskusje dotyczące twoich wymagań. Jeśli dziecko naprawdę potrzebuje pomocy, aby zrozumieć, o co ci chodzi, może o nią poprosić.

10. Czy należy dawać dzieciom nagrody lub szczególnie je wyróżniać, gdy odrobiją lekcje na czas?

Odpowiedź: Nie. W ten sposób wysyła się niewłaściwy komunikat. Szczególne wyróżnienia zarezerwowane są dla szczególnych osiągnięć. Tymczasem nie prosisz swojego dziecka o nic, czego nie robiłyby inne dzieci.

## Pytania do rodziców

1. Jak wygląda odrabianie lekcji w twoim domu? Czy wprowadzony przez ciebie system odrabiania prac domowych jest zrównoważony, a wszyscy robią to, co do nich należy? Jeżeli nie, to czy jest to dla twojej rodziny problemem? Podziel się swoimi doświadczeniami z innymi.

2. Czy stosowany obecnie w twoim domu system odrabiania prac domowych uczy zarówno Lekcji nr 1, jak i Lekcji nr 2? Porozmawiaj o przyczynach takiej sytuacji.
3. Jeśli wasz system odrabiania prac domowych nie jest zrównoważony, to czy potrafisz określić przyczyny tego problemu? Czy zadania poszczególnych stron są dla wszystkich jasne? Czy twoje dzieci ponoszą odpowiedzialność za niewywiązywanie się ze swoich obowiązków?
4. Jeżeli problemem jest odpowiedzialność, jakie zamierzasz wyciągnąć logiczne konsekwencje, aby uczynić dzieci bardziej odpowiedzialnymi?
5. Jaki jest twój całościowy plan poprawy systemu odrabiania lekcji obowiązujący w twojej rodzinie? Czy potrafisz opisać poszczególne kroki, które zamierzasz podjąć?
6. Jakich zmian oczekujesz? Czy spodziewasz się, że nastąpią one szybko? Jeżeli tak, to czy jest to realne? Omów swoje oczekiwania z partnerem i zapytaj, czy uważa je za realistyczne.
7. Czy spodziewasz się oporu, gdy wprowadzisz swój plan w życie? Jeżeli tak, to czy jesteś przygotowany na reakcję inną niż powrót do starego tańca? Co zamierzasz zrobić, kiedy napotkasz opór?
8. Czy wiesz, gdzie się zwrócić, jeżeli będziesz potrzebował pomocy specjalisty? Zapytaj pedagoga szkolnego o to, gdzie w twojej okolicy możesz szukać pomocy.

## Czego możesz się spodziewać?

Kiedy go to pytanie pojawi się w rozmowie, może być to znak, że rodzic nie jest gotowy na zmiany. Może być to również znak, że rodzic nie jest gotowy na odpowiedzialność. W takim przypadku warto porozmawiać o tym, co może być przyczyną takiego stanu rzeczy.