

CZY GRANICE SĄ KONIECZNE?

Jak radzić sobie z regułami i ich łamaniem?

Od czasów mojego dzieciństwa świat stał się z pewnością bardziej niebezpieczny. Każdy nowy niepokojący fenomen powoduje, że rośnie potrzeba „stawiania dzieciom granic”. Osobiście wolę mówić o tworzeniu reguł.

Chciałbym powiedzieć kilka słów o tym, do czego służą reguły. Każda rodzina potrzebuje reguł. Jakie one są, to już zależy od nastawienia, wartości i doświadczenia rodziców. Oczywiście, można podać kilka generalnych zasad, które odnoszą się do rodziny w ogóle, ale w oderwaniu od konkretnych ludzi i ich indywidualnych potrzeb są one zupełnie nieinteresujące.

Reguły wprowadzane w sposób rozumny - to znaczy nie z palcem podniesionym do góry ani pod stałą kontrolą i groźbą kar - służą wszystkim członkom rodziny i każdemu z osobna. Dotyczy to zwłaszcza czasu, w którym dzieci nie mają więcej niż dwanaście lat. Sposób postępowania rodziców ma wtedy decydujący wpływ na ich stosunek do reguł. Jeśli rodzicielski ton był ostry i rozkazujący, skutkiem może być

skłonność do łamania prawa u dorastających dzieci. Oczywiście, nie stanie się to automatycznie i z całkowitą koniecznością, ale takie nastolatki zazwyczaj zużywają mnóstwo energii na przeciwstawianie się rodzicom, doskonalenie sztuki ich okłamywania i tak dalej. Z drugiej strony pobłażliwy i nieuważny stosunek do reguł może wywołać u dzieci wrażenie, że nie są dla rodziców ważne.

Tak więc rodzice nastolatków stąpają po cienkiej linii odgraniczającej dwie skrajności. Może im się to udać, jeśli pozostaną cały czas w otwartym dialogu z dzieckiem. Stale trzeba dbać o stan równowagi, aby problemy i konflikty, którym reguły miały zapobiec, nie wzięły góry nad życiem rodzinnym. Jeśli rodzice nie nauczyli się, że „wychowanie” jest w istocie procesem obustronnej nauki, będą musieli szybko nadrobić zaległości albo zapłacić cenę za wszystkie wygłoszone przez siebie monologi. Odpowiedzialność za to spadnie całkowicie na ich barki.

Formułowanie reguł nie wymaga wielkiej sztuki. Na przykład: dostęp do Internetu nie dłużej niż dwie godziny dziennie, powroty do domu najpóźniej o godz. 21.00, a w weekendy do 22.00, samodzielne sprzątnięcie swojego pokoju, żadnego alkoholu przed osiemnastym rokiem życia i tak dalej. Każdy może to wymyślić – sztuką jest odpowiednio reagować, kiedy reguły są łamane. Ale zacznijmy od początku.

Równorzędny dialog na temat reguł z nastolatkiem

Wyobraźmy sobie, że dziecko zbliża się właśnie do wieku nastoletniego, a rodzice przedstawiają sobie wszystkie możliwe niebezpieczeństwa z tym związane i zastanawiają się, jak można im zapobiec. To dobry czas, żeby pójść razem na pizzę i powiedzieć coś takiego:

Teraz, gdy osiągnąłeś (osiągnęłaś) już swój wiek, ważne jest, żebyśmy dokonali pewnych ustaleń dotyczących twojego życia towarzyskiego, powrotów do domu, alkoholu, szkoły, imprez, Internetu i tak dalej. Jeśli ci to odpowiada, to wyślemy ci e-mail, w którym będą nasze propozycje, żebyś spokojnie mógł (mogła) się z nimi zapoznać i zaproponować coś ze swojej strony. Potem razem omówimy szczegółowo wszystkie punkty. Porozumiemy się co do pewnych reguł, które zapewne nie będą obowiązywały przez kolejnych siedem lat, a więc od czasu do czasu będziemy musieli spotkać się przy pizzy, żeby to i owo zmodyfikować. Czy to ci się wydaje OK.?

Taka rozmowa na temat reguł może odbyć się w każdej chwili, nawet jeśli dziecko skończyło już piętnaście lat, a w przeszłości nie wszystko funkcjonowało bez zarzutu. Dobrze jest ćwiczyć się w takich rozmowach nawet już z sześciolatkiem.

Równorzędny dialog z nastolatkiem nie służy nauce dyskusji, ale nauce odpowiedzialności, a dla rodziców jest sposobem budowania zaufania u dziec-

ka i wdrażania rodzicielskiego przewodnictwa. Im bardziej czujemy się traktowani poważnie w jakiejś grupie, tym mniej zależy nam na „posiadaniu racji” lub forsowaniu swojej woli. W równej mierze dotyczy to dorosłych i dzieci. Jedyną alternatywą dla dialogu jest niekończąca się walka albo terror silniejszego nad słabszym. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu to dzieci zazwyczaj podporządkowywały się dorosłym, jednocześnie prowadząc drugie życie, w którym mogły potajemnie kontestować wartości rodziców. Dzisiaj zdarza się - wcale nie tak rzadko - że to rodzice podporządkowują się dzieciom, czy to ze strachu przed konfliktami, czy z bezradności. Na dodatek współczesne dzieci potrafią naprawdę niezłe walczyć na argumenty. Rodzice mówią więc „Tak” albo „OK.,” a potem męczą ich wyrzuty sumienia z powodu kompromisu, na który nie mieli ochoty.

Decydująca kwestia w rodzinie dotyczy władzy. Jak rodzice wykonują swoją władzę? Czy jej nie nadużywają? Odpowiedź na te pytania ma decydujący wpływ na ich relację z dziećmi i umiejętność radzenia sobie przez dzieci ze światem poza rodziną.

Rodzice nastolatków wciąż posiadają nad nimi olbrzymią władzę, mają wielki wpływ na ich rozwój i zachowanie. Wynika to z obustronnej miłości, wspólnej przeszłości i potrzeby bliskości i współprzynależenia.

W wielu moich książkach omawiałem już rolę rodziców jako sparingpartnera dla starszego dziecka¹. Termin ten pochodzi ze sportu i oznacza kogoś, kto maksymalnie przeciwstawia się partnerowi, ale nie wyrządza mu krzywdy. To doskonała analogia dla najbardziej skutecznej metody wywierania przez rodzica wpływu na dziecko. Karanie natomiast, według mnie, zalicza się do kategorii nadużywania władzy i na dłuższą metę jest zupełnie nieskuteczne.

Jak reagować na złamanie reguł?

Wśród rodziców panuje spore zamieszanie, jeśli chodzi o kary i konsekwencje. Od kilkunastu lat wszyscy preferują to drugie określenie, ponieważ ma łagodniejszy wydźwięk.

Przykład 1.

Gabriela ma czternaście lat. W sobotę wróciła do domu bardzo późno i pod wyraźnym wpływem alkoholu - w stanie, który wykluczał sensowną rozmowę. W ten sposób naruszyła jedną z reguł panujących w rodzinie, łamiąc porozumienie z rodzicami. Następnego ranka czuje się fizycznie źle, a do tego rodzice wymierzają jej karę: miesięczny zakaz wychodzenia z domu.

¹ Zob. Jesper Juul, *Twoja kompetentna rodzina. Nowe drogi wychowania*, Wydaw. MiND 2012 oraz *Życie w rodzinie. Wartości w partnerstwie i rodzicielstwie*, Wydaw. MiND 2013.

Złe samopoczucie Gabrieli jest konsekwencją wypicia alkoholu. Zakaz wychodzenia z domu jest karą. Wynika ona z dążenia rodziców, aby „być konsekwentnym”: kiedy mówi się A (ustala pewne reguły), trzeba powiedzieć B (wymierzyć karę). Kryje się za tym przekonanie, że bycie konsekwentnym wzmacnia wiarygodność rodziców.

Spójrzmy teraz na inny sposób postępowania, w którym główną rolę odgrywa empatia, zaufanie i wiarygodność.

Przykład 2.

Gabriela wraca do domu pod wpływem alkoholu. Matka obejmuje ją i prowadzi do łóżka. Następnego dnia przy śniadaniu ojciec spogląda na nią z troską i pyta: „Bardzo źle się czujesz?”. Gabriela kiwa głową. Widać, że boli ją głowa, ale ma także kaca moralnego. To powinno uspokoić jej rodziców: ich córka właśnie dowiedziała się, jakie konsekwencje - fizyczne i psychiczne - wiążą się z wypiciem nadmiernej ilości alkoholu. Wstydzi się także, że przekroczyła pewną ważną granicę. Jej przyszłe zachowanie będzie zależało od tego, jakie wnioski wyciągnie z tej sytuacji - i to będzie tematem jej rozmów z rodzicami w ciągu najbliższego tygodnia. Nie muszą jednak pouczać córki ani karać, ale przede wszystkim uważnie przysłuchiwać

się temu, co mówi. Dzięki temu powinni nabrać więcej wiary w jej odpowiedzialność i przestać martwić się na zapas.

Młodość składa się z tysięcy eksperymentów i człowiek ma szansę zdobyć dojrzałość tylko wtedy, gdy w wieku nastoletnim może się dzielić z rodziną także swoimi porażkami i błędami. Im bardziej nastolatek będzie izolowany, pouczany, krytykowany i karany, tym mniej dowie się o samym sobie, o własnych mocnych i słabych stronach.

Kilka prostych reguł może pomóc w zapobieżeniu pewnym konfliktom i problemom, a zarazem w uświadomieniu młodym ludziom wartości rodziców. Często jednak widzimy, że reguły są nadużywane do rozwiązywania konfliktów i problemów. To się nigdy nie udaje. Rodzice zyskują tylko złudne poczucie, że „zrobili wszystko, co było w ich mocy”, które zagłusza ich bezradność. O wiele bardziej konstruktywne byłoby jednak wyjawić przed dzieckiem tę bezradność i wspólnie poszukać rozwiązania dla istniejących konfliktów.