



**Werner May**

# **BEZPIECZNE GRANICE**

## **Dialogowe wyznaczanie granic u dzieci**

- Dlaczego wyznaczanie granic jest dobre?
- Jakie są kolejne kroki w dialogowym wyznaczaniu granic?
- Dlaczego wyznaczanie granic jest tak trudne?
  - Na czym polegają „żywe granice”?
  - Wskazówki praktyczne

Posłowie: Dr Roland Mahler

Edycja – IGNIS  
Dialogowe wyznaczanie granic

## O książce

*Jako dyrektor szkoły podstawowej (liczącej 420 dzieci) codziennie miałam okazję, by w sferze relacji z dziećmi i ich rodzicami wdrażać wiedzę zdobytą przy czytaniu tej książki. Za szczególnie cenne uważam stwierdzenie autora, że tajemnica, jaką stanowi dziecko, jest nie do wyjaśnienia metodą przyczynowo-skutkową i nie do zgłębienia w sposób techniczny. Tę potrzebną wiedzę określa on jako „Findewissen“ (wiedza znajdywana). Oznacza to, że poszczególne kroki w wyznaczaniu granic poprzez dialog nie są kluczem do odkręcania śrub, lecz śladami światła na drodze, które z Bożą pomocą musimy osobiście odnaleźć w indywidualnym kontakcie z każdym dzieckiem.*

Sabine Schneider, Chrześcijańska Szkoła Lemgo

*Byłam pozytywnie zaskoczona tym, że książka tak mnie wciągnęła i od razu poczułam się z nią związana. Przeczytałam już kilka opracowań na ten temat i uważam, że tak obszernie zobrazowanie problemu wywiera wrażenie i jest praktyczne. To książka, która angażuje, ponieważ czasami wnika w najdrobniejsze szczegóły, a zarazem porusza podstawowe, bardzo pomocne zagadnienia.*

Tania Buck, wychowawczyni i matka dwojga dzieci

*Dialogowe wyznaczanie granic – co się za tym kryje? Postrzeganie samego siebie, dyspozycyjność i wrażliwość, nie techniki, ale wiedza znajdywana (Findewissen), żywe granice zamiast nieruchomych... Czy te po części obco brzmiące pojęcia nie zaciekawiają?  
„Relacja jest ważniejsza niż granice... Dialogowe wyznaczanie granic jest najpierw sprawą serca.... Odnalazłem nowy dostęp do granic...” stwierdza Werner May w swoim podręczniku. Ja również! Do tego przekonania dojdzie każdy, kto zostanie stałym, uważnym obserwatorem i będzie chętny do nauki w sferze obcowania z dziećmi, które uzna za najcenniejsze.“*

Eberhard Mühlan, autor i pedagog rodzinny

**Werner May**

## **BEZPIECZNE GRANICE**

### **Dialogowe wyznaczanie granic u dzieci**

**Podręcznik dla rodziców i wychowawców**

#### **Impressum**

Wydanie 2

Edycja IGNIS

IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie

Kanzler-Stürtzel-Str. 2, D-97318 Kitzingen, 2002

Polskie wydanie 2005

## Spis treści

Słowo od autora	-5
Objaśnienia do tekstu	-6
1. Wprowadzenie	-7
1.1. Nasza osobista przygoda z wyznaczaniem granic	-8
1.2. Podwójne oblicze granic	-9
1.3. Cele dialogowego wyznaczania granic	-12
1.4. To wymaga nawrócenia	-13
2. Kolejne kroki w dialogowym wyznaczaniu granic	-18
2.1. „Co teraz się we mnie dzieje?”	-20
2.2. Zrozumieć zachowanie dziecka. Zaakceptować dziecko	-21
2.3. Wyznaczyć jasno granice i pokazać prawidłowy sposób zachowania	-26
2.4. Ewentualnie wskazać alternatywy	-30
2.5. Trudności pojawiające się u dziecka w przyswojeniu, postrzeganiu stawianych mu granic i przyznawaniu im miejsca	-31
2.6. Wesprzeć dziecko / pocieszyć je	-35
3. Co oznacza słowo „dialogowe“ w wyznaczaniu granic?	-38
4. Żywe granice	-42
5. Dlaczego tak trudno przychodzi wyznaczanie granic	-48
6. Wskazówki do wprowadzenia w życie pięciu kroków dialogowego wyznaczania granic	-53
7. Wprowadzenie do tekstów uzupełniających i myśli końcowej	-55
8. Teksty uzupełniające:	
8.1. Wszystkie troski zrzucie na niego. Kroki do stylu życia opanowanego	-56
8.2. „Time out“	-63
8.3. Pocieszenie – nie wolno z niego zrezygnować	-68
8.4. Miłość tworzy wartość: Impulsy do wychowywania w poczuciu wartości	-72
Posłowie: Dr Roland Mahler: Granice w miłości	-79
Literatura	-81

## Słowo od autora

Gdy w połowie lat dziewięćdziesiątych zacząłem się bardziej zajmować tematem „Wyznaczanie granic w wychowaniu“, to według mojej ówczesnej wiedzy na rynku księgarskim znajdował się tylko jeden tytuł na ten temat. Obecnie, prawie trzydzieści lat później, temat „stawiania granic“ jest oferowany pod wieloma tytułami (trzyście znalazłem w internecie). Pomimo to wierzę, że napisanie kolejnej książki jest zdecydowanie usprawiedliwione.

W mojej pracy z przybranymi rodzicami, z ich adoptowanymi dziećmi i wychowankami miałem okazję zaobserwować, że wyznaczaniu granic zagraża eskalacja. Dotyczy to obu stron – dziecka, które ekstremalnie reaguje odrzuceniem, a także rodziców, którzy w swoim społecznym rodzicielstwie popadają w konflikt ról. Zauważyłem, że stawianie granic zawiera w swojej treści nie tylko postulat zmiany zachowania, lecz także pewną formę wychowania z konsekwencjami.

Wgląd w znaczenie doświadczenia granic przez dzieci i rodziców, a przede wszystkim zrozumienie relacji między nimi przekonało mnie do tego, że gdybym został zapytany jako ojciec sześciorga dzieci w wieku dojrzewania o to, co zrobiłbym z dzisiejszej perspektywy w ich wychowaniu inaczej, to odpowiedziałbym: „Wyzaczyłbym im więcej, a przede wszystkim inne granice, gdyż uważam, że jest to czymś dobrym.”

Ja sam znalazłem inny, nowy dostęp do granic. Są one faktem w życiu. Wyznaczanie granic jest generalnie ważne dla egzystencji człowieka. Tym zjawiskiem interesowałem się coraz bardziej i jako chrześcijanin znalazłem przez to zupełnie nowe podejście do Bożych ograniczeń i nakazów.

Jednak celem tej książki jest nie filozoficzne, czy teologiczne poruszanie zagadnienia, lecz danie rodzicom i wychowawcom impulsu, by mogli lepiej wyznaczać granice, które przyczynią się do pogłębienia relacji między nimi a dziećmi. Książka ta traktuje nie tyle o konieczności, sensie i celu stawiania granic, ale raczej o potrzebie ich wdrażania.

Ten klarowny cel wymaga, ażeby postawić tu pewną granicę. Krótko poruszyć zagadnienia podstawowe, a dalszą wiedzę z zakresu pedagogiki potraktować ramowo i ewentualnie „spakować“ ją do tekstów uzupełniających lub zupełnie w tę problematykę nie wchodzić.

Podręcznik ten został napisany przeze mnie - jako chrześcijańskiego psychologa - z pragnieniem, aby relacja z Chrystusem stawała się żywa i pełna miłości, aby wspomagała i uwalniała, aby była pośrednio, jak i bezpośrednio, widoczna w naszym życiu. Mam nadzieję, że tak się stanie. A również czytelnicy, którzy są zdystansowani do wiary chrześcijańskiej, lub którym jest ona obca, zaczerpną i skorzystają z licznych myśli i doświadczeń. Nam wszystkim życzę, żebyśmy w stawianiu granic życiowych odkrywali miłość i bezpieczeństwo, a także decydując się na nie, dostrzegali, że miłość nosi jakieś imię.

Chciałbym podziękować w tym miejscu rodzicom i ich dzieciom, którzy nam zaufali. Kiedy patrzę na ich sytuacje, widzę jak wiele mamy jeszcze razem do nauczenia. Widzę, że ten podręcznik jest zaledwie wtrąconym krótkim sprawozdaniem z fragmentu ich życia.

Moim studentom z IGNIS-Akademia, którzy ze mną współpracowali tj. Klaudii Brauch, Frankowi Humml, Urlice Lang i Markowi Peterhaus dziękuję nie tylko za ich cierpliwość, za to, że słuchali wykładów i seminariów na temat wyznaczania granic, ale przede wszystkim za ich konstruktywny wkład, za napisane przez nich artykuły w naszych rocznikach, które wykorzystałem w tym podręczniku.

Niejednokrotnie moja żona wyczarowała z mojego manuskryptu coś, co nadaje się do czytania, tzn. niektóre zawiłości myślowe uprościła, a niektóre skróty myślowe doprowadziła do końca.

Tania Buck, Mateusz Schlagmüller i Aneta Soldan otrzymali książkę do próbnego czytania i wnieśli do niej wiele cennych myśli. Bruno Franken jako projektant nadał treści właściwą formę, a moja teściowa Marta Witt wytropiła błędy w pisowni. Wam wszystkim bardzo dziękuję.

Würzburg, grudzień 2000

## Objaśnienia do tekstu

W podręczniku wprowadziliśmy teksty pogłębiające i uzupełniające. Zrobiliśmy to po to, by przedstawić czytelnikowi rzetelny i niepowierzchowny pogląd na cały temat, a zarazem pokazać, jak i w czym wprowadzać zmiany. Zamieściliśmy też kilka rodzajów ramek.

Każdy większy rozdział będzie się rozpoczynał taką ramką z krótkim wprowadzeniem

Teksty pogłębiające, które powinny zostać przeczytane pojawią się na szarym tle.

*W taki sposób uwaga czytelnika zostanie zwrócona na teksty uzupełniające, które znajdują się w drugiej części książki, a których nie będą musieli Państwo natychmiast przeczytać.*

? Tak oznaczone są pytania, np. pytania powtórzeniowe.

! Tutaj znajdą Państwo praktyczne wskazówki do przemyślenia.

*Przykłady drukowane kursywą są wzięte z obserwacji dnia codziennego lub opierają się na konsultacjach. Jednak dane osobowe zostały tak zmienione, aby nie było możliwe znalezienie powiązań z wydarzeniami faktycznymi.*

## Wprowadzenie

Dzieci, ale również rodzice, potrzebują granic:

- > do orientacji w życiu, ale też
- > do ochrony innych lub siebie,
- > jednocześnie doświadczanie granic może być wzmacniające i mieć działanie lecznicze.

Jednak stawianie granic nie przychodzi łatwo.

### **1.1. Nasza osobista przygoda z wyznaczaniem granic**

### **1.2. Podwójne oblicze granic**

### **1.3. Cele dialogowego wyznaczania granic**

### **1.4. W pewnym sensie wymaga to nawrócenia**

Wychowanie bezstresowe jest nieaktualne!

Jakie uczucia wywołuje u nas to stwierdzenie?

- Starsi spośród nas będą wspominać jeszcze czasy wychowania autorytarnego, kiedy to pojawiło się marzenie, nadzieja, że dzieci, które wzrastałyby bez wyznaczanych im przez dorosłych granic, mogłyby stać się ludźmi bardziej wyzwolonymi.

- Niektórzy rodzice omal już zwątpili w sens stojącego przed nimi zadania, by dzieciom wyznaczać granice - czy tak trzeba, czy taki jest ich obowiązek, czy potrafią to zrobić...

- A młodsi, czy czasami nie tęsknią za ludźmi, którzy jasno mówią „nie“, gdy myślą „nie“, na których „tak“ mogą również polegać?

- Czy słowo „granice“ nie wywołuje w nas wszystkich częściej negatywnych skojarzeń i uczuć? Czy nie wzbudza w nas niepokoju, że wyznaczanie granic mogłoby również oznaczać: użycie siły, nadużycie, despotyzm, poniżenie?

Dzieci potrzebują granic i z tym zgadzają się wszyscy specjaliści. Oczywiście takich granic, które zostaną wyznaczone w miłości i zaufaniu. Dzieci, które wzrastałyby bez doświadczenia granic, mogłyby wewnątrznie być bez zasad i orientacji. Potrzebujemy granic, żeby umieć odnaleźć się w życiu. Granice wskazują drogę, jak metalowe barierki na autostradzie, które chronią również jedne samochody przed pojazdami nadjeżdżającymi z przeciwka. Taką samą funkcję mają granice w życiu.

Z podręcznika psychologii rozwojowej:

„Życzliwe i pełne miłości, wychowawcze stawianie granic jest niezbędne dla strukturalnego rozwoju dziecka! Jeżeli brakuje takiego wyznaczania granic, wówczas powstają u niego nierealistyczne oczekiwania spełnienia w życiu, fantazje o własnej wielkości zostają podsycone, a dziecko bez wsparcia i kierownictwa doprowadzone zostanie do osobistej porażki. Porażka ta urasta do takich rozmiarów, że dziecko zaczyna mieć trudności z utrzymywaniem kontroli nad sytuacją. Skutkiem tego może być brak tolerancji na frustrację, oraz brak społecznej kompetencji.“ (Resch, s. 72 n.)

Szczególnie celem tego podręcznika jest wyjaśnienie, że doświadczanie wyznaczonej granicy może być dla naszych dzieci lecznicze i wzmacniające.

Jest więc rzeczą podstawową, niezbędną i konieczną dla dziecka, żeby rodzice nauczyli się w atmosferze miłości odpowiedzialnego wyznaczania granic. Nie tylko dla dzieci, lecz również dla rodziców te granice są ważne! Bardzo często i łatwo rodzice popadają w bezsilność, gdy sytuacja

ich przerasta i nie umieją dojść do ładu ze swoimi dziećmi, które przekraczają granice lub ich jeszcze nie znają.

W większości sytuacji okazuje się, że stawianie granic przychodzi z trudem. Byłoby lepiej dla nas, gdybyśmy zawsze, również i do naszych dzieci, mogli wypowiadać słowo „tak“. W ten sposób uniknęlibyśmy oporu oraz trudności, jakie pojawiają się w trakcie stawiania granic przy słowie „nie“.

Wszyscy doświadczamy granic, zarówno jako ci, którzy je wyznaczają, jak również ci, którym je wyznaczono!

**!** Proszę się zastanowić, kiedy spotkali się Państwo z pozytywnym doświadczeniem w wyznaczaniu granic. Na przykład: czy może ktoś konsekwentnie i w sposób jasny odmówił czegoś, czego Państwo sobie życzyli? Dlaczego ten właśnie przykład zaliczyli Państwo do pozytywnych doświadczeń?

## 1.1. Nasze osobiste doświadczenia z wyznaczaniem granic

Każdy człowiek i każde społeczeństwo ma własną historię związaną ze stawianiem granic. Granice były wyznaczane od zawsze. Czasami w sposób samowolny, potajemny, nieraz zbyt uległe, reaktywnie, agresywnie lub z przemocą fizyczną.

*Nieraz, gdy wracaliśmy samochodem do domu, a dzieci były już znudzone, zaczynały się klócić i głośno zachowywać, denerwowało mnie to i zakłócało moją uwagę, jako kierowcy. Jeżeli po kilku gniewnych uwagach, by dały już spokój, dzieci nie dostosowały się (mimo tego, że chciałem w możliwy sposób unikać przemocy,) to przyznam, iż zdarzało się, że w ciemnościach samochodu sięgałem do tyłu i nieraz uszczypnąłem coś, na co trafiłem - nogę lub rękę dziecka.*

Wraz z wyznaczaniem granic może pojawić się u niejednego rodzica zamęt w uczuciach i myślach:

- niepewność, jaka granica i kiedy jest na nią czas,
- strach przed utraceniem panowania nad sobą,
- gniew, gdy pojawiała się przekraczająca własne możliwości sytuacja, której chciałoby się uniknąć,
- bezradność, ponieważ nie można czegoś ostatecznie przeforsować.

Przy omawianiu poszczególnych kroków dialogowego wyznaczania granic w rozdziale 2 będą Państwo mogli przeczytać, że stojące przed nami zadanie nauczania się postrzegania i rozumienia samego siebie jest stale aktualne: „Co teraz się we mnie dzieje?“. Przeczytamy tam: „Musimy się poddać procesowi uleczenia, żebyśmy przy wyznaczaniu granic nie „wyskoczyli“ nagle z relacji, która odbywa się na płaszczyźnie dialogu, ponieważ nie dojdziemy do ładu z własnymi uczuciami.“

W rozdziale 5 „Dlaczego tak trudno przychodzi nam stawianie granic“, otrzymają Państwo wskazówki (przez tzw. analizę sytuacyjną), jak lepiej zrozumieć samego siebie.

W rozdziale 3 będą mieli Państwo okazję dowiedzieć się więcej na temat dialogowego wyznaczania granic, nauczyć wielu ważnych rzeczy, które umożliwią dalszy osobisty rozwój.



Należy zająć się wyznaczaniem granic w nowy sposób, który nazywamy dialogowym (w nawiązaniu do żydowskiego filozofa religii Martina Bubera, u którego po raz pierwszy pojawiło się to sformułowanie). Ponieważ wymaga to dojrzałości i indywidualnego procesu uczenia, do którego zachęcamy, chcielibyśmy przekazać wiele cennych wskazówek.

Co powinniśmy rozumieć poprzez postawę dialogową w **dialogowym wyznaczaniu granic** - w przeszłości skrót DWG? (W rozdziale 3 będzie więcej na ten temat).

- **Pozostawanie w bliskiej więzi z dzieckiem**, pomimo oporów z jego strony. Oznacza to, że relacja nie powinna być zerwana. Granica nie może nas rozdzielać!
- **Szczerłość i autentyczność** pomimo wewnętrznego napięcia - tego trzeba będzie się dopiero nauczyć.
- Stopniowe **uczenie się rozumienia dziecka** wtedy, gdy zachowuje się w sposób krnąbrny i uparty.
- Gotowość do **wspólnego poszukiwania aktualnych granic**. Będziemy je w dalszej części książki nazywać „żywymi granicami“. (Patrz punkt 1.4 rozdziału 4).

Postawa dialogowa jest konieczna również dlatego, że doświadczanie granicy może stać się dla naszych dzieci wzmacniające i leczące. Każda granica posiada bowiem dwa oblicza: jednym jest ochrona, a drugim zagrożenie.

**Bez postawy dialogowej dziecko nie doświadczy ochrony w stawianej mu granicy.**

## 1.2. Podwójne oblicze granic

Tekst z Psalmu 139,5: „Ze wszystkich stron mnie otaczasz i kładziesz na mnie swoją rękę“ jest uważany przez wiele osób jako tekst o bezpieczeństwie, ochronie. Jednak przyjrzyjmy się tłumaczeniu tego wersetu w wykonaniu Martina Bubera: „Z tyłu i z przodu ciasno otaczasz i kładziesz swoją pięść na mnie“, wówczas pojawi się w nas zamiast bezpieczeństwa uczucie zagrożenia, ograniczenia i bezradności.

Obydwa tłumaczenia są zgodne z tekstem pierwotnym i obydwie uczucia bezpieczeństwa oraz zagrożenia mogą pojawić się również przy każdorazowym doświadczaniu granicy, czasami na samym początku a czasem jako rezultat wewnętrznej decyzji na jedno z tych dwóch podstawowych uczuć. Dlatego mówimy o podwójnym obliczu granic.

Jako ludzie podlegli upadkowi doświadczenie granic odbieramy przede wszystkim jako zagrożenie i ograniczenie.

**W dialogowym wyznaczaniu granic chodzi przede wszystkim o to, aby uaktywnić inne oblicze granicy, inną jej stronę, mianowicie uczucie bezpieczeństwa i pewności. Ważne jest, by przynajmniej stało się ono jedną z możliwości wyboru.**

Każda granica, która została nam postawiona, może być dla nas zagrożeniem w różnym stopniu i wywoływać uczucia strachu oraz odrzucenia. W jakim stopniu może się to stać, to zależy od trzech czynników:

- aktualnego znaczenia, jakie jest osobiście przykładane do granicy. Jeżeli dziecku nie wolno oglądać określonego filmu, który jest dla niego nieważny, wówczas wyznaczenie granicy nie wywoła u dziecka poczucia odrzucenia.
- stosunku do osoby, która wytycza granice (zaufanie, czy strach). Jeżeli relacja z tą osobą, która zabrania oglądania filmu jest zaburzona, wówczas zakaz może zostać o wiele silniej odebrany – nawet jako odrzucenie.
- wcześniejszych doświadczeń z granicami i ze specyficznym rodzajem granic. Jeżeli dziecku często zabraniano oglądania telewizji, a ono interpretowało ten nakaz jako niesprawiedliwy i despotyczny lub, gdy mamy przed sobą dziecko, które z zasady nie

umie obchodzić się z granicami – wówczas możemy liczyć się z tym, że również „nieważny“ film może doprowadzić u dziecka do reakcji odrzucenia.

Kolejne zdarzenia związane z dialogowym stawianiem granic stwarzają szansę, że poprzednie doświadczenia z wyznaczaniem granic, jak również negatywne reakcje na nie, nie będą się powtarzać i stabilizować. A na skutek pozytywnych doświadczeń z wyznaczaniem granic na sposób dialogowy wystąpią reakcje pełne zaufania i przyzwolenia. Mogą przy tym rozwinąć się znaczące osobiste kompetencje, np. pierwotne zaufanie.

Dziecko otrzymuje możliwość zdecydowania się na krok zaufania, ponieważ DWG oferuje mu dwie informacje: ta sama osoba, która według jego odczuć chce zrobić coś złego, ponieważ wyznacza granice, trzyma równocześnie jego stronę, nie niszczy relacji, nie odtrąca go, ale pozostaje przy nim. Jeżeli dziecko odważy się na krok zaufania, wówczas może zostać przewyciężona jego podejrliwość.

### **Wzmocnienie zaufania pierwotnego - to główny cel dialogowego wyznaczania granic**

„...Ty dałeś mi bezpieczeństwo przy matczynej piersi“ – w taki sposób został przetłumaczony Psalm 22,10 w wydaniu „Dobra Nowina“. Natomiast w tłumaczeniu Martina Bubera tekst ten brzmi następująco: „Tak, Ty jesteś tym, który ... uczynił mnie bezpiecznym u piersi mej matki“. W pierwszych dwóch latach dziecko powinno uzyskać elementarne, pierwotne zaufanie. Cytowany werset z psalmu sugeruje, że to zaufanie jest również Bożym zamiarem i Jego dziełem.

#### **Czym jest elementarne zaufanie?**

Wszystko jedno, gdzie jestem – za wyjątkiem sytuacji zagrożenia – czuję się bezpiecznie i jestem pełen odwagi, by poznawać moje otoczenie. Występuje tu:

- brak strachu, np. umiejętność zabezpieczenia przed negatywnym wpływem ewentualnych lęków,
- otwartość na sytuacje: dostrzegam to, co jest do zobaczenia, co jest do zrobienia i czego można się nauczyć.

#### **W jaki sposób przejawia się brak elementarnego zaufania?**

Nowe sytuacje prowokują dziecko do tego:

- żeby zabezpieczyć się w jakiś sposób i przewyciężyć własny strach,
- żeby na początku tak spiąć się wewnątrz, by osiągnąć stan pełnej gotowości,
- żeby unikać już na samym wstępie takich sytuacji.

Skutek: Wyzwanie, jakie dana sytuacja oferuje nie będzie rozpoznawane i spełnione, ale np. zastąpione innym działaniem.

#### **Przykład**

*Ewa chodzi do pierwszej klasy szkoły podstawowej. Jest dzieckiem, które mając 2,5 roku trafiło do rodziny zastępczej. Ma za sobą trudne doświadczenia, które w sposób deprawujący, niszczący i kaleczący odbiły się na jej psychice. Ona i jej rodzice zastępczy od roku korzystają u nas z konsultacji. Powód, dla którego się zgłosili był następujący: konflikty z rodzeństwem (szarpanie za włosy, kradzieże, klótnie itp.). Rodzeństwo stwierdziło, że jeśli by jej nie było, to wszystko byłoby w porządku. Ponadto występowały objawy niewłaściwego zachowania Ewy w autobusie szkolnym, który dowoził ją do przedszkola.*

*Nasza współpraca zaczęła przynosić pozytywne efekty. Ale intrygujące pozostawało wciąż pytanie: Jak to będzie, gdy Ewa zacznie chodzić do szkoły?*

*Przypuszczałem, że Ewa będzie potrzebowała więcej czasu niż pozostałe dzieci, aby poczuć się w szkole bezpiecznie, np. tak dalece się podporządkować, żeby szkoła była do zniesienia. Przez sytuację społeczną Ewa znalazła się pod silnym naciskiem wewnętrznym, pełna lęków i napięcia, które kompensowała lub rozładowywała przez swoje zaburzone zachowanie.*

*Czy Ewa wytrzyma system szkolny? Jak długo? Czy Ewie uda się przetrzymać do pierwszych ferii? Czy będzie miała znowu dłuższą przerwę na odpoczynek?*

*Chociaż z nauką nie miała większych problemów, była dziwaczna, niespokojna i przeszkadzała innym dzieciom w szkole, zachowywała się momentami jak klaun, kłóciła się w czasie przerw.*

*Codziennie między nauczycielką, a rodzicami prowadzona była korespondencja na temat dziewczynki. Nagradzanie i kary nie skutkowały. Doszło w końcu do eskalacji w ostatnim tygodniu zajęć w szkole przed feriami. Co mogłoby pomóc?*

*Rodzice wpadli na pomysł. Poznali już Ewę i wiedzieli, że zanim zacznie się lekcja, Ewa jest już cała poddenerwowana. Jazda szkolnym autobusem oraz czas przed lekcją bardzo ją męczył. Zdecydowali więc, że to oni będą dowozić ją do szkoły i pozostaną przy niej, aż do przyjścia nauczycielki. Ewa chętnie przyjęła tę formę pomocy. Od tego dnia Ewa coraz mniej zwracała na siebie uwagę! Ogromne zaburzenia w zachowaniu Ewy zniknęły. Jak to rozumieć? I co ma to wspólnego z naszym tematem?*

Brak poczucia bezpieczeństwa u Ewy był głęboką przyczyną napięć przed i podczas lekcji oraz późniejszych zaburzonych zachowań. Ten brak elementarnego zaufania został skompensowany przez obecność rodziców. A potem? Gdy po pewnym czasie rodzice musieli zaniechać eskortowania córki, powróciła ona do dawnych zaburzonych zachowań.

Nawet, jeżeli brak elementarnego zaufania nie stanowi dostatecznego wyjaśnienia tych zaburzeń zachowania, a wzrost elementarnego zaufania nie usunie wszystkich zaburzonych sposobów zachowań, to jednak dzięki pedagogicznym lub terapeutycznym środkom zaradczym ułatwi znacząco przemianę.

Jak tłumaczy się powstanie zaufania pierwotnego w człowieku?

W badaniach nad więziami międzyludzkimi stanowiącymi naukowe nawiązanie do zagadnień zaufania elementarnego, pojawiły się stwierdzenia, że bezpieczna więź, która odpowiada zaufaniu elementarnemu, charakteryzuje się występowaniem u osoby wychowawcy dwu cech: dyspozycyjności i wrażliwości.

Dyspozycyjność musi być przy tym właściwie rozumiana. Błędne jest stwierdzenie, że osoba dyspozycyjna zawsze musi być dostępna dla dziecka. W idealnym przypadku dziecko wie, gdzie ta osoba jest, na jak długo wychodzi, a w razie potrzeby jak można się z nią skontaktować. Dziecko uczy się od swoich rodziców właściwie oceniać reakcje dorosłych, czy są autentyczne, wiarygodne, a przez to przewidywalne i obliczalne.

Wrażliwość charakteryzuje się tym, że:

- sygnały wysyłane przez dziecko są zawsze i we właściwym czasie zauważane (moje dziecko ziewa, a więc może być zmęczone),
- sygnały są we właściwy sposób rozumiane (czy dziecko jest jeszcze głodne, czy też nie?),
- jest się gotowym, by stosownie zareagować na owe sygnały,
- rzadko odczuwa się złość i gniew wobec dziecka.

Obydwa powyższe przymioty wychowawcy znajdziemy także w dialogowym wyznaczaniu granic. Można więc stwierdzić, że DWG wzmacnia zaufanie elementarne.

- Dialogowe wyznaczanie granic wymaga zachowania wrażliwego i konsekwentnego, również w sytuacjach konfliktowych.
- Zdarzenia dotyczące wyznaczania granic stwarzają szansę, aby w przyszłości nie powtarzało się doświadczenie odtrącenia. Wskazują także sposoby reagowania na nie. Dziecko może podjąć decyzję, czy zaufa wyznaczającej granice osobie, z którą pozostaje w bliskiej, czułej relacji.
- Granice te stanowią podstawę orientacji w życiu. Dają poczucie bezpieczeństwa i punkt oparcia, ponieważ są niezawodne i nie są nieruchome.
- Jeżeli dziecko uczy się samo poprzez pozytywny wzorzec wyznaczać innym granice, wobec których odczuwa zagrożenie, może powstać w nim poczucie bezpieczeństwa i zaufania, aby stawiać czoła nowym sytuacjom.

### 1.3. Cele dialogowego wyznaczania granic

Czytaliśmy już o jednym z celów DWG, czyli o **wzmocnieniu pierwotnego zaufania**. Inne cele są następujące: DWG przyczynia się do **pogłębiania relacji**, podczas gdy unikanie granic, czy też wyznaczanie ich w sposób zbyt ustępliwy albo despotyczny i agresywny - utrudnia przyjęcie ich. Naturalnie w DWG chodzi również o **zmianę zaburzonych zachowań**. Jeżeli dziecko ustawicznie denerwuje swoje rodzeństwo, matka nie może nigdy w spokoju telefonować, w drodze ze szkoły do domu zawsze marudzi itd., wówczas istnieje jeszcze nadzieja, że przez DWG ten niepożądany sposób zachowania zostanie zastąpiony przez inny, pozytywny.

Gdy dzieci są już starsze, to chcielibyśmy żeby rozumiały granice, a nie tylko były ślepo posłuszne; by podejmując krok zaufania dochodziły również do **wglądu w znaczenie granic**, akceptując, przyjmując je do siebie i tym samym **kształtując zdrowe sumienie**. Przez DWG staje się możliwe tworzenie sumienia, które nie będzie ukierunkowane na karę, ale na zaufanie i relacje.

Gdy w grupie młodzieży chodzi o zachowanie sprzeczne z prawem, żeby powstrzymać młodzieńca przed czynem karalnym nie wystarcza tylko sumienie ukierunkowane na karę, zwłaszcza, gdy fakt zostania złapanym na gorącym uczynku i następująca po nim kara są mało prawdopodobne, lub gdy możliwa kara nie wydaje się groźna.

Jeżeli jednak w określonej sytuacji nakaz będzie się kojarzył z ważną pozytywną osobą, z którą młody człowiek czuje się związany, może to uwolnić dodatkową siłę do przeciwstawienia się i w konsekwencji do odmowy udziału w nagannych zachowaniach ze względu na znaczenie tej osoby. Młodzież zatrzymywana z powodu przestępstw kryminalnych z reguły nie ma pozytywnego kontaktu z dorosłymi i nie dysponuje wewnętrznym doświadczeniem bliskich więzi z kimś.

Dalszym celem DWG jest **samodzielne wyznaczanie granic** (umiejętność mówienia „tak“ i „nie“), które może być rezultatem naśladownictwa wzoru wychowawczego (modelowania). Dzieci i młodzież stają wobec różnych sytuacji, w których więź z inną osobą jest tak ważna, że nie potrafią zdobyć się na powiedzenie „nie“, gdyż boją się utracić tę relację. Jeżeli jednak nauczyły się w DWG, że powiedzenie „nie“ (w stosunku do danej sytuacji) wcale nie oznacza „nie“ dla relacji, może wówczas przyjdzie im łatwiej wyznaczyć innym granice. To kształtuje zdolność **wyznaczania granic sobie samemu**, żeby umieć powiedzieć „nie“ własnym pragnieniom i żądom. To jest pierwszym warunkiem chrześcijańskiej cnoty - zdolność rezygnacji czy wyrzeczenia się z powodu wyższego celu.

Znaczącym czynnikiem uwarunkowania zachowań agresywnych jest brak kontroli nad zbliżającym się bodźcem. Doświadczenia z DWG i na tym obszarze mogą działać stabilizująco; nie jest konieczne, by każdy nadchodzący impuls natychmiast niwelować (by się chronić lub forsować swoje interesy), ani też poddawać się każdemu z powodu nieumiejętności powiedzenia „nie“.

Powyższe cele formułowane z perspektywy dziecka pokazują, jakie korzyści może przynieść mu DWG. Cele można również bezpośrednio przeformułować **na potrzeby wychowawców**, którzy przez DWG odzyskać mogą ważną część kontroli działań, nie postrzegając siebie jako części reagującej (ogon), często bezsilnej, lecz jako część działającą (głową). Doświadczenie kontroli postępowania charakteryzuje osoby odporne na stres. Jest ono tym samym ważną ochroną przeciw wypalaniu się (burn-out).

Jeszcze raz warto wymienić wszystkie cele DWG dla dziecka:

- wzmocnienie zaufania pierwotnego,
- pogłębienie relacji,
- zmiana zachowania zaburzonego,
- wgląd w znaczenie granic,
- kształtowanie sumienia,
- samodzielne uczenie się stawiania granic,
- uczenie się wyznaczania granic samemu sobie.

## 1.4. To wymaga nawrócenia

- Chodzi o żywe granice, a nie o sztywne/nieruchome!
- Stawianie granic wywołuje gniew.
- Stawianie granic wymaga indywidualnego procesu uczenia.
- Dobrze jest stawiać granice!
- Ty możesz wyznaczać granice!

Gdy mówimy tu o nawróceniach, wówczas mamy na myśli konieczność rzeczywistej, wewnętrznej przemiany, odwrócenie się od większości tych rzeczy, w które wierzyliśmy lub których chcieliśmy uniknąć. DWG jest przede wszystkim sprawą serca!

Wymagane zachowanie jest wynikiem następujących po sobie kroków nawrócenia, bez których trudno byłoby wpłynąć na zmianę sposobu zachowania, nawet przy zrozumieniu wszystkich informacji na temat wyznaczania granic i prób wprowadzania na nowo w czyn poszczególnych kroków DWG. Innymi słowy, jeśli w następujących pięciu punktach zmieni się Państwa nastawienie, wtedy można uznać, że najważniejszy cel został osiągnięty.

### **Krok 1: Chodzi o żywe granice, a nie o sztywne!**

W DWG należy rozmawiać z dzieckiem o granicach i w zależności od wieku pozwalać na branie udziału w ich kształtowaniu. Pomimo tego wspólnego procesu dodatkowo będzie jeszcze konieczne, żeby w konkretnej sytuacji znaleźć każdorazowo właściwą granicę. W tym miejscu nie pasuje obraz przedstawiający granice jako metalowe barierki na autostradzie. Lepiej byłoby teraz wyobrazić sobie brzeg morza. (Ten obraz zawdzięczam Staemmler'owi, 1995.) Piasek i woda kształtują wciąż na nowo granice, w zależności od fal i przyływów. Granica w tym obrazie nie jest żadną stałą linią, lecz obszarem.

*W czasie seminariów często proponuję następującą grę: Proszę jednego uczestnika, żeby stanął naprzeciw mnie w odległości 3-5 metrów, a gdy będę szedł w jego stronę, i gdy będę już zbyt blisko, osiągnę już tę granicę „zbyt blisko“, aby powiedział „stop“. W zależności, kim jest ta druga osoba, w jakiej relacji pozostaje w stosunku do mnie, powinna odezwać się na przestrzeni od 2 do 1 metra. Ten obszar granicy traktowany jest bardzo indywidualnie. Kolejną część tego ćwiczenia polega na tym, że z odległości 8-5 m podbiegam do kogoś i tylko z powodu mojego tempa zostaję o wiele wcześniej zatrzymany. Gdybym podszedł do tej osoby z rękoma rozłożonymi do uścisku, wówczas może zupełnie zapomniałaby ona, o tym żeby powiedzieć „stop“. I tak w bardzo obrazowy sposób można pokazać, że granica każdorazowo zależna jest od sytuacji i osoby.*

Wyznaczanie, ustalanie granic i ich uwzględnianie nie tylko wydaje się bardzo męczące ale też jest wyczerpujące. Byłoby dla nas wygodniej, gdyby granice były jasne, stałe i dotyczyły wszystkich sytuacji w równej mierze. Naturalnie bywają i takie granice, które pojawiają się w procesie wychowania w zwykłym, powszednim dniu, ale im dziecko jest starsze, tym te granice występują coraz rzadziej.

**? Jakie stałe granice znają Państwo np. dla dziecka dwuletniego? Gdzie będzie ta granica, gdy dziecko skończy 8 lat? W jakim stopniu ta granica dotyczy też Państwa?**

Nieruchome granice pozornie łatwiej dają się wyznaczyć, ale ograniczają życie. Życie natomiast jest zmienne, nie jest jak autostrada z metalowymi barierkami, lecz raczej jak wodospad, który ciągle na nowo szuka swojej drogi.

Jeżeli chcemy osiągnąć cele DWG (patrz 1.3) potrzebujemy żywych granic. Ten wysiłek opłaca się nie tylko ze względu na nasze dzieci. Również my sami życzylibyśmy sobie, żeby inni wyznaczali nam żywe granice, a nie nieruchome.

**! Niech Państwo oderwą się na chwilę od czytania.**

Proszę pomyśleć, czy są Państwo rzeczywiście gotowi na to, żeby za każdym razem na nowo poszukiwać granicy, np. w rozmowie z dzieckiem, czyli wyrzec się nieruchomych granic i wystawić się na wysiłek.

- Wasze dziecko pyta, czy może dostać coś słodkiego.

- 14-letnia córka pyta, czy może wrócić później.

- Wasz syn chce obejrzeć w telewizji kolejny film.

- Piotr chce bawić się na dworze w piękną, słoneczną pogodę, zamiast odrabiać pracę domową.

Proszę zadać sobie pytanie: czy jestem gotów poświęcić czas na zastanowienie? jak zareagowałbym w każdej z poszczególnych sytuacji? jaką decyzję bym podjął, rezygnując przy tym ze stosowania stałych/sztywnych reguł postępowania?

Jakie argumenty przychodzą Państwu na myśl? „Aż tak wiele czasu to ja nie mam“, lub „Ja wiem lepiej od dziecka, co jest dla niego dobre“. „Ja również musiałem robić, to, co mi kazano“, lub ...

Proszę potraktować te argumenty poważnie i zastanowić się, czy są one stosowne, czy też raczej są wymówką? Jakie skutki dla dziecka i dla Państwa wynikają z dotychczasowego wyznaczania stałych/nieruchomych granic?

Proszę się zdecydować na żywe granice! To się opłaca.

Niektórzy powiedzieliby: „Dzisiaj wcale nie jest problem to, czy granice mają być żywe czy nieruchome! Problem leży raczej w tym, że granice wcale nie są wyznaczane. Rodzice nie troszczą się w ogóle o swoje dzieci, lub chcą uniknąć wysiłku czy zdenerwowania.”

Także i tu potrzebne jest „nawrócenie“, ponieważ nie wyznaczanie granic nie stanowi rozwiązania, a w żadnym wypadku nie jest łatwą drogą. Gniew dzieci tak czy inaczej wróci do nas, być może dopiero po latach, gdy ujawnią się już konsekwencje braku oparcia, czy zdolności orientacji naszych, wtedy już dorosłych, dzieci. Podjęcie odpowiedzialności, czy postawa zdrowego autorytetu wydaje się na pierwszy rzut oka rzeczą trudną, ale w dłuższej perspektywie opłacalną.

## **Krok 2: Stawianie granic wywołuje gniew**

Kto decyduje się na wyznaczanie granic i robi to konsekwentnie, musi się liczyć z tym, że wywoła to gniew. Doświadczanie granic wyzwała u dziecka nieufność i poczucie odrzucenia. Należy liczyć się z tym, że dziecko przetworzy nieufność lub uczucie odrzucenia, w taki sposób, że wywoła to gniew u nas.

Dziecko głośno uderza w drzwi, ponieważ nie wolno mu tego, co chętnie by zrobiło, lub rzuca się z krzykiem na podłogę, gdy nie otrzymuje tego, czego bardzo chce. Trzeba więc liczyć z tym, że gniew pojawi się. Nie należy traktować go jednak jako konsekwencji popełnienia jakiegoś błędu, lecz jako wyraz tego, że dziecko nie potrafi się poradzić sobie z granicami

W takich sytuacjach łatwiejsze wydaje się wypowiedzenie „tak“ w nadziei, że będzie się przez dziecko kochanym i uniknie się gniewu. Jednak gniew, który tymczasem ustąpił, wcześniej czy później pojawi się znowu. Wtedy zauważymy, że nasze „tak“ było nieszczerze, że było poddaniem się, kompromisem. Postawienie wtedy na swoim wyzwoli o wiele większy „gniew“ niż ten, którego na początku chcieliśmy uniknąć. Nie znaczy to, że nie będziemy popełniać błędów, które potem trzeba korygować.

Należy uważać, aby przedstawione w tym podręczniku DWG nie zostało mylnie zrozumiane jako usprawiedliwienie zachowania autorytarnego, czyli takiego, którego powodów nie można zrozumieć, które wskazuje na brak zainteresowania drugą osobą, jego odczuciami, myślami i zachowaniem i pozbawia dziecko poczucia, że jest osobą ważną. Takie zachowanie jest despotyczne i raniące, ale w DWG nie o takie przecież chodzi.

**!** Proszę sobie postawić pytanie: Czy chcieliby Państwo uniknąć gniewu, czy raczej umieć go zaakceptować? Czy uważają Państwo, że możliwe jest rzeczywiście życie bez odczuwania gniewu?

## **Krok 3: Stawianie granic wymaga indywidualnego procesu uczenia**

Po tym, co już zostało powiedziane, powyższa zasada jest logicznym następstwem. Czy jednak jesteśmy gotowi do tego, by się ciągle uczyć?

Wszystko jedno, jakie mają Państwo zasadnicze nastawienie do uczenia się przez całe życie, czy traktują je jako wyzwanie czy przerasta to Państwa możliwości i wywołuje uczucie rozczarowania, proszę uwierzyć, że nie ma w życiu ważniejszej rzeczy wartej nauki, niż właśnie stawianie we właściwy sposób granic, i to nie tylko dzieciom. Czytając tę książkę uczą się Państwo kształtowania życia, utrzymywania głębokich prawdziwych relacji, za którymi przecież wszyscy tęsknimy.

Warto przeczytać Ewangelię pod kątem kwestii, jak Jezus wyznaczał granice. Kiedyś powiedział: „Niech wasze „tak” znaczy „tak”, a „nie” znaczy „nie”” (Mt 5,37). Nic więcej. Tak też chcemy

uczyć się żyć.

**!** Nie muszą Państwo wszystkiego, co przeczytają w tym podręczniku od razu zastosować. Prawdę mówiąc nie liczymy się z tym, że kiedykolwiek wszystkie zalecane rzeczy będą wykonywane. Ale chcielibyśmy Państwu życzyć, żebyście w tych kwestiach nabierali dobrych doświadczeń. A gdy po paru tygodniach znowu sięgniecie po ten podręcznik, wtedy inne rzeczy przemówią do was.

Oprócz tego liczymy na to, że otworzą się Państwo na impulsy zawarte w pytaniach powtórzeniowych. Przede wszystkim mamy nadzieję, że zostanie przerobiony punkt 6, który stanowi materiał do samodzielnego opracowania!

#### **Krok 4: Dobrze jest stawiać granice**

Dostarczyliśmy już na to wystarczająco dużo argumentów. Jednak głęboko w sercu możemy zauważyć, że wciąż czujemy się źle, gdy wyznaczamy granice. Możliwe, że mamy złe wyobrażenie o miłości, że kochać, znaczy pozwalać na wszystko. Ale miłość bezwarunkowa, którą oferuje nam Jezus, nie jest miłością bez ograniczeń. Wręcz przeciwnie, nie wytyczanie żadnych granic może być oznaką braku serca.

Dlatego bardzo pomocne w tym miejscu byłoby studium biblijne, bo zobaczylibyśmy, że Bóg Miłości również wytycza granice (tak np. Jezus wobec swoich uczniów lub uczonych w Piśmie). Może obawiacie się, że przez granice zranicie swoje dzieci, tak, że staną się wobec Państwa krnąbrne, a to zaburzy relacje między wami. Tak by się stało w przypadku granic wyznaczanych bez miłości, agresywnie, despotycznie. W dalszej części zrozumieją Państwo, że można podążać za czymś zupełnie innym i osiągnąć to.

Gdy wyznaczają Państwo granice i czują się przy tym źle, warto pamiętać, że bezpieczne granice są dobrem i wyrazem miłości.

**?** Jakie przemyślenia mieli Państwo przy pytaniu na str. 10?

#### **Krok 5: Jesteś w stanie wyznaczać granice!**

Bardzo możliwe, że większość czytelników nie wierzy w to, bo ma przed oczami konkretne zachowanie dziecka, przy którym nie powiodło się dotychczas wyznaczanie granicy np.: przy stole w jadalni, lub przy grach komputerowych. Ale przypuszczam, że czytelnik zgodzi się ze mną, że wyznaczanie granic nie zawsze kończyło się porażką. Porażka przytrafiała się od czasu do czasu, ale na pewno nie zawsze.

**!** Proszę pomyśleć o pewnym zachowaniu dziecka, przy którym twierdzą Państwo, że dotychczas nie powiodło się wyznaczanie granicy. Proszę przypomnieć sobie, co się działo w ciągu dwóch ostatnich tygodni, dzień za dniem. Czy rzeczywiście jest to prawdą, że nie udało się Państwu?

Nie chcę tu kwestionować porażek i ich znaczenia dla Państwa i dziecka, ale pokazać, że nie zawsze tak jest. Ważną rzeczą jest, żeby przyjrzeć się dokładnie różnym sytuacjom i sposobom zachowań waszych dzieci. Jest tam na pewno wiele takich sytuacji, gdy bez problemu, w miłości, zostały wytyczone dziecku granice. Właśnie dlatego, że udało się to bez problemu, to nie przywiązali Państwo do tego zbyt dużo uwagi. A z tych pozytywnych doświadczeń w wyznaczaniu granic mogą Państwo nauczyć się o wiele więcej niż z tych niezupełnie udanych.



**! Zastanówcie się Państwo poważnie i z pełnym spokojem, jakie mogły to być sytuacje, czy sposoby zachowań?**

Czego mogą się Państwo tu nauczyć:

- nie jest prawdą, że jestem niezdolny wytyczać granice. Ta umiejętność zależy to od tego, kiedy i gdzie były wyznaczane granice.
- dlaczego czasem mi się udaje? Co jest w tym takiego szczególnego, typowego? Jak można by przenieść tę umiejętność na trudniejsze sytuacje w wyznaczaniu granic?

*Przykład: Powiedzieli Państwo swojemu dziecku w jego sypialni “dobranoc” i wycofali się do pokoju dziennego. Nagle dziecko przychodzi i chce się czegoś napić. Dostaje coś do picia i zostaje ponownie zaprowadzone do swojego pokoju. Gdy po kilku minutach dziecko przychodzi znowu, zanoszą je Państwo do jego pokoju. Potem już nie przychodzi. Jest spokój. Ponieważ cała ta sytuacja była tak oczywista, pewnie są Państwo tego nieświadomi, że było to wyznaczenie granicy.*

*Jeżeli dokładnie zastanowią się Państwo nad tą sytuacją, to zauważą, że gdy dziecko zostało po raz drugi zaprowadzone do pokoju, Państwo byli bardzo spokojni i w jasny sposób wytłumaczyli dziecku, że nie powinno już więcej przychodzić: „Spędziliśmy wspólnie wspaniały dzień. Mama i tata potrzebują teraz czasu dla siebie. Za pół godziny przyjdę i jeszcze raz zajrzę do ciebie”. Potem wyszli Państwo i byli już pewni, że dziecko pozostanie teraz w łóżku. A na wypadek, gdyby dziecko jeszcze raz przyszło i nie dostosowało się do zaleceń, przemyśleli już sobie Państwo, jakie konsekwencje zostaną wprowadzone.*

Dlaczego w tym przypadku zadziałało wyznaczenie granicy? Państwo okazali dziecku zrozumienie, poprzez fakt, że zaoferowali mu coś do picia i nie okazali zdenerwowania. Byli Państwo przekonani o słuszności postawionej granicy, mieli na to stosowne argumenty i wiedzieli, że będą to w stanie zrobić. Jeżeli te umiejętności, którymi Państwo już dysponują, zastosują również w innych sytuacjach, to i tam mogą wytyczać Państwo granice.

Zasadniczo jesteście zdolni, do tego by wyznaczać granice!

## 2. Kroki w dialogowym wyznaczaniu granic

Wyobraźmy sobie następujące sytuacje:

### Scena 1

**Ojciec** siedzi przy stole. Ma przed sobą szklankę z sokiem. Czyta książkę i pije. Jego **dziecko** przychodzi, rozgląda się, a w końcu bierze tę szklankę z sokiem, chcąc się z niej napić.

**Ojciec:** „**Stop! Co to ma znaczyć!**” (Zabiera szklankę z ręki dziecka.) „**Mówiłem ci już sto razy! Tego się nie robi.**”

**Dziecko** odchodzi naburmuszone, rzuca swoje pluszowe zwierzątko w kąt. **Ojciec** robi wrażenie zdenerwowanego, ale czyta dalej.

### Scena 2

Początek jak wyżej: **Ojciec** siedzi przy stole. Ma przed sobą szklankę soku. Czyta książkę i pije. Jego **dziecko** przychodzi, rozgląda się, ale w końcu bierze szklankę, chcąc się z niej napić.

**Ojciec:** „**Czy chce ci się pić?**” ( wstaje, powstrzymuje dziecko od picia, przytrzymuje go krótko za ramię.) „**Naturalnie możesz się napić z mojej szklanki, ale przecież ustaliliśmy, że najpierw się zapytasz.**” **Dziecko** odchodzi troszkę mniej naburmuszone niż w scenie 1, prawie rzuca szklankę na stół, mocno trzyma swoje pluszowe zwierzątko.

**Ojciec:** „**Zatrzymaj się, poczekaj.**”

**Dziecko** odchodzi ociągając się. **Ojciec** wstaje idzie za nim, obejmuje je ramieniem: „**Chodź jakoś sobie z tym poradzimy.**” Wracają z powrotem. Dziecko tylko początkowo stawia lekkie opór.

? Jaka jest różnica między sceną pierwszą a drugą?

O czym myśli dziecko, a o czym ojciec? Co czuje dziecko, a co czuje ojciec?

### Kilka przykładowych odpowiedzi, jakie padły w czasie seminariów:

„Za drugim razem ojciec bardziej wczuł się w sytuację dziecka.“

„Może dziecko wcale nie chciało pić, a raczej chodziło o to, żeby zwrócić na siebie uwagę.“

„W scenie drugiej dziecko nie odrzuciło pluszowego zwierzątka.“

„O tym mówiłem ci już ze sto razy, – ale czy rzeczywiście, chociaż raz porozmawiali spokojnie na ten temat.“

„W scenie drugiej dziecko poczuło się zrozumiane.“

W następnych rozdziałach będziemy powracać jeszcze do obu opisanych sytuacji.

### Proces dialogowego wyznaczania granic składa się z następujących kroków:

Zasadnicze pytanie wstępne:

1. Co się we mnie w tej chwili dzieje?
2. Zrozumieć zachowanie dziecka i je zaakceptować.
3. W klarowny sposób wyznaczyć granice i pokazać właściwe zachowanie.
4. Wskazać alternatywy.
5. Zauważyć trudności występujące u dziecka ze zrozumieniem granic, przygotować się na nie.

## 6. Być przy dziecku w momencie jego reakcji. Pocieszać je.

### **Uwaga wstępna:**

#### **Nie żadna technika, ale odnaleziona wiedza**

Wielu ludzi, bardziej lub mniej świadomie, w sytuacjach problemowych wyobraża sobie, że człowiek, a w tym również dziecko, skonstruowany jest jak samochód. Dlatego szukają specjalistów, którzy wiedzą dokładnie, jak jest zbudowany człowiek, dlaczego „jeździ“, i naturalnie, jaka usterka spowodowała, że „nie może ruszyć z miejsca.“ Specjalista powinien umieć powiedzieć, którego klucza, gdzie trzeba użyć, aby dokręcić śrubę, która jest zbyt luźna, aby potem nasz człowiek „jeździł“ tak dobrze jak wcześniej.

Chociaż wszyscy wiemy, że ludzi tak się nie traktuje, to jednak mamy nadzieję na otrzymanie do wglądu właściwego planu budowy i naprawy. Ale przecież człowiek jest tajemnicą, której nie można tak łatwo wyjaśnić zasadą przyczynowo-skutkową, ma on wolną wolę i w sposób techniczny nie daje się zmienić.

Plany konstrukcyjne, których dostarcza nam psychologia, odwołują się do takiego modelu, który bardziej lub mniej oddalony jest od rzeczywistości konkretnego dziecka. Co można powiedzieć z pewną dozą prawdopodobieństwa o określonych grupach ludzi, nie musi wcale dotyczyć pojedynczych przypadków i nie musi być pomocne konkretnemu dziecku.

Potrzebujemy wiedzy o człowieku, która pomoże nam odnaleźć drogę do uzdrowienia relacji. Tę drogę Duch Święty chce przebyć z każdą poszczególną osobą. Odkrywanie prawdy o człowieku pomoże nam „wzruszyć“ grunt i przygotować na proces przemiany, który dzieje się przez Ducha Świętego. Również kroki DWG nie są żadnym kluczem do odkręcania śrub, lecz śladami światła na tej drodze, którą chcecie wraz z dziećmi odnaleźć z Bożą pomocą.

W konkretnej sytuacji rodzice mają wiele pytań, które dotyczą konkretnych dzieci: Dlaczego ta dziewczynka tak bardzo nienawidzi swojego brata? Jak powinniśmy się zachować wobec naszego dziecka, które moczy się trzy razy w ciągu dnia? Jak mogę pomóc mojemu dziecku, którego co noc męczą przerażające koszmary? Są to pytania: „Dlaczego?“ (Dlaczego jest tak?) oraz pytania „Jak?“ (jak mogę coś zmienić?).

Co prawda wychowanie i pomoc zaczyna się od tych pytań, ale swoje centrum ma w naszej osobie, w tym, jacy jesteśmy. Dlatego wychowywanie powinno być:

- zakorzenione w powołaniu Bożym nas jako rodziców i wychowawców,
- zbudowane na wiedzy o nas samych (co przychodzi nam łatwo lub czasem trudno ...),
- zbudowane na dobrej jakości relacji (umieć kogoś rozumieć, zaakceptować, kochać).

Jeśli rozpoczęli Państwo już ten pięciostopniowy proces nawrócenia (spójrz 1.4) i jeśli z każdą próbą dialogowego wyznaczania granic mieli okazję lepiej poznać swoje dziecko i wspólnie z nim przebyli już jakiś etap drogi, to nie muszą Państwo czekać na moment, aż wszystko perfekcyjnie zostanie opanowane, bo chodzi przecież o tę jedyną w swoim rodzaju drogę.

Jeszcze jedna uwaga:

Mogą Państwo zauważyć, że nie próbuję dostarczać impulsów dostosowanych do wieku dziecka, czyli odrębnych dla dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, młodzieży. Na to nie ma tutaj miejsca i muszę dodać, że brakuje mi na to wystarczającego materiału, doświadczeń. Byłyby to tylko hipotezy. Mam nadzieję, że otrzymają Państwo dostateczną ilość inspiracji, żeby powoli nabrać doświadczeń, a potem samemu zacząć uwzględniać w wyznaczaniu granic wiek dziecka.

## Kolejne kroki dialogowego wyznaczania granic

Chcielibyśmy teraz przedstawić szczegółowo poszczególne kroki, a następnie w szóstym rozdziale zachęcić do wprowadzenia ich w czyn. Rozdziały 3, 4, 5 umieściliśmy w części centralnej, żeby DWG mogło stać się sprawą serca i odnalezionej wiedzy.

### 2.1. „Co teraz dzieje się we mnie?”

*Matka wraca do domu z zakupów. Dziewięcioletni Piotruś siedzi przed telewizorem. Jego tornister stoi jeszcze nie rozpakowany w przedpokoju, w tym samym miejscu, w którym go matka widziała w momencie, kiedy przed dwoma godzinami wychodziła.*

Czego teraz oczekujemy?

*Matka podeszła do telewizora, wyłączyła go i potem...*

Co dalej mogło nastąpić, możemy sobie łatwo wyobrazić. Rozszalała się burza. Możliwe, że matka zupełnie sobie ulżyła. Potem była prawdopodobnie bardzo nieszczęśliwa, stwierdziła, że nie może za siebie ręczyć i stała się przy tym zatwardziała. Nie podlegała to dyskusji, że Piotruś nie zachował się poprawnie. Należałoby mu to wyjaśnić, że tak robić nie należy.

Jeżeli zapytalibyśmy matkę, co się z nią działo podczas tego zdarzenia, nie będzie umiała odpowiedzieć, lub będzie jej brakowało słów, którymi wyraziłaby cały wewnętrzny chaos uczuć, myśli, trosk, lęków i oczekiwań.

Teraz proszę spojrzeć do tekstu uzupełniającego 8.1.: *Wszystkie wasze troski zrzućcie na Niego, str. 56-62*

„Co się we mnie teraz dzieje?” – to pytanie powinniśmy nauczyć się stawiać sobie zawsze, zanim podejmiemy kolejne kroki w wyznaczaniu granic. Tak zwana analiza sytuacyjna, o której będzie mowa w rozdziale 5 może być pomocna, aby się uwrażliwić na to, co się odbywa we własnym wnętrzu. Tylko wtedy możemy uniknąć sposobów zachowań, których sami nie chcemy i uda się nam zapanować nad sobą. Poza tym zauważymy, gdzie jest nam potrzebna zmiana.

Musimy się poddać procesowi własnego uzdrawiania, żeby przy stawianiu granic nie „wyjść” z dialogowej relacji z powodu nieporadzenia sobie z własnymi uczuciami. „Krok 3” zwrócił naszą uwagę na własny proces uczenia się.

Gdyby ojciec w pierwszej scenie naszego przykładu zauważył, że w zasadzie chciał tylko mieć spokój i nie był w tym momencie zainteresowany swoim dzieckiem, to mogłoby go doprowadzić w gruncie rzeczy do refleksji.

Im więcej mamy pedagogicznego dystansu do dziecka i jego zachowania, tym łatwiej przyjdzie nam panować nad sobą. Dlatego też psychologom, czy nauczycielom, którzy nie przez cały czas mają do czynienia z naszymi dziećmi „łatwo się mówi”, ponieważ nie są w żaden egzystencjonalny sposób z nimi związani. Ich emocjonalne zaangażowanie jest zupełnie inne niż to, które występuje u rodziców. Dlatego mogą spoglądać na sytuacje z zewnątrz i przez to dostarczyć wielu pomocnych impulsów. Ale u ich własnych dzieci, w ich domu może to wyglądać zupełnie inaczej.

Nie będzie wcale łatwo podejść z wewnętrznym spokojem do stawiania granic we wszystkich sytuacjach. Dlatego chcemy przekazać wskazówki, miejmy nadzieję, że wystarczające:

- Proszę otworzyć się na sugestie zawarte w stawianych pytaniach i ćwiczeniach w rozdziałach 3-5.

- Proszę nie próbować stosować DWG tak samo we wszystkich sytuacjach, które tego wymagały, a skoncentrować się na ważnym zachowaniu waszego dziecka (rozdział 6). Proszę otworzyć się na nowe doświadczenia samego siebie.
- Jeżeli zauważą Państwo, że wewnętrzne turbulencje nie pozwalają na podjęcie tego, co Państwo zamierzali, proszę dać sobie czas. Nie oznacza to bynajmniej, że czas wszystko załatwi. Lecz, gdy już się Państwo uspokoją i przemyślą, co chcieliby zrobić lub powiedzieć, to wtedy proszę powrócić do swojego dziecka.

*Matka spogląda na Piotra siedzącego na sofie. Najchętniej podbiegłaby do telewizora, by go wyłączyć, a potem powiedziała by Piotrowi do słuchu, co ona o tym myśli. Tymczasem zerkając w stronę drzwi mówi krótko „Cześć” i idzie najpierw do kuchni. W czasie, gdy rozpakowuje torbę, próbuje się równocześnie uspokoić. Zastanawia się, co właściwie ustaliła z Piotrem? Jak często to się już powtórzyło? „Co mnie właściwie tak szczególnie denerwuje?” – zastanawia się. Co teraz robi?*

*Idzie do pokoju. Siada przy Piotrze i pyta, jak długo ogląda już telewizję. Piotr wymiguje się od odpowiedzi, milczy. Wówczas matka wyłącza telewizor i wyraźnie mówi, że było ustalone, iż Piotr musi się zapytać, jeśli chce pooglądać telewizję, nie odrobiwszy wcześniej pracy domowej. Zamknięty tornister świadczy o tym, że jeszcze jej nie odrobił...*

## **2.2. Zrozumieć zachowanie dziecka, zaakceptować je**

*Marek wchodzi ze swoimi rodzicami do pokoju, w którym zwykle odbywają się konsultacje. Są tutaj po raz pierwszy. Na parapecie stoi mała domowa fontanna. Co robi Marek? Biegnie prosto do niej, chwytając za kuleczkę, która się w niej znajduje i potem próbuje nią zatkać miejsce skąd wypływała woda! Można sobie wyobrazić, o czym myślą rodzice. „Tak, znowu on! On wszystko niszczy. Chce nas zdenerwować. A to mu się doskonale udaje. Co sobie inni o nas pomyślą?”*

*Jak już Państwo zdążyli przeczytać, w takiej sytuacji psycholog podchodzi do takiego zdarzenia z dużym dystansem. Najpierw będzie zwlekał z oceną zachowania Marka, możliwe, że przeleca mu przez głowę różne hipotezy: „Ten mały jest dosyć podenerwowany” lub „ale przecież on jest ciekawy! Mógłby zostać naukowcem”...*

Na tym przykładzie widzimy, że istnieje wiele możliwości, by wyjaśnić zachowanie Marka. Pierwszym krokiem w DWG jest zastanowienie się, dlaczego dziecko coś robi? Rezultat wpłynie na naszą reakcję. Chodzi przede wszystkim o to, by nauczyć się rozumieć nasze dziecko i umieć je zaakceptować z jego zachowaniem. Rodzicom z naszego przykładu nie będzie łatwo z ich interpretacją tej sytuacji, zaakceptować Marka i nie być negatywnie nastawionym przeciwko niemu. Gdyby zostali sam na sam z Markiem, dostaliby „coś do słuchu”, tak, że zapamiętałby to sobie dobrze. Do zaburzonego zachowania Marka, doszłaby jeszcze zaburzona relacja między nim a rodzicami. Żeby do tego nie doszło w DWG potrzebne jest zrozumienie ze strony rodziców.

**!** Proszę sobie przypomnieć, kiedy to przypisano Państwu motywy, które nie były trafne? Czy nie uważali Państwo tego za niesprawiedliwe? Jak bardzo niesprawiedliwe? Jak bardzo bezradni czuli się Państwo wówczas w wyjaśnianiu tej sytuacji?

Przyjrzyjmy się jeszcze raz scenie przedstawiającej dziecko, które pije ze szklanki ojca. Jakie są możliwości wyjaśnienia tego zachowania? W przykładzie pierwszym ojciec wychodzi z

założenia, że dziecko chce mu przeszkodzić i zdenerwować go, w drugim, że może ma pragnienie. W zależności od interpretacji ojciec inaczej reaguje. Czy możemy sobie wyobrazić jeszcze inne wytłumaczenie?

Upraszczać można powiedzieć, że istnieją trzy możliwości wyjaśnienia tego problemu. Powinniśmy postawić sobie pytanie o to, czy nasze dziecko wykazuje zaburzone zachowanie:

- a) ze strachu,
- b) bo chce nam coś przekazać na temat relacji,
- c) z powodu jakiejś innej potrzeby.

Wiele dzieci w nowych sytuacjach odczuwa wewnętrzną **presję**, którą mogą przeżywać jako **strach**. Strach wywołuje u nich różnorodne reakcje. Sądzę, że to jest powodem, dla którego Marek „zainteresował” się domową fontanną, chcąc ją zniszczyć. Obce otoczenie, obcy ludzie, niejasny powód wizyty doprowadziły do tego, że dziecko poczuło się zagrożone, pojawił się lęk, że zostanie znowu oddane.

Strach pojawia się u dzieci w różnych sytuacjach, a także w wyobraźni. Wiele dzieci nie radzi sobie z pojawiającymi się lękami, nie potrafi ich wyrazić w zrozumiały sposób. Stąd pierwsza kwestia do ustalenia: Czy moje dziecko czegoś się boi? Czy znajduje się pod silnym wewnętrznym napięciem?

## I. Pomoc pośrednia

W pierwszym kroku DWG ważna jest przede wszystkim umiejętność zrozumienia dziecka. Później można się zastanawiać, co spowodowało napięcie u dziecka (np. bało się), a po tym należałoby się dalej zastanawiać, co można by dla niego zrobić.

Niektóre dzieci mogą stale lub czasowo odczuwać napięcie, również wtedy, gdy na zewnątrz wydają się spokojne. Nawet umiarkowane wymagania doprowadzają je do stanów wewnętrznego napięcia, konfliktów. Ich niewłaściwe zachowanie spełnia funkcję relaksującą. Dzieci kompensują swoje wewnętrzne napięcie poprzez to, że np. biorą coś, co nie należy do nich. Chociaż raz nie trzeba się wysilać! Po prostu wziąć, poczuć się lepiej. Kradzież może pełnić funkcję zastępczą w stosunku do czegoś, czego wszyscy potrzebujemy, tj. łaski!

Akceptację i miłość otrzymujemy bez starania się, akceptowani jesteśmy, bo po prostu jesteśmy. Tu uwidacznia się podstawowa ludzka potrzeba łaski Bożej objawionej w Jezusie Chrystusie.

Od początku życia dzieci są zdane na opiekę rodziców. Tylko z tej przyczyny, że istnieją, są karmione, poświęcana jest im uwaga, troska itp. Dzieci z rodzin zaburzonych często nie miały tych doświadczeń opieki. Z reguły startują one w życie z brakiem pierwotnego zaufania, co sprawia, że w dalszych etapach rozwoju zużywają więcej niż inni energii, by poczuć bezpieczeństwo w życiu codziennym. Dziecko czuje się pod presją, musi więcej dawać niż otrzymuje. Takie wewnętrzne napięcie może również być spowodowane aktualnymi problemami dziecka np. może się wzmocnić z powodu kłótni rodziców, konfliktów z wychowawcami, groźby ze strony innych dzieci itd...

Co mogłoby pomóc takiemu dziecku?

- Zagwarantowanie dziecku wyżywienia, utrzymania właściwej higieny, mieszkania itp.
- Celowe obdarowywanie prezentami, na które nie musiało zasłużyć. Tu ma dziecko możliwość gromadzenia nowych doświadczeń. Zaskakujące i trafne prezenty, których dziecko się nie domagało, mogą głęboko poruszyć serce dziecka, upewnić je w tym, że jest akceptowane i kochane.
- Taktowne zachowanie: Zanim coś stanie się twoją potrzebą, ja już o tym wiem. Jezus powiedział: „Wasz Ojciec w niebie zanim go jeszcze poprosicie, wie, czego potrzebujecie”.

Rodzice i wychowawcy powinni zaprzestać zarówno stałej odpowiedzi „nie” na życzenia dziecka, jak i stałej odpowiedzi „tak”, nawet po wielokrotnym naleganiu i marudzeniu.

→ Zredukowanie napięć i stworzenie możliwości odprężenia: Kto lub co powoduje u dziecka napięcie? W jaki sposób można zmienić tę sytuację? Jak dziecko może się odprężyć?

→ Przybliżenie dziecku osoby Jezusa jako Dobrego Pasterza, który troszczy się. (Ps 23).

Zaburzone zachowanie może być też informacją na temat **relacji**. Dziecko sięgające po szklankę ojca być może w ogóle nie chciało pić, lecz zwrócić na siebie uwagę. Dla wielu dzieci nie jest to oczywiste, że są akceptowane przez swoich rodziców, wychowawców. Dotyczy to szczególnie dzieci adoptowanych, dzieci rozwiedzionych rodziców czy współuczestniczących w kłótniach rodziców, dzieci generalnie zaniebawianych. Są one często niepewne tego, czy są akceptowane. Proszę sobie wyobrazić siebie jako dziecko, którego bycie w rodzinie czy jakiejś grupie stoi pod znakiem zapytania. Czy należę rzeczywiście do was? Czy wy mnie chcecie naprawdę takim, jakim jestem? Czy kochacie mnie bardziej niż np. pozostałe rodzeństwo?

## II. Pomoc pośrednia

Jak to zostało powiedziane w pierwszej części modelu DWG, ważna jest przede wszystkim umiejętność zrozumienia dziecka. Trzeba wykorzystać okazję, żeby sprawdzić swój stosunek do dziecka. Jak ważna jest dla mnie miłość dziecka? Jak mogę okazać dziecku, że go kocham? Czy wierzę w to, że dziecko mnie kocha?

Można się również zastanowić, jak ustabilizować pozycję dziecka w rodzinie, grupie. Czy oprócz rodziców, wychowawców i dziecka jest jeszcze dalsze rodzeństwo? Jeżeli jest, to ustalanie hierarchii nie powinno nastąpić w sposób chaotyczny. Im starsze dziecko, tym więcej praw i obowiązków – co może być widoczne przy ustaleniach wysokości kieszonkowego oraz reguł dotyczących oglądania telewizji. Zasadniczo obowiązuje zasada: nie każdemu to samo, lecz każdemu to, co mu się należy. Powinno unikać się porównań między rodzeństwem w wyniku, których jedno z dzieci wyszłoby na mniej wartościowe, a w żadnym wypadku nie należy używać tego jako środka w procesie wychowania.

W kontaktach z dziećmi, które na płaszczyźnie relacji wykazują zaburzenia, trzeba zauważyć, że właśnie one o wiele częściej konfrontowane są w swoich sercach z dwoma podstawowymi uczuciami tj.:

- strachem przed odrzuceniem, utratą związku i przed groźącym rozstaniem z jednej strony,
- strachem przed utratą autonomii i niezależności, oraz groźbą przemocy i wykorzystania z drugiej strony.

Również i nam znane są z własnego życia obydwie te lęki, nawet, jeżeli ich intensywność była różnie odczuwalna. U większości dzieci są one odbierane prawie równocześnie. Czy możemy sobie wyobrazić takie napięcie?

Wszystko w dziecku krzyczy: „Nie podchodź do mnie zbyt blisko!”, ale równocześnie: „Nie odchodź ode mnie zbyt daleko!” To doprowadza do przeciwstawnych zachowań, które cechuje wymiana napięcia między obydwoma lękami. Rodzice i wychowawcy odczuwają zamęt, gdy to samo dziecko czule tuliło się na ich kolanach, a już za moment może wykazywać zachowanie zaburzone. Jak możemy rozumieć to zachowanie?

Zazwyczaj jestem gotowy, by komuś powiedzieć „stop”, postawić granicę, gdy ten podchodzi zbyt blisko – dotyczy to zarówno duszy i ciała. Zdarzały się jednak sytuacje, że ktoś zignorował wysyłany przeze mnie sygnał „stop” i przekroczył moją granicę!

Możemy to rozumieć w ten sposób, że u dzieci, które tego doświadczyły, zbyt duża bliskość

może wywołać lęki przed ponownym przekroczeniem ich granic, a kolejny problem jest w tym, że zbyt duży dystans może wywołać lęk przed odrzuceniem i strach przed byciem zostawionym samemu sobie! To poczucie jest bardzo skomplikowane, skoro prawie równocześnie odczuwalny jest lęk przed zbyt dużym zbliżeniem i strach przed odrzuceniem. Co więc zrobić z tym dwuznacznym wołaniem o pomoc, gdy dziecko wysyła sprzeczne sygnały dotyczące relacji: „nie zrań mnie, nie podchodź zbyt blisko!” i jednocześnie „nie opuszczaj mnie, zostań przy mnie!”.

Ważne jest, by rozumieć dziecko, a przy tym zwrócić uwagę na następujące zagadnienia:

- Izolacja – gdy dziecko wycofuje się, schodzi z drogi, blokuje się w rozmowie, nie wolno mi interpretować tego zachowania jako odrzucenie mojej osoby, lecz jako zachowanie obronne dziecka.
- Muszę respektować brak zaufania. Konieczne będzie powolne budowanie zaufania.
- Testowanie - dziecko otwiera się na krótko, potem szybko wycofuje się lub wyklóca się, by zobaczyć jak reaguję; nie zaskoczy mnie to zachowanie i nie rozczaruje, zaakceptuję to, że muszę najpierw zdobyć jego zaufanie.
- Konfluencja - tzn. dziecko nie zna żadnych granic „rzuca się każdemu na szyję”. Zachowanie to muszę rozumieć jako mechanizm obronny (chodzi o to, by zmierzyć się z potencjalnym wrogiem, który mógłby przekroczyć granicę i być dla niego miłym) nie należy mylić tego ze szczerą sympatią, czy miłością dziecka.

Zagrożenie, jakie powstaje przy pojawianiu się tych dwóch podstawowych ludzkich lęków, tj. strachu przed odrzuceniem i izolowaniem z jednej strony i strachu przed dominacją i przemocą z drugiej, może być do zniesienia, jeżeli reakcja nasza w tych sytuacjach będzie właściwa, jeśli okażemy pełne zrozumienie.

Drugą kwestią jest ustalenie, o co naprawdę chodzi. Czy chodzi o problem z akceptacją i zażyłością, czy też z ograniczeniem, a może o pragnienie samodzielności. Naturalnie, dziecko mogło być po prostu spragnione i dlatego piło ze szklanki ojca. Marek mógł być rzeczywiście „tylko” ciekawy tego, co się wydarzy, gdy umieści kuleczkę w rurce domowej fontanny. Gdy siostra kradnie swojemu młodszemu rodzeństwu słodycze, może to być informacją dotyczącą relacji, ale może słodycze jej po prostu smakują, a nie ma już swoich.

Trzecim zagadnieniem do ustalenia jest kwestia potrzeb, które powinny być zaspokojone przez zachowanie.

Te trzy zagadnienia: strach czy napięcie, informacja dotycząca relacji, potrzeba – pomogą nam postawić pod znakiem zapytania naszą spontaniczną odpowiedź, uzyskać przez to dystans do sytuacji i spróbować znaleźć nowe odpowiedzi, które umożliwią inną reakcję.

Czy będziemy potrafili zaakceptować zachowania dziecko, czy będziemy nastawieni przeciwko niemu i złamiemy zasadę dialogowej relacji, to będzie zależeć od wielu czynników.

- Jak dalece to zachowanie dotyczy mnie?
- Jak bardzo ważne jest ono dla mnie?
- Czy umiem zasadniczo obchodzić się z błędami innych i samego siebie? Czy ja jestem lepszy? Czy nie znam czegoś podobnego w swoim życiu? Przypomnienie sobie, jak sam zachowywałem w takiej lub podobnej sprawie lub co odczuwałem, będąc dzieckiem czy wyrostkiem. To może nas odwieść od osądzania kogoś.

## **Obchodzenie się z błędami**

**Zrozumieć Bożą sprawiedliwość względem nas** (wg Lang, 1999)

Kochamy nasze dzieci, ale czasami są sytuacje, w których przychodzi nam to z trudem. Co się



wtedy z nami dzieje? Czy w tym chaosie – gniewu, wstydu, rozczarowania, wymagań sami jeszcze coś postrzegamy? Czy można takie dziecko zostawić, czy można je takim zaakceptować? Również z jego przywarami? Dzisiaj?

Prawdopodobnie żyjemy często w przekonaniu, że jeśli kogoś zaakceptujemy takim, jakim jest, to zyskuje on absolutną aprobatę i może zostać, jakim jest, i nie chce się zmieniać. Jednak to pomyłka! Zaakceptowanie oznacza, że nie zaniechamy pragnienia, by osoba się zmieniła.

Czy przyjęcie, akceptacja samego siebie, miłość do siebie nie zawiera się w stwierdzeniu: „Wolno ci być takim, jakim jesteś”. Otwiera ono przestrzeń do życia, mogę się zmieniać i pozwolić na zmiany. Przemiany zachodzą wtedy nie ze strachu ani pod wpływem presji. Ja mogę być takim, jakim jestem i będę się zmieniał!

Tak przecież przejawia się sprawiedliwość Boga, który ma rzeczywiście dostatecznie dużo powodów, by być z nas niezadowolonym. Jednak kocha nas, mówi „tak” do naszej osoby, przyjmuje nas nieustannie.

To, co robimy lub czego nie robimy, co osiągamy lub czego nie osiągamy, nie zmienia Miłości Bożej do nas! To jest łaska! Nie jest to tania łaska. Ona kosztowała Boga wszystko, kosztowała Jezusa życie! Ponieważ nazywa się Bożą sprawiedliwością, to po grzechu następuje śmierć. Bez zastępczej śmierci Jezusa nie moglibyśmy ostać się przed Bogiem, ale przez Jezusa i jego śmierć za nas nie ma już nic, co by mogło nas oddzielić od Boga. To jest Boża sprawiedliwość! To jest łaska! To dotyczy nas, jako dzieci, rodziców, małżonków, a przede wszystkim umiłowanych Boga! Ta wiadomość jest ważna dla naszych dzieci, ale jest tak samo ważna dla nas samych, jako rodziców.

Popelniamy błędy i możliwe, że jesteśmy coś dłużni naszym dzieciom. Nigdy nie będziemy doskonali. Jest jednak dobra nowina: nie musimy być doskonali i nasze dzieci też nie! Jesteśmy akceptowani i kochani tacy, jacy jesteśmy. Bóg powierzył nam rodzicielstwo: chce nas prowadzić po tej drodze życiowej; możemy być tacy, jacy po prostu jesteśmy, a przy tym znaleźć wytchnienie. Możliwe, że o wiele istotniejsza jest zmiana, która pozytywnie wpłynie na nas i dobrze zrobi naszym dzieciom, niż ta, której moglibyśmy od siebie wymagać. To doświadczenie możemy przekazać naszemu dziecku - może ono być takie, jakie jest.

Boże nastawienie do nas jako jego dzieci jest generalnie następujące: wolno ci być takim, jakim jesteś, ale możesz się też zmieniać. Dobrze jest otworzyć się, uwierzyć tej prawdzie i przekazać ją naszym dzieciom. Możliwe, że w czasie tej drogi odkryjemy zupełnie inne nastawienie, któremu uwierzyliśmy ze strachu: nie wolno ci być takim, jakim jesteś i nie zdołasz się nigdy zmienić. Jednak nie jest to prawda Boża o naszym życiu, ani o życiu naszych dzieci!

„Jestem bowiem przekonany, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani zwierchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani to, co wysoko, ani to, co głęboko, ani żadne inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, naszym Panu” (Rz 8,38-39).

Dla wielu rodziców jest czymś codziennym to, że są zwymyślani przez swoje dzieci: „Ty głupia...” Gdy rodzice pojmą, że zrozumienie dziecka nie znaczy wcale dawania mu przywilejów, czy pozwalania, by obrażało swoją matkę, dopiero wtedy będą gotowi do poszukiwania przyczyn powodujących takie zachowania dziecka. Wykluczając to, że dziecko chce Państwa zranić, można przyjąć następujące tłumaczenia jego zachowania:

- Dziecko czuje się bezsilne i nie potrafi inaczej wyrazić gniewu.
- Dziecko słyszało to sformułowanie od innych i nie uważa go za tak złe, jak sądzą rodzice.
- Dziecko uważa się samo za „głupie” i projektuje to na rodziców.
- Tak tylko mu się powiedziało, właściwie to jest mu przykro, ale nie może tego okazać.
- Dzieci najczęściej używają takich lub podobnych sformułowań, gdy nie potrafią się

obchodzić z wyznaczonymi granicami. (Proszę sięgnąć do rozdziału 2.4).

Podsumowując:

Rozumieć dziecko, to nie znaczy pozwalać mu na wszystko, lecz stanąć po jego stronie, być dla niego dostępnym, również, gdy stawia się przed nim odpowiednią granicę, która jest dla niego, a nie przeciw niemu. Rozumieć dziecko oznacza również, że można zupełnie inaczej wpływać na nie i może nawet zaoszczędzić sobie wyznaczania granic.

**!** Czy pomógł Państwu ten rozdział w lepszym rozumieniu swoich dzieci? Proszę znaleźć dwie lub trzy odrębne sytuacje, a następnie je przeanalizować, posługując się trzema omówionymi wcześniej podstawowymi kryteriami.

Nie jest to istotne, czy przyjdzie to Państwu łatwo czy trudno, ale niech modlą się Państwo do Boga o mądrość (Jk 1, 5), żeby w przyszłości umieć rozumieć lepiej własne dziecko.

### 2.3. Wyznaczać jasno granice i pokazać właściwy sposób postępowania

*Rozumiem zatem Marka, musiał on swoje wewnętrzne napięcie rozładować, a ponadto był ciekawy, co wydarzy się, gdy wciśnie kuleczkę w tryskające wodą źródelko. Podchodzę do niego i mówię: „W ten sposób zepsujesz to śliczne źródelko. Jesteś ciekawy, co się teraz będzie działo, skąd teraz wytryska ta woda? - Teraz złapałem lekko jego rękę i kontynuuję – Ale nie chodzi o to, żebyś wkładał kuleczkę. Ja mam inny pomysł...”*

Chodzi o to, żeby wyrazić zrozumienie dla dziecka („Ty chcesz wiedzieć, co się zdarzy, gdy...”), a jednocześnie, by w jasny sposób postawić granicę i to nie tylko słowami, ale również sygnałami niewerbalnie, np. gestami, tonem głosu, mimiką, na tyle dobitnie przekazanymi, żeby dziecko przestać zachowywać się niewłaściwie.

Przyjrzyjmy się jeszcze raz prezentowanemu wcześniej przykładowi:

*Ojciec siedzi przy stole. Ma przed sobą szklankę soku. Czyta książkę i pije. Jego dziecko przychodzi, zwleka, ale bierze zwyczajnie szklankę i chce się z niej napić. Ojciec: „Czy chce ci się pić?” (wstaje, powstrzymuje rękę dziecka przed podniesieniem szklanki, krótko przytrzymuje jego ramię). „Naturalnie możesz się napić również z mojej szklanki, ale ustaliliśmy, że wcześniej się zapytasz.”*

„Czy chce ci się pić?” – w tym pytaniu poprzez ton głosu i sposób wypowiedzania się ojciec wyraża, jak rozumie zachowanie dziecka. Również poprzez wstanie nawiązuje kontakt z dzieckiem. Jednak w momencie, gdy powstrzymuje rękę dziecka przed podniesieniem szklanki wyznacza również granicę. Jego stosunek do dziecka jest nadal pozytywny, przytrzymuje jego rękę tylko przez chwilę i daje dziecku przestrzeń, by samo zrozumiało i odstawiło szklankę. Słowa ojca wyrażają nie tylko granicę, ale zwracają uwagę na właściwy sposób zachowania – mianowicie najpierw zapytać. Nie zawsze istnieje ten jedyny właściwy sposób zachowania, jeśli to prawda, to nie wolno nam automatycznie wychodzić z założenia, że dziecko to wie i jest zdolne to zastosować.

Gdy Franek popycha swojego młodszego brata, ponieważ ten przeszkadza mu w zabawie, to musi się nauczyć wyrażać słowami swoją złość. Gdy pięcioletnia Marzena chce iść przy samej krawędzi nabrzeża, za którą jest kilkumetrowa głębia, wtedy nie ma innego właściwego sposobu zachowania, by zadośćuczynić jej życzeniu, jak tylko pójść z tatą za rękę.

Zatem kolejne zadanie polega na tym, żeby przy pełnym zrozumieniu dziecka oraz granic,

dobitnie wyrazić swoje „nie”, w ten sposób i tak konkretnie, jak to tylko jest możliwe, powiedzieć, czego nie powinno robić oraz wyraźnie przedstawić pożądany sposób zachowania.

### **Wyznaczanie granic powinno być:**

- Konkretnie a nie ogólne. Należy zastąpić sformułowania typu „zachowuj się”, innym np. „proszę usiądź teraz spokojnie na krześle!” lub „chcemy teraz jeść”, zastąpić „chodź teraz do stołu!”.
- Bezpośrednie, a nie pośrednie: nie pozostawiać dziecku pozornej możliwości decydowania, która i tak mu się nie należy. Propozycje typu: „A może byś zdjął swoje buty?” – tylko wtedy pożądane, jeśli nie jest konieczne, aby dziecko spełniło nasze życzenia i jeśli ma ono rzeczywiście jakiś wybór.
- Wyrażane w sposób pozytywny, (tam, gdzie to jest możliwe); zamiast ciągle zabraniać niewłaściwego zachowania, np.: „Nie wspinaj się na stół!” powiedzieć: „Zejdź natychmiast ze stołu!”
- Okazywane z szacunkiem: jeżeli rozpoczynam stawianie granicy od „proszę”, wcale nie traci ona na znaczeniu, jeśli sam jestem przekonany o jej trafności.
- Stawiane pojedynczo, indywidualnie zamiast w formie wielu wskazówek, w przeciwnym razie dziecko nie będzie wiedziało, od czego powinno zacząć np.: „Sprzątnij najpierw wszystkie ubrania w pokoju!”, zamiast: „Posprzątaj pokój i odrób w końcu zadania domowe!”
- Wyrażane właściwym tonem głosu. Jaki powinien być ten ton? Nie głośny, autorytarny, nie błagalny, lecz neutralny. Dziecko powinno uczyć się reagować na wskazania, które dostaje w normalnym, potocznym tonie, a nie dopiero wtedy, gdy się zaczyna krzyczeć.
- Wyrażane przy towarzyszącym kontakcie wzrokowym. Dziecko wie, że w danej chwili chodzi o nie, mówi się do niego. Ponadto kontakt wzrokowy buduje relację i wzmacnia siłę przekazu.
- Z uwzględnieniem możliwości uzasadnienia: „Przecież ustaliliśmy, że przedtem powinieś się zapytać” lub: „Zepsujesz w ten sposób źródło”. To jest pomocne dla dziecka, gdy otrzyma wyjaśnienie, dlaczego powinno zachować się w wymagany od niego sposób. Uzasadnienie powinno poprzedzać wytyczenie granicy lub nastąpić zaraz po tym, jak dziecko przestąpiło wytyczoną granicą.

Tylko wtedy udaje się ustanawiać granice jasno i dobitnie, gdy jest się przekonany o jej trafności. W rozdziale czwartym dotyczącym żywych granic, poświęcimy więcej miejsca temu tematowi. Spróbujemy nie tylko odpowiedzieć na pytanie, jak znaleźć granicę, lecz także, czy w różnych sytuacjach życiowych można reagować odmiennie, czyli czasami robić wyjątki.

Teraz jest ważne, aby najpierw zatrzymać się, zastanowić. Prawdopodobnie w konfliktowej sytuacji nie było czasu, nie było na to miejsca w naszym życiu żeby (może nawet wspólnie z naszym dzieckiem) poszukać spokojnie granic. Powinniśmy - jak matka Piotra - jeżeli jest to możliwe, nabrać dystansu pomyśleć o „czasach pokoju”, kiedy u dziecka nie przejawiało się jeszcze niewłaściwe zachowanie, a relacja z dzieckiem była bardzo dobra; porozmawiać z nim o tym, co jest właściwą granicą.

Niestety, obawiamy się, by pełne spokoju widzenie obciążyć tematem dotyczącym konfliktu. Boimy się, że nasz spokój przemienie. Aby opanować ten lęk, należy przypomnieć sobie, że stawianie granic jest czymś dobrym.

**!** Proszę znaleźć czas, by porozmawiać spokojnie ze swoim dzieckiem o niewłaściwym i może szkodliwym, zachowaniu. Proszę ukazać dziecku, jak Państwo tę sytuację odebrali a potem zapytać dziecko o jego pogląd. Pozwólcie mu się zastanowić. Niech samo wysunie propozycję, jak powinno się zachowywać w przyszłości.

Co powinniśmy zrobić, gdy dziecko nie słucha, gdy dalej przeszkadza, nie siedzi spokojnie, szczypie rodzeństwo? Gdy dziecko nie respektuje granic, będzie konieczna zapowiedź konsekwencji. „Chciałbym żebyś usiadł spokojnie, jeśli tego natychmiast nie zrobisz to...” To, co wtedy?

Rozróżnia się trzy rodzaje konsekwencji: naturalne, logiczne, nałożone.

### **Wychowanie przez konsekwencje**

- naturalne konsekwencje następują bez ingerencji wychowawczej (np. jeśli dziecko sięga do gorącej płyty kuchennej, to pewnie się sparzy),
- logiczne konsekwencje są treściowo łączone z zachowaniem niewłaściwym, jako naturalne następstwa, np. jeśli dziecko zabrudzi podłogę, to musi samo ją posprzątać,
- nałożone konsekwencje nie mają żadnego związku z niewłaściwym zachowaniem, np. jeśli dziecko nie odrobi pracy domowej, to nie będzie się bawić. Ten rodzaj konsekwencji powinien być uzasadniony, uzgodniony i zapowiedziany.

Jeśli dziecko ze złością rzuca na podłogę miseczkę z budyniem, naturalną konsekwencją, co również zależy od wieku dziecka, może być sprzątnięcie z podłogi budyniu i stłuczonej miseczki. Jeżeli coś takiego zdarzyło się nie pierwszy raz i dwie pierwsze konsekwencje nie były wystarczające, to tym razem dziecku nie będzie wolno pójść na pływalnię – konsekwencja nałożona.

Do konsekwencji nałożonych należą: cofnięcie przywileju, (więc np. chodzenie na pływalnię) praca jako kara (np. zmiatanie schodów) lub zakaz wyjścia (np. wysłanie dziecka do swojego pokoju).

### **Na temat konsekwencji nałożonych spójrz tekst uzupełniający 8.2: „Time out”.**

#### **Proszę nie ukierunkowywać się wyłącznie na problem...**

Zanim rozpocznę wychowywanie przez konsekwencje nałożone, powinienem postawić sobie pytanie: Czy zauważam, kiedy dziecko zachowuje granice i chwale je, a przykładowo w późniejszym czasie ponownie zachęcam do tego? Założeniem jest, że dziecko i ja wiemy, co ono powinno zrobić, jakiego zachowania się od niego wymaga. Czy częściej mówię „przestań!”, „zostaw to!”, czy raczej „zrób to”, Tym drugim sposobem wskazuję na to, co jest właściwe?

Czy wtedy, gdy dziecko kłóci się stale ze swoim rodzeństwem, stawiam sobie pytanie, jak mogłyby bawić się spokojnie ze sobą? Żadne dziecko nie kłóci się stale ze swoim młodszym rodzeństwem. Czy dostrzegam to, kiedy dzieci spokojnie bawią się ze sobą? Czy chwale je?

Czy zachęcam je: „Jestem pewien, że uda się wam nie kłócić!” Czy „nie kłócenie” się jest w ogóle realnym celem i czy połowiczne cele mają sens, czyli kłóćcie się, ale tylko „połowę”?

Proszę pomyśleć, czy były takie momenty, kiedy dziecko nie wykazywało zachowania niewłaściwego?

- Było spokojne przy stole w czasie posiłku?
- Bez większych problemów zasnęło?
- Natychmiast odrobiło swoją pracę domową?

Prawdopodobnie były takie momenty, nawet, jeżeli nie były zbyt liczne.

**...lecz być ukierunkowanym na rozwiązanie!**

Czy stawiają sobie Państwo pytanie, jakie mogły być powody niewłaściwego zachowania dziecka? Co nowego pojawiło się w Państwa otoczeniu, zachowaniu i dziecku? Czego mogą się Państwo nauczyć z tych odpowiedzi, które mogłyby tu paść, aby w przyszłości zachować się we właściwy sposób?

Należy jeszcze podkreślić, że wychowanie przez konsekwencje ma jasny cel - sprowadzić dziecko na właściwą drogę. Może to zostać osiągnięte również przez upominanie, będące biblijną cnotą, którą należałoby na nowo pozyskać. Napominanie ma się odbyć w cztery oczy i z dostateczną ilością czasu. Napominanie:

- jest kierowane do sumienia dziecka; napominający wskazuje na szkody spowodowane niewłaściwym zachowaniem;
- polega na traktowaniu poważnie dziecka i zaufaniem, że samo będzie potrafiło i chciało rozpoznać dobro;
- kieruje się do jego woli i jego umiejętności podejmowania decyzji, ponieważ bez woli dziecka w rzeczywistości nic się nie zmieni;
- ujawnia własne zakłopotanie osoby upominającej;
- oferuje pomoc, wsparcie przy wprowadzaniu zmian.

Doświadczenie wykazuje, że często można zrezygnować z konsekwencji nałożonych, że wystarczy, aby dziecko odczuło na własnej skórze naturalne i logiczne skutki błędnego zachowania. Podczas gdy rodzice bardzo często stosują konsekwencje nałożone i nie potrafią już sobie wyobrazić zrezygnowania z nich, to dialogowe wyznaczanie granic może im umożliwić wejście na nową wspólną drogę. Jeżeli decydujemy się na stosowanie konsekwencji nałożonych, to powinny one charakteryzować się następującymi cechami:

- być do wykonania dla wychowawcy i dla dziecka; np. zakaz wychodzenia z domu przez cały tydzień jest trudny do przetrzymania dla dziecka a także dla rodziców;
- możliwe do wprowadzenia od zaraz, a nie kiedyś; np. „w czasie ferii nie wolno odwiedzać ci twojej przyjaciółki”;
- konsekwencje nie powinny być zbyt wysokie w stosunku do przewinienia;
- pozytywne zachowanie nie powinno być obciążone w negatywny sposób jak np. zmywanie traktowane jako kara.

Chciałbym w tym miejscu zwrócić uwagę na niebezpieczeństwo, jakim jest zbyt szybkie sięganie po konsekwencje nałożone, gdyż to przynosi wiele szkód, jak np.:

- pozytywny sposób zachowania będzie pojawiać się tylko wtedy, gdy niedostosowanie się grozić będzie konsekwencjami,
- istnieje niebezpieczeństwo, że dziecko z biegiem czasu stanie się zgorzkniałe: „Ojcowie nie rozdrażniają swoich dzieci, aby nie traciły ducha” (Kol 3, 21).
- szukanie wciąż lepszych, skuteczniejszych konsekwencji, przy czym pozostaje sprawa otwarta, kto dłużej wytrzyma.

Jeżeli jestem przekonany do granic, że są dobre dla mojego dziecka, wówczas uwalnia to we mnie wewnętrzną siłę, moją wolę, która przejawiać się będzie w postaci naturalnego autorytetu. Dziecko będzie odczuwać, że tata i mama posiadają silną wolę. Tak więc wychowanie bez (lub przez niewiele) nakładanych konsekwencji jest rzeczywiście możliwe.

**? Przeprowadzić swoją wolę:**

Jest całe mnóstwo ćwiczeń na co dzień, żeby sprawdzić swoją wolę w porównaniu z innymi. Dla przykładu scena z życia codziennego: chcę przepuścić kogoś przez drzwi, ustąpić mu miejsca, on zamierza to samo. Czy mogę „postawić na swoim”? Czy zawsze poddają się Państwo, gdy rodzina wybiera, jaki film będzie oglądany? Jak przeforsować swój wybór?

## 2.4. Wskazać ewentualne alternatywy

Zrozumienia dziecka nie oznacza zaraz przyznawania mu racji i akceptowania jego zaburzonych zachowań. Będzie ono jednak możliwe, gdy poznamy, dlaczego dziecko coś robi; gdy przemyślimy, czy nie ma innych rozwiązań.

*Wracamy do sytuacji z Markiem: przytrzymuję tylko lekko jego rękę i kontynuuję „nie chodzi o to, żebyś wrzucił kuleczkę. Mam inny pomysł! Co myślisz o tym, żeby przyłożyć tam najpierw swój kciuk, wtedy zauważysz, co się będzie działo, gdy zablokujesz wyjście wody?”*

Jednak nie zawsze jest łatwo znaleźć właściwą alternatywę dla niewłaściwych zachowań. Pozostaje pytanie, co mimo wszystko mogłoby zaspokoić ujawnianą potrzebę dziecka. Gdy pięcioletnia Marzena chce iść przy samej krawędzi nabrzeża, wtedy można jej zaproponować, że może to robić pod warunkiem, że tata będzie ją prowadził za rękę. A co jeżeli ośmiolatek chce mieć koniecznie własny telefon komórkowy, ponieważ wszyscy już mają. I jeśli nie przestanie błagać, to ciągle będzie dochodzić do nieprzyjemnych scen. Co robić, gdy nasza dwunastoletnia córka chce być na dyskotecce do godziny 22.00, a na wszystkie nasze argumenty gniewnie odpowiada! „Ale ja chcę!”?

Istnieją trzy grupy uzasadnień, dlaczego dziecko wykazuje zachowanie, które nam przeszkadza:

- ze strachu i wewnętrznego napięcia: jeśli taka jest przyczyna, to nasze dziecko potrzebuje zachęcenia, naszej ochrony oraz pocieszenia;
- jako informację dotyczącą relacji: w tym przypadku zachęcamy dziecko, żeby się odważyło powiedzieć nam bezpośrednio, co chce, lub sami poruszamy temat: „Chcesz się ze mną pobawić?”
- z powodu szczególnej potrzeby: czasami pojawiają się możliwości, żeby zaspokoić jakąś potrzebę, np. gdy dziecko koniecznie chce coś słodkiego przy kasie w supermarkecie. Czasami można pozwolić mu coś kupić, ale czasami dziecko musi się uczyć, że nie każda potrzeba może być zaspokojona.

Nie zawsze udaje się znaleźć alternatywne zachowania. Jeżeli jednak nam się to uda, będziemy mogli jasno przekazać dziecku, że jesteśmy do jego dyspozycji, że granice nie są przeciw niemu, lecz dla niego!

Poznaliśmy trzy pierwsze kroki w DWG. Może ktoś powiedzieć, że większość z tych rzeczy była mu już znana. Rozumieć dzieci, wyznaczać im granice z respektem i miłością, ale również konsekwentnie, faktycznie - to nic nowego, jednak ciągle stanowi to dla nas wyzwanie.

Ważne są trzy pierwsze kroki. Czasami nawet wystarczają, by zmienić niepożądane zachowanie. Są skuteczne przede wszystkim, gdy są stosowane w sposób konsekwentny. Czasami wystarczy pierwszy krok - okazać dziecku zrozumienie, a czasami zaproponowanie mu alternatywy, innym razem wystarczy zapowiedź konsekwencji. Oczywiście czasami wszystkie te zabiegi okazują się niewystarczające. Wtedy trzeba pójść dalej - postawić kolejny krok. Ten krok stanowi „serce” DWG i jest szczególnym, uzdrawiającym, wzmacniającym doświadczeniem. Tak jak wszystkie poprzednie kroki nie jest on instrumentem, który należy stosować na wzór technicznej instrukcji, lecz jest odkryciem mądrej strategii życiowej.

**!** Proszę sobie przypomnieć jakąś sytuację, w której wyznaczona została waszemu dziecku granica. Jak się w niej zawierały trzy pierwsze kroki? Co zrobiliby Państwo teraz inaczej?

## **2.5. Trudności dziecka w interpretowaniu i postrzeganiu granic oraz w wyznaczaniu im miejsca**

Przy drugim kroku nawrócenia powiedzieliśmy, że wyznaczanie granic wywołuje gniew. Proszę liczyć się z tym, że gniew będzie się ujawniał i nie oceniać go jako skutku błędu z waszej strony, ale jako wyraz braku umiejętności odnalezienia się dziecka z wyznaczonych granicach. W prezentowanym wcześniej przykładzie krnąbrne dziecko ucieka rzucając w kąt swoją pluszową zabawkę. Także w drugiej scenie ucieka wprawdzie już trochę mniej rozgoryczone, trzymając tym razem swoją pluszową zabawkę. W związku z tym, że ojciec za drugim razem z większym zrozumieniem wyznaczył granicę niż w scenie pierwszej, reakcja dziecka wypadła o wiele łagodniej, mimo iż dziecko i tak nie radzi sobie z wyznaczoną granicą i odbiega zagniewane.

W tym miejscu pojawia się rozstrzygnięcie: rezygnuję z relacji dialogowej „Już dłużej nie będę puszczał tego płazem, teraz nie obejdzie się bez kary”) albo licząc się z tym, że dziecko nie potrafi poradzić sobie z wyznaczoną mu granicą pozwalam na to, by okazało swoją negatywną reakcję, nie ujawniając zaskoczenia i nie wyznaczając mu za to kary.

**?** Możliwe, że uczucie winy uzyska u mnie przewagę i dam się skusić, by cofnąć granicę. Co mógłbym zrobić, żeby temu zapobiec?

Czy potrafię zatem wytrzymać negatywne reakcje dziecka i zrozumieć, że nie mają nic wspólnego ze mną? Negatywne reakcje są bardziej następstwem pojawienia się u dziecka uczucia odrzucenia, wyzwolonego sytuacją wyznaczania mu granicy. A to z kolei ma prawdopodobnie związek z wcześniejszymi doświadczeniami odrzucania, a nie ze mną, gdyż w DWG nie odrzucam dziecka.

Nam samym z trudem przychodzi radzenie sobie w pozytywny sposób z wyznaczonymi granicami. To bywa powodem, że inne osoby reagują na nas złością lub zwymyślaniami.

Nie łatwo nie brać osobiście do siebie tych pojawiających się następstw, nawet wtedy, gdy mogę je sobie logicznie wytłumaczyć. Samo wyznaczenie granic kosztowało mnie wiele samodyscypliny. Teraz, w obliczu trudności uważam, że to już za daleko!

Istnieje tu zagrożenie złapania się w pułpkę, którą psychoanalicy nazywają przeciwprzeniesieniem. Jeżeli dziecko reaguje na okazaną mu z mojej strony sympatię w negatywny sposób, może to wywołać u mnie uczucie odrzucenia, zawodu, bezsilności, które nie jest adekwatne do sytuacji (zostały przez nią tylko wzbudzone), ale w gruncie rzeczy są wspomnieniem własnych wcześniejszych doświadczeń odrzucenia.

### **Co to jest przeniesienie i przeciwprzeniesienie? (Wg Petershans'a, 1999)**

W pracy z dziećmi adoptowanymi, zdeprawowanymi i po przeżyciach traumatycznych jesteśmy częściej konfrontowani ze zjawiskiem przeniesienia. Takie dziecko przeżywając nowe sytuacje przenosi na rodzinę zastępczą wcześniejsze doświadczenia z naturalnej rodziny. Traktuje nowe otoczenie, jak osoby z grona swoich bliskich (np. któregoś rodzica). Trzeba dostrzec pozytywne

tej sytuacji. Poprzez wyznaczanie granic powstaje szansa, aby skorygować głęboko zaburzony proces socjalizacji.

Wszyscy pozostali rodzice mają również w pewnym sensie do czynienia ze zjawiskiem przeniesienia, które występuje u ich dzieci, nawet, jeśli aktywują one na nowo tylko wcześniejsze przeżycia z nimi samymi. Żeby tę szansę wykorzystać, rodzice powinni sobie uświadomić, że dopiero nowe ożywienie starych uczuć, umożliwi - dzięki fenomenowi przeniesienia - przetworzenie tych lęków i niebezpiecznych doświadczeń.

Ważne jest, by rodzice nie reagowali ze swej strony na fenomen przenoszenia aktywowaniem własnych starych doświadczeń i żeby odpowiednio do tego postępowali. Zachowanie dziecka może wywołać u rodziców strach. Czują się przez dziecko niezrozumiani i bezsilni wobec niego. Dziecko, które było bite przez własnego ojca, być może będzie też przez dłuższy czas odtrącać swojego ojczyrna, reagując przy tym strachem i nieprzystosowaniem. Gdy lęki się zmniejszą, a dziecko spostrzeże, że ojczyrna wcale nie jest taki groźny, jak był ojciec, wówczas gniew, który dziecko nosiło wobec własnego ojca zostanie skierowany na ojczyrna, i dziecko zacznie np. wymyślać mu.

Przeżywanie na nowo w procesie przeniesienia lęków, rozczarowań, gniewu itd. wobec rodziców pojawiające się w określonych sytuacjach (np. przy ubieraniu, myciu, jedzeniu), może ujawnić teraz zupełnie nowe możliwości (np. bycie ubieranym, karmionym w zadawalający sposób, doświadczanie poświęcania uwagi, bycie otoczonym opieką, ochroną itp...), co działa w sposób leczniczy i umożliwia doświadczenia korygujące.

Dziecko będzie w stanie powoli rozróżniać pomiędzy starymi doświadczeniami, a obecnymi warunkami życia i otwierać się na nowe doświadczenia na płaszczyźnie relacji.

-+-

*Zaadoptowany Michał ma 6 lat. Przy stole w czasie posiłku dochodzi prawie regularnie do kłótni, najpierw z rodzeństwem, a potem z rodzicami. Nieporozumienia kończą się tym, że zostaje odesłany do swojego pokoju. Tam udaje mu się przekształcić w ciągu kolejnych kilku godzin swój pokój w jedyny w swoim rodzaju chaos. Wydaje się rzeczą zrozumiałą, że zostaną nałożone mu kary, że Michał musi wszystko znowu posprzątać, co powoduje ponownie spięcie, wojnę.*

W kolejnych rozdziałach zobaczymy pozytywne wyjście z takich sytuacji. Jednak na razie zwrócimy uwagę na to, że chaos ten został odczytany przez rodziców jako bezpośrednia odpowiedź Michała na nałożoną mu przez nich karę. Rodzice nie odebrali tego, zgodnie z zasadą czwartego kroku w DWG, „jako wpływu starych uczuć odrzucenia” lub po prostu jako bezsilności, bezradności, które zostały w nim wywołane przez wyznaczanie granicy, lecz jako odpowiedź na to, że musiał iść do pokoju. Wierzę, że o wiele silniej opanowały go uczucia odrzucenia wstydu niż gniew lub chęć zemsty na rodzicach.

## **Czym jest wstyd?**

Jeżeli chcielibyśmy opisać przeżywanie wstydu, to moglibyśmy wyszczególnić następujące jego cechy:

- chęć ukrycia się, zniknięcia z pola widzenia,
- silny ból wewnętrzny, niesmak, gniew,
- uczucie bycia niedoskonałym, bez wartości,
- brak umiejętności kontynuowania tego, co się właśnie robi lub powinno zrobić, ponieważ jest się maksymalnie skoncentrowanym na sobie samym.



Wstyd manifestuje się następującymi objawami:

- opuszczanie, odwracanie wzroku,
- opuszczanie głowy,
- przygarbiony tułów, zapadnięty w siebie.

Uczucie wstydu może zostać wywołane przez fakt, że popełniło się lub zauważyło własny błąd, a samego siebie odbiera się jako osobę pozbawioną wartości: nie wolno mi być takim!

### **Co może powodować wstyd?**

Chciałbym wskazać tylko jedną konsekwencję, która ma duże znaczenie w stawianiu granic: Jeśli nie przyznam się sam przed sobą, że się wstydzę, wówczas to „ukryte” uczucie wstydu mogę zastąpić innym. Mówi się wtedy o tzw. emocjach zastępczych jak np. smutek lub gniew. Smutek – jest emocją zastępczą skierowaną do wnętrza, może prowadzić do stanu depresyjnego. Powodem jest odczuwalne poczucie niskiej wartości. Gniew – kieruje się na zewnątrz i jest okazywany w sposobie zachowania pełnym złości i agresji. Powodem jest odczuwalny ból. Ten sposób wyrażania wstydu daje się najczęściej zauważyć u dzieci i młodzieży.

Zarówno smutek jak i gniew prowadzą do dalszych zaburzeń, poprzez to, że właściwe w tym wypadku uczucie, jakim jest wstyd nie zostało rozpoznane. Właśnie wstyd jest tym podstawowym uczuciem powodującym dalsze zaburzenia!

### **Konsekwencje pedagogiczne**

1. Przy wskazywaniu przyczyn niewłaściwego zachowania proszę unikać ogólnych określeń jak: „Ty nic nie potrafisz!”, „Jesteś zawsze wszystkiemu winien!”, „Wszystko, czego dotykasz, nie udaje się!”, „Jeśli ciebie by nie było, to ...”. Proszę dokonywać właściwej oceny popełnionego przez dziecko błędu, np.:

- „*Ta wieża runęła, ponieważ dolne klocki wysunęłeś za bardzo na zewnątrz*”, zamiast: „*Ty masz dwie lewe ręce!*”

- „*To równanie było rzeczywiście trudne. Można w nim szybko popełnić jakiś błąd*”, zamiast: „*I znowu zrobiłeś coś odwrotnie?*”

- „*Jeśli narysujesz tutaj jeszcze coś w czerwonym kolorze, to ten obrazek będzie ładniejszy*” zamiast zwracać się do dziecka z rozczarowaniem i odrzuceniem na twarzy: „*Jak mogłeś znowu się tak wysmarować*”.

2. W przypadkach popełnianych przez dziecko błędów, pozbawianie dziecka poczucia, że jest kochane oraz okazywanie mu niechęci, nie powinno być stosowane jako regularna konsekwencja wychowawcza. Zasadniczo powinniśmy kochać swoje dzieci niezależnie od ich osiągnięć. Dzieci, które wiedzą, że są kochane i akceptowane robią większe postępy.

3. Należy unikać sytuacji, w których dziecko jest publicznie, przed innymi kompromitowane lub wyśmiewane. Proszę chronić swoje dziecko, stać po jego stronie, a ewentualnie błędne zachowanie omawiać z nim w cztery oczy.

*Dziecko nie ma odwagi wejść na wąską kładkę. „Chodź tu, ty tchórze!” – woła głośno ojciec. Wszyscy stojący wokół śmieją się.*

4. Należy pomóc swemu dziecku, by zrozumiało swoje błędy i umiało je wyznaczyć; trzeba szukać sposobu porozumiewania się w atmosferze miłości w przypadku konkretnego błędu lub niepowodzenia. Jeżeli to potrzebne - pocieszajcie je. Nie pozwólcie, by zostawało samo ze swoimi niepowodzeniami.

5. Należy uczyć się odpowiedzialności za własne błędy i ograniczenia w taki sposób, że nie pozwolą się Państwo odwieść od swoich zadań i nie będą unikać możliwych nieprzyjemnych sytuacji. Pomimo popełnianych błędów okazujcie godność i szacunek wobec siebie samych, także wtedy, gdy doznajecie zawodu i ponosicie porażkę.

Mottem dla Państwa mogłoby być: chociaż chciałbym unikać błędów, to będę jakieś popełniał, ponieważ tak jak i inni nie jestem nieomylny. Chcę się uczyć z moich błędów, żeby umieć ich w przyszłości unikać, a tam gdzie przynoszą one innym szkodę, jest mi z tego powodu przykro. Jestem szczerzy i nie łudzę się - prawdopodobnie będę popełniał nowe błędy. A przy tym nic nie jest w stanie oddzielić mnie od Bożej Miłości, która jest w Chrystusie Jezusie. (Rz 8,37-39)

6. Proszę wspierać dziecko w rozwijaniu szacunku do siebie samego.

Patrz tekst uzupełniający 8.4:

Miłość tworzy wartość:

Impulsy do wychowywania w poczuciu wartości, str. 72-78

Jakie mamy wyobrażenie na temat tego, co dzieje się w tak małym człowieczku, jak np. Michał, kiedy znowu zostaje odesłany do swojego pokoju. Prawdopodobnie myśleliśmy najpierw, że jest zły na swoich rodziców. Być może tak właśnie było, ale nie to jest najważniejsze. Zaskakujące jest to, że prawdopodobnie o wiele bardziej jest zły na samego siebie, ponieważ znowu nie udało mu się właściwie zachować. Wstydzi się, czuje się źle, a całą nienawiść wobec siebie wyładowuje na zewnątrz, demolując swój pokój. Potrzebuje pomocy, żeby ten negatywny obraz siebie nie utrwał się dalej: „Jaki jestem zły”, „Nikt mnie nie kocha”, „Nic nie umiem dobrze zrobić”. Dalsze kary w tym przypadku nie pomogą, a mogą tylko wszystko pogorszyć. Michał potrzebuje wsparcia, podpory i kogoś, kto mu pomoże odnaleźć znowu spokój i odzyskać jasne spojrzenie na sprawę.

### **Przykład dla powtórzenia strategii 5 kroków DWG**

*Jedno z dzieci chciałoby obejrzeć w telewizji ważny mecz międzypaństwowy piłki nożnej, który transmitowany jest o godz. 22.00 według oficjalnego czasu nadawania. Ale nie jest to możliwe, ponieważ:*

1. ustalono, że dziecko po godz. 20.00 w ciągu tygodnia nie będzie oglądało telewizji,
2. następnego dnia, gdy musi wstać o 6.30 byłoby przemęczone,
3. zaburzyłyby to ciszę nocną pozostałych młodszych dzieci,
4. itp.

Później zobaczymy jeszcze, że pytanie o możliwość odstąpienia od reguły jest rzeczą prawidłową. Jednak na wyjątek mogę zgodzić się tylko wtedy, jeśli w danej sytuacji potrafiłbym powiedzieć „nie”, a również zdarzało mi się już częściej wyznaczać tam granice.

#### **1. Zrozumieć zachowanie dziecka**

„Ja rozumiem, że chcesz obejrzeć ten mecz. Piłka nożna jest interesująca, a rozgrywki międzynarodowe odbywają się przez określony czas, a potem już nie...”

#### **2. Wyznaczyć jasno granice i wskazać właściwy sposób postępowania**

„Jednak ze względu na następujące powody ... nie jest to niestety możliwe. Jest rzeczą ważną, żebyś był wyspany”.

#### **3. Wskazać alternatywy**

„Co myślisz o nagraniu transmisji meczu na video?” lub: „Niestety nie ma żadnej innej możliwości, by go obejrzeć.”

#### **4. Trudności w interpretowaniu granic przez dziecko, oraz wyznaczaniu im miejsca**

„Rozumiem, że jesteś teraz rozczarowany, rozżalony. Wygląda to tak, jakbym tobie zawsze wszystkiego zabraniał ...”

## 5. Wesprzeć dziecko/ pocieszyć

Jak mogłoby to wyglądać?

### 2.6. Wesprzeć dziecko i pocieszyć

*Kiedy rodzice Michała opisali mi codzienne sceny, zaproponowałem, żeby nie zostawiali go samego. Matka powinna po kilku minutach od chwili, gdy został on odesłany do swojego pokoju pójść za nim, pokazać mu, że jest dla niego dostępna. Potem opowiedziała mi, że stanęła w drzwiach i próbowała nawiązać przyjazny kontakt wzrokowy z Michałem. Rezultat był zdumiewający: Czas demolowania pokoju przez niego został zredukowany do 15 minut!*

Wspieranie dziecka w jego reakcjach na ustanowioną granicę (krzyk, przekora), które są wyrazem uczuć odrzucenia, słabości, zagrożenia życia, ma na celu wzmocnienie i odzyskanie poczucia „ja”. W ten sposób dziecko będzie mogło znowu stać się spokojne, chętne do dialogu i będzie potrafiło panować nad sobą.

**! Czy kiedykolwiek przydarzyło się Państwu, że ktoś was pocieszył? Co było tym pocieszeniem?**

*Michał przyjął propozycję matki, by wspólnie posprzątać to, co zostało rozrzucone i pozostała część dnia upłynęła spokojnie.*

O co chodzi w tej najważniejszej, czwartej fazie DWG? Od strony rodziców:

- by nie dopuścić do zerwania relacji z dzieckiem,
- by pomóc dziecku się uspokoić, ale nie wycofywać wyznaczonej granicy.

Chodzi o to, żeby złożyć dziecku ofertę dotyczącą relacji z nim i trzymać się jej, również wtedy, gdy dziecko początkowo się przed tym broni, np: „Odczep się!” „Zostaw mnie w spokoju...”. Przyjrzyjmy się ponownie naszej scenie.

*Dziecko odbiega, ale już trochę mniej wzburzone niż w scenie pierwszej, prawie rzuca szklankę na stół, ale swoje pluszowe zwierzątko wciąż trzyma. Ojciec: „Zatrzymaj się, poczekaj”. Dziecko idzie dalej wyraźnie się ociągając. Ojciec wstaje, idzie za nim, otacza je ramieniem. Mówi: „Chodź, jakoś sobie z tym poradzimy”. Wracają razem. Dziecko początkowo lekko się wzbrania.*

Ojciec idzie za dzieckiem, co jest znakiem, że nie dopuszcza do zerwania relacji (kontaktu), nie daje się odstraszyć przez opór ze strony dziecka. I teraz decydujący punkt: Czy dziecko przyjmie ofertę, czy też nie? Zgodzi się czy też zwycięży odrzucenie i nieufność? Czy ojciec wytrzyma opór dziecka, czy ulegnie mu za szybko, czy pozostanie zbyt długo przy nim?

Co jest celem? Dziecko powinno się przełamać i zaufać: ta sama osoba, która wyznaczaniem granicy sprawiła mi tyle bólu, pomaga mi, wspiera mnie, pociesza, stoi przy mnie!

**Spójrz do aneksu 8.3.: Pocieszenie – nie wolno z niego rezygnować, str. 68 - 71**

Kolejne zdarzenia związane ze stawianiem granic dają szansę, że poprzednie negatywne doświadczenia nie będą się już powtarzać. Pozytywne doświadczenia z dialogowym wyznaczaniem granic wyzwolą reakcje zaufania i akceptacji. Możliwe, że rozwiną się przy tym znaczące osobiste kompetencje, np. pierwotne zaufanie. Dziecko może zdecydować się na krok zaufania, ponieważ DWG oferuje mu dwie informacje: ta sama osoba, która - według jego odczuć - chce zrobić coś złego, ponieważ wyznacza granice, trzyma jednak jego stronę, nie

niszczy relacji, nie odtrąca go, ale pozostaje przy nim. Jeżeli dziecko odważy się na zaufanie, w jego sercu może zostać przezwyciężona podejrzliwość.

Zanim do tego dojdzie musi upłynąć trochę czasu. Czy dziecko przyjmie ofertę, to nie leży w naszej mocy. Możliwe, że potrzeba będzie wielu prób zanim dziecko po raz pierwszy przyjmie pocieszenie, a potem jeszcze dłużej zanim zaufanie opanuje jego serce (na to nie ma wpływu tylko i wyłącznie DWG).

W tej fazie DWG na czoło wysuwają się:

- pogłębienie relacji,
- zmiana niepożądanego zachowania,
- rozsądek,
- kształtowanie sumienia,
- indywidualne uczenie się stawiania granic,
- uczenie się wyznaczania granic samemu sobie.

Przy tworzeniu kroków do DWG punktem wyjścia były obserwacje dzieci z deficytami emocjonalnymi. Jeżeli istnieje zaufanie pomiędzy osobą wychowującą a dzieckiem i nie dochodzi do żadnych silniejszych zdarzeń związanych ze zjawiskiem przeniesienia, to można oczekiwać, że cele DWG zostaną łatwiej osiągnięte.

## **W przypadku dorosłych**

W codziennym przebywaniu ze sobą np. przy wspólnej pracy, istnieje konieczność, by granice wytyczać także dorosłym. Nie chodzi bynajmniej o bezpośrednie sytuacje wychowawcze, lecz o kształtowanie przebywania ze sobą poprzez wprowadzanie reguł i ograniczeń. Stosując żywe granice, umożliwiamy żywe relacje.

Przy wyznaczaniu granic dorosłym obowiązuje tych samych pięć kroków DWG, które są stosowane u dzieci, z tym tylko, że ze względu na rodzaj relacji reguły dotyczące wzajemnego traktowania są bardziej złożone. Również sposób interpretowania i formy reagowania przy stawianiu granic są społecznie i kulturalnie bardziej przetworzone niż u dziecka. Dorośli z reguły nie będą reagować jak dzieci – buntem, agresją, zwymyślaniem itd., lecz będą próbować się opanować, bronić lub oskarżać. Jako forma odreagowania może pojawić się zachowanie typu: szukanie stronników, złe wyrażanie się o kimś, itd.

Właściwe dla dzieci formy wspierania i pocieszania, jak np. wzięcie w ramiona, są tylko w niewielu przypadkach możliwe, ale i dorosłemu należałoby zasygnalizować, że relacja powinna zostać utrzymana i że granica nie jest skierowana przeciwko niemu. Oczywiście jeszcze większą rolę niż u dzieci odgrywać będzie rozmowa w celu wyjaśnienia sytuacji. Także procesy przebaczenia i pojednania są tu możliwe na inny sposób. Zachętą do własnych doświadczeń powinien stać się przykład i indywidualne przemyślenia bez wdawania się w drobne szczegóły.

*Weronika ma 35 lat, jest uczestniczką paroletniego kursu dokształcającego. Jej pewne szczególne zachowanie spowodowało, że została wezwana przed grono pedagogiczne i zwrócono jej uwagę na obowiązki, z jakich ma się wywiązywać. Już na wstępie rozmowy zareagowała strachem, potem w trakcie rozmowy zarzutami, że się jej nie rozumie, a jej relacja z dyrektorem jest zakłócona. Z trudem przychodziło jej oddzielenie i rozróżnienie tego, na czym polega błąd, od tego, gdzie powinna widzieć swój własny w nim udział.*

*Dyrektor, jako prowadzący rozmowę, utrzymywał wyznaczoną granicę, wymagał wywiązania się z obowiązku, ale równocześnie wskazał na to, jak bardzo ją ceni. Rozmowa skończyła się tym, że wyjaśnił jej, iż decyzji nie zmieni, ale jest gotów, jeżeli będzie sobie tego życzyła, aby wspólnie*

*przemyśleć, jak mogłaby wywiązać się ze swoich obowiązków. Następnego dnia podjął świadomie kontakt z Weroniką, aby pokazać, że ta relacja jest w dalszym ciągu dla niego ważna, że nie jest nastawiony wrogo przeciwko niej, lecz pozostaje do jej dyspozycji. Tydzień później Weronika podeszła do dyrektora i powiedziała, że wydarzyło się coś bardzo ważnego. Jej negatywne uczucia wobec niego nagle odpłynęły i teraz wręcz przeciwnie nie może się obronić przed szczerą sympatią. Co takiego się wydarzyło? W tej konfliktowej sytuacji Weronika przelamała się i zaufała, ponieważ dyrektor nie wycofał się z relacji dialogowej.*

### 3. Co oznacza słowo „dialogowe” w wyznaczaniu granic?

We wprowadzeniu powiedzmy krótko, jak rozumieć postawę dialogową:

- Po pierwsze, ważne jest by pozostać mimo oporów w bliskim wewnętrznym kontakcie z dzieckiem; relacja nie powinna być zerwana.
- Po drugie, należy się samemu szczerze włączyć w proces DWG, pomimo własnego napięcia; tego jednak trzeba się najpierw nauczyć.
- Po trzecie, pomocne będzie nauczanie się rozumienia dziecka w momentach, gdy przejawia niepożądane zachowanie.
- Po czwarte, istotną częścią składową DWG jest gotowość wspólnego znajdowania aktualnych granic; to określa się „ruchomą granicą”. (patrz rozdziały: 1.4, 4)

Bez postawy dialogowej nie ma możliwości, by dziecko doświadczyło granicy, która je ochrania.

Znaczenie słowa „dialogowe” będziemy poznawać w następujący sposób:

- poszukamy odpowiedzi na pytanie, czy sami jesteśmy w stanie wypracować w sobie postawę dialogową,
- przedstawimy niektóre podstawowe elementy relacji dialogowej według Martina Bubera.

Ćwiczenie na koniec będzie zaproszeniem do osobistego poznawania.

### Dialogowa relacja zakłada najpierw uwolnienie się od presji zrobienia czegoś

Poprzez „presję zrobienia czegoś” rozumiemy tutaj nie tylko prymitywną formę manipulacji dzieckiem według naszych życzeń, ale o wiele bardziej naszą nadzieję, że wychowywanie naszego dziecka będzie służyło jego dobru. To jednak jest niestety „nie do zrobienia”.

Powiedzieliśmy, że DWG powinno być rozumiane tylko jako wiedza odkrywana, ponieważ ludzkie poznawanie jest ograniczone, a wszystkie reguły, modele nie dorastają do konkretnych, jednorazowych sytuacji i wyjątkowości naszego dziecka. Każda próba zbliżenia się do ludzi, w tym także dzieci, w sposób techniczny, która ma na myśli tylko cel, a byt drugiej osoby pomija, nie powiedzie się.

Sam Jezus mówi w przypowieści o siewcy o czterech rodzajach gleby (Mt 13,1 n) i o tym, że jego słowa nie przynoszą owocu automatycznie. Nie tylko, gdy są odrzucane, ale również, gdy zostają przyjęte mogą stać się bezużyteczne. To, co dotyczyło Jezusa, obowiązuje jeszcze bardziej nas! Nie leży to w naszej mocy, jak inni wykorzystają nasze zabiegi wychowawcze.

Wychowawcy muszą zaakceptować następujące stwierdzenia:

- Nie wszystkie dzieci będą nas akceptować czy odrzucać.
- Nie wszystkie dzieci zawsze będą chciały się czegoś od nas nauczyć lub nie.
- Nie wiemy od razu, do której grupy określone dziecko (w danym momencie) przynależy.

Stwierdzenia powyższe dotyczą również rodziców!

Nie zawsze twoje dziecko może ciebie zaakceptować takim, jakim jesteś, nie zawsze chce się czegoś od ciebie nauczyć, przyjąć twoją pomoc, przebywać wspólnie z tobą... Ale równocześnie nie zawsze twoje dziecko będzie cię odtrącać, wzbraniać się od pobrania nauki od ciebie, odrzucać twoją pomoc, czy też unikać wspólnego przebywania z tobą...

Niezależnie od sposobu wychowania zawsze pojawiają się sytuacje, gdy „coś” nie zadziała, a my nie wiemy, dlaczego i pytamy, jak życie potoczy się dalej.

Wolelibyśmy zawsze osiągać sukces, a porażkę chcielibyśmy szybko wyjaśnić i nanieść stosowne korekty. Poczucie, że możemy coś zrobić stwarza przemijające wrażenie bezpieczeństwa. W momencie, gdy nie wiemy, co i jak dalej robić, odczuwamy napięcie.

Ponosząc porażki stajemy się nerwowi i reagujemy samooskarżaniem.

Chcielibyśmy uniknąć stanu bezsilności. Ale czasami lepiej jest przetrzymać stan bezsilności czy porażkę i przyjść z tym do Boga, niż próbować własnymi siłami coś z tym zrobić. Człowiek nie jest żadną maszyną, której konstrukcję dokładnie znamy i która działa w ustalony sposób. Dziecko nie jest bezkształtną masą gliny, którą można uformować, jak się chce.

Poza zasięgiem naszego działania znajdują się następujące czynniki:

- Wolność drugiego człowieka, jego własne plany i jego własna wola.
- Możliwość zastosowania tego, co sobie założyliśmy: „Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale dokonuję zła, którego nie chcę” (Rz 7,19)
- Łaska i Kairos, Boży punkt w czasie: Wszystko ma swój czas, swój własny punkt w czasie.

Nie potrzebujemy przepisów, technik, czy programów lecz relacji dialogowej, w której wiemy, że efekt zależy nie tylko od nas, ale również od decyzji drugiej osoby (w tym także dziecka). Ostatecznie jest łaska! To, czy zdobędziemy wiedzę nie leży w naszym ręku, lecz jest darem!

W porównaniu Królestwa Bożego do zakwasu (Mt 13,33), chodzi o przeniknięcie relacji dobrymi impulsami, które będą ukierunkowywać życie coraz silniej na dobro. Elementy DWG nie są niczym innym jak zaczynem, którego skuteczność zakwaszenia zależna jest od łaski, jest to *Kairos* Boga. „Opowiedział im jeszcze inną przypowieść: Królestwo Niebios jest podobne do zakwasu, który pewna kobieta wzięła i zmieszała z trzema miarami mąki, aż się wszystko zakwasiło.”

Nie tylko dziecko, ale również i wychowawca otrzymuje szansę, by poznawać się na nowo i zmieniać. Dlatego relacja dialogowa oznacza zaprzestanie samokontroli, odwagę i rozpoczęcie życia w wolności. Można popełniać błędy, a może nawet ponosić porażki, ale trzeba podejmować wyzwanie, by postarać się lepiej poznać siebie samego.

## **Wprowadzenie do „relacji dialogowej”**

Rok 2000 jest uważany za rok, w którym rozmowa została odkryta jako element leczący i pomagający. Przy tym stało się jasne i powszechnie znane, że taka komunikacja, w której dwie osoby rzeczywiście się rozumieją wcale nie jest oczywista. Jest czymś na porządku dziennym, że rozmawiając raczej mijamy się ze sobą. Można wyliczać doświadczenia takie jak: nieumiejętność słuchania, poczucie bycia nie rozumianym przez innych, pozostawanie przy swoim zdaniu i w swoim świecie, wstrzymywanie się przed zaakceptowaniem poglądu drugiej osoby. Gdy ktoś odczuje się na własnej skórze, czym jest zranienie lub pogarda, wówczas doświadczenia te są dla niego czymś więcej niż tylko teoretycznym problemem.

Czy znają Państwo takie chwile w życiu, gdy było wam tak okropnie przykro, że żyli Państwo obok drugiej osoby i byli zupełnie niewrażliwi na to, jak bardzo źle się jej powodzi, gdy woła do Boga: „Boże, mam dosyć!” Także w stosunku do własnych dzieci może powstać etap milczenia, gdy rodzice i dzieci mieszkają obok siebie. Za takie zasadnicze zaburzenia relacji trzeba odpowiadać.

Chcemy się uczyć rozmiennia pojęcia „dialogowo”. Określenie to odnosi się do koncepcji żydowskiego filozofa Martina Bubera. Niestety jego myśli wcale nie są łatwe do przełożenia. Martin Buber rozróżnił dwa podstawowe typy relacji: „Ja - To” oraz „Ja – Ty”. Dialogowa relacja poszukuje owego „Ty” i nie traktuje drugiej osoby przedmiotowo. W relacji dialogowej, druga osoba nie jest przedmiotem, ale pewnym „Ty”, wobec którego otwieram się, którego chcę zrozumieć, spotkać, a przy tym odkrywam na nowo samego siebie. „Ja – Ty” – jest światem głębokich spotkań, „Ja – To” jest światem rzeczy.

Na tym etapie można powiedzieć, że relacji dialogowej nie można samemu bezpośrednio

wpracować, wyuczyć się. Rozpoczyna się ona w naszych sercach, przez to, że:

- widzimy podstawowe zaburzenia w naszych relacjach,
- chcemy je przezwyciężyć,
- a to z kolei prowadzi nas do modlitwy.

Czy naprawdę nie możemy pogłębić spotkania na płaszczyźnie Ja – Ty? Niestety, nie mogę tego zrobić, wymusić, zażądać. Udana relacja jest łaską, darem. Mogę jednak tę relację nie tylko wyprosić, lecz również przygotować.

- Przyjmuję założenie, że relacja z dzieckiem jest dla mnie ważniejsza niż inne cele (jak np. to, że będzie dobrym uczniem, że będzie przez innych akceptowane, że uczy się ukierunkowywać swoje życie na chrześcijańskie wartości). Oznacza to, że nie chcę poświęcać naszej relacji tym pozostałym celom. Dialogowe wyznaczanie granic pozwala dziecku zauważyć, że: „Mojemu ojcu, matce, wychowawcy nie chodzi jedynie o zachowanie zasad lub o moje „funkcjonowanie”, ale chodzi im o mnie!”
- Żeby mogła powstać relacja dialogowa, trzeba zrezygnować z własnego, wniesionego do relacji wyobrażenia o innej osobie. Martin Buber nazywa to **zaniechaniem nakładania**. Wszyscy mamy określone wyobrażenia, jakie są lub powinny być nasze dzieci. Jest jednak ważne, aby uczyć się rezygnować z tych wyobrażeń, gdyż prawdopodobnie nasze dzieci są inne niż nasz wyidealizowany obraz dotyczący ich. Nie należy patrzeć na dziecko przez „okulary” własnych wyobrażeń, wciskać go w jakiś schemat, ale otworzyć się, aby na nowo je odkryć, pozwolić się zaskoczyć – w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Zrezygnować z nakładania.
- Ponadto należałoby **zrezygnować z chęci błyszczenia przed innymi** – „Chcę być dobrym ojcem”, „Chcę być dobrą chrześcijanką i matką”. Należy pozbyć się tego obrazu siebie, jaki chcielibyśmy prezentować wobec innych. Wizerunku osoby, którą chcę być, aby zyskać uznanie, bo tak chcieliby mnie widzieć inni, albo ja sam chcę być taki z jakiegokolwiek powodu. Czy potrafię wyrzec się chęci, aby choć trochę błyszczeć na zewnątrz? Czy jestem w stanie pokazać również moje błędy i słabości?

Rezygnacja z „nakładania” i błyszczenia przed innymi jest przygotowaniem miejsca na spotkanie serc. Czy mogę zupełnie zrezygnować z wizerunków, jakie stworzyłem o sobie i o moim dziecku? Pozbycie się tych wyobrażeń może wywołać strach, gdyż obrazy te są dla nas zabezpieczeniem. Jednak pozbycie się tego strachu i obrona przed chęcią błyszczenia i „nakładania” wizerunków stworzy przestrzeń, w której można na nowo odkryć równocześnie i dziecko i samego siebie!

Zamiast skupiać się na własnych wyobrażeniach i pozwalać im sobą sterować, lepiej jest użyć nowej „anteny odbiorczej” działającej w ten sposób, że się wsłuchuję w Boga i proszę go, aby:

- pomógł mi odkryć to, jak cenne dla Niego jest moje dziecko i jak ja jestem ważny dla Niego,
- pomógł mi odkryć uzdolnienia mojego dziecka,
- pomógł odkryć również słabości i wady mojego dziecka jako potencjał do pozytywnego rozwoju (patrz rozdział 8.4.),
- wskazał mi, jak te wady i słabości mogą stać się błogosławieństwem dla mnie, (np. rozważenie czy chodzi tu o projekcję: Co próbuję w sobie odrzucić? Dlaczego tak trudno przychodzi mi zaakceptować właśnie te słabości i wady u dziecka?),
- pokazał mi potrzebę miłości u mojego dziecka oraz moją potrzebę obdarzania kogoś miłością.

**! Jestem tego pewien, że nie każdą z tych prośb można natychmiast od serca przedłożyć Bogu. Która z nich poruszyła Państwa najbardziej, właśnie w tej chwili przy czytaniu? Proszę pozostać jeszcze przez moment przy niej rozmyślając i potem pozwólcie się poprowadzić do modlitwy.**



Co z pozostałymi prośbami?

Jeżeli w taki sposób będziemy uczyli się postrzegać siebie i dziecko, wówczas powstanie relacja, która przetrzyma wyznaczanie granic.

### **! Ćwiczenie – „Pięść”**

Do tego krótkiego ćwiczenia potrzebują Państwo drugą osobę.

Proszę usiąść naprzeciw siebie, druga osoba naciśnie swoją dłoń w pięść. Proszę teraz spowodować, aby ta pięść się otworzyła bez użycia siły i bez słów. Jeżeli to możliwe, to proszę spróbować wykonać to ćwiczenie jeszcze zanim zaczną Państwo czytać dalej.

Czego można zazwyczaj doświadczyć przy tym ćwiczeniu? Ciągle otrzymywałem podobne, typowe odpowiedzi: „Najpierw próbowałem coś zrobić z pięścią tej drugiej osoby, np. głaskać ją. Pięść się nie otwierała, możliwe, że jeszcze silniej się zamykała. Następnie zwróciłam się w stronę całej osoby, dotykałem ręki, złapałem za ramiona. Jednak to też nie poskutkowało. Kiedy to w końcu spostrzegłem, rozpocząłem otaczać pięść ochroną, w ten sposób nawiązywałem kontakt z nią, budowałem relację do niej, ale ona nie chciała otworzyć się natychmiast. Następnie jako trzeci krok: przedstawiłem oferty, w zamian za otwarcie pięści, przez impulsy stworzyłem przestrzeń dla zachęcenia i pozostawałem wciąż w kontakcie z pięścią pełnym zaufania i zrozumienia.

Jednocześnie doświadczyłem w nowy sposób siebie, nie tylko jak otwieram pięść, lecz również zauważyłem, co się we mnie dzieje. Pojawia się frustracja chęć poddania się, ochota użycia siły lub sprytnych uników, które co prawda nie wydają się stosowaniem przemocy, jednak przez drugą osobę mogą być tak odbierane (np. łaskotki). Ostatecznie zauważyłem, że to, czy pięść się otworzy, nie zależy ode mnie i nie jest moją decyzją. Nie miałem na to wpływu. Prawdopodobnie otworzyła się sama z siebie, gdy została nawiązana relacja zaufania.

Co może oznaczać to ćwiczenie dla relacji dialogowej? Trzeba nauczyć się wytrzymałości, gdy wydaje się, że nie można nic zrobić. Nauczyć się przechodzić od „chcieć coś zrobić” do „chcieć zabezpieczyć”. Podjąć relację z tą drugą osobą i umieć wejść z nią w kontakt.

## 4. Żywe granice

Do dialogowego wyznaczania granic (DWG) należą granice żywe, a nie nieruchome.

- Oznacza to, że granice powinny zostać zasadniczo omówione z dzieckiem i w zależności od wieku wspólnie z nim ustanawiane.
- Pomimo tego wspólnego procesu wyszukiwania granic, każdorazowo konieczne będzie ciągle odnalezienie granicy w konkretnej sytuacji.

Warto też zauważyć, że Jezusowi w obchodzeniu się z Bożymi nakazami również chodziło o żywe granice. Udało Mu się tak żyć i pokazać, że relacja jest ważniejsza niż granica, ale z tego powodu nie można zaniechać granic! Na przykładach możemy szukać odpowiedzi na pytanie – jak można odnaleźć zasadnicze aktualne granice.

**!** Czy pamiętają Państwo o następującym zadaniu? Proszę oderwać się przez chwilę od czytania. Proszę zastanowić się, czy są Państwo gotowi, by za każdym razem na nowo szukać granicy w rozmowie z dzieckiem, rezygnując przy tym ze stałych granic, czy podejmą Państwo ten wysiłek? Jakie kontrargumenty przychodzą Państwu na myśl? „No, tak dużo czasu to ja nie mam!” lub „Ja wiem lepiej niż dziecko, co jest dla niego właściwe.” „Ja też musiałem robić to, co mi powiedziano”...?

Proszę potraktować te argumenty poważnie i przeanalizować je myśląc o sobie – czy są one odpowiednie, czy raczej stanowią „wymówkę”? Jakie korzyści przyniosły dotychczas Państwu i dziecku stałe granice?

Zdecydujcie się na żywe granice! Z uwagi na cele to się opłaca.

## Jezus pokazał nowe spojrzenie na prawo

W licznych spotkaniach z uczonymi w Piśmie i faryzeuszami Jezus wyraźnie podkreślał, że nie chodzi mu o zewnętrzną formę wypełniania dekalogu, lecz o to, żeby nasze zachowanie było określane przez nasze **wewnętrzne cele, sens prawa, oraz relację do osoby wyznaczającej prawo.**

**?** Proszę się zastanowić:

Dlaczego w czasie jazdy samochodem dostosowują się Państwo do ograniczeń prędkości? Ponieważ widzą Państwo sens tego nakazu lub też nie chcą Państwo zostać przyłapani na łamaniu go? Czy kiedykolwiek zastanawiali się już Państwo, jaki może być sens ograniczania prędkości jazdy? O jakie relacje w tym przypadku chodzi?

„Następnie Jezus oznajmił: To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu.” (Mk 2,27) Jezus nie chce w żadnym razie znosić szabatu! Wręcz przeciwnie, jego życzeniem jest, by sens tego nakazu został zrozumiany, co ten nakaz oznacza dla człowieka i jego relacji z Bogiem. Chodzi o to, aby człowiek wypoczął i rozpatrywał Boże dzieła. Z tego sensu i tej relacji wynika konkretna granica. Jeśli obydwa powyższe cele zostaną zachowane, wówczas zrozumiałym będzie, że w szabat można uzdrawiać, ratować życie.

Jeżeli chcemy znaleźć właściwą granicę, to powinniśmy się skoncentrować na wewnętrznych celach, a nie stałych regułach. Nie w ten sposób, że: „tak było zawsze”, „tak to się robi”, „tak musi być”, lecz najpierw: „o co tu tak naprawdę chodzi?” Dlaczego dziecko nie może oglądać w ciągu tygodnia o godz. 22.00 rozgrywek piłkarskich? Jaki jest sens tego nakazu? Jaki ma sens

zakazu przekraczania prędkości jazdy? Aby chronić i nie obciążać innych, ponieważ szybka jazda jest zbyt niebezpieczna, aby zredukować poziom hałasu i emisję szkodliwych spalin, aby zaoszczędzić na paliwie. Te wewnętrzne cele określają granicę i nie jest ona wynikiem samowoli. Jeżeli zrozumie się cele wewnętrzne, wówczas można zdecydować, jaka granica jest stosowna do aktualnej sytuacji lub, czy sensowne i możliwe byłoby zastosowanie wyjątku. Być może warto zrobić wyjątek i pozwolić dziecku oglądać do późna rozgrywkę sportowe, jeśli tylko następnego dnia nie jest konieczne, aby było ono wyspane?

Jannsen (1998, str. 46 ...) mówi o trzech rodzajach granic:

- granice ze względu na bezpieczeństwo dzieci - rodzice, którzy chcą wyjaśnić swoim dzieciom „bezpieczne granice” dobrze robią, gdy postawią sobie pytanie: „Czego się obawiałem, zanim zacząłem interweniować?”. Ochrona dzieci jest zadaniem rodziców. Czasem jednak dzieci bywają otoczone przesadną troską i opieką. Dlatego ważne jest, by postawić sobie pytanie o konkretne potencjalne niebezpieczeństwa, nazwać je, a potem sprawdzić, czy rzeczywiście dotyczą one tych sytuacji.
- granice, które związane są z potrzebami rodziców – chodzi o jasny sposób wyznaczania granicy zachowaniu dziecka, gdy to zachowanie koliduje z potrzebami rodziców, jest formułowaniem ich własnych potrzeb.
- granice, które związane są z poczuciem tego, co jest ważne - granice te rozpoczynają się od słów „uważam, że ważne jest ...”. Dotyczące wartości konflikty między rodzicami a dziećmi mogą czasem eskalować. Słuchanie i bycie otwartym jest tu pożądane, przede wszystkim wtedy, gdy dzieci są już starsze. Proszę się raz otworzyć na wartości i przekonania waszego dziecka. Pozwólcie opowiedzieć dziecku, co dokładnie myśli, jak odczuwa, co uważa za wartościowe. Rozmawianie z dziećmi oznacza nie tylko wyjaśnianie im tego, do czego my przykładamy wagę i wciąż na nowo powtarzanie im tego. Oczywiście jest to ważne, jednak dzieci chcą mieć jasność, szczególnie w sytuacjach, gdy ich wartości kolidują z wartościami ich rodziców.

## **Jak znaleźć żywą granicę?**

W aktualnej sytuacji konfliktowej będę umiał znaleźć faktyczną żywą granicę tylko wtedy, gdy znajdę na to czas. W trakcie konfliktu ten odniesie zwycięstwo, kto głośniej potrafi się kłócić lub dłużej operuje argumentami. Trzeba czasu i spokoju, aby zdać sobie sprawę z tego, czego tak naprawdę chcę, co jest ważne dla nas rodziców i co powinno być granicą.

### **Odnaleźć obszar granicy**

Znalezienie granicy nie jest wyłącznie sprawą argumentów i przemyśleń, ma to też coś wspólnego z naszymi uczuciami. Mogę mieć uczucie pokoju w jakiejś kwestii, jeżeli jej motywy i moje uczucia pasują do siebie!

Proszę spróbować wyobrazić sobie, że wasza 13-letnia córka idzie pierwszy raz na „imprezę” i pyta, o której godzinie powinna być z powrotem w domu. Pierwszym problemem może być ustalenie, o jaki typ granicy w tym przypadku chodzi - granicę ochraniającą, granicę dla mnie jako ojca, czy też granicę dotyczącą wartości?

Jest to tym razem granica ochraniająca. Dlatego powinienem postawić sobie pytanie: Czego się obawiam, przed czym chciałbym ewentualnie chronić moją córkę? Jeżeli ustaliłem powody i obawy, mogę przygotować się powoli do szukania obszaru żywej granicy.

Jeżeli zależy nam na znalezieniu żywej granicy, to dobrze jest zastanowić się, jaka godzina

będzie mi najbardziej odpowiadała, a której nie jestem w stanie w ogóle zaakceptować. Muszę, więc wy badać, gdzie się znajdują czasowe punkty ekstremalne. Od której godziny pogłębiać się zacznie mój wewnętrzny niepokój? Od 20.00, 21.00, .... U mnie osobiście przy dwudziestej pierwszej zauważyłbym prawdopodobnie, że coś się zmienia w moich uczuciach. Teraz z drugiej strony, do godziny 24.00 w żadnym wypadku, do godziny 23.00 wciąż jeszcze nie. Dopiero gdzieś około 22.00 zauważam, że coś we mnie zaczyna się zmieniać. Podsumowując, pomiędzy 21.00, a 22.00 waha się moja wewnętrzna żywa granica!

Tu czas na uzasadnienie i pytanie: Czy istnieją obiektywne argumenty na to? Prawo ochrony młodocianych? Boże nakazy? W jaki sposób, czym ona wróci do domu?

Teraz mogę wdać się w rozmowę z moją córką.

### **Czego chcemy jako rodzice?**

Przed rozmową z córką powinno być jasne, na ile w takich kwestiach istnieje porozumienie między obojgiem rodziców. Rodzicielski sojusz - tak brzmi fachowe określenie na porozumienie obojga rodziców w kwestii wychowywania dzieci. Jest to bardzo ważny czynnik w wyznaczaniu dziecku granic ochraniających. Gdy tego czynnika brakuje i dziecko biega od jednego rodzica do drugiego (w przypadku, gdy jedno z rodziców pozwala na coś, czego drugie zabrania), jest to jeden z największych błędów wychowawczych.

Pytanie typu, „co mama lub tata powiedział już na ten temat?” powinno stać się rutyną. Znajomość decyzji drugiego rodzica jest istotna. W przypadku, gdy się jest innego zdania, można to najpierw z nim przedyskutować.

### **Wspólnie odnaleźć granicę**

Każdej sytuacji związanej ze stawianiem granic dotyczy zasada: relacja jest ważniejsza niż granica! Jeżeli więc jest to możliwe wszyscy uczestnicy muszą znaleźć się „przy jednym stole”. Dlatego do dalszego procesu poszukiwań i zastanawiania się nad granicami powinno zostać zaangażowane również dziecko.

Można nawet powiedzieć, że granica powstaje dopiero w relacji. Znaczy to, że sam nie mógłbym znaleźć żywej granicy, zarówno w przypadku sytuacji ogólniej jak i jednostkowej. Poprzez włączenie się w relację dialogową odkrywę na nowo temat granic (wysłucham poglądów i argumentów drugiej osoby i dojdę do własnych, nowych przemyśleń).

*Dyskusję dotyczącą granic obrazuje pojawiające się często pytanie moich dzieci: „Tato, dostanę samochód na dzisiejszy wieczór?” Przyznam, że moją spontaniczną reakcją byłoby najchętniej powiedzieć „Nie”. Również wtedy, gdy nie wyrażałem tego słowami, to w moim sercu budziły się wątpliwości będące podstawą do dyskusji. Stała i obejmująca wszystkie przypadki zasada byłaby dla mnie najlepsza. Moja żona natomiast trzymała się, by za każdym razem na nowo wyklarować granicę. Pytała dzieci: Jak często miałaś samochód w ciągu ostatnich dni, czy faktycznie jest to konieczne, czyż nie ma alternatywy, dokąd ona idzie, itd. Ja natomiast musiałem najpierw wyjaśnić sobie, dlaczego chcę najchętniej powiedzieć „nie”. Czy chodzi mi rzeczywiście o moje dziecko, czy raczej o moje obawy? Kiedy, jak często i po co mogą dostawać samochód?*

*Dopiero, gdy te podstawowe kwestie zostały wyjaśnione, możliwa stała się ocena sytuacji, a następnie utworzenie żywej granicy i powiedzenie czasem „Nie”, również wtedy, gdy dzieci nie zawsze się z tym zgadzały.*

Trzymanie się ustalonej granicy przychodzi mi łatwiej, nawet przy oporze i próbie jej przekroczenia, gdy jestem do niej naprawdę przekonany (i ponieważ została uzgodniona). Wtedy mogę trwać w relacji, nie wycofuję się, ponieważ nie mam wątpliwości i nie ogranicza mnie

uczucia winy. Zyskuję wolność, aby czasami dojść do „skrajnych obrzeży granicy” lub nawet, aby umieć od czasu do czasu zrobić wyjątek. Mogę powziąć trud, aby poszukać aktualnej granicy w procesie współdziałania.

**!** Proszę się zastanowić, w jakiej sytuacji mogli Państwo wyznaczyć bez problemów jasną granicę. Prawdopodobnie było to zawsze wtedy, gdy na podstawie zewnętrznych okoliczności byli Państwo przekonani o prawidłowości granicy!

### **Ukierunkowywać się na wewnętrzny cel**

Oprócz wymienionych pomocy w znajdowaniu granic istnieje jeszcze jedno ważne założenie, które dotyczy tego, o co właściwie w danym przypadku chodzi, co jest wewnętrznym celem. Jak mogę osiągnąć ten wewnętrzny cel? Jak mogę go utrzymać, jeśli godzę się na elastyczną granicę?

#### **Przykład: Dziecko nie pozwala mi w spokoju porozmawiać z innymi.**

Matki często opowiadają następującą sytuację: „Gdy tylko chcę zrobić coś sama, lub ktoś przychodzi w odwiedziny, moje dziecko zaczyna kurczowo się mnie chwycić i nie daje się niczym zająć. Jak mogę mu wtedy wyznaczyć granicę?”

Tu warto postawić kilka pytań dla refleksji na ten temat:

- Co jest celem zachowania dziecka? Poczucie bezpieczeństwa?
- Proszę przybliżyć się do granicy z obu stron: Co jest możliwe, a co w żadnym wypadku nie jest możliwe?
- Z jakim rodzajem granicy mamy tu do czynienia (ochraniająca, granica potrzeb, granica wartości)?
- Proszę przygotować dziecko i siebie do tego, aby samemu spędzić czas ze swoimi gośćmi. Omówcie ze swoim dzieckiem:
  - Co może ono robić w tym czasie?
  - Pod jakimi warunkami wolno mu będzie wam przeszkadzać.
  - W jaki sposób może zostać włączone w odwiedziny?
  - Czy mógłby w międzyczasie ktoś podejść do dziecka (matka lub jej gość)?

Czy powyższe kwestie mogą wspomóc osiągnięcie wewnętrznego celu, aby dziecko czuło się bezpiecznie, również wtedy, gdy mamy nie ma w pobliżu? Przy pomocy tych pytań klaruje się obszar granicy, zamiast jednej z dwóch nieakceptowanych możliwości, nie przeszkadzanie w ogóle z jednej strony i ciągle przeszkadzanie z drugiej.

- Czy byliby Państwo gotowi na to, by cieszyć się również z osiągnięcia połowicznie celu a mianowicie, że gdy dziecko przetrzyma pierwszą część odwiedzin, będzie mogło znowu „uczepić się” Państwa. Czy w ten sposób nie osiągną już Państwo wewnętrznego celu, jakim jest szanowanie potrzeb innych?
- Do poprzedzających ustaleń należy również rozmowa o konsekwencjach w przypadku, gdy dziecko przeszkadza i gdy nie przeszkadza. Co mogłoby być logiczną nagrodą dla dziecka? „Gdy skończę rozmawiać z ciotką Elą, wtedy poczytam ci coś na głos lub pobawię się z tobą.” Co mogłoby być (logiczną) karą? „Jeżeli nie będziesz słuchał swojej kasety, czy bawił się, lub ..., wtedy nic ci nie przeczytam dzisiejszego wieczoru.”
- Naturalnie jest również ważne, by zastanowić się, dlaczego dziecko tak kurczowo trzyma się Państwa, ale wtedy bylibyśmy znowu przy pierwszym kroku DWG.

*Ciotka Ela przychodzi punktualnie. Stolik z kawą jest nakryty. Jednak nie od razu siadacie do stołu. Ela wita Państwa córkę Marię, możliwe, że ma przy tym jakiś podarunek, który wspólnie*

*będzie rozpakowany. „Teraz napijemy się kawy”. Wszyscy zajmują miejsca. Po pewnym czasie dziecko staje się niespokojne. Tym razem rodzice nie myślą: „Znowu odgrywa teatr”, lecz: „Maria dobrze wytrzymała, ale teraz jest jej już trochę nudno”. Pytają: „Czy chcesz pójść się pobawić lub posłuchać kasety?”, ale Maria nie odchodzi!*

*Mama mówi: „Słuchaj, przecież uzgodniliśmy, że teraz będziemy rozmawiać z ciocią Elą. Za kwadrans obie zajrzemy do ciebie.” Maria ociągając się idzie do pokoju obok. Mama woła za dzieckiem: „Dobrze.”*

*No, w końcu zadziałało – myślą rodzice z uczuciem lekkości w sercu. Po minucie Maria przychodzi z powrotem. Tym razem mama wstaje, bez dalszych dyskusji bierze dziecko za rękę i prowadzi do pokoju. Maria zaczyna marudzić, próbuje wyrwać swoją dłoń z uścisku. Mama mówi: „Tak, jak ustaliliśmy przeczytam ci opowiadanie, gdy ciocia Ela wyjdzie.” Mama wraca. Maria z krzykiem rzuca się na podłogę, ale pozostaje w pokoju. Państwo kontynuują swoją rozmowę z Elą, bez nawiązywania do incydentu z Marią, ponieważ nie mają Państwo wyrzutów sumienia. Stawianie granic jest czymś dobrym!*

*Maria uspokaja się i pozostaje w swoim pokoju. Kiedy ciocia Ela wyszła, rodzice okazują Marii radość ze wspólnie spędzonego czasu z ciocią i czytają dziecku opowiadanie.*

*Ta wymyślona scena jest pierwszym małym krokiem. Będą Państwo potrzebować wielu takich przykładów stawiania granic, by dziecko nauczyło się, zaakceptowało, że chcą Państwo sami przyjąć swojego gościa.*

### **Budowanie pożądanego sposobu zachowania**

W czasie seminariów rodzice wybierają najczęściej sytuacje, w których dzieci czegoś nie robią, np. nie odrabiają spokojnie pracy domowej lub nie zjadają wszystkiego z talerza. To zachowanie nie może zostać ograniczone, lecz ma być budowane. Naturalnie może wystąpić również przy tym zachowanie zastępcze typu słuchanie radia zamiast uczenia się. Możemy się temu przeciwstawić, jednak to nie spowoduje jeszcze pożądanego sposobu zachowania. Pożądany sposób zachowania nie może powstać przez zakazy, lecz musi zostać wyjaśniony, wspierany. W tym celu należałoby:

- przedstawić dziecku wyraźnie pożądaną sposob zachowania,
- ograniczyć niewłaściwy sposób zachowania,
- zauważać i pochwalać zaczątki pożądanego sposobu zachowania; zadowalać się najmniejszymi postęпами,
- podkreślać pozytywne konsekwencje zachowania jako skutki naturalne i logiczne,
- ewentualnie wyznaczyć nagrodę.

### **Pomocy, moje dziecko nie chce jeść!**

Jest to dość częste i niewłaściwe zachowanie dzieci, którego nie można ograniczyć. Nie można nikogo zmusić, aby coś zjadł, z wyjątkiem sytuacji, kiedy użyje się przemocy fizycznej i wepchnie się w kogoś jedzenie.

Co jest do zrobienia?

1. W następnym rozdziale czytelnicy zostaną zapoznani z analizą sytuacji, która powinna pomóc lepiej dostrzec wszystko, co dzieje się wewnątrz. Analizę tę można także zastosować w niezbyt ciekawych scenach z jedzeniem. Prawdopodobnie zauważą Państwo u siebie obawy lub uczucia odrzucenia ze skutkami bezradności czy gniewu. Np. obawy, że dziecko odżywia się niezdrowo, że babcia będzie się denerwować, że je za mało, że ... Za tymi obawami ukrywa się zwykle skala wymagań, które należałoby przemyśleć: co jest zdrowe, ile i czego rzeczywiście potrzebuje dziecko jedzenia w ciągu dnia, tygodnia? Tu ważne pytanie:

Czy potrafiliby Państwo przestać kontrolować sposób zachowania waszego dziecka przy jedzeniu, a swoje troski i obawy „zrzucić na Jezusa” (1P 5,7)?

**Proszę spojrzeć do aneksu 8.1.: Wszystkie troski zrzucić na niego, str. 56-62**

2. Nasz przykład ma jedną cechę szczególną. Nie mamy żadnej możliwości, żeby zmusić kogokolwiek, w tym również nasze dzieci, do tego, by coś zjadły. Jest to sytuacja, w której można rzeczywiście przegrać. Dziecko uczy się czegoś, czego lepiej żeby nie umiało - mianowicie przypisywaniu jedzeniu funkcji władzy. Władzy, po którą może zawsze sięgnąć, co w późniejszym czasie może sprzyjać rozwijaniu się zaburzeń w jedzeniu. Następnym ważnym krokiem jest więc nie przykładanie zbyt dużego znaczenia i uwagi do zachowania przy stole.
3. Relacja przy stole jest czymś więcej niż tylko zaspokojeniem głodu. Jest ona ważnym miejscem komunikacji rodzinnej. Z jakimi tematami pozwolicie dziecku włączyć się do rozmowy? Proszę unikać tego, by jedynym tematem stało się zachowanie przy stole.
4. Można omówić z dzieckiem, co zjadłoby najchętniej, czego by się napiło. Dlaczego nie mielibyśmy wprowadzić zmiany do naszego domowego jadłospisu?
5. Należy zadawać się małymi krokami, małymi porcjami zjadanymi przez dziecko.
6. Pozytywne konsekwencje. Należy chwalić dziecko, gdy zje swoją porcję lub, gdy w ogóle coś zjadło, jednak bez odgrywania teatru.
7. Nie należy pozbawiać dziecka negatywnych konsekwencji logicznych. Jeżeli nic nie je, lub je bardzo niewiele, to nie otrzyma żadnego dodatkowego posiłku poza głównymi; wcześniej ustalonymi (trzy główne posiłki w ciągu dnia i dwie małe przekąski).

### **Zachowajcie elastyczność**

Granice zmieniają się nie w zależności od sytuacji, lecz także w ciągu czasu. To, co wczoraj jeszcze obowiązywało, dzisiaj może być już nieaktualne, dlatego należy zadać ostatnie ważne pytanie dotyczące odnalezienia żywej granicy. Czy moje dziecko stało się w międzyczasie dojrzałe? Czy w danej sytuacji nauczyło się czegoś i stało się bardziej samodzielne? Jeśli tak, to już pora na nową granicę.

## 5. Dlaczego tak trudno wyznaczać granice?

Główny punkt tego rozdziału dotyczy tzw. analizy sytuacji, która w kognitywnym duszpasterstwie umożliwia zrozumienie własnych wewnętrznych turbulencji pojawiających się w procesie wyznaczania granic. Możemy przy tym odkryć własne myśli krążące wokół poczucia winy, porażek, różnych obaw, zarzutów względem siebie, itp.

Jeżeli doczytali Państwo ten podręcznik do tego miejsca, to nie powinni mieć problemów, by znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego wielu ludzi ma trudności ze stawianiem granic. Na wcześniejszych stronach można było przeczytać o niektórych powodach trudności w wyznaczaniu granic. Przykładem mogą być nasze osobiste historie z wyznaczaniem granic, różne zwroty, podstawowe zaburzenia w relacjach.

Ważna jest wrażliwość na sprawy, które się w nas odbywają. Tylko wtedy łatwiej o samokontrolę i możemy uniknąć niepożądanych zachowań. Możemy zauważyć, gdzie sami potrzebujemy zmian.

Czy przypominają sobie Państwo Piotra z jego pracą domową i telewizorem?

*Matka powraca do domu z zakupów. Dziewięcioletni Piotruś siedzi przed telewizorem. Jego szkolny plecak stoi jeszcze nie otwarty w tym samym miejscu w przedpokoju, w którym widziała go matka wychodząc przed dwoma godzinami na zakupy.*

*Matka podchodzi do telewizora, wyłącza go. Wówczas rozpętuje się potężna burza. Piotr rozgniewany wybiega, a matka płacze i najchętniej schowałaby się w jakiś zakątek. Gdybyśmy ją zapytali, co czuła podczas całego zajścia, prawdopodobnie nie potrafiłaby odpowiedzieć. Brakowałoby jej słów, aby całe zagmatwanie uczuć, myśli, lęków i wymagań wyrazić.*

Analiza sytuacji może pomóc stać się wrażliwym na własne wewnętrzne procesy psychiczne. Oto sytuacje związane z wyznaczaniem granic, które mogą być wewnętrznie odebrane w określony sposób:

- Nasze dziecko zatrzaskuje drzwi ⇒ zaczynam płakać.
- Siedzi godzinami przed telewizorem ⇒ tracę kontrolę nad sobą, krzyczę.
- Wciska kuleczkę w źródło domowe ⇒ mówię: „No tak, zawsze on”!

Za pomocą tych przykładów opisaliśmy tylko pierwszy i ostatni element z łańcucha zachowań, sytuacji i reakcji.

Sytuacja	Reakcja
wyzwalające wydarzenie, zdarzenie, wyzwanie	⇒ zachowanie

W analizie sytuacji chodzi o to, aby odkryć kolejne dwa elementy, mianowicie naszą interpretację sytuacji (z ewentualnymi ukrytymi irracjonalnymi przekonaniem) i związane z nią uczucia.

Sytuacja	Interpretacja	Reakcja 1	Reakcja 2
Wyzwalające wydarzenie zdarzenie, wyzwanie	⇒ (irracjonalne) ⇒ przekonanie	uczucia	⇒ zachowanie

Dana sytuacja zostanie przez nas zauważona i zinterpretowana, czemu towarzyszą pewne uczucia. To wszystko prowadzi następnie do sposobu zachowania. To nie jest tak, że sytuacja



bezpośrednio wpływa na zachowanie i wyzwala je.

**Sytuacja ⇒ Interpretacja ⇒ Uczucia ⇒ Zachowanie**

Rodzice mogą w bardzo różny sposób zareagować, gdy córka właśnie zjada całą tabliczkę czekolady. Przyczyna zróżnicowanych reakcji nie leży w temperamencie rodziców, czy specyficznym stylu wychowania, lecz w tym, że dana sytuacja jest oceniana na różny sposób i rodzice mają przy tym różne uczucia.

Indywidualna ocena ma tu znaczenie centralne. Jeżeli już ją zauważyliśmy (bo nie zawsze jesteśmy jej bezpośrednio świadomi), możemy ją sprawdzić, czy jest prawdziwa, czy też nie. To z kolei jest pierwszym krokiem, by móc ją zmienić.

*Mama Piotrusia uspokoiła się. Zastanawia się, co właściwie się wydarzyło – przede wszystkim w niej samej. Czy to wszystko musiało tak być? Zadaje sobie pytanie, jak zinterpretowała zachowanie, jakie myśli pojawiły się w jej sercu w momencie, gdy zobaczyła go siedzącego przed telewizorem i jego nie otwarty plecak?*

„On będzie coraz gorszy w szkole!”

„Jak ma dojść do ładu w życiu, jeśli nie wywiązuje się ze swoich obowiązków!”

„On nie traktuje mnie poważnie!” „Robi, co chce!”

„Jeśli nie zaangażuję natychmiast, dziecko pomyśli, że akceptuję to, co ono robi!”

„Teraz będzie konflikt! Ale ja tego wcale nie chcę, nie chcę żebyśmy ciągle się kłócili, by nasz związek uległ zniszczeniu!”

Gdyby matka Piotrusia miała więcej czasu dla siebie, to mogłaby sprawdzić, czy te myśli rzeczywiście są trafne. Czy Piotr będzie gorszy w szkole, a jeśli tak, to z czym mogłoby to być związane? Czy wywiązywanie się z obowiązków jest gwarantem na życie pełne sukcesów? Czy rzeczywiście nie traktuje on matki poważnie? (Uwaga: Proszę nie zapominać, że nie chodzi w tej chwili o to, by określać zachowanie Piotrka jako prawidłowe, lecz nauczyć się rozumieć, że reakcja matki zależna jest od jej oceny, że inni rodzice być może zachowaliby się w tej sytuacji inaczej, ponieważ ich interpretacja byłaby inna.)

Być może problem nie zostanie rozwiązany: Piotruś siedzi następnego dnia znowu przed telewizorem, córka zjada kolejną całą tabliczkę czekolady, ale my możemy zareagować inaczej.

Żeby lepiej zrozumieć, jak sytuacja i interpretacja współdziałają z uczuciami i zachowaniem, przemyślmy ogólny przykład:

Sytuacja	Interpretacja	Uczucia	Zachowanie
Pewna kobieta wychodzi zawsze z pomieszczenia gdy ja wchodzę	„Ona jest arogancka”	Bezradność	wycofywanie się
	„Ona nie chce ze mną rozmawiać”	Agresja	zwymyślanie
	„Ona chce mnie ukarać”	złość	chęć zemścić się
	„Ona chce mnie zawstydzić”	gniew,	zatrzaśnięcie za nią drzwi
	„Może zrobić ze mną, co chce a ja jestem na nią zdana”	samoużalanie się samotność	płacz gardzenie samą sobą

Czy znają Państwo takie sytuacje? Jak zachowaliby się Państwo? Czy są Państwo świadomi tego, jakie czynniki tu współdziałają? Czy mogłyby istnieć interpretacje dojrzsze i rozsądniejsze? Jakie wtedy byłyby uczucia i reakcje?

Powróćmy do tematu wyznaczania granic. Tak mogłaby wyglądać interpretacja w naszym znanym przykładzie:

Sytuacja	Interpretacja	Uczucia	Zachowanie
Marek wciska kuleczkę w otwór domowego źródelka	jest zaciekawiony	zrozumienie	spokojny głos, szukanie alternatyw
	boi się, czuje się pod presją	zrozumienie	wycofywanie się, bezpieczne zachowanie
		współczucie	

Oto odpowiedź na pytanie tytułu rozdziału: „Dlaczego tak trudno wyznaczać granice?” Jeżeli wyznaczanie granic przychodzi mi z trudem, to powodem tego może być fakt, że interpretuję sytuację tak bardzo osobiście, iż sam doświadczam przy tym negatywnych uczuć (np. gniew, strach), prowadzących z kolei do zachowań, których wcale nie chciałbym pokazać.

W naszym przykładzie:

Sytuacja	Interpretacja	Uczucia	Zachowanie
Marek wciska kuleczkę do domowego źródelka	?	czuje się źle	najchętniej bym zniknęła
	?	bezzadność	zwymyślam go
	?	poczucie winny	opuszczam głowę
	?	gniew, złość	czervenienie się na twarzy
	?	odrzućenie	krzyczę na Marka
	?		najchętniej bym go zbiła

! Proszę spróbować znaleźć odpowiedzi na powyższe znaki zapytania: Jakie interpretacje mogliby Państwo sobie wyobrazić, które prowadzą odpowiednio do następujących uczuć?

Mógłbym sobie wyobrazić takie odpowiedzi i jeśli Państwo pozwolą to spróbuję je poniżej przyporządkować: „On chce nas zdenerwować!”, „Psycholog myśli sobie pewnie, jacy z nas źli rodzice!”, „Marek robi ze mną, co tylko chce”, „On zawsze wszystko niszczy”, „Wszystko zrobiłam z nim nie tak!”, „Mogłabym się zastanowić, dlaczego właściwie nie złapałam go za rękę?”

### Praca w ciszy i spokoju

Tutaj znajdą Państwo wskazówki (wg Wesslin, 1993) do indywidualnej spokojnej pracy, w której możliwe będzie przeanalizowanie sytuacji: gdzie powinni byli Państwo wyznaczyć granicę, lub gdzie Państwo ją wyznaczyli. Proszę przeznaczyć pewien czas, w spokoju wykonać krok po kroku kolejne zadania (najlepiej pisemnie), tak by zobaczyć w konkretnej sytuacji jak oddziałują interpretacja i uczucia na Państwa zachowanie. To pomoże znaleźć Państwo inne stosowne i pomocne interpretacje.

1. Proszę przypomnieć sobie jakąś sytuację, w której powinni byli Państwo wyznaczyć granicę, lub nawet to zrobili, (w której Państwo powiedzieli „nie” lub powinni powiedzieć) i proszę przeanalizować ją według poniższych punktów i formularza ćwiczeń.

2. Proszę rozpocząć od niepożądanych uczuć (np. złość, strach), niepożądanych zachowań (np. zwymyślanie, milczenie), tzn. proszę najpierw napisać, co Państwo przeszkadzało i czym czuli się Państwo obciążeni, a co chcieli zmienić. Jest to ujęte w punkcie C formularza ćwiczeń.
3. Następnie proszę wpisać, kiedy i gdzie pojawiły się te uczucia i sposoby zachowania. Na tym etapie należy uchwycić sytuację zapalną w sposób możliwie rzeczowy i obiektywny, bez analizowania wszystkich zajść kolejno, jak scen w filmie. Na formularzu ćwiczeń jest to punkt A.
4. W punkcie B proszę zanotować myśli, które przeszły Państwu spontanicznie przez głowę w trakcie trwania owej sytuacji zapalnej, na skutek której doszło do niepożądanych zachowań.
5. Następnie proszę przeanalizować te myśli, czy zawierały prawdę czy też nie i zaznaczyć odpowiednio: P - prawda, F - fałsz.
6. W punkcie D proszę spróbować zastąpić „nieprawdziwe myśli” nowymi, które zawierają prawdę.
7. Na koniec w punkcie E, proszę napisać, jak w przyszłości chcieliby się Państwo czuć i zachowywać, czyli sprecyzować swoje cele.
8. Punkty 5 do 7 mogłyby zostać opracowane na drodze „modlitewnego rozmyślenia”. Potrzebujemy Bożej pomocy i mądrości. On może nam to oferować bezpośrednio poprzez natchnienia, jak i pośrednio w ten sposób, że będzie ukierunkowywał nasze rozmyślenia. Niezależnie czy będziemy tego świadomi, czy też nie. On wie, co jest prawdą, co jest prawidłowe i stosowne.

**Formularz ćwiczeń** (wg Wesslinga, 1993)

**A. Sytuacja**

---



---



---

**B. Myśli** pojawiające się w trakcie trwania zdarzenia  
(Prawdziwe myśli oznaczyć „p”, nieprawdziwe „f”)

---



---



---



---



---



---



---



---



---

**D. Obalenie** nieprawdziwych myśli

---



---



---



---



---



---



---



---

**C. Niepożądana reakcja**  
Niepożądane uczucia

---



---

Niepożądane zachowanie

**E. Pożądana reakcja**  
Pożądane uczucia

---



---

Pożądane zachowanie

---

---

---

Analiza sytuacji ułatwia nie tylko zrozumienie, dlaczego zareagowali Państwo w taki czy inny sposób, ale może też pomóc we wprowadzaniu zmian.

Jak może się to odbywać?

- W punktach D i E zadanie dotyczyło wpisania: jakie prawdziwe myśli Państwu towarzyszyły, jakie powinny być Państwa cele np. uczucia i zachowanie. Należałoby się modlić o to, aby to wszystko zostało Państwu подарowane.
- Oprócz modlitwy powinni Państwo w dalszym ciągu zająć się myślami, starać się lepiej je zrozumieć, tak żeby były to rzeczywiście Państwa myśli.
- Najważniejsze jest, aby nieprawdziwe myśli zastąpić prawdziwymi, żeby zaakceptować je w sercu, gdy samoistnie pojawią się, by tak ułatwić dostęp do innych uczuć i sposobów zachowań.

Pomocne może być też postawienie sobie pytania: w jaki sposób te stare, nieprawdziwe myśli, dostały się do Państwa serc? Czy może są to zdania, które często były wypowiedziane przez Państwa rodziców, i zostały przejęte od nich? Jakie wcześniejsze doświadczenia, wywołane tymi zdaniami stały się udziałem Państwa dzieci?

W ramach tego podręcznika trudno bardziej zagłębiać się w powyższy temat. Być może konieczny jest dalszy proces uzdrawiania np. proces przebaczenia, ażeby przezwyciężyć wcześniejsze doświadczenia. (Więcej na temat procesu przebaczenia: Kix, 1999) Mam nadzieję, że powyższe wskazówki okażą się owocne.

## 6. Karta ćwiczeń do zastosowania pięciu kroków DWG

Mogą Państwo teraz przerobić 5 kroków DWG używając karty ćwiczeń, czyli na konkretnym przykładzie. Jeżeli to możliwe, powinno to być wykonane wspólnie z małżonkiem. Proszę zauważyć, że przy DWG nie chodzi o opanowanie techniki, lecz o odkrycie wiedzy. Nawet jeżeli proponujemy ćwiczenia z kolejnymi punktami, to nie robimy tego, aby Państwa przymusić do zastosowania proponowanej koncepcji tej konkretnej sytuacji, lecz zarówno punkty, jak i pytania, mają być jak ślady światła na drodze, którą chcieliby Państwo z Bożą pomocą odnaleźć wraz ze swym dzieckiem. Warto zapisać swoje myśli i przechować je!

### 1. Proszę wyszukać często powtarzającą się, ważną sytuację, w której powinni Państwo wyznaczyć granicę

W tym zadaniu przychodzi czasami rodzicom na myśl wiele sytuacji wymagających wyznaczenia granicy. Jednak nie można zmienić wszystkiego naraz, również u siebie samego. Dlatego jest ważne, by na początku zająć się jednym, konkretnym problemem. To, czego Państwo i wasze dziecko doświadczycie w konkretnym przypadku stawiania granic, będziecie mogli później przenieść na inne sytuacje.

Proszę zauważyć, że można ograniczyć tylko jeden sposób zachowania, którym dysponuje dziecko. Dodatkowymi korzyściami z koncentracji na jednej rzeczy są: uniknięcie rozproszeń i łatwość dostrzegania postępów.

### 2. Pierwszy krok - opisanie sytuacji tak konkretnie, jak to tylko możliwe

O co w niej chodzi?

Kto w niej uczestniczy?

Kto i co robi?

### 3. Potem proszę sobie postawić pytania

Co się we mnie dzieje?

Co chcę pokazać na zewnątrz, czym zabłysnąć?

Jakim oczekiwaniom powinno sprostać moje dziecko?

Czy mogę zrezygnować z chęci błyszczenia i narzucania?

Czym mogłaby być dla mnie granica? Czym mogłaby być żywa granica?

Co uzgodniłem z moim dzieckiem? (Jeśli jeszcze to nie nastąpiło, to proszę to zaplanować zanim przejdą Państwo do kolejnego kroku w DWG).

### 4. Teraz należy przejść kolejne (1-5) kroki dialogowego wyznaczania granic

**Zrozumieć zachowanie dziecka:** rozpoznać funkcję dziecięcego zachowania. Dlaczego, lub po co, dziecko „to” robi? Ze strachu, a może z napięcia? Czy chodzi o jakąś informację dotyczącą relacji, czy też o inną potrzebę? Czy to rozumiem? Znam coś podobnego ze swojego życia? Czy potrafię zaakceptować moje dziecko takim, jakim jest?

**W klarowny sposób wyznaczyć granicę i wskazać właściwy sposób zachowania**

Czy jestem przekonany o prawdziwości, sprawiedliwości decyzji i granicy? Jaka jest tu konkretna i żywa granica?

**Czy są alternatywy dla dziecka?**

**Trudności u dziecka w przyswajaniu, postrzeganiu i hierarchizacji stawianych mu granic.**

Jak będzie ono prawdopodobnie reagować?

Czy mogę dziecko z jego reakcją, np: ubliżanie akceptować i to wytrzymać?

Jakie myśli (interpretacje) pojawią się w moim sercu, a jakie powinny się tam znaleźć?

### **Wspierać dziecko, pocieszać je**

Wspierać dziecko gdy reaguje krzykiem, przekorą, które są wyrazem jego poczucia odrzucenia, zagrożenia życia lub słabości, a ich celem jest wzmocnienie i ponowne odzyskanie funkcji „ja”.

Jak mogę wspierać moje dziecko? Czy natychmiast przyjmie ode mnie pocieszenie, czy raczej będzie to wymagało czasu?

## **A w grupie wobec innych?**

Uczestnicy seminariów często zauważają, że koncepcja DWG wydaje się dobra, gdy jest się sam na sam z dzieckiem. Czy jednak można ją przełożyć na sytuacje w grupie, np. w obecności rodzeństwa, przy stole w czasie posiłku, w szkole czy supermarkecie?

- Czy dziecko nie zostanie mylnie zrozumiane przez innych, gdy je zaakceptuję?
- Czy będę miał wystarczającą ilość czasu na wszystkie kroki DWG, gdy np. przy jedzeniu będę musiał jeszcze troszczyć się o innych?
- Czy pozostałe dzieci nie zaczną wszystkiego naśladować, gdy nie wkroczę natychmiast, a przede wszystkim, gdy nie uda mi się przeforsować „żywej granicy”? Czy nie stracę swojego autorytetu?

Moja relacja do dziecka jest elementem całego splotu relacji. W grupie obowiązują inne prawa, niż wtedy, gdy jest się sam na sam z dzieckiem. Inni obserwują, co robię, co się dzieje. Również dziecko wie, że jest obserwowane i samo też obserwuje innych, co robią lub mówią. Nie wszystkie sytuacje są jednakowe: jedne są bardziej oficjalne (z ludźmi nieznanymi), inne mają charakter prywatny.

Poniższe uwagi dotyczą każdej sytuacji:

- DWG jest możliwe do realizacji w grupie wówczas, gdy wszystkim uczestnikom znana jest reguła, wobec której wykroczone. Czyli ważne jest, by wszystkim ją przybliżyć. W takich sytuacjach pomocne jest wyjaśnienie dziecku, że również innym wyznaczyłbym taką granicę, gdyby w taki sposób się zachowywali.
- jeżeli jest to możliwe, to wyznaczanie granicy powinno się odbywać w klimacie zaufania. Można z dzieckiem wyjść z pokoju lub poprosić innych do innego pomieszczenia. We wcześniejszym rozdziale omówiono, czym jest wstyd przy uwzględnianiu konsekwencji pedagogicznych, zatem powinniśmy rzeczywiście troszczyć się o to, aby dziecko nie zostało publicznie skompromitowane.
- celem tego podręcznika nie jest to, aby każdej możliwej sytuacji zaraz w nowy sposób wyznaczać dziecku granice, lecz aby koncentrując się na jednej sytuacji zebrać pozytywne doświadczenia. Wówczas to, czego się nauczyliśmy, możemy przenieść na inne sytuacje. Można więc najpierw wyszukać taką sytuację, w której wpływ grupy jest minimalny i nie ma utrudnień ze strony osób trzecich. Wraz z rosnącymi kompetencjami łatwiej znaleźć odpowiedź na niektóre z wyżej postawionych pytań. Niektóre z nich stracą na znaczeniu.

## 7. Wprowadzenie do aneksów i myśli końcowych

Prezentowany tu podręcznik prowadzi czytelnika krok po kroku określoną drogą. Istnieje jednak pokusa, by ciągle robić postoje, ponieważ na obrzeżach pojawiają się rzeczy ciekawe do zobaczenia i istnieje ryzyko zbiegnięcia z drogi. Mam nadzieję, że dotychczas udawało mi się odierać tę pokusę. W związku z tym, że na naszej drodze dialogowego wyznaczania granic pojawiają się na jej obrzeżach rzeczy ciekawe do zobaczenia, tekst podstawowy zostanie uzupełnione aneksami.

Nie tylko przy wyznaczaniu granic, lecz w całym procesie wychowania rodzice troszczą się o swoje dzieci i ich przyszłość. By rozróżnić pomiędzy troską pełną strachu i przesady, a opieką nad dziećmi, warto sięgnąć do pierwszego aneksu: „**Wszystkie swoje troski zrzućcie na niego**”. Dwa kolejne teksty zapełniają lukę w dotychczasowych wywodach. „**Out time**” zostało już wymienione jako forma wychowywania przez konsekwencje. Nowe jest tu metodyczne rozwinięcie i interpretacja. W tym miejscu dziękuję Markowi Peterhans, że wolno mi było wykorzystać jego artykuł z IGNIS Jahrbuch 2000.

„Pocieszanie” jest może pojęciem zużytym, ale w chrześcijańskim duszpasterstwie jest ono skarbem, który na nowo powinien zostać odkryty. Być może chodzi o pocieszanie właśnie tam, gdzie dziecko reagowało agresją i gniewem. O tym mówiliśmy już przy prezentacji poszczególnych kroków dialogowego wyznaczania granic. Aneks: „**Pocieszanie - nie wolno z niego zrezygnować**” jest przepracowaniem artykułu z IGNIS- Jahrbuch 1999.

W czwartym aneksie będzie jeszcze raz wyraźnie ukazane, jak ważna, również z punktu widzenia chrześcijańskiego, jest relacja. „**Miłość tworzy wartość: impulsy do wychowywania w poczuciu wartości**” – tekst ten dostarczy Państwu brakujących wskazówek do bardziej konkretnego wyznaczania granic. Zostanie tu podkreślone, że DWG stanowi ważną pedagogiczną kompetencję, ale nie jest wszystkim.

Jakie jest szersze tło DWG? Oto kilka myśli końcowych na ten temat. W szóstym rozdziale książki Powtórzonego Prawa dowiadujemy się, jak rodzice powinni wpajać swoim dzieciom prawo. Gdy dzieci mają pytania, nie otrzymują odpowiedzi typu: „Bądź cicho, to jest właśnie tak!” lecz opowiada się im o Bogu, który wywiódł Izraela z Egiptu i na którym można się również teraz oprzeć: On jest wieczny, dostępny dla nas, taktowny. Ważne jest, aby znać i przestrzegać Jego prawa. O tym, że nie chodzi tu o „ślepe posłuszeństwo” wskazuje nam Księga Przysłów 17,10: „Nagana głębiej działa na mądrego, niżeli na głupiego sto batów.”

Czym charakteryzowało się Boże wychowanie wobec jego ludu? Czym wyróżniało się zachowanie Jezusa wobec grzeszników? Gdyby Bóg nie był łaskawy, nikt z nas by się nie ostał! Tak, więc rygor i konsekwencje wcale nie muszą być tym najważniejszym środkiem w chrześcijańskim wychowaniu. Dzieci nie potrzebują granic opartych na zakazach, które przepełnione są sankcjami, lecz orientacji w jasnych, ale ruchomych granicach.

W tym może pomóc napominanie, wskazywanie alternatyw, zachęcanie i całe mnóstwo różnorodnych form wspierania – a przede wszystkim rodzice, którym można zaufać, którzy są blisko i dbają o serdeczne relacje. Serdeczna relacja między rodzicami a dziećmi, jest podstawowym celem prowadzącym do nadejścia królestwa Bożego. Zbawienie zaczyna się w moim sercu! „I skłoni serce ojców ku synom, a serce synów ku ich ojcom...” (Mt 3,24).

Czy nasze cele wychowawcze są właściwe, czy kiedykolwiek zostaną osiągnięte przez nasze dzieci? – nie to jest najważniejsze. Najważniejsze, że bez względu, w jakim wieku jesteśmy, nasze serca stykają się. Powinniśmy starać się, by między nami a dziećmi dochodziło do serdecznych relacji, spotkania serc, nawet wtedy, gdy dzieci już nas opuściły, lub wkrótce nas opuszczają. Takiego wzajemnego poruszenia i relacji serc nigdy się nie zapomina.

## **Aneks 8.1.**

### **„Wszystkie troski zrzućcie na niego”**

#### **Kroki do opanowanego stylu życia**

W czasie seminariów na temat wychowywania rodzice stawiają wiele pytań. Większość z nich dotyczy aktualnych, codziennych problemów: „Co powinnam zrobić, aby moje dziecko samodzielnie odrabiało pracę domową? Jak dużo telewizji powinno oglądać? Czy powinnam namawiać moje dziecko, żeby poszło ze mną na nabożeństwo?”

W nawiązaniu do powyższych trzech przykładów widać, że oprócz rzeczowych pytań typu, czy dziecko poradzi sobie w szkole, czy dziecko uczy się czerpać z życia tylko przyjemności, często na dalszym planie pojawia się u rodziców troska o to, czy będzie ono osobą wierzącą. Często rzeczowe odpowiedzi na pytania nie wystarczą, jeśli nie poruszy się stojących za nimi trosk. Mam nadzieję tymi rozważaniami wejść na trop najczęściej pojawiających się trosk.

Właściwą odpowiedzią na nasze troski są słowa z Biblii: „Każdą swoją troskę zrzućcie na Niego, ponieważ On troszczy się o was.” (1 P 5, 7), „O nic się nie troszczcie...” (Flp 4, 6). Łatwo powiedzieć: „zrzuć swoje troski na Jezusa”, ale jak to zrobić? Na ten temat dostarczymy tu kilka pomocnych wskazówek.

#### **Powinniśmy opiekować się naszymi dziećmi, ale nie martwić się o nie**

Żeby nie być źle zrozumianym, podkreślam, że naturalnie powinniśmy troszczyć się o nasze dzieci. W języku niemieckim to samo słowo „troszczyć się” używane jest w kontekście „opiekowania się” i w znaczeniu „obawiania się, martwienia”. To samo podwójne znaczenie posiada również greckie słowo „troska” wymienione w Nowym Testamencie.

Troski w negatywnym sensie są obawą, że nagle stanie się coś, czego chcielibyśmy uniknąć. Ta obawa tak blokuje człowieka, że nie może podjąć decyzji związanej z rozwiązywaniem problemu. Poza tym, w przypowieści o siewcy Jezus mówi, że troski są powodem tego, że słowo nie przynosi w naszym życiu żadnego owocu (Mt 13, 22).

#### **1. Prezentacja modelu biegunowego**

Żeby nauczyć właściwego obchodzenia się z troskami (spójrz rozdz. 4), aby nie opanowały kogoś, a przez to nie zagłuszały Słowa Bożego (Mt 13, 22), chciałbym przedstawić możliwości osobistej przemiany na podstawie modelu biegunowego, o którym pisze Hanna Baar. W modelu tym chodzi o żywy rytm przebiegający pomiędzy zdrowymi umiejętnościami, albo ich formami wynaturzonymi.

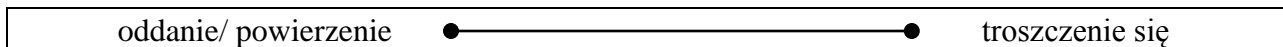
„Wszystkie zdolności i cnoty mogą zdegradować się i wynaturzyć. A zarazem wszystkie złe skłonności mogą z powrotem odmienić się w zdrowe umiejętności. Wyjście z złej skłonności (wady) zachodzi zarówno przez walkę z nią, jak również przez koncentrację na przeciwstawnej jej cnotie. (Baar (1994): Poznać dobro – wyjście z negatywnych postaw.: Befreiende Wahrheit 2/94, IGNIS-Akademia, str. 74-78).

Jako przykład weźmy dwie zdolności: „dobrowolne troszczenie się” i „oddanie, np. powierzenie Bogu”. (W modelu biegunowym nie chodzi o dokładne, abstrakcyjne definicje pojęć, np. jak rozumieć słowo „troszczenie się”, lecz o umożliwienie procesu przechodzenia w myślach od jednego pojęcia do drugiego. To umożliwia poznawanie rzeczywistości i badanie jej

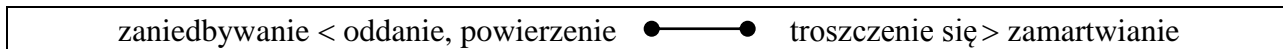


wewnętrznego wizerunku.)

„Ponieważ między obydwojma biegunami umiejętności zachodzą wszystkie możliwe kombinacje i przejścia, sensowne jest wyobrażenie ich sobie jako dwóch skrajnych punktów pewnego odcinka” (Baar, str. 75):



Powinniśmy zatem troszczyć się o nasze dzieci, ale też powierzać je całkowicie w Boże ręce. Potrzebny tu zdrowy rytm: czasem będzie dominować opieka, innym razem rezygnacja z kontroli, a niekiedy przenikanie się wzajemne obu tych skłonności. „Przez zaniedbanie jednego z biegunów dochodzi do silniejszego wyeksponowania drugiego (innej skłonności) i do przekroczenia granicy zdrowych umiejętności. Ponieważ może się to wydarzyć na obu biegunach, w ten sposób powstają cztery możliwości – dwie zdrowe, dwie wyolbrzymione” (Baar, str. 75).



Jeżeli staram się tylko o oddanie, ponieważ nie chcę traktować poważnie pojawiających się zagrożeń, to ta cnota może wyjść poza dopuszczalną normę i przekształcić się w postawę zaniedbywania. Natomiast, gdy moje postępowanie naznaczone jest troską nawet w drobiazgach, to „troszczenie się” – jako cnota, może przekształcić się w postawę nadopiekuńczości. „Każda jednostronnie uprawiana, zwyrodniona, karykaturalna skłonność, wymaga przeciwnego bieguna, aby było możliwe znormalizowanie stopnia jej intensywności.” (Baar, str.75)

Nie jest łatwo odnaleźć granicę między troszczeniem, a zamartwianiem się, zwłaszcza, gdy samemu jest się w to „zamieszanym”. Temu, kto ma tu trudności, poleca się najpierw ćwiczenie cnoty przeciwstawnej, czyli oddania/powierzenia, aby stamtąd znowu wrócić do troszczenia się. Oddanie przyjdzie łatwiej, gdy dziecko, czy też daną sytuację powierzam w modlitwie Bogu.

### **Przykład:**

Ktoś martwi się, że przez zbyt częste oglądanie telewizji dziecko uczy się żyć według zasady przyjemności. Z powodu głębokiej troski nie udaje się ustalić z dzieckiem właściwej zasady dotyczącej oglądania telewizji, a tym bardziej wprowadzić jej w życie. Tym samym nie jest możliwe zachowanie, które by prowadziło do rozwiązania problemu.

Zdrowa umiejętność troszczenia się – cnota troskliwości (traktowanie poważnie zainteresowań i potrzeb dziecka, by mogło rozmawiać z rówieśnikami na temat programów telewizyjnych) może zostać najlepiej osiągnięta, gdy wyćwicz się przeciwną cnotę – uwalniania, wypuszczania. Powinienem pozwolić dziecku raz obejrzeć coś, co wzbudza mój wewnętrzny niepokój, a najlepiej obejrzeć to razem z nim. To wcale nie musi oznaczać, że teraz już może oglądać wszystko. A więc bez obaw i lęków przed przeciwną tendencją - zaniedbywaniem.

Prawdopodobnie przy kolejnych próbach zauważę, że obawa przed ukierunkowywaniem się dziecka na przyjemności, wcale się nie potwierdza. (Przykład ten nie oznacza, że na temat telewizji wszystko zostało już powiedziane!)

## **2. Dlaczego jedni troszczą się bardziej niż inni?**

Zastanawiające jest to, że jedni troszczą się więcej niż inni. Nie troszczenie się nie musi być wcale mniej lub bardziej pozytywne niż troszczenie się. O wiele bardziej chodzi tu, jak już

wcześniej powiedzieliśmy, o zdrowy rytm pomiędzy oddaniem a troszczeniem się.

- Może być tak, że ktoś tylko dlatego mniej się troszczy, ponieważ jest typem człowieka, który tłumi poczucie zagrożenia i odgrywa tzw. osobę nieczułą. Badania empiryczne potwierdzają, że osoby czule reagują szybciej na bodźce zagrożenia i częściej je zauważają. Można sobie wyobrazić, że oba typy posiadają swoje korzyści i zagrożenia.
- Na określonym obszarze tematycznym jedna osoba może bardziej obciążona doświadczeniem niż inna, np. ja w okresie dojrzewania często oglądałem telewizję, moja żona natomiast nie. Ponieważ osobiście doświadczyłem zagrożeń, troszczę się w tym kontekście więcej niż moja żona. Kto przeżył już kilka wypadków samochodowych, będzie prawdopodobnie wykazywał więcej troski o 18-latkę, który właśnie uzyskał prawo jazdy i po raz pierwszy przemierza samochodem dłuższy odcinek drogi.
- Tutaj może się okazać, czy już nauczyłem się ufać Bogu. Jak dobrze znam Jego słowo? Jak często doświadczyłem Jego ingerencji w różne sytuacje? Każdy z nas uczy się zaufania w różnych dziedzinach życia. Tam gdzie mnie jest łatwo obudzić zaufanie, innej osobie przychodzi to trudem; ale w jakimś innym obszarze przychodzi jej to łatwiej.

Jestem człowiekiem, który w ogóle się nie troszczy o swoją finansową przyszłość. Jednak „analiza mojej osoby” wskazuje mi na współgranie wszystkich trzech wymienionych właśnie czynników, tak że nie mam się czym szczycić; że jestem bardziej uduchowiony, niż ten, kto wykazuje więcej troski o swoje zabezpieczenie bytu.

Skłaniam się ku temu, żeby traktować zagrożenia jako nieszkodliwe, czasami je stłumić, jestem więc raczej typem człowieka nieczułego. Jednocześnie jako członek zachodniemieckiego społeczeństwa dobrobytu, a również jako jedynak w rodzinie mieszczańskiej byłem bardziej rozpieszczany i miałem wszystko, czego sobie zażyczyłem, nie poznałem nigdy czasów biedy i głodu. Boże słowo, aby najpierw szukać Królestwa Bożego, a wszystko inne będzie nam dodane (Mt 6, 31-33), jest obietnicą Bożą, która realizuje się w moim życiu od 20 lat. Bożej opieki mogłem doświadczyć w małych i większych cudach. W tej dziedzinie istnieje dla mnie zagrożenie nie tyle nadmiernej troski, co raczej zaniedbywania!

### **3. Niektóre troski są zrozumiałe a niektóre nieuzasadnione**

Czasami trudno jest ocenić, czy faktycznie w danej sytuacji istnieje powód do troszczenia się. Gdy na koniec półrocza świadectwo mojego dziecka obfituje w złowieszcze jedynki wówczas jest to zrozumiałe, że jestem zatroskany, czy moje dziecko zostanie przepuszczone do następnej klasy.

Przed laty po wybuchu reaktora atomowego w Czernobylu, trudno było zdecydować, czy skażenie promieniotwórcze było wystarczającym powodem, by nie jeść sałaty, czego Francuzi z jednej strony Renu nie zrobili, w przeciwieństwie do ich sąsiadów po stronie niemieckiej.

Rodzi się pytanie, czy w stresach, obciążeniach, zagrożeniach reagować strachem. Takie reakcje mogą prowadzić do tego, że ukryte lęki (których nie jestem świadomy) mające określone źródło, przenoszę na inne rzeczy, osoby i sytuacje.

Jednym coś przysparza trosk, a innym nie. Powodem zróżnicowanego reagowania na obciążenia i stresy mogą być indywidualne różnice osobowości. Warto porównać swoje reakcje na troski z reakcjami innych osób. Warto skorzystać z czyjejś rady i sprawdzić siebie w ten sposób. Być może moje informacje o zagrożeniach są niewłaściwe lub niepełne?

### **4. Obchodzenie się z troskami**

Mam nadzieję, że wszystko, co dotychczas zostało powiedziane wyraźnie wskazuje na to, że nie chodzi o potępianie osób, które się troszczą lub zamartwiają. Nie chodzi też o to, by mniej się troszczyć. Wystarczy podjąć „walkę” z konkretnymi troskami, tak by nas nie pochłonęły i nie utrudniały szukania rozwiązań. Aby nie utrudniły cieszenia się owocami naszego życia, również w relacjach z naszymi dziećmi.

### **1. Krok: Rozpoznać troski jako troski**

Kontekstowe znaczenie słowa „troski” wskazuje na rolę takich pojęć jak: niepokój, obawa, lęk. Nie chodzi zatem jedynie o suche rozwiązanie problemu. Samo rozpoznanie: „Tak, troszczę się, troski mnie niepokoją, przygnębiają lub napawają lękiem”, może być pierwszym krokiem, aby Bóg pomógł uczynić z trosk - zadanie! Jeżeli zauważam, że się troszczę, to wtedy mogę potraktować słowa Jezusa jako wyzwanie, abym się nie troszczył i podjął „walkę” przeciw tej trosce.

### **2. Krok: Aktualne troski oddzielić od trosk o przyszłość: „Każdy dzień ma swoje utrapienie.”**

Pewien przybrany ojciec opowiedział mi raz, że jego 6-letni syn groził mu nożem. To napełniło go strachem nie tyle z powodu aktualnego zagrożenie, lecz bardziej z powodu myśli, co stanie się, gdy jego syn będzie miał 15 lat. Wiele trosk dotyczy przyszłość. Nie są one zupełnie bezpodstawne, ale zgodnie ze słowem Jezusa, że każdy dzień ma swoje utrapienie, powinniśmy się uczyć rozdzielać troski aktualne od trosk o przyszłość – w przypadku, gdy te pierwsze jeszcze istnieją.

Kto rzeczywiście zna przyszłość? Czy do „tego czasu”, którego się boję, nie może wszystko się zmienić? Powróćmy na chwilę do okresu sprzed dziesięciu laty. Czy wtedy wyobrażaliśmy sobie życie, relacje, rodzinę, pracę, w taki sposób jak to wszystko dzisiaj przeżywamy?

Niektórzy zadaliby tu pytanie, czy aktualny rozwój naszych dzieci wpłynie na dalsze losy, czy uzasadniony jest strach ojca przed przemocą ze strony syna, gdy ten będzie miał 15 lat? I tak i nie.

- Nie, ponieważ w życiu tego młodzieńca będzie wiele zwrotów, które będą mogły go ochronić, lub wprowadzić na dobrą drogę. W żadnym razie nie obowiązuje w życiu zasada bezwzględnej przyczynowości. Pomimo wszystkich wcześniejszych doświadczeń i uwarunkowań, każdy w szczególnych momentach ma możliwość wzięcia swego życia we własne ręce.
- Tak, ponieważ ten chłopiec należy do grupy wysokiego ryzyka i z tej perspektywy istnieje duże prawdopodobieństwo, że kiedyś wyjdzie poza społeczne ramy (spójrz: Werner May: „Czy dzieci adoptowane są dziećmi wysokiego ryzyka?”, Jahrbuch 1998, IGNIS-Initiative)

Wyrobienie sobie poglądu na temat istniejącego ryzyka nie znaczy jeszcze, że muszę się przesadnie troszczyć! Wręcz przeciwnie, możemy bardziej świadomie ogarnąć modlitwą nasze dziecko, lepiej rozpoznać aktualne czynniki ryzyka, lepiej je ocenić, a w przypadku konfliktów być mniej zaskoczonym i lepiej przygotowanym do działania.

### **Rozpoznać możliwe ryzyko**

Tu ważna jest „żelazna reguła” dotycząca podwyższonego ryzyka, niezależnie czy chodzi tu o kłamstwa, kradzież, agresję lub narkotyki. Prawdopodobieństwo, że podwyższone ryzyko nie tylko pozostanie, ale jeszcze wzrośnie, istnieje wtedy, gdy nasze dziecko okazuje negatywny sposób zachowania:

- często,
- intensywnie,

- w różnorodny sposób,
- w różnych sytuacjach.

Jeżeli nasze dziecko zachowuje się agresywnie wobec młodszego rodzeństwa, wówczas ważne stają się pytania:

- Jak często to robi? – codziennie, regularnie czy tylko co 14 dni, a potem przestaje;
- Jak intensywnie? – popychanie czy bicie pięścią w twarz;
- Czy w różnorodnych przejawach? - popychanie czy bicie pięścią, ciągnięcie za włosy i ...?
- Czy nasze dziecko zachowuje się agresywnie wobec rodzeństwa czy wobec innych młodszych dzieci lub rówieśników?
- - Czy tylko w domu, czy również w autobusie, na korytarzu szkolnym, w czasie trwania zajęć sportowych?

Mam nadzieję, że rozumieją Państwo, jak w sposób ogólny oszacować ryzyko? Jeśli moje dziecko popycha od czasu do czasu rodzeństwo (czy kolegów z klasy, na podwórku szkolnym, w czasie przerwy), wówczas w nie mówiłbym o ryzyku, że dziecko z powodu swojego agresywnego zachowania mogłoby wypaść na dłużej z przyjętych ram społecznych.

Jeżeli w punktach 1-3 uzyskamy negatywne odpowiedzi dotyczące Państwa dziecka, wówczas zacząłbym się poważnie zastanawiać nad relacją pomiędzy rodzeństwem. Jeżeli 4 i 5 punkt dziecka osobiście nie dotyczy, to nie zamartwiałbym się.

Jeżeli jednak dotyczą go wszystkie punkty od 1-5, wówczas zacząłbym szukać porady i wsparcia, gdyż dziecko może należeć do grupy wysokiego ryzyka wychodzącej poza ogólnie przyjęte ramy społeczne. Proszę jednak nie zapominać, że może ono należeć do tej grupy, ale wcale nie musi!

„Nie martwcie się o dzień jutrzejszy, bo jutro zatroszczy się samo o siebie. Każdy dzień ma dość własnego utrapienia.” (Mt 6, 34)

Jay Adams wyraźnie pisze na ten temat: „W rozdziale o troskach Jezus mówi, o dwóch dniach. Najpierw mówi >>Nie troszczcie się więc zbyt o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie<<. Potem podkreśla dosadnie fakt, który często jest pomijany: >>Dostyc ma dzień swojej biedy<<. W tych słowach odnajdujemy Bożą odpowiedź na nasze kłopoty. Każdy dzień przynosi trud i utrapienie. Nie pozwólmy zatem, by przygniotły nas dzisiaj problemy jutra. Jutro jeszcze do nas nie należy. Należy ono do Boga. To, co będzie jutro, leży w Bożym ręku. Jeżeli próbujemy zawładnąć dniem jutrzejszym, chcemy ukraść coś, co należy do Boga. Grzesznicy ze swoją przekreśloną naturą, zawsze chcą mieć to, co do nich nie należy. Dzisiaj należy do nas. Tragiczne jest to, że troszcząc się o jutro, nie tylko chcemy mieć to, co jest nam zabronione, ale tracimy to, co nam na dzisiaj zostało powierzone...

Zanim zaczniemy mówić o tym, jak wykorzystujemy dzień dzisiejszy, trzeba wyjaśnić jeszcze jedną sprawę. Chrystus nie ma nic przeciwko właściwemu planowaniu przyszłości. Nie zwraca się przeciw rozmyślaniu i przygotowywaniu na dzień następny. To czego zabrania, to tylko napelnianie się zbędnymi troskami, które nas wewnętrznie obciążają.” (Jay E. Adams (1976, 1991): Recepty na troski, str. 7, Giessen: Brunnen).

### **Krok 3: Nazywać lęki, które tkwią w aktualnych troskach!**

Co napawa mnie lękiem? Czego się obawiam, co mogłoby się wydarzyć? Jeżeli nazwiemy strach po imieniu, to jesteśmy w stanie go opanować.

Martwię się, że moje dziecko nie uzyska promocji do następnej klasy i przez to zostaną ograniczone jego późniejsze możliwości zawodowe. Troska ta przybierze inne oblicze, a może nawet się ulotni, gdy zauważę, że jest nieuzasadniona, a powtórzenie klasy może być nawet dla

dziecka sprzyjające.

Po dokonaniu analizy sytuacyjnej mógłbym zauważyć u siebie pojawienie się innego lęku, mianowicie, że będę musiał się wstydić przed krewnymi i sąsiadami. Albo z troski popadnę w lęk, że moje dziecko nie będzie umiało poradzić sobie z porażką i może przez to mieć problemy psychiczne.

Czy te lęki są uzasadnione? Czy rzeczywiście takie sytuacje mogą się wydarzyć? A jeśli tak, to czy może być aż tak źle? Czasami oplaca się, dać ponieść się fantazji. Jak by to było, gdyby rzeczywiście wydarzyło się coś, co napawa mnie strachem? Czy mógłbym z tym żyć? Jeśli nie, to w czym tkwiłaby trudność? Jakie wymaganie mam wobec życia, siebie, mojego dziecka lub Boga? Które z nich powinienem porzucić?

Proszę nie zapominać, że jesteśmy w trakcie poszukiwania odpowiedzi na pytanie: jak możemy przetworzyć nasze troski na zadania, które chcielibyśmy rozwiązać z Bożą pomocą. Naturalnie powinniśmy zastanowić się, jakiego wsparcia potrzebuje nasze dziecko, żeby zostało promowane do następnej klasy. Jednak do tego powinny nas prowadzić miłość i odpowiedzialność, a nie obawy i troski!

Jeżeli potrafimy nazwać konkretny lęk, tak jak to zostało wyżej opisane, to umożliwimy naszym myślom stosunkowo szybkie wyklarowanie sytuacji.

Nie ważne, czy istnieją jeszcze obawy, czy też śladowe ich ilości – umiemy je teraz nazwać i przynieść do Jezusa. „Panie Jezu, przynoszę ci moje lęki o przyszłość zawodową mojego dziecka, o moją opinię wśród innych, o psychiczny rozwój mojego dziecka, o...” W tej modlitwie chodzi o moje własne lęki, które nic nie mają wspólnego z problemami, jakie ma moje dziecko.

#### **Krok 4: Zrzucić troski na Jezusa**

„Każdą swoją troskę zrzucicie na Niego, ponieważ On troszczy się o was.” (1P 5,7). To słowo Boże ma dwie części. Najpierw mówi, co powinniśmy zrobić, a potem dlaczego powinniśmy to zrobić. Powinniśmy zrzucić nasze troski na Niego, na Boga. Tylko jeśli coś zrzucam, oznacza, że nie posiadam już tego dłużej w swoim ręku, że to się oddaliło ode mnie przynajmniej o jakiś kawałek. Ta troska nie jest już w zasięgu mojej ręki, oddzielam się od niej. To znaczy nie mogę ponownie jej uchwycić. Ten proces nazwaliśmy wcześniej oddaniem/powierzeniem, np. powierzeniem w Boże ręce. W modlitwie może to zostać wyrażone w następujący sposób: „Proszę, zatroszcz się o to, ty Panie.”

O wiele ważniejsza niż ten proces jest druga część – dlaczego powinniśmy zrzucić? „Ojciec wasz bowiem wie, jakie macie potrzeby.” Bóg zajmuje się nami. Nasze sprawy leżą mu na sercu. Zanim poprosimy, On już wie, czego potrzebujemy! (Mt 6,8b)

Chodzi o naszą ufność w Boga. Jaki obraz Boga ujawnia się w naszych troskach. Nie powinniśmy prosić wyłącznie Boga o Jego objawienie się jako zatroskanego Ojca, lecz również jako Boga Wszchemogącego, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych. Dlatego w tym wersecie listu Piotra (1P 5,7) na pierwszy plan wysunięte jest wezwanie, żeby unżyć się wobec wszechmocnego Boga, aby mógł On nas wywyższyć we właściwym czasie. W trosce uwidacznia się również pokusa brania swego życia wyłącznie w swoje ręce. To może być powodem, dlaczego po grecku słowo „rzucić” użyte jest w formie gramatycznej, która w dosłownym tłumaczeniu bardziej pasuje do sformułowania „zrzuciliście”. „Słuchacze są zatem napominani, żeby na nowo poważnie zacząć robić to, na co się wcześniej zdecydowali, są wezwani do pokory i by nie brali ponownie na siebie trosk, które zrzucili na Boga.” (Holmer U., W.de Boor (1983): Listy Piotra do Judasza. str. 172, Wuppertaler Studienbibel. Wuppertal: Brockhaus Verlag)

By pogłębić zrozumienie tych dwóch Bożych aspektów, tj. troskliwości Ojca oraz Jego wszechmocy, powinniśmy starać się zgłębić i zastosować słowo zawarte w Liście do Filipian 4,6:

„O nic się nie troszczcie, ale w każdej modlitwie i błaganu powierzajcie z dziękczynieniem wasze pragnienia Bogu.”

### **Krok 5: Jakie zadanie jest do wykonania? Co powinienem zrobić? Co mogę zrobić?**

Przy piątym kroku właściwie powinna nas opuścić troska. Z byłej troski powstało zadanie, do którego dzisiaj zabierzemy się z Bożą pomocą, będziemy poszukiwać Bożego rozwiązania. Nie chodzi tu jednak o postępowanie według sposobu, zrób najpierw to, potem tamto itd. Nie będą to jednoznaczne, jasne recepty, stuprocentowo pewne wskazówki do działania.

Boży sposób rozwiązywania zadań, problemów należy porównać do procesu zakwaszania. Chodzi o następny (przynajmniej mały) krok (por. Mt 13,33), który jest jak zaczyn przenikający wszystko. Wszystko potem ukazuje się w innym świetle i widoczny staje się kolejny etap. Tak powstają rozwiązania nie ludzkie, lecz Boże – uwolnienie nadchodzące z Bożej ręki.

Być może zauważę wtedy, że powinienem najpierw zostawić moje dziecko z jego szkolną sytuacją, nawet gdyby miało nie przejść do następnej klasy, gdyż dostrzegam wartość mojego dziecka, którą ono posiada z Bożego punktu widzenia i która nie jest zależna od jego szkolnej czy później zawodowej kariery. Być może przypomnę sobie własne szkolne lata i to, jak ważne były wtedy własne decyzje, by się uczyć i jak daremne okazywały się próby podejmowane przez rodziców, by zachęcić mnie do nauki.

Być może zauważę, że muszę, mimo sprzeciwu mojego dziecka, wprowadzić stałe, regularne i częstsze pory nauki, gdyż jestem przekonany, że Bóg chce na tym etapie uczynić coś dobrego i to nie tylko w sferze dalszej szkolnej kariery. Doświadczenie nabyte przez dziecko, gdy cel osiąga kosztem dużego wysiłku, będzie oddziaływać na nie w zasadniczy sposób. Być może wzrośnie moja wiara, że Bóg ma w swoim ręku moje dziecko i jego szkolną sytuację, mogę więc rzeczywiście wypuścić sytuację spod kontroli i powierzyć ją Bogu. A więc na pozór nie robię zupełnie nic. Być może...

Oduczanie się zbytniego zatroskania nie musi przebiegać według schematu, np. zastosowania kolejnych kroków 1-5. Może się zdarzyć, że tylko jeden krok wystarczy, by wyjść z trosk.

Ostatecznie chodzi o to, by w napięciu między przesadnym zatroskaniem i obojętnością nauczyć się właściwego zrozumienia troski i wypracowania stylu oddania jej Bogu.

## **Aneks 8.2.**

### **„Time out” – czasowe oddzielenie, „Dosyć tego”**

(Wg. Marek Peterhans, 2001)

*„Ralf, mówię ci po raz ostatni, nie ciągnij swojej siostry za włosy!” Zdenerwowana matka nakłada swoim trzem latoroślom na talerze porcje spaghetti. „Jeszcze nie rozpoczęliśmy jedzenia, a oni znowu się kłóć”, myśli sobie. „Tomasz, weź proszę sztucce. Wiesz, że nie jada się rękami i nie powinieneś dotykać brudnymi rękoma Ralfa!” – Ralf zdenerwowany z powodu czerwonych plam z sosu pomidorowego na swojej białej koszulce, sięga za oparcie swojego brata i próbuje go przewrócić. „Ralf, przestań!” – krzyczy matka, rzucając przy tym karcące spojrzenie. To wywołało oczekiwany efekt, powrócił spokój. Nie na długo. Przy zamaszystym ruchu w stronę serwetnika, Ralf wywraca szklankę. „No, tego nam jeszcze brakowało” – myśli sobie matka i mówi do Ralfa – „przynieś proszę ścierkę ze zlewozmywaka”. Ralf wstaje, biegnie do kuchni, ale nie może się powstrzymać, by po drodze nie pociągnąć siostry za włosy. „Aua!” – która głośno krzyczy z bólu. „Ralf! tego już dość!”*

Możliwe, że ta fikcyjna historia przypomni nie jednej matce (lub ojcu) o realnych sytuacjach z ich domu. Dziecko zostaje wezwane do zaniechania określonego sposobu zachowania (w tym przypadku Ralf nie powinien ciągnąć swojej siostry za włosy). Wezwanie to nie nastąpiło po raz pierwszy, lecz już wiele razy było przypomniane w rozmowach. Możliwe, że wcześniej zostały omówione konsekwencje, a także wprowadzone nagrody za pożądane zachowanie. Ale nie wydaje się, by cokolwiek mogło wpłynęło na zmianę niepożądanego zachowania, a wręcz przeciwnie, pogłębiało się ono coraz bardziej.

„Czasowe oddzielenie” – jest w pewnym sensie nie tylko konsekwencją nałożoną, lecz może również określone zostać jako konsekwencja logiczna, ponieważ oznacza odsunięcie z sytuacji, która w przeciwnym razie tylko by się potęgowała. Przewidujący wychowawcy, zanim jeszcze wystąpią zaburzone formy zachowań próbują zmienić sytuację w jakiś sposób, np. zajmując się dzieckiem lub zabierając je z pokoju, czego jeszcze nie można określić jako „time out”.

„Czasowe oddzielenie” – nie jest przerwaniem relacji, lecz stanowi możliwość do stworzenia przestrzeni na poprawę relacji. Okazuje się, że jest to sposób bardzo efektywny. Wysyłanie dzieci z pokoju do pokoju nie jest czymś nowym. Nowe jest natomiast to, by przemyśleć to wszystko ze względu na dobro dziecka, a nie własne pragnienie świętego spokoju.

### **Wyprowadzić dziecko z sytuacji**

W „czasowym oddzieleniu” nie chodzi o to, aby pozbyć się dziecka: „nie chcę cię więcej widzieć”, lecz o wyprowadzenie dziecka z trudnej czy beznadziejnej sytuacji. Jedno z rodzeństwa prowokuje drugie, naturalnym odruchem jest niezadowolenie z tego i poczucie konieczności odpowiedniej reakcji. Bywa też, że za jedną ostrą uwagą następuje kolejna i jako rodzic jest się już wystarczająco rozdrażnionym, gdyż powiedziało się to „już sto razy”. W takich emocjonalnie naładowanych momentach trudno jest dzieciom zareagować w sposób stosowny, mimo iż są tego świadome. Wtedy owe „dosyć tego”, czasowe oddzielenie może być pomocą dla dzieci, żeby w jakimś specjalnym miejscu wyciszyły się i nabrały dystansu do sytuacji.

Następujące trzy zasady zdają się być ważne dla metody „czasowego oddzielenia”:

- 1. Omówić z dzieckiem zasady dotyczące postępowania w sytuacji czasowego oddzielenia.**

Pierwsza zasada powinna służyć temu żeby pomóc dziecku zrozumieć zachowanie jego rodziców. Postępowanie dotyczące „czasowego oddzielenia” powinno zostać z dzieckiem wcześniej omówione. Następujące rzeczy powinniśmy mu przekazać:

- dlaczego powinno zaprzestać natychmiast,
- kiedy będzie wprowadzane „czasowe oddzielenie”,
- i na jak długo.

Przy pytaniu „dlaczego” powinno zostać dziecku powiedziane, że będzie to dla niego pomocą, że nie jest to żaden środek przeciw dziecku, lecz przeciw określonemu zachowaniu dziecka. Czasowe oddzielenie ma mu pomóc i ochronić przed gorszym rozwojem sytuacji, uspokoić i dać przestrzeń do zastanowienia.

Następnie należy dziecku dokładnie określić, czego (jakiego zachowania) dotyczy owo „dosyc tego” (spójrz również niżej punkt 2) i na jaki czas obowiązuje.

Przy wyznaczaniu czasu oddzielenia dziecka („time out”) powinien być uwzględniony jego wiek. Młodsze dzieci nie mają prawie poczucia czasu, wówczas kwadrans może wydać się im wiecznością. Cenną pomocą może okazać się budzik. Ponadto istnieje możliwość, by czas trwania dostosować do intensywności zachowania. I tak - nawiązując do przykładu Ralfa - można zastosować odsunięcie go na 10 minut za jednorazowe pociągnięcie siostry za włosy, ale gdy ciągnie on siostrę wielokrotnie, być może do tego bije, to wówczas powinien pójść na 20-minutowy „time out”.

## **2. Nie wyznaczać dowolnie „czasowego oddzielenia”**

Po drugie, rodzice powinni stosować „time out” świadomie i nie samowolnie. Często istnieje wiele zachowań, które rodzice chętnie wyeliminowaliby u swoich dzieci, lecz wymaganie od dzieci, aby zmieniły jednocześnie wszystkie sposoby zachowań, byłoby zbyt dużym obciążeniem. To nie jest konieczne. Przemiana obejmująca jakąś ważną dziedzinę w znaczącej sprawie może doprowadzić do przełomu i oddziaływać na pozostałe obszary. W związku z tym rodzice nie powinni stosować metody „time out” przy mniej istotnych sprawach, lecz przy znaczącym, bardzo ważnym zachowaniu, którego zaburzona forma notorycznie się powtarza, a w dodatku inne środki do uzyskania zmian nie były skuteczne. Powinno też być jasne dla rodziców i dzieci, przy jakim zachowaniu dziecko odsyłane jest na „czasowe oddzielenie”.

Jest to dla dziecka o tyle ważne, że przez to interpretuje ono zachowanie i reakcje rodziców jako przewidywalne i możliwe do oszacowania, tym samym sprzyja to powstaniu zaufania do nich. Jeżeli dzieci odbierają zachowanie rodziców i opiekunów jako częściej samowolne, despotyczne i nieobliczalne, to takie zachowania wzbudzają u nich nieufność. Z tego powodu będą w stosunku do otoczenia ostrożne i raczej wycofujące się.

## **3. Pozostawać w relacji z dzieckiem**

Po trzecie, rodzice powinni próbować wewnątrznie pozostawać w relacji z dzieckiem. „Time out” – to nie kara, przy pomocy której rodzice chcieliby się pozbyć dziecka, ale pomoc dla niego. Rodzice nie chcą, żeby została przerwana relacja z ich dzieckiem, a wręcz przeciwnie, chcą przez odpowiednie środki zmienić określone sposoby zachowania, które utrudniają z nim kontakt. Ta informacja powinna zostać przekazana dziecku w postawie rodziców i w rozmowie podczas przygotowania.

Należałoby dodać, że rodzice po okresie czasowego oddzielenia powinni szukać ponownego kontaktu ze swoim dzieckiem. Wtedy ta sytuacja może zostać ponownie przemyślana i wspólnie omówiona, co może pomóc dziecku następnym razem zareagować i postępować inaczej.

Mając świadomość powyższych trzech zasad, można przejść następnie do fazy przygotowywania



czasowego oddzielenia. Chciałbym ją również przedstawić na przykładzie naszej wstępnej historii.

## Przygotowywanie „czasowego oddzielenia” („time out”)

Po tym, jak matka Ralfa zdecyduje się zastosować tę metodę, gdy Ralf ciągnie siostrę za włosy, musi zastanowić się nad **dogodnym miejscem** na „czasowe oddzielenie”. Jeśli dziecko ma swój pokój, sprawa jest prosta. W przeciwnym wypadku należałoby przemyśleć miejsce, gdzie dziecku nikt i nic nie będzie przeszkadzać podczas odosobnienia i gdzie będzie się dobrze czuło. Schowek na narzędzia gospodarcze jest raczej niezbyt dobrym miejscem, gdyż chcemy pokazać dziecku, że środek ten jest dla niego wsparciem, a nie karą. (Tu widzimy, że najczęściej tylko w bezpiecznym otoczeniu można znaleźć odpowiednie miejsce.)

Ponadto należy zauważyć, że do pewnego wieku oddzielenie przestrzenne od rodziców może stanowić dla dziecka zbyt duże wyzwanie, ponad jego możliwości, podobnie jak dłuższy pobyt w pokoju odizolowania. Tak więc dla młodszych dzieci dogodnym miejscem mogłoby być np. określone krzesło postawione gdzieś na boku.

Jako następny punkt matka Ralfa powinna się zastanowić, na **jak długo** chciałyby wprowadzić czasowe oddzielenie? Można przyjąć propozycję z wcześniejszych przykładów, tj. 10 minut przy jednorazowym szarpaniu za włosy, 20 minut przy wielokrotnym silnym szarpaniu za włosy.

Jeżeli dziecko posiada już określony poziom dojrzałości i zrozumienia, istnieje możliwość, żeby ustalić minimalny czas odizolowania, po upływie którego wolno dziecku opuścić wyznaczone mu miejsce, jeśli samo uznało, że już wystarczająco się uspokoiło.

Jeśli miejsce i czas trwania jest już dla matki Ralfa klarowny, to pozostaje już tylko ostatni krok przygotowania, tj. **omówienie** z Ralfem procedury przeprowadzenia czasowego oddzielenia. Do tego nie nadaje się raczej moment krótko po wystąpieniu niepożądanego sposobu zachowania, gdy oboje: dziecko i matka są jeszcze wzburzeni. Matka Ralfa powinna szukać takiego momentu, w którym jest on spokojny, zdolny do przyswajania. Faza przygotowawcza zakończona jest rozmową, po której strategia czasowego oddzielenia może zostać wprowadzona.

(Zasady wprowadzania „czasowego oddzielenia” powinny zostać wyraźnie przedstawione również rodzeństwu, że dotyczą także ich i że powinni się starać, żeby raczej nie dochodziło do wprowadzania czasowego odizolowania.)

## Przeprowadzenie „time out”

*Trójka rodzeństwa siedzi obok siebie oglądając wspólnie wieczorny program telewizyjny. Tak, jak to często bywa, pojawia się zatarg o najlepsze miejsca. Ralf odpycha Tomasza na bok, podczas gdy jego siostra zajmuje pożądane miejsce, za co Ralf ciągnie ją brutalnie na bok i chwyta za włosy... a ona zaczyna płakać. Matka przestępuje pole walki i po zwyczajowej dyskusji, kto kogo popchnął, uderzył lub pociągnął, mówi do Ralfa: „Ralf, ty wiesz, że tak jak uzgodniliśmy, masz więcej nie ciągnąć swojej siostry za włosy. Następnym razem będziesz musiał pójść na „czasowe oddzielenie”.*

By w sytuacji niepożądanych zachowań dziecka trzeba jeszcze raz wyraźnie **upomnieć je, wskazując właściwy sposób zachowania** np. postawić jasno granicę przy niepożądanym zachowaniu. Według uznania, rodzice mogą zadecydować o czasowym oddzieleniu od razu po pojawieniu się sytuacji i niepożądanego zachowania albo po odczekaniu na reakcje dziecka na

pierwsze upomnienie lub wytyczenie granicy. Jeśli dziecko nadal wykazuje zachowanie niepożądane lub co pewien czas powtarza je, trzeba **wprowadzić czasowe oddzielenie**.

*Rozpoczął się program telewizyjny. Małej siostrze po chwili robi się nudno i zaczyna drewnianą kolejkę puszczać po stole. „Bądź cicho, Krysiu” – szepcze Tomasz. Ona jednak wcale się tym nie przejmuje. Ralf zwraca się wtedy do niej językiem znacznie bardziej wyrazistym: uderzenie po palcach, pociągnięcie za włosy – to wydaje mu się wciąż skuteczne.*

*Krystyna na nowo zaczyna płakać. Matka wchodzi, bierze za rękę Ralfa, który początkowo stawia się i zapewnia głośno o swojej niewinności. „Ralf, wiedziałeś, że jeśli jeszcze raz pociągniesz siostrę na włosy, to będziesz musiał pójść zosta na pewien czas oddzielny. Zostaniesz teraz 10 minut w swoim pokoju, po tym czasie przyjdę po ciebie”. Ralf daje się z niechęcią zaciągnąć do swojego pokoju i matka zamyka za nim drzwi.*

Podczas „czasowego oddzielenia” nie powinny być prowadzone jakiegokolwiek dyskusje z dzieckiem, dotyczy to również sytuacji, gdy wybranym miejscem jest krzesło w tym samym pomieszczeniu.

### **Co się stanie, gdy dziecko opuści miejsce „czasowego oddzielenia”?**

Ta sytuacja również powinna zostać omówiona z dzieckiem podczas fazy przygotowawczej. Przy pierwszym opuszczeniu dziecko powinno zostać zaprowadzone z powrotem. Wówczas czas oddzielenia rozpoczyna się od nowa, jeżeli dziecko ponownie opuszcza wyznaczone mu na miejsce, mogą zostać zapowiedziane i wprowadzone dalsze, wcześniej uzgodnione, konsekwencje.

*10-minutowy czas oddzielenia Ralfa upłynął bardzo szybko. Matka przyszła do jego pokoju, usiadła na łóżku. Ralf leżał na podłodze i bawił się swoimi samochodzikami. „Ralf, proszę, podejdź tu do mnie”. Powoli wstał, skierował się w stronę łóżka i przytulił ostrożnie do swojej matki. „Wiesz, dlaczego musiałeś 10 minut spędzić sam w pokoju?” Matka otoczyła go ramieniem i spogląda w oczy. „Tak mamo... ponieważ pociągnąłem Krysię za włosy. Ale ona zaczęła nas drażnić swoją beznadziejną kolejką.” „Wtedy możesz ją poprosić, żeby wyszła lub bawiła się ciszej, a nie zaraz bić i ciągnąć za włosy” – odpowiedziała matka. „To właśnie zrobiliśmy!” odpowiada Ralf wzburzony. „Ale przecież jest jeszcze inna możliwość, możesz mnie zawołać, a ja porozmawiam z Krysią” – matka próbuje wskazać mu właściwą drogę. „Czy chcesz to następnym razem wypróbować?” „O.k. mamo, spróbuję,” przystaje Ralf.*

### **Po zakończeniu czasowego oddzielenia dziecko zostaje odebrane z wyznaczonego miejsca.**

Jeżeli sytuacja, która doprowadziła do czasowego oddzielenia nie była jednoznaczna, można ją jeszcze raz omówić z dzieckiem. Można przy tym dostrzec, czy dziecko rzeczywiście się uspokoiło, czy też dobrze zrobiłoby mu dłuższe o kilka minut pozostanie w odosobnieniu .

W przypadku, gdyby było jeszcze konieczne ponowne przypomnienie o właściwym sposobie zachowania, należy skierować upomnienie do dziecka. Procedura czasowego oddzielenia jest zakończona, gdy dziecko ujawnia pożądany sposób zachowania, w przeciwnym razie należałoby ją przedłużyć.

### **Czy czasowe oddzielenie może być stosowane u wszystkich dzieci?**

Są dzieci bardzo wrażliwie na rozstanie z rodzicami lub przebywanie samemu w oddzielnym

pomieszczeniu. Powodem tego mogą być traumatyczne przeżycia z wczesnych lat dziecięcych lub aktualne przeżycia (np. zagubienie się w tłumie ludzi na zakupach), które mogą spowodować fazę szczególnej wrażliwości, która samoistnie znowu przeminie.

Wraz z wiekiem wyrównuje się stosunek sił między rodzicami, a ich dziećmi. Siły rodziców są już niewystarczające, aby zaprowadzić dziecko do pokoju. Wtedy należy się zastanowić, czy nie byłoby sensowne wprowadzenie innych konsekwencji, zanim cała sytuacja przerodzi się w rękoczynny.

## **Czasowe oddzielenie dla rodziców**

Na zakończenie warto podkreślić, że nieraz skorzystanie z czasowego oddzielenia może okazać się sensowne również dla rodziców. To na pewno nie zawsze jest to możliwe, kiedy by się tego potrzebowało. W pewnych sytuacjach rodzicom może pomóc opuszczenie danej sytuacji i nabranie przez to dystansu do niej. Rodzice również mają swoje granice i swoje złe dni, o czym powinny wiedzieć także i dzieci. Ważne jest, aby do dziecka dotarła właściwa informacja, by ostatecznie wyjaśnić. Nie: „jesteś za trudny, wyczerpujący, zbyt zły dla nas” lecz: „Potrzebujemy przerwy i także musimy się czasami wyciszyć”.

W spotkaniach z niektórymi dziećmi, byłem wciąż zafascynowany tym, jak potrafią się w uspokoić krótkim czasie. Jeszcze przed chwilą, rozdrażnienie całą sytuacją, wrzeszczały i ubliżały mi, a po 20 minutach mogą znowu być wyrozumiałe i łagodne jak baranki. Pomimo, że czasowe oddzielenie nie jest łatwą metodą, jeżeli zostanie dobrze przygotowane i starannie przeprowadzone, może znacznie poprawić relacje.

## **„Czasowe oddzielenie” – podsumowanie**

Przygotowanie:

- wybierz dogodne miejsce,
- określ długość trwania „czasowego oddzielenia”,
- omów z dzieckiem procedury „czasowego oddzielenia”.

Zastosowanie:

1. Wyraźnie napomnieć w kierunku pożądanego sposobu zachowania np. dokładnie określić granicę niewłaściwego zachowania (według uznania: odczekać, czy dziecko odpowie na napomnienie i np. zachowa granicę).
2. Zapowiedzieć czasowe oddzielenie.
3. Przy powtarzaniu niepożądanego sposobu zachowania zaprowadzić dziecko do miejsca czasowego oddzielenia.
4. Rozpoczęcie czasowego oddzielenia.
5. Po upływie uzgodnionego czasu trwania zakończyć czasowe oddzielenie.
6. Ewentualnie przedyskutować ponownie sytuację – (a w przypadku, gdy napominanie jest jeszcze aktualne, to je powtórzyć).

## Aneks 8.3.

### Pocieszanie jest nieodzowne

*Piotr jest zdenerwowany. Znowu zatarg z rodzicami, ale tym razem w czasie posiłku. Po raz kolejny wysłali go do pokoju, mówiąc zdenerwowanym, głośnym tonem. Tam jest zajęty rozrzucaniem wszystkiego. Jak zwykle, będzie to trwać do wieczora, aż z powodu nieporządku pojawi się kolejny konflikt. Już to zna! Chciał nawet wziąć się w garść, ale nie potrafi zrozumieć, dlaczego trzeba jeść tę sałatkę, która tak paskudnie smakuje.*

Taka sytuacja jest bardzo dobrze znana wielu rodzicom, być może w innych wariantach lub z inną zawartością treściową. Przykład pokazuje, że Piotr w tej właśnie chwili najbardziej potrzebuje pocieszenia ze strony swoich rodziców i to tak szybko, jak to jest tylko możliwe. Zazwyczaj uważa się, że dziecko potrzebuje pocieszenia, gdy np. uderzy się w kolano, gdy zawali się budowana z dużym wysiłkiem wieża lub gdy umarła świnka morska. To oczywiście jest prawidłowe. Ale również podczas zatargu z rodzicami dziecko przeżywa ból, ponieważ pozostaje samo. Nie ma nikogo w pobliżu, kto by zauważył jego trudności, kto by się przejął jego zmartwieniem. Być może dzieje się tak, gdyż niektórzy rodzice obawiają się, że pocieszane dziecko nie przejmie się wystarczająco w myśl powiedzenia „czego się nie zabije, to się wzmocni.” Któż z nas nie zna wypowiedzi: „Przecież to wcale tak bardzo nie boli” albo: „Nie rób ceregieli!”

Czy to oznacza, że musimy znowu uczyć się pocieszania?

### Zmiana w definiowaniu pojęcia „pocieszanie”

„Słownik niemiecki” Grimms’ów określa pocieszenie najpierw jako poczucie umocnienia (zaufanie, nadzieja, wiara), następnie oznacza zabezpieczenie poczucia umocnienia przez jakiś czyn („pomoc, ochrona, ratunek, obietnica pomocy”).

W języku niemieckim w okresie średniowiecza przeważało znaczenie tego słowa, które rozwijało się pod wpływem czasownika „pocieszać” – „kogoś uczynić ufnym”. W obecnych czasach „pocieszanie” stało się umocnieniem, które jest ofiarowane lub otrzymywane jako zapewnienie o wsparciu psychicznym. To nowe rozumienie, które w pocieszeniu widzi nie tyle zewnętrzną a bardziej psychiczną, wewnętrzną pomoc, wyrasta z religijnego znaczenia tego słowa. We współczesnym języku literackim ujawniło się spłylenie znaczenia tego słowa i poszerzenie obszaru jego zastosowania. (Wg Schneider-Harpprecht, str.6)

### Pocieszanie, czy robienie złudnej nadziei?

Możliwe, że nie pocieszamy w obawie, aby nie robić złudnych nadziei. Robienie złudnej nadziei jest nie tylko zwodzeniem przez rozbudowywanie nierealnego spojrzenia na rzeczywistość, ale jest również zakrywaniem właściwego bólu bez okazywania współczucia, czy też prawdziwego wsparcia.

„Robienie komuś nadziei jako aktywowanie złudnego dostępu do rzeczywistości ma na celu zastąpienie rozpaczliwej terażniejszości przez efektowne wyobrażenia, czy fantazje. Robienie partnerowi nadziei wyraźnie charakteryzuje się tendencyjnymi powtórzeniami i wzmacnianiem wzajemnych zależności między partnerami w związku. Pocieszenie, jako aktywowanie wcześniejszych realnie przeżytych doświadczeń, działa w pełnej rozpaczliwej terażniejszości stabilizująco w ten sposób, że pozwala spojrzeć na ową terażniejszość z szerszej perspektywy, bez złudnego jej zachowywania. Pocieszenie generalnie ma na celu wzmocnienie i odzyskanie

### **Kiedy powinienem pocieszać?**

Każdy powiedziałby, że pocieszenie jest stosowne w sytuacji, gdy dziecko się skaleczy, gdy cierpi, gdy coś go boli. Jest to prawidłowe i ważne w procesie wychowawczym. Dziecko potrzebuje pocieszenia również wtedy, gdy jest zdenerwowane lub sfrustrowane! Jeżeli dziecku coś się nie udaje lub rzeczy przybierają obrót nie taki, jakby ono sobie życzyło lub oczekiwało, krótko mówiąc, jeśli postawi mu się granice, wówczas może ono swoje niezadowolenie okazywać krzykiem, przekorą, buntowaniem się, które to reakcje są wyrazem poczucia odrzucenia, zagrożenia życia, słabości.

Pocieszanie jest więc wspieraniem dziecka, że nie zareaguję karą, lecz odczekam, gdyż wiem, że dziecko tego doświadczenia granicy nie potrafi w inny sposób przetrwać.

- Piotrowi ciągle przewraca się jego wieża – zdenerwowany cisnął klocek w kąt.
- Anna chce koniecznie zobaczyć film, „choć chwilę” – powiedziała, gdy jednak matka odpowiedziała „nie” wybiegła i trzasnęła za sobą silnie drzwiami.

Pocieszenie, niezależnie od tego czy następuje po bólu, czy złości, ma na celu wzmocnienie funkcji „ja”. Tzn. dziecko powinno się uspokoić, odzyskać kontrolę nad sobą, znowu być dla innych dostępne. W starotestamentowym rozumieniu słowa „pociecha” tkwi znaczenie „głęboko oddychać”. Raz odetchnąć, by znowu odzyskać jasne spojrzenie.

### **A co jeśli tego nie zrobimy?**

„Jeżeli rodzice... wzbraniają się by pocieszyć własne dziecko i zdenerwowani powtarzają tylko swój nakaz, ponadto mówią dziecku, że jest złe, to tym grzebią swoje własne starania, aby dziecku przekazać granicę. Poza tym rozniecają zarówno nienawiść dziecka do siebie jak i swój gniew na dziecko.” (Parens 1995)

Chciałbym jeszcze dodać, że gdy zostawimy dziecko z jego nienawiścią do siebie samego, odzwierciedli się to negatywnie w jego własnym wizerunku siebie: „Znowu tego nie zrobiłem, jaki jestem niedobry i zły...”

### **Pocieszajmy również po sytuacjach konfliktowych**

Jeżeli pocieszymy dziecko również po nieprzyjemnościach z tytułu, że nie dotrzymało granicy, wówczas może to sprawić, że:

- czynnik, który doprowadził do konfliktu może później zostać lepiej zrozumiany,
- dziecko być może zrozumie, że rodzice wyznaczając granice robią to z myślą o nim,
- dziecko może wiadomość pocieszania wbudować w swoje poczucie wartości: „Jestem dobry, gdyż rodzicom zależy, żeby mnie pocieszyć”, zamiast: „Jestem zły, niedobry”,
- reakcje szybciej mijają, a tym samym wynikające z nich konsekwencje, dzięki temu błędne koło kary i zaburzonego zachowania zostaje przerwane.
- oraz to, co może być najważniejsze: może nastąpić uzdrowienie wcześniejszych doświadczeń związanych z odrzuceniem, gdyż rodzice nie zachowują się już jak wcześniej.

Pocieszenie znaczy więcej niż krótkotrwałe złagodzenie bólu.

Pocieszenie przekazuje elementarne ludzkie doświadczenie:

- w mojej słabości nie jestem sam
- nie zostanę bardziej zraniony, mimo iż jestem słaby lub właśnie, ponieważ jestem słaby.
- mogę podjąć to ryzyko, by popełniać błędy i przez to okazać słabość.

### **Jak mogę pocieszyć dziecko?**

W Nowym Testamencie słowo pocieszenie to greckie słowo „parakletos”, którego znaczenie jest

następujące: „przywołać kogoś i wołać kogoś do pomocy”. Z tego wynika rzecz następująca: nie mogę wymusić pocieszenia, ono musi zostać przywołane lub przynajmniej przyjęte. Obchodząc się z dziećmi muszę się liczyć z tym, że moja propozycja pocieszenia nie od razu będzie zaakceptowana, jednak nie powinno to mnie powstrzymywać. Aby ewentualne odrzucenie wytrzymać, mogę podtrzymać moją propozycję pocieszenia np. przez powtórzenie. Pocieszenia nie można komuś narzucić – jest to jasne. Dziecko potrzebuje czasami czasu na to, by propozycję zauważyć lub na nowo zaufać. Jeżeli się to uda to obie strony dużo zyskują. Ze strony rodziców zyskujemy, że również ja (ojciec lub matka) przeciwstawiłem się uczuciu odrzucenia.

### **Jakich warunków wymaga pocieszenie?**

- Nie mogą pocieszać, gdy sam jestem rozdrażniony, przerażony lub zatroskany. Sam potrzebuję więc nabrać dystansu i się uspokoić.
- Aby potrafić zrozumieć dziecko i jego potrzeby, by być wrażliwym na nie; żeby nauczyć się lepiej rozumieć dzieci, a także siebie samego, będę musiał poświęcić swój czas. Czy jestem wystarczająco wrażliwy i wyrozumiały?
- Pocieszać nie dlatego, by siebie pocieszyć tzn. by w ten sposób skompensować własne poczucie winy, gdyż być może uważam, że jestem zbyt surowy.
- Pytanie, które nie jest proste, ale być może pomocne: „w czym sam potrzebuję pocieszenia, lub gdzie tego pocieszenia nie otrzymałem?”
- Dobrze jest wciąż na nowo przypominać sobie o własnych doświadczeniach z pocieszaniem z lat dziecięcych.

(... abyśmy sami mogli pokrzepiać tych, którzy są w jakimkolwiek ucisku, pokrzepieniem, którym sami jesteśmy pokrzepiani przez Boga.” 2 Kor 1, 4)

### **Jak może się udać pocieszenie kogoś?**

Zanim wymienię niektóre formy pocieszania jako praktyczne wskazówki dla Państwa, chciałbym sformułować cztery treści, na temat pocieszania, jakie serce może oferować sercu. Dla osoby pocieszającej mogą być one podstawą, by przesłać w ten sposób prawdziwe pocieszenie.

- treść 1: Rozumiem cię, nie chcę cię zranić!
- treść 2: Nie musisz zaraz się uspokoić, ale uzewnętrznić swój smutek, gniew ból.
- treść 3: Trzymam cię, jestem dla ciebie ochroną, chcę cię wzmocnić.
- treść 4: Jeśli już poczujesz się lepiej „zostawię cię” – dam ci wolną rękę.

Bądźmy szczerzy! Zanim te cztery treści (przekazy) głęboko zapadną nam w serce, powinniśmy sami poddać się procesowi uzdrowienia i uczenia. Jest on niezbędny, wymaga czasu i wcale łatwo nie przychodzi.

### **Formy pocieszenia**

Następujące formy pocieszenia są pierwszym krokiem, by przekazać coś z duchowego wzmocnienia. Nie wszystkie te formy pasują do każdej sytuacji, czasami wystarczy jedna forma, a czasami wskazane jest użycie kilku.

- Najpierw ostrożny, czuły, potem intensywniejszy kontakt fizyczny: głaskanie, trzymanie, przyciśnięcie.
- Wyszukanie bezpiecznego miejsca: „Chodź usiądziemy tu na sofie”.
- Zaproponowanie jedzenia i picia: „Napij się kakao, a potem zobaczymy, co będzie dalej.”
- Śpiew: Podczas gdy głaszczę dziecko po włosach, nucę cicho piosenkę.
- Opowiadanie: Podczas, gdy dziecko siada na moich kolanach ociera łzy z oczu, zaczynam mu opowiadać historię, np. o tym jak sam jako dziecko przeżyłem podobną sytuację.

- Przypomnienie: Być może istnieje podobna sytuacja, która dobrze się zakończyła, a którą dziecko mogłoby sobie teraz przypomnieć lub jeszcze jakąś historię do tego.
- Wzbudzić nadzieję: Nie za wcześnie, nie od razu, ale ważne jest by dziecko wiedziało, że jakoś tam będzie. Proszę nie mówić: „To nic strasznego, że ta szyba się stłukła. Nasz ubezpieczyciel już to zapłacił”. Ale należałoby napomknąć, by dziecko usłyszało, co mogłoby być pierwszym, następnym krokiem „Jeśli chcesz, możemy potem porozmawiać z sąsiadem.”

### **A Parakletos, Duch Święty?**

Nowy Testament mówi nam o Duchu Świętym jako Pocieszycielu. Przy wszystkich tych wyżej wymienionych formach możemy również modlić się i prosić Ducha Świętego, żeby sam zadziałał.

Także taka bezpośrednia i głośna modlitwa jest już pocieszeniem. Przy tym nie chodzi tylko o modlitwę, o usunięcie bólu, cierpienia, lecz najpierw o to, by ten współodczuwalny z cierpiącą osobą ból przenieść na Boga. Potem prosimy go, by sam przez Ducha Świętego pocieszył dziecko. Możliwe, że otrzymamy również jakieś słowo, czy obraz od niego, który będziemy mogli dalej przekazać.

### **Scena z jedzeniem**

*Piotr jest zdenerwowany, znowu zatarg z rodzicami, ale tym razem podczas posiłku. Rodzice znowu wysłali go, mówiąc podniesionym głosem, do swego pokoju. Jest tam teraz, by wszystko porzucić – jak to już wcześniej bywało. Będzie to trwało do wieczora. Wtedy z powodu balaganu znów będzie kłótnia. Piotr zna to już dobrze. Jest zły, zły na rodziców, zły na siebie. On chciał się już wziąć w garść. Ale dlaczego trzeba jeść tę sałatkę? Tego nie rozumie, przecież ona tak okropnie smakuje.*

*Piotr rzucił właśnie swój tornister w kąt, gdy drzwi się otworzyły i stanęła w nich matka. „Teraz będzie na mnie wrzeszczyć” – myśli Piotr. Kątem oka obserwuje, podczas gdy stopą odpycha krzesło od biurka. „Dlaczego dalej tu stoi? Dlaczego nie wrzeszczy lub nie odchodzi?” – Piotr jest zdezorientowany. To jest dla niego nienaturalne. Gdy jego matka podeszła bliżej i położyła rękę na jego ramieniu zadrżał – przede wszystkim ze strachu, potem z przekory wywinął się spod jej ręki. „Odczep się”, wyrzucił z siebie. Matka musiała wewnętrznie zmierzyć się z rozczarowaniem i złością. „Piotrze” – ostrożnie matka położyła rękę znowu na jego ramieniu. To ci dobrze robi. Piotr wzbrania się wewnętrznie, gdy matka przyciąga go bliżej do siebie. Jak bardzo tęsknił za tym by być blisko niej. Pojawia się również nieufność, zaraz usłyszy pewnie jak bardzo jest złym dzieckiem. Nagle nie może się już powstrzymać i kładzie głowę na jej ramieniu.*

*Po pewnym czasie matka zaczęła opowiadać, jak to ona jako dziecko nie chciała nawet odrobiny szpinaku wziąć do ust. „I jak sobie z tym poradziłaś?” – zapytał Piotr. „Nie wiem, ale dzisiaj nie jest to już dla mnie żaden problem” – odpowiedziała matka. Piotr podniósł się i zauważył cały ten chaos, którego przecież sam był sprawcą. „Posprzątam” – zamruczał. „O.k., może moglibyśmy dzisiaj wieczorem, o tym porozmawiać, jak to będzie z kolejną sałatką” – matka pogłaskała go jeszcze raz po włosach i wyszła z pokoju.*

## **Aneks 8.4.**

### **Miłość tworzy poczucie wartości**

#### **Impulsy do wychowywania w poczuciu wartości**

W wielu książkach o wychowywaniu duże znaczenie przypisywano przekazywaniu poczucia wartości, i tak np. w Claudia und Eberhard Muhlan (1997): Das grosse Familienhandbuch, Asslar: Schulte i Gerth na str. 70 czytamy: „Zdrowe poczucie wartości należy do tych najważniejszych rzeczy, które rodzice mogą przekazać swoim dzieciom, ponieważ łatwiej będzie im żyć, gdy nie będą ograniczone niskim poczuciem wartości. Zdrowy szacunek do siebie umożliwi im pozytywne, ale również realistyczne spojrzenie na siebie samych; optymizm, dzięki któremu będą mogły poradzić sobie z niepowodzeniami i pójść dalej. Dzieci wiedzą, że są kochane i trochę wartościowe. Potrafią zaakceptować siebie takimi, jakimi Bóg je stworzył i cieszą się z tego, co On czyni w ich życiu”.

#### **Co rozumie się pod pojęciem „poczucie wartości”?**

Nie łatwo określić, czym jest dokładnie poczucie wartości. Jeśli opisujemy to pojęcie, to napotkamy następujące elementy. Najpierw negatywne określenie: jako brak uczuć niskiego mniemania o sobie, potem pozytywnie ujmując: doświadczenie, że coś się umie (potrafi), zaufanie do siebie. A w końcu samoakceptacja tzn., że potrafi się pomimo błędów (wad) zaakceptować siebie.

Niektórzy mówią również o szacunku do siebie. Do tego należy realistyczne ocenianie siebie; nie za nisko i nie za wysoko. Osoby stojące wokół mogłyby odebrać człowieka z dobrym poczuciem wartości jako pewnego siebie.

W zasadzie wszystkie te części składowe – brak niskiego mniemania o sobie, zaufanie do siebie, akceptacja, szacunek do siebie, pewność siebie – bardziej są ze sobą zamienialne niż od siebie odgrudzone. Wszyscy autorzy podkreślają jednak: poczucie wartości nie może zostać mylone z narcyzmem, „byciem zakochanym w sobie”. Autorzy świeccy nie oddzielają poczucia wartości od zdrowej dumy: „Możesz być dumny z tego, że sobie z tym poradziłeś.”

#### **W jaki sposób poczucie wartości wpływa na nasze życie?**

Poczucie wartości wynika z kognitywno-emocjonalnej oceny (w myślach i uczuciach) własnej osoby, towarzyszy bardziej lub mniej intensywnie naszemu życiu, a także bardziej lub mniej świadomie współuczestniczy w sterowaniu naszym życiem. Badania wykazały, że doświadczane uczucie wartości wpływa bardziej na nasze zachowanie społeczne, niż na naszą efektywność. A w przypadku, gdy również i na naszą efektywność, to bardziej przez społeczne oddziaływania niż przez własną naukę lub starania.

Co przedstawiam sobą w grupie?

- Czego potrzebuję by przekonać się o swojej wartości?
- Jak poruszam się w miejscach publicznych? W jakim stopniu jestem niepewny siebie?
- Czy oczekuję odrzucenia?
- Na co jestem w stanie odważyć się w tej sytuacji?

Wszystkie te punkty oddziałują na to, jaka jest moja wydajność.

Można zaobserwować, że moje poczucie wartości różnorodnie wypada w zależności od sytuacji lub przede wszystkim od grup. W domu odczuwam szacunek do siebie, również w mojej drużynie sportowej, ale w mojej klasie czuję się niskiej wartości, tzn., nie egzystuje poczucie



wartości, które przenikałoby wszystkie dziedziny życia. Również, gdy poczucie wartości nie jest stałą wielkością w naszym życiu, zapewnionym dziedzictwem, to dotyczy nas jego strona przeciwna - niskie mniemanie o sobie, które utrudnia generalnie rozwój i życie. Dlatego, by temu zapobiec, konieczne jest zdrowe wychowanie do poczucia własnej wartości.

W dalszej części chciałbym wskazać, że poczucie wartości powstaje nie tylko dlatego, że umożliwiamy dziecku przeżywanie sukcesów lub że w słowach przekazemy mu nasz szacunek do niego, lecz że będziemy go wychowywać w poczuciu wartości, które tworzy wartość przez relacje.

Centralne miejsce zajmuje następujące stwierdzenie:

Poczucie wartości powstaje

- przez doświadczenie, że jestem dla kogoś cenny,
- przez wiarę/zaufanie, że jestem dla niego rzeczywiście ważny.

Tym „kimś”, dla kogo jestem cenny, są wszystkie ważne dla mnie osoby: rodzice, nauczyciele, rówieśnicy, a dla nas chrześcijan żywy Bóg... w zależności od wieku ma On różne znaczenie.

Poczucia wartości nie może nam przekazać ktokolwiek, lecz tylko ten, dla kogo jesteśmy cenni, ponieważ ufamy mu i jego zdanie jest dla nas ważne. Dla małych dzieci są tymi osobami rodzice, którym zasadniczo w pełni ufają i wierzą wszystkiemu. Wraz z wiekiem staną się nimi rówieśnicy.

### **Moje dziecko jest wartościowe – czy jest tak faktycznie?**

Normalnie dziecko jest ważne dla swoich rodziców. Ale przecież są dzieci, które nie potrafią sprostać miarom wartościowania (własnym, innych, naszego społeczeństwa), które prawie wcale nie doświadczają sukcesów, tak że trudno powiedzieć: dobrze, że takie jesteście, takie piękne, cenne itd.

Czy wystarczy stwierdzić, że ponieważ każdy człowiek ma jakąś wartość, również i te dzieci są na tej podstawie cenne i z tego tylko tytułu, że istnieją? Rzeczywiście, każdy człowiek, każde dziecko jest cenne z powodu faktu, że istnieje, ale ten fakt będzie niewystarczający, aby mogło w nim powstać poczucie wartości.

Nie ufam prostym radom, aby przekazywać dziecku doświadczenie sukcesu poprzez wmawianie mu tego, jak bardzo jest cenne i ważne, nawet gdy do tego należałoby rozwijanie poczucia wartości. Jeśli chcecie jako rodzice przekazać dziecku poczucie wartości, to jest to raczej okazja do relacji niż kwestia sposobu wychowywania lub techniki. Gdy coś dla mnie (w moim sercu) jest cenne, to w zasadzie nie potrzebuję żadnych wskazówek, jak mam się z tym „czymś” obchodzić:

- Wazę, która jest dla mnie cenna będę ostrożnie brał, żeby się nie stłukła.
- Będę wpatrywał się ciągle w cenny dla mnie obraz.
- Z cennym dla mnie człowiekiem będę chętnie spędzał dużo czasu.
- O cennej dla mnie książce będę się pozytywnie wypowiadał.

Najważniejsze pytanie to nie: „Jak przekazę poczucie wartości?”, lecz: „Czy dziecko ma w moich oczach i w moim sercu wartość?” I jeśli nie mogę odpowiedzieć jednoznacznie „tak”, to jak mogę się nauczyć odkrywać wartość dziecka i rozwijać ją poprzez miłość.

Rozróżnianie między greckimi pojęciami miłości: „eros” i „agape”, może nam przy tym pomóc. Eros jest miłością poszukującą wartości. Eros szuka przesłanek, dlatego powinienem kochać, ponieważ te przesłanki same w sobie są wartością. Agape natomiast jest miłością tworzącą wartość, agape kocha bez przesłanek, bezwarunkowo, bez wartości dla mnie. Agape tworzy wartość. Biblijnym pojęciem miłości jest „agape”, słowo „eros” nie było używane w Nowym Testamencie.

Jeśli w naszym dziecku nie odkrywamy spontanicznie wartości, to być może nasze spojrzenie jest

nadmiernie przeniknięte przez „eros”, miłość, która stawia warunki, która kocha inną osobę, ponieważ to jest dla niej korzystne i przynosi sukces. Dopiero, gdy się nauczymy, wychodzić do dziecka z miłością „agape”, czyli bezwarunkowo, bez „jeśli będziesz grzeczny, to...”, będziemy wtedy doświadczać, jak wiele cennych skarbów ukrytych jest w dziecku i teraz może rosnąć.

Niekoniecznie znajdujemy wartość, lecz tworzymy ją! Wartość drugiej osoby musi wypływać z mojej miłości!

W taki sposób, że:

- ostrożnie obchodzimy się z dzieckiem, nie chcemy go zranić tylko zrozumieć, popierać, wspierać, napominać, wychowywać;
- patrzemy na nie wzrokiem pełnym miłości i oddania, pozwalamy by się do nas zbliżyło, oferujemy mu przestrzeń;
- dobrowolnie spędzamy z nim wiele czasu;
- szczerze wyrażamy się o nim pozytywnie;

wówczas wypracujemy wartość i odkryjemy ją.

Wyrażając to w sposób trochę bardziej skomplikowany: wartość nie jest cechą charakterystyczną, lecz zawiera w sobie jakość przeżywanej relacji. Czy zachowali Państwo rzeczy ze swojego dzieciństwa, np. swojego ulubionego misia? Gdyby wystawili Państwo te rzeczy dzisiaj na pierwszym targu, to nie znalazłby się pewnie nabywca; możliwe, że ktoś wzięłby tego misia, gdyby go otrzymał w prezencie. Jednak w rzeczy samej jest on bezcenny! Tylko dla Państwa. Jego wartość powstaje w relacji do niego. I tak się dzieje ze wszystkim!

### **Refleksje pomagające wyjść do dziecka z miłością, która tworzy wartość**

Dzieci mają generalnie wartość, ponieważ są dziećmi, co my – dorośli często możemy przeoczyć, gdy zamykamy się w swoim dorosłym świecie:

- Dzieci są znakiem Królestwa Bożego: „i powiedział: Zapewniam wasz, jeśli się nie nawrócicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do Królestwa Niebios.” (Mt 18, 3) Co Jezus miał na myśli mówiąc te słowa? Różnie interpretowany jest ten werset, ale dzieci mogłyby tu pomóc i przedstawić, jak wygląda Królestwo Boże i droga do niego.
- Dzieci współtworzą doświadczenie zaufania, łatwo im ono przychodzi. Wywołują w nas wspomnienia naszego dzieciństwa, tego „dziecka we mnie”. Bez dzieci świat byłby zimny i biedny.
- Dzieci są znakiem przyszłości. Są naszymi spadkobiercami. Są kontynuacją rodów i ich indywidualności. Są strażnikami rodzinnych wartości: duchowych, kulturowych lub materialnych.
- Dzieci potrzebują matki i ojca, wyprowadzają nas ze świata samotności i naszego egoizmu, dają nam sens i cel.
- Jezus chronił maluchy – na krótko zanim zawołał do siebie dziecko zagroził karą tym: „Jeśli zaś ktoś zgorszyłby jednego z tych najmniejszych, którzy wierzą we Mnie, byłoby lepiej dla niego, aby zawieszono mu u szyi kamień młyński i wrzucono go w morską głębinę.” (Mt 18, 6).
- Bóg faworyzuje prostaczków, do których oczywiście zaliczają się również dzieci; „W tym czasie Jezus powiedział: Wysławiam Ciebie, Ojczy, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te sprawy przed mądrymi i roztroprnymi, a odsłoniłeś je tym, którzy są jak małe dzieci.” (Mt 11, 25).
- Bóg jest blisko dzieci: „Pamiętajcie, abyście nie gardzili żadnym z tych najmniejszych. Mówię wam bowiem, że ich aniołowie w niebie nieustannie oglądają oblicze Mojego Ojca, który jest w niebie.” (Mt 18, 10).

To wszystko dotyczy również Państwa dziecka, bez względu na to jak wy odbieracie swoje

Jak może moje dziecko stać się dla mnie ważne?

Szczerze mówiąc, jeżeli z trudem przychodzi Państwu spontanicznie dostrzeganie wartości w waszym dziecku, nie łatwo będzie zmienić wasze nastawienie do niego. Dlaczego? Najpierw ma to coś wspólnego z Państwem osobiście. To, na ile dostrzegamy wartość innych, może mieć coś wspólnego z tym, czy postrzegamy siebie jako ludzi wartościowych!

Jeżeli prawdą jest, że cierpią Państwo sami na kompleks niższości, nie będę zbywał was tanimi poradami, jakby moglibyście przekazać swojemu dziecku pozytywne poczucie wartości. Musicie udać się w długą drogę, by odkryć osobiście miłość Boga do siebie, a przez to miłość innych ludzi do siebie i uwierzyć w nią. To wymaga czasu i pomocy, by móc uwierzyć w to, że dobrze, że jestem. „Świat byłby uboższy, gdyby mnie w nim nie było!” Kto potrafi już teraz spontanicznie i z głębi serca to powiedzieć?

Jest również możliwe, że trudno przychodzi Państwu dostrzec w swoim dziecku wartość, ponieważ wasze dziecko nie może sprostać temu wszystkiemu, co jest ważne dla Państwa lub dla otaczającego was społeczeństwa (w dodatku te wartości są mocno zakorzenione w naszych sercach).

Należałoby sprawdzić owe wartości i rozpoznać, czy nie są one inne od Bożych. Jest to niełatwy i długi proces przemiany. Nasze wartości są wartościami naszych rodziców, naszego społeczeństwa, kultury, nie tak łatwo dadzą się racjonalnie wyjaśnić. „Człowiek patrzy na to, co ma przed oczami, ale Pan patrzy na serce.” (1 Sm 16,7) „To właśnie, co głupie według świata, wybrał Bóg, aby zawstydzić mądrych; to, co słabe według świata, wybrał Bóg, aby zawstydzić to, co mocne; to, co nieszlachetnie urodzone według świata i pogardzane, i to, co nie jest, wybrał Bóg, aby to, co jest, pozbawić znaczenia, żeby żaden człowiek nie mógł się chlubić przed Bogiem.” (1 Kor 1,27-29).

Jeśli chcę przekazać mojemu dziecku pozytywne poczucie wartości, sam muszę zacząć szukać własnego pozytywnego poczucia wartości i sprawdzić moje wartości.

### **W jaki sposób moje dziecko może doświadczyć, że jest dla mnie ważne?**

„To jest Mój Sługa, którego wybrałem, Mój umiłowany, w którym mam upodobanie. Duch mój spocznie na Nim, a On ogłosi prawo narodom.” (Mt 12,18) Możemy przypuszczać, że słowo Boże ukształtowało w Jezusie poczucie wartości.

Następujące elementy możemy przy tym wydobyć:

- został wybrany,
- jest kochany,
- Bóg miał w nim upodobanie,
- Boży Duch jest w nim,
- Bóg go użył.

Doświadczenie poczucia wartości jest wynikiem informacji o relacji, tak jak ją odbierał Jezus:

**„Patrzę na ciebie. Wybrałem ciebie.”**

Czy znają Państwo z dzieciństwa uczucie bycia obserwowanym np. w szkole, w sporcie, gdy były wystawiane drużyny i każda wybierała kolejnego nowego gracza dla siebie? Jakie to było uczucie, być wybranym jako jeden z pierwszych lub przynależać do tych ostatnich? Co oznacza wybrać dziecko? Spośród innych osób, w grupie przedszkolaków np. świadomie patrzeć na dziecko, podejść do niego?

**„Zauważam cię, biorę wzgląd na ciebie”**

Nie podejmujemy decyzji, zanim nie usłyszy tego dziecko, np. odnośnie kwestii urlopu. Może wspólnie z nami ułożyć tygodniowy plan posiłków. Bierzmy wzgląd na jego obciążenie np. przy wędrowce po górach. A jeśli coś nie powiedzie się, pocieszajmy je i niezależnie od tego, czy chodzi o złą ocenę, czy o skaleczone kolana.

### **„Kocham cię”**

I to nie tylko słowami, lecz w tzw. pięciu sposobach wyrażania miłości. Istnieje wiele możliwości, by wyrazić miłość:

- dotknięcie / kontakt fizyczny,
- prezenty,
- pochwała („dobrze to zrobiłeś”),
- wspólne spędzanie czasu („Kiedy pójdziemy razem na basen?”),
- wyświadczanie przysługi, chęć okazywania pomocy („Chodź, pomogę ci przy sprzątanii”).

Wygląda to tak, że każdy człowiek / każde dziecko preferuje określoną własną formę przyjmowania miłości. Która z tych pięciu form preferuje Państwa dziecko?

(Spójrz: Gary Chapman i Ross Campbell (1997): Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder, Marburg an der Lahn: France)

### **„Jesteś niezastąpiony”**

Cieszyć się, gdy dziecko powraca ze szkoły, z wyjazdu. Z jednej strony dziecko musi się uczyć podejmować coś bez rodziców, a z drugiej strony ta swoboda nie powinna być przyjęta przez dziecko jako obojętność. Przed długą podróżą należy zorganizować przyjęcie pożegnalne i pokazać dziecku w ten sposób, że nie łatwo przychodzi nam rozłąka z nim, ale dobrze jest, że wyjedzie.

### **„Mam w tobie upodobanie”**

Zdjęcie dziecka stoi na biurku w biurze, ponieważ lubię na nie patrzeć. Proszę spoglądać na nie, gdy zupełnie nieobecne bawi się klockami. Cieszyć z nim, gdy ono się cieszy, a gdy popełni ono jakiś błąd publicznie, stańcie przy nim, przyznając się do niego. „Nie zdradzajcie” swojego dziecka ze wstydu, nawet jeśli przychodzi wam to z trudem.

### **„Dzięki tobie wydarzyło się wiele dobrego”**

Doświadczanie tego, że jest się wartościowy, powstaje, gdy robię wartościowe rzeczy. Czynienie dobra jest o wiele bardziej wartościowe niż, np. uzyskanie postępów w szkole. Dobro nie musi zostać potwierdzone, ono potwierdza się samo! Gdy mówię: „dobrze, że podzieliłeś się”, to potwierdzam tym doświadczenie, które dziecko już samo uzyskało i je poprzez to wzmacniam.

Jest zrozumiałe, że ten, kto kłamie, kradnie lub dokonuje innych przestępstw moralnych, dopiero wtedy może siebie szanować, gdy tego wszystkiego zaniecha. Odwrotnie, gdy nasze dziecko zrezygnuje z kłamstwa; okaże odwagę, by powiedzieć prawdę, to potwierdza jego wartość.

### **„Powierzę ci coś od siebie”**

Pozwolić by dziecko pomagało tacie i mamie przy zakupach, w kuchni przy przygotowywaniu posiłków (oczywiście uwzględniając przy tym wiek dziecka), będzie to dla niego zaszczytem.

### **Ale...!**

Do wyjątkowości naszego dziecka należą również jego ciemne strony - to, co utrudnia nam rodzicom zaakceptowanie w pełni swego dziecka. Musimy odnaleźć nowe nastawienie do wad swego dziecka. Dzieje się to na dwa sposoby.

Po pierwsze: Każdy człowiek, również moje dziecko, jest dla mnie osobiście szansą i okazją, aby poznać lepiej samego siebie. Muszę sobie to uzmysłwić, że swoim zachowaniem dziecko w jakiś sposób odzwierciedla moje zachowanie. Jezus wskazuje nam na ten fakt: „Dlaczego widzisz źdźbło w oku swego brata, a belki we własnym nie zauważasz?” (Mt 7,3).

Dlaczego denerwuje mnie właśnie ta wada? Dlaczego nie potrafię z tym, czy z czymś innym zaakceptować dziecka? Czy ma to coś wspólnego z tym, że tej właśnie rzeczy nie potrafię

również zaakceptować u siebie? Jeśli zaczynam od źdźbła u dziecka, to własna moja belka w oku i ślepa plamka zostają odsłonięte i w ten sposób mogę na nowo poznawać siebie, a wady dziecka przestają być tak groźne.

Po drugie: Proście Boga, aby pomógł wam odkryć potencjał rozwojowy tkwiący za słabościami i wadami dziecka. W 2 Kor 1,3 czytamy: „Błogosławiony Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiego pocieszenia.”

Karsten Wagner pisze na ten temat w swojej książce: „Brufung – Gottes Weg erkennen und gehen, IGNIS-Edition 1999, s. 53: „z osób, które zostały pocieszone, Bóg robi osoby pocieszające, z osób, które były kochane czyni osoby kochające, z osób otrzymujących łaskę, osoby okazujące innym łaskę, ze złamanych, poranionych ludzi, ludzi okazujących wzgląd, wrażliwość w stosunku do innych cierpiących... Jeśli pójdziemy tą drogą, początkowy niedostatek stanie się dzięki Łasce Bożej cudownym potencjałem do służby, który nacechowany jest z reguły dużą wrażliwością i głębokim zrozumieniem różnych sytuacji innych osób. Przez doświadczenie własnego odrodzenia może wzrosnąć potężnie wiara w uzdrawiającą rękę Bożą. Do czasu, gdy pocieszenie zaowocuje w życiu naszych dzieci, a dzisiejsze „wady” przyniosą wreszcie owoc, potrzebujemy dużo cierpliwości, wzięcia oddechu i wiele zaufania do Boga!

„Bóg czyni z minusa plus. Belka, która stanowi minus może być przesłanką do tego, że powstanie z niej poprzez ingerencję Boga – plus. Kiedy do tego dojdzie, wyjdziemy z tego bogatsi, jak gdyby tego minusa nigdy nie było.” (Karsten Wagner, str. 55).

Prośmy Boga, żeby powstała i trwała w nas nadzieja na to, by Bóg w swoim czasie z błędów, niedostatków naszych dzieci uczynił coś urodzajnego.

### **Boża miłość nadaje nam wartość**

Po tym, co dotychczas zostało powiedziane, czytelnik może zapytać, czy nie wystarczy, że ja i moje dziecko jesteśmy bezgraniczną wartością dla Boga? Jesteśmy tak wartościowi, że On sam siebie za nas wydał w osobie Jezusa Chrystusa. To prawda, to dotyczy wszystkich, zarówno dla nas jak i dla naszego dziecka odkrycie nasza wartość siebie jest wynikiem nie tylko ludzkich relacji, lecz także relacji do Boga. Lecz Bóg chce swoją miłość przekazać nie tylko bezpośrednio, lecz także z a pośrednictwem innych ludzi, a szczególnie rodziców. Jego miłość i ludzka miłość nie tylko uzupełniają się lecz także współdziałają ze sobą.

Możemy powiedzieć:

- Gdy dorośli chcą odkryć własne poczucie wartości, powinni zwrócić się w stronę Bożej Miłości i Jego oceny ich wartości, aby odkrywać potem krok po kroku także wartość ludzkich relacji.
- Dla dzieci, a o nie chodzi w naszych rozważaniach, obowiązuje zasada odwrotna: Międzyludzkie doświadczenia i wartościowanie są priorytetowymi drogami i pomocniczymi strategiami dla (późniejszych) doświadczeń Boga.

Bóg czyni nas wartościowymi przez relację do drugich.

Bóg czyni nas wartościowymi przez relację od Niego samego.

To, co Bóg powiedział do Jezusa, to mówi do każdego z nas.

- Jesteś wybrany.
- Jesteś ukochany.
- W tobie mam upodobanie (podobasz mi się).
- Mój Duch jest w tobie.
- Jesteś potrzebny, potrzebuję ciebie.

Jesteśmy rzeczywistością córkami i synami Boga.

Narodziliśmy się na nowo. To co dawne minęło. Wszystko staje się nowe. Boży Duch jest w nas. On nas kocha. Jego miłość nadaje nam wartość. On strzeże nas jak swojej żrenicy. (Pp 32,10; Ps 17,8).

## Posłowie

# Granice miłości

– Dr Roland Makler- Dyrektor Instytutu Chrześcijańskiej Psychologii, Pedagogiki i Terapii w Szwajcarii

*„Tylko z drzewa poznania dobra zła nie wolno ci jeść” Rdz 2,17.*

U samego początku Biblia ukazuje człowieka jako istotę zmagającą się z granicami. Z jednej strony człowiek stworzony przez Boga ukazany jest jako odpowiedzialny za całe stworzenie, z drugiej jednak strony Bóg wytycza mu granicę: drzewo (albo obydwie drzewa) w centrum świata, w centrum rajskiej rzeczywistości - tylko z drzewa poznania dobra zła nie wolno ci jeść. Godność i ograniczenie - to dwie strony człowieka i jego egzystencji. Słowo Boże wzywa go do panowania i do posłuszeństwa!

To stawiane człowiekowi przez słowo Boga wyzwanie, wymaga zajęcia określonej postawy, wymaga odpowiedzialności i przez to objawia egzystencjalną głębię, która otwiera się przed stworzonym na obraz Boży człowiekiem doświadczającym granic. Tu spotyka człowieka lęk, jako alternatywa dla tego, co otwierało się przed nim jako bliskość Boga i jako możliwość bezpośrednich relacji ze stworzeniem. W kontekście Bożego zakazu spożywania owoców z drzewa wydobywa się obok pełnego zaufania głosu Stwórcy inny głos, który pyta „czy to prawda, że Bóg tak powiedział? Zwątpienie w słowo Boga jest spowodowane lękiem, który kwestionuje bezwarunkowość miłości. Zwątpienie oznacza brak pewności odnośnie do miłości partnera.

Czy może kochać bezwarunkowo ktoś, kto stawia granice i określa warunki. Czy taka miłość nie zmierza do granicy. Czy taka miłość rzeczywiście nigdy nie ustaje? Może jest tak, że ta miłość wyrachowana i nie dopuszcza partnera do tego, co najlepsze (owoce z drzewa).

Na granicy, która wzywa do posłuszeństwa, a więc do posłuchania, rozstrzyga się dla człowieka to, do kogo on rzeczywiście należy: do miłości czy do pełnych wątpliwości lęków, których echo brzmi w wypowiedzi skierowanej przez węża do mężczyzny i niewiasty. Dlatego rzeczywistość jawi się następująco: z jednej strony pozornie bezgraniczna miłość a z drugiej strony pozornie bezlitosna granica. Tam, gdzie to się zdarza, traci człowiek swoją integralność i jedność świata w znaku Bożej miłości. Wtedy nie jest już w stanie odgadnąć znaczenia pojęć: dobra i zła. Te pojęcia nie mogą już zjednoczyć rzeczywistości. Raj został bezpowrotnie stracony.

Granice i rozdroża powodują kwestionowanie przynależności człowieka do określonego miejsca. Czy człowiek przynależy do miłości czy do lęku ujawniają jego granicach. Tam, gdzie ich dotyka rozstrzyga egzystencjalnie, gdzie chce przynależeć.

Naturalnie nie chodzi to o głupie albo-albo. Granice są przecież najpierw znakiem miłości, są wezwaniem do miłowania Boga, ojca, matki. Miłujące słowo Stwórcy było przecież tym, co ludziom w raju określiło granice. Pełne miłości wołanie matki czy ojca poprzedza te przykazania. W granicach wyraża się miłość i nęci zaufaniem, szacunkiem, otwartością na innych. Na granicy ktoś chce relacji, ktoś woła mnie po imieniu.

To, że propozycja Boga może zostać zanegowana, wydaje się mieć związek z wolnością osoby. Jednakże granice są najpierw miejscem bliskości – i w żadnym wypadku nie są obcością, podziałem czy stratą. Nauczenie tej prawdy jest podstawowym zadaniem pedagogiki.

W spotkaniu z granicą słowo miłości wzywa do wolnej decyzji na korzyść rzeczywistości znajdującej się naprzeciw. W grę wchodzi jednak nie jakaś rzecz, lecz do osoba: chodzi o relacje osobowe. Pomimo że oddzielenie lub utrata rzeczy może być bolesne, jednak istotne jest zaufanie głosowi, który obiecuje więzi. Często granice zostają zachowane głównie dzięki tym więzom,

zwłaszcza tam, gdzie drugi człowiek jest spostrzegany w reistyczny sposób. Miłość ustanawia granice, aby móc siebie obronić, by otaczać zaufaniem, szacunkiem i otwartością, by cieszyć się odrębnością innych, umożliwić bycie razem tak, by wszyscy mogli być i pozostać sobą. Bycie razem z Bogiem i z ludźmi zawdzięczamy takiej miłości, która określa granice w komunikacji wzajemnej, która posługuje się rzeczami, by ochronić osoby. Twórcza miłość Boga wyznacza stworzonemu na swój obraz człowiekowi granice, by utrzymać kontakt z nim i wzywać go do odpowiedzialności za panowanie nad stworzeniem. Godność człowieka jest związana z tymi granicami.

Chrześcijańska dobra nowina dla świata i człowieka w dobie globalizacji jawi się jako historia miłości Boga i uwzględniania granic. Tylko miłość może stawiać granice, które czynią wolnymi dla relacji.

To jest zadanie wszystkich pokoleń – odkrywanie i głoszenie wartości granic wyznaczanych przez miłość (współczesna ewangelia), zanim nieosobowe granice zwątpienia i lęku w sytuacji wewnętrznego rozdarcia spowodują załamanie się człowieka. Działanie w duchu ewangelii jest działaniem w granicach i z granicami. Czy staną się one granicami miłości czy też granicami lęku, to zależy na dalszym etapie od osobistej odpowiedzialności jednostki, jej wolnej decyzji, posłuszeństwa wobec miłości albo poddania się zwątpieniom i pozostania duchowo bezdomnym.



## **Bibliografia**

- Aries, Philippe (1978): Geschichte der Kindheit, München
- Baar, Bodo (1995): Wege aus dem Scham-Angst-Zyklus. In Befreiende Wahrheit Nr. 6, S.50ff., IGNIS: Kitzingen 1995
- Bettelheim und Rosenfeld (1995): Kinder brauchen Liebe, Stuttgart
- Bowlby, John (1975): Bindung. Eine Analyse der Mutter - Kind - Beziehung, Kindler: München 1975
- Brauch, Claudia (2001): Das stellvertretende Gebet. Gott lässt uns staunen: Im: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Brocher, Tobias (1985): Wenn Kinder trauern: Wie Eltern helfen können. Rowohlt: Reinbek bei Hamburg Chapman, Buber, Martin (1954): Die Schriften über das Dialogische Prinzip, Heidelberg
- Buber Martin (1954, 1974): Ich und Du, in die Schriften ...
- Buber Martin (1954): Elemente des Zwischenmenschlichen, in die Schriften über das Dialogische Prinzip, Heidelberg
- Chapman, Gary/Ross Campbell (1997): Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. Francke, Marburg an der Lahn
- Cierpka Manfred/Astrid Cierpka (2000): Beratung von Familien mit zwei bis dreijährigen Kindern. In: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 46: 563-579 (2000) Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- De Mause, Lloyd (1980): Hört ihr die Kinder weinen, Frankfurt
- Döpfner, Manfred/Schiirmann, Stephanie/Frolich, Jan (1997): Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten, Beltz Psychologie Verlags Union: Weinheim
- Erikson, H. Erik 1997, 1966): Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp: Frankfurt am Main
- Fossum, M.A. & Mason, M.(1992): Aber keiner darf erfahren - Scham und Selbstwertgefühl in Familien. Kösel: München
- Gartner, Michael (1985): Die Familienerziehung in der Alten Kirche, Köln
- Graham, Philip/ Hughes, Carol (1998): Traurige Kinder verstehen. Beltz: Weinheim und Basel
- Heinemann, Claus (1994): Neuentscheidungstherapie bei Pflege-, Adoptiv- und Heimkindern mit Scheiterer-Verläufen, aus: Praxis Kinderpsychol./psychiatrie, 43: 130-137 (1994), Vandenhoeck&Ruprecht: Göttingen 1994
- Hirsch, Mathias (1997): Schuld und Schuldgefühle; Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen 1997
- IGNIS (1999): Wenn Kinder Schwierigkeiten machen. Erfahrungen in der christlichen Erziehungsberatung. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S.100 ff, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Jannsen, Hans (1998): Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen. Verlag Herder: Freiburg
- Kix, Joachim (1999): Versöhnung beginnt mit mir! Lernen, von Herzen zu vergeben. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Kruger, H. (1994): Scham. In: Ev. Lexikon für Theologie und Gemeinde. Brockhaus: Wuppertal/Zürich 1994
- Laplace J./J.-B. Pontalis (1972): Das Vokabular der Psychoanalyse, Hrsg. Alexander Mitscherlich, Frankfurt a.M.
- Lang, Ulrike (1999): Trotzdem bin ich für Dich. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative, S.44ff. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Levinas, Emmanuel (1989): Humanismus des anderen Menschen. Meiner: Hamburg
- Lewis, M. (1995): Scham. Annäherung an ein Tabu. Knaur: München 1995
- Lukas, Elisabeth (1997): Urvertrauen gewinnen: Logotherapeutische Leitlinien zur Lebensbejahung. Herder: Freiburg
- May, Werner (1998): Sind angenommene Kinder Risikokinder? In: Jahrbuch 98 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- May, Werner (1999): Du brauchst dich nicht zu schämen. Vom Umgang mit kindlichen Fehlern. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Nitsch, Cornelia/v.Schelling, Cornelia (1998): Kindern Grenzen setzen – wann und wie?. Mosaik Verlag: München
- Mühlhan, Eberhard (1984): Menschenskinder, Aßlar: Schulte & Gerth
- Mühlhan, Claudia und Eberhard (1997): Das grosse Familienhandbuch, Aßlar: Schulte & Gerth
- Nienstedt/Westermann (1995): Pflegekinder, Votum Verlag: Münster
- Oerter/Montada (1995): Entwicklungspsychologie, 3. Aufl., Beltz: Weinheim
- Parrens Henri (1995): Kindliche Aggressionen. Kösel: München

- Paul, Eugen (1993): Geschichte der christlichen Erziehung, Antike u. Mittelalter, Herder Verlag: Freiburg
- Peterhans, Marc (1999): Häufiger Fachbegriff: Übertragung - was ist das? In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S.70f, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Peterhans, Marc (2001): Die Auszeit. In: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, S.... Kitzingen: IGNIS- Akademie
- Petzold, Matthias (1992): Familienentwicklungspsychologie, München
- Pfeifer, Annemarie (1991): Wir erziehen unsere Kinder anders, Neuhausen-Stuttgart
- Resch, Franz (1996): Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Beltz: Weinheim
- Rogge, Jan-Uwe (1995): Eltern setzen Grenzen. Rowohlt: Ravensburg
- Schneewind, Klaus A. (1991): Familienpsychologie, Stuttgart
- Schneider-Harpprecht, Christoph (1989): Trost in der Seelsorge. Kohlhammer: Stuttgart
- Seiss, Rudolf (1985): Identität und Beziehung, Neuhausen - Stuttgart
- Smalley, G., J.Trent (1989): „Bitte segne mich!“ - Auf der Suche nach dem verlorenen Segen. Francke: Marburg an der Lahn
- Staemmler, Frank-M. (1995): Grenze? - Welche Grenze? Zur Problematik eines zentralen gestalttherapeutischen Begriffs. Zentrum für Gestalttherapie: Würzburg
- Townsend, John/Cloud, Henry (1995): Nein sagen ohne Schuldgefühle: Wie man sich gegen Übergriffe schützt. Edition Trobisch: Kehl
- Van Vorderen, Jeff (1992): Familie- von Gott getragen. Frei werden vom Zwang, die eigenen Familienmitglieder zu kontrollieren, zu manipulieren und unter Druck zu setzen. Schulte und Gerth: Aßlar
- Wagner, Karsten (1999): Berufung - Gottes Weg erkennen und gehen. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Wessling, Meike und Dirk (1993): Abenteuer Mensch. Anleitung zur Glaubenstherapie, C&P Verlag: Emmelsbüll