

# O myśleniu pozytywnym

👉 DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW 👈



*Mysle  
pozytywnie*

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ





**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Projekt finansowany ze środków z Ministerstwa Edukacji Narodowej  
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

---

# Efektywna komunikacja

---

 JAK MÓWIĆ   
I JAK SŁUCHAĆ?

RAFAŁ T. CZACHOROWSKI



## 👉 JAK TO JEST, ŻE NIE ROZUMIEMY SIĘ NAWZAJEM? 👈

Jak to jest, że nie rozumiemy siebie nawzajem, mimo że żyjemy w jednym kraju, mamy wspólny język, wspólną historię, wspólną kulturę? Jak to jest, że dorośli przestają rozumieć młodych, a młodzi przestają rozumieć dorosłych? Ci sami młodzi, którzy kiedyś byli dziećmi, byli całkiem od dorosłych zależni, a teraz nie rozumieją najprostszyc komunikatów. Właściwie trudno się dziwić, bo mówią tak, że nikt poza nimi samymi ich nie rozumie. A przecież jeszcze kilka lat temu my, dorośli, byliśmy dla nich całym światem. Kroku bez nas zrobić nie mogli, nawet czasem tęskniliśmy do ich dorosłości, chcieliśmy choć uwolnić się od tego szkraba płaczącego się wiecznie pod nogami. A teraz? Jakby obcymi ludźmi się stali.

---



## 👉 JAK TO JEST, ŻE ICH NIE ROZUMIEMY? 👈 JAK TO JEST, ŻE ONI NIE ROZUMIEJĄ NAS?

Dla każdego rodzica to prawdziwy dramat. To cios w miękkie podbrzusze. I choć historia ludzkości uczy, że do tego zawsze dochodzi, ten cios za każdym razem, dla każdego rodzica jest niespodziewany. Zawsze mamy nadzieję, że nam się to nie przydarzy, że będziemy pamiętać błędy własnych rodziców i swoje, a potem stoimy naprzeciwko tej zamkniętej lub wściekłej istoty (gdzie jest ten mały, słodki szkrab?!) i nie możemy się do niej przebić, czujemy złość, rozczarowanie, smutek, wszystko naraz. Niekiedy z przerażeniem stwierdzamy, że mówimy językiem własnych rodziców, tym samym językiem, którego tak nie nawidziliśmy, kiedy byliśmy nastolatkami. Ulegamy czasem złudzie, że jednak my takich numerów rodzicom nie wycinaliśmy, „do głowy by mi nie przyszło, żeby się tak do matki odezwać”, „no, jednak ja zacząłem palić dopiero na moich osiemnastych urodzinach”. Czasem rezygnujemy z prób kontaktu, czasem zrzucamy je na innych, „porozmawiaj z nim, bo ja już do niej nie mam siły”. Czasem robimy wewnętrzny rachunek sumienia, który zawsze jednak wychodzi na naszą korzyść, bo przecież obiektywnie tak było, poświęciliśmy im czas,









troszczyliśmy się, chuchaliśmy, uczyliśmy chodzić, jeździć na rowerze, kupowaliśmy zabawki i ciuchy, a w zamian za to spotyka nas czarna niewdzięczność. Niewdzięczni egoiści.



**W** końcu często bierzemy na przeczekanie, z nadzieją (przemieszaną z odrobiną złośliwej satysfakcji, przyznajmy to), że sami zobaczą, jak to jest, jak się jest rodzicem, „ciekawe, czy wtedy będą tacy mądrzy”. Jak to jest, kiedy pracuje się od rana do wieczora (żeby z naddatkiem zapewnić im wikt i opierunek), a w pracy szef lub szefowa człowieka się czepiają, w domu mąż czy żona znowu niezadowoleni (swoją drogą, co się z tym człowiekiem porobiło?), że bałagan, albo tych pieniędzy wciąż za mało, nasi rodzice zaczynają chorować, umierać, a tutaj dzieciakowi w głowie się przewraca. I czekamy na ich rodzicielstwo, żeby parędziesiąt lat później móc powiedzieć: „a pamiętacie, jak nie mogliście nas zrozumieć?”. Żywimy się tą nadzieją i tym momentem triumfu, kiedy oni powiedzą: „mieliście rację”.





Ale dzieci oddają nam tyle, ile w nie włożyliśmy. I światu oddają to, co w nie włożyliśmy. Więc i swoim dzieciom oddadzą to samo, co myśmy im dali. Jak będziemy mieć wgląd w ich rodzicielstwo i w swoje własne, będziemy może mówić, że jednak inaczej jakoś trzeba z dzieciakiem pogadać, ale nasze dorosłe dziecko już będzie w tym samym kieracie, co my, pracować od rana do wieczora, żeby z naddatkiem zapewnić swoim dzieciom wikt i opierunek... i tak dalej, i tak dalej... „Co mi tu opowiadasz?” – będą krzyczeć przez telefon. – „Pogadać?! Ja na nos padam ze zmęczenia, a tu mi oni fochy stroją! Mielicie rację, o czym tu gadać, niech wreszcie dorosną, wezmą się w garść, przestaną myśleć tylko o sobie!”.



I kręci się koło przez pokolenia, rosną kolejni dorośli, gdzieś na dnie serca zrozpaczeni, stęsknieni do prawdziwej rozmowy z własnymi rodzicami, z własnymi dziećmi, często samotni, mimo iż mają duże rodziny, bo nie klei im się rozmowa z drugim człowiekiem, nawet najbliższym, a co dopiero mówić o dalszych osobach – przyjaciołach, znajomych z pracy, współrodakach...





**D**laczego tak się dzieje? Czy to fatum nad nami wisi, które nie pozwala nam spełnić tych wszystkich pięknych marzeń, szczerych nadziei, mocnych postanowień, które mamy, gdy trzymamy w ręku tego malutkiego ssaka o wielkich oczach, przytulającego się do nas jak nikt inny nigdy w życiu?



Oczywiście, że to nie fatum. Psycholodzy różnych dziedzin mówią nam, czego taki ssak potrzebuje – że potrzebuje ciepła, przytulania, bycia najedzonym, bezpieczeństwa. Ale czy nie jest tak, że cały czas traktujemy to słodkie maleństwo tylko jak małe zwierzątko? Nie, oczywiście, że nie! Od pierwszych miesięcy stymulujemy je intelektualnie, od trzeciego roku zapewniamy rozwojowe przedszkola, a bogatsi z nas – lekcje angielskiego czy skrzypiec. A potem spotyka nas wiadoma czarna niewdzięczność.





Mówi się, że „małe dzieci, mały kłopot, duże dzieci, duży kłopot”. Jest w tym jakaś prawda, ale może nie do końca. Rzeczywiście, łatwiej zapewnić komfort słodkim maleństwom, wpatrzonym w nas jak w obraz, niż potarganym, wykolczakowanym nastolatkom, którzy się na świat nie prosili i jednym tchem niczego od nas nie potrzebują oraz żądają pieniędzy na nowe dzinsy. Jak ginie ta więź?




Przyczyny leżą trochę w świecie, a bardziej w nas. Oraz w naturze języka. Brzmi to górnolotnie i naukowo może, ale w rzeczywistości jest bardzo proste. Po pierwsze, świat bez przerwy się zmienia. To wyświechtana prawda, a jednak w nią nie wierzymy. Nie wierzymy, bo mamy potrzebę bezpieczeństwa. Mają ją nie tylko małe dzieci, ale również i dorośli. Paradoksalnie może, im starsi jesteśmy dorośli, tym więcej bezpieczeństwa potrzebujemy. Wydaje się, że jedynym momentem w życiu, kiedy wierzymy rzeczywiście w to, że świat się zmienia, jest okres bycia nastolatkiem. Nie tylko przyjmujemy tę prawdę, ale fascynuje nas ona. Chcemy brać udział w tej zmienności, próbować jej, smakować ją, doświadczać. Ryzykowne zachowania, które wtedy podejmujemy, a w które uwierzyć nam trudno kilkanaście lat później („jak ja mogłem po tej rynnie się zsuwać?”), wynikają właśnie z przyjęcia tej prawdy i sprawdzania jej prawdziwości.






Al e gdy nastolatek dorośnie, zaczyna tęsknić, prędzej czy później, za bezpieczeństwem. Obcowanie z niebezpieczeństwem to są duże koszty emocjonalne, a także – w pewnym momencie życiowe. Oczywiście, są ludzie, którzy do końca życia lubią testować prawdę o zmienności świata, która nieuchronnie wiedzie do ostatecznego końca naszej na nim obecności. Będą na przykład wspinać się na ośmiotysięczniki bez tlenu. Ale nawet tacy ludzie, bo zejściu w doliny, szukają bezpieczeństwa – tak długo, aż się nim znudzą i znów wyruszą w góry.



Jak się buduje poczucie bezpieczeństwa? Na zaprzeczeniu prawdy, że świat się zmienia. Wydaje nam się, że nasza wiedza, którą zdobyliśmy w szkole, nasze coraz bogatsze doświadczenie dają nam ostateczne narzędzia poznawcze, które będziemy mogli wykorzystywać przez resztę życia. Wydaje nam się, że nasz sposób rozumienia świata będzie zawsze aktualny. W tym naszym złudnym przekonaniu utwierdza nas język. Wyrazy dzielą procesy na osobne części i w ten sposób je do pewnego stopnia unieruchamiają.





Zmiana nie jest niczym złym ani dobrym. Jest po prostu faktem. Tęsknota za „dawnymi dobrymi czasami” jest tęsknotą za czasami, kiedy świat wydawał nam się bezpieczny, bo go rozumieliśmy. Ale świat naszych dzieci jest innym światem, niż ten, kiedy my budowaliśmy nasze jego rozumienie. I dzieci mają rację, gdy mówią, że nic z niego nie rozumieją. Jeśli bowiem będziemy stosować nasze narzędzia, które wypracowaliśmy sobie, gdy sami dojrzewaliśmy psychicznie i intelektualnie, w wielu aspektach będą one już nieprzydatne. A to zaburza nasze poczucie bezpieczeństwa, tak jak zaburza nam poczucie bezpieczeństwa przyjazd do zupełnie obcego kraju, w którym nasze narzędzia są równie nieprzydatne. A my jesteśmy gotowi zapłacić nieomal każdą cenę, żeby czuć się bezpiecznie. Nie bez powodu systemy totalitarne miewają się dobrze – one bowiem cynicznie wykorzystują tę naszą potrzebę.


Wiemy, że jak dziecko zaczyna uczyć się chodzić, powinniśmy iść za nim i – pozwalając wybrać mu kierunek – pilnować, by sobie nie zrobiło krzywdy. Ale ilu z nas ukucnęło, by zobaczyć świat z jego perspektywy? Ja to zrobiłem raz – zresztą bez żadnej poznawczej intencji. I spojrzałem na małą górkę. I zobaczyłam, jak jest wielka.









To nie jest tak, że świat widziany z perspektywy metra osiemdziesięciu jest bardziej prawdziwy niż świat widziany z perspektywy osiemdziesięciu centymetrów. On jest po prostu inny. I co więcej, zaraz się zmieni. Bo świat się bez przerwy zmienia.




Małe dzieci, mały kłopot... Ale jak „ukucnąć” przy kimś, kto dorasta? Warto rozmawiać. I to od pierwszych chwil, kiedy dziecko zaczyna mówić. Rozmowa jest wzajemną wymianą informacji. Wymianą informacji, a nie wyłącznie mówieniem. A zatem jest też słuchaniem. A także – zadawaniem pytań, zwłaszcza, jak czegoś nie rozumiemy. I słuchaniem odpowiedzi.



Potocznie uważa się, że to dziecko zadaje pytania. Swinarski w swojej świetnej parodii amerykańskich porad psychologicznych dla udręczonych pytaniami matek, pisze, że pewna matka z Ohio walnęła dzieciaka dopiero przy trzydziestym szóstym pytaniu, które brzmiało „dlaczego mamusia gryzie syfon?”. Oczywiście, to parodia, a dzieci w ogóle bić nie wolno, nawet przy setnym pytaniu, ale nierzadko czujemy się wyczerpani ciągiem pytań dziecka i jego nienasyceniem naszymi – niekiedy zdawkowymi – odpowiedziami.





Ale czy my pytamy dzieci? Tak, oczywiście, że pytamy. „Jak było w przedszkolu? Zjadłeś obiad? Co tam w szkole? Byłaś grzeczna?”. A co my odpowiadamy na pytanie: „Co u ciebie? Jak tam w pracy?”. To samo, co nasze dzieci. „Tak, nie, jakoś leci...”.



Ale czy naprawdę takich pytań oczekujemy od bliskich? Od męża, żony, mamy, taty, od dorosłych dzieci? Łatwo powiedzieć – pomyślicie. Ileż to razy próbowałem dowiedzieć się dokładniej, co u dzieciaka słyhać, tylko burknięcia słyzałem. Tak, to prawda. Ale czy jeśli my nie mamy ochoty na rozmowę, nie robimy tego samego? „Daj mi spokój, padam na nos po ciężkim dniu...”. A w wypadku naszych latorośli, niechęć do odpowiedzi ma dodatkowy powód niż tylko zmęczenie. Bo przecież, im starsze jest dziecko, tym częściej pytamy tylko po to, by upewnić się, że nie narozrabiło, że napisało klasówkę na szóstkę, że spełniło któreś z wielu naszych oczekiwań, które – w naszym mniemaniu – są słuszne i ułatwią im





później życie. A jeśli narozrabią, nie napisało i nam o tym powie, to trzeba... właśnie, co wtedy trzeba zrobić? Już pod ręką mamy zestaw gotowych odpowiedzi – małośmy się ich sami nasłuchali od naszych rodziców? „Co ty sobie wyobrażasz?” – to zwykle jest początek. A potem samograj „ja tu żyły sobie wypruwam, ale ciebie to nic nie obchodzi”, „oczywiście, niczego lepszego po tobie nie można się spodziewać”, „poczekaj, przyjdzie ojciec, to wtedy pogadamy”...



**C**hcielibyście odpowiadać komukolwiek na pytania was dotyczące, gdy jest wam trudno, źle, coś zawaliliście i wiecie, że usłyszycie od tego, kto pyta podobną odpowiedź? „Jak było na imprezie?” – pyta stroskany rodzic smutne nastoletnie stworzenie. „Do d...” – odpowiada stworzenie. „Jak ty się wyrażasz?! Ty już zupełnie schamiałeś, nic dziwnego, jak się w takim środowisku obracasz...”. „Nudziłam się, nikt ze mną nie rozmawiał”. „Bo ty taka dzikuska jesteś, musisz się ruszyć, wyjdź do ludzi, sami do ciebie nie przyjdą. Jak ty sobie w życiu poradzisz, dziecko?”





Czy pytamy malucha, dokąd idzie na swoich niepewnych nóżkach? Co widzi? Co słyszy? Dlaczego siada nagle? Czemu zaczyna grzebać w ziemi? Bez uwag na temat mokrej trawy i brudnych rączek? Maluchowi „mokra trawa” i „brudne rączki” nic nie mówią. Za to ma swój jakiś pomysł na ten malutki wycinek życia. Czy wiemy, jaki to pomysł? A gdy się dowiemy, czy umiemy mu pomóc w jego realizacji tak, żeby nie miał zupełnie mokrej pupy? I czy zniesiemy fakt, że przez jakiś czas rączki będą brudne, bo przecież w domu je można wymyć bez problemu? Może brudne rączki to cena za realizację tego fascynującego dziecko pomysłu? Co jest ważniejsze – sucha pupa i czyste rączki czy fakt, że zrozumieliśmy, co nasze dziecko myśli, czego pragnie, o co mu chodzi w tym dziwnym dla nas przecież zachowaniu?




Dwa światy się zderzają w ciągłej zmianie. Nasz świat, gdzie priorytetem jest zdrowie dziecka (te straszne zarazki, co siedzą w ziemi!) i jego świat, gdzie priorytetem jest ciekawość. Jest problem do rozwiązania. Choć napisałem powyżej, że nasza wiedza jest wciąż ułomna, to jednak nie znaczy to, że nie jesteśmy mądrzejsi od dziecka czy nastolatka pod wieloma względami. Problem polega na tym, że nie jesteśmy świadomi tej ułomności. My wiemy, jak rozwiązać problem dziecka. Podnosimy je z ziemi i przy jego protestach lub bez nich wsadzamy je na przykład







do wózka. Wyciągamy chusteczkę i starannie czyścimy rączki. Jak się wyrywa, to trudno, nie ma wyjścia. Wkurzeni, pchamy wózek do domu z wrzeszczącym niemożliwie bachorem, ludzie się patrzą na nas jak na złoczyńcę...



**I** oto okazja do rozmowy zostaje zmarnowana. A nasze możliwości poznawcze nie poszerzyły się ani o milimetr. Duże dzieci, duży kłopot... Czy pytamy nastolatka, dlaczego dzisiaj poszedł na wagary, zamiast do szkoły? Nie po to, by jego ukarać, by wygłosić przemowę o znaczeniu wykształcenia, by powiedzieć, jak jest nieodpowiedzialny, by wymusić obietnicę, że to było już ostatni raz? Jakie powody skierowały jego kroki w stronę parku, kina czy mieszkania znajomych?





Jakbyśmy mogli go wziąć na ręce i wsadzić do szkoły, byłoby najlepiej. Tak jak robiliśmy to, gdy był mały. Trochę niewykonalne to teraz. Thomas Gordon w książce „Wychowanie bez porażek” pisze, że myślimy o wychowaniu w kategoriach „wygrana-porażka”. To myślenie wyrastające z myślenia o grze sportowej, rywalizacji, walce czy wojnie. Jesteśmy po przeciwnych stronach barykady. My, rodzice, po jednej stronie, nasze dzieci po drugiej. Jak w każdej rywalizacji, jedna strona musi wygrać, druga przegrać. Wygrywa silniejszy. Tak jest i tak powinno być. Rodzic z definicji ma być silniejszy. Przecież to on jest dorosły. Czyli mądry doświadczeniem, wykształcony. Zna swoje dziecko. Wie, co dla niego dobre. Zna świat. Do pewnego momentu jest nawet silniejszy fizycznie. Dlatego „małe dzieci, mały kłopot”.



Ta przewaga fizyczna rozpuszcza nas. Przecież za jej pomocą możemy załatwić prawie wszystko. Wynieść dzieciaka skądś (np. ze sklepu), zanieść gdzieś (np. do lekarza). Wnieść do pokoju i za karę zamknąć. W końcu dać klapsa, który wciąż w Polsce jest też dość powszechnie uznawaną metodą wychowawczą. Rozpuszcza nas też fakt, że dla małego dziecka jesteśmy warunkiem fizycznego przeżycia. Dziecko z definicji jest na pozycji przegranej: słabe, nic ze świata nierozumiejące, całkowicie zależne od rodziców. I zaczynamy mieć przekonanie, że już wiemy, na czym polega wychowanie.





**A**le świat bez przerwy się zmienia. Dzieci rosną. I to, co dotąd toczyło się w miarę gładko, zaczyna się zacinać. Przecież nie będziemy się szarpać z nastolatkiem. Teraz rozkład sił się zmienia i nastolatek może wygrać bój o nałożenie ciepłego swetra czy wyjście na nocną imprezę. I nierzadko wygrywa. A my zostajemy w domu z poczuciem totalnej porażki.



Gordon mówi, że dopóki nie zmienimy tego myślenia o wychowaniu, dopóty będzie ciężko – nam i naszym dzieciom. Rywalizacja zakłada brak rozmowy z przeciwnikiem. Wojna widzi rozmowę jako zdradę. Wyrażenie „zgniły kompromis” dobrze ukazuje powszechność myślenia o relacjach międzyludzkich i rozwiązywania sporów w kategoriach walki.



Jeśli dwoje ludzi ma odmienny pomysł na daną sytuację, możliwe są dwie strategie. Albo rozwiązane siłowe, zakładające wygraną jednej ze stron i porażkę drugiej, albo rozmowa, w której zawiera się jakiś kompromis do przyjęcia przez obie strony. Kompromis, który nie jest zgniły, ale dobrym rozwiązaniem dla obu stron, które czują się wzmocnione przez więź budującą się także dzięki wzajemnemu porozumieniu.



Jeśli mamy rozmawiać z nastolatkiem, to musimy zacząć od samego początku. Od pierwszego dnia jego życia. Gordon mówi o „czynnym słuchaniu” drugiego człowieka, które stanowi podstawę udanej rozmowy. Z dzieckiem, które jeszcze nie mówi, nie da się, oczywiście, rozmawiać w sensie dosłownym. Ale można iść za nim, przyglądać się, by próbować odczytać, co czuje i myśli. Dzięki badaniom naukowym wiemy już teraz, że już maleńkie dzieci tworzą sobie narzędzia poznania świata i kategorie, dzięki którym potem budować będą całą złożoną o nim wiedzę. A potem, gdy wreszcie się odezwie, zacząć pytać. I słuchać odpowiedzi. Próbować opowiedzieć ją własnymi słowami. Możemy być pewni, że jeśli coś źle zrozumiemy z wypowiedzi dziecka, ono z przejęciem będzie poprawiać naszą interpretację, aż zyska pewność, że wiemy, o co mu chodzi. Ustalenie tego będzie świetną podstawą dla rozwiązania konfliktu, bez względu na to, czy będzie on dotyczył siadania na mokrej trawie i grzebania w ziemi czy pójścia do znajomych zamiast do szkoły.



Nie ma wątpliwości, że rodzic przez długi czas wie więcej od dziecka, bez względu na to, jak jego wiedza jest ułomna. Dlatego na nim spoczywa odpowiedzialność za rozmowę. Ale podczas rozmowy będzie swą własną wiedzę poszerzał o wciąż zmieniające się perspektywy. Spójrzy na świat oczami innego. Nie mówię, że jest to łatwe. Wręcz przeciwnie, bardzo trudne. Ale czy ktoś kiedykolwiek mówił, że wychowanie dzieci jest łatwe? A inwestycja w rozmowę zwraca się wielokrotnie. Nawet jeśli chwilowo wyczerpani jesteśmy kucaniem, po latach będzie nam znacznie łatwiej stać.





## ĆWICZENIE

---

TWOJE PIĘTNASTOLETNI DZIECKO NOTORYCZNIE TRZASKA DRZWIAMI.  
BARDZO TO CIEBIE DENERWUJE.

1. Jak byś próbował/a zmienić to zachowanie w ramach modelu wychowania „wygrana-porażka”?
2. Jak mogłaby wyglądać twoja z nim rozmowa na ten temat, której celem miałby być kompromis?
3. Jak byś zareagował/a gdyby następnego dnia dziecko znowu trzasnęło drzwiami (w ramach obu modeli?)





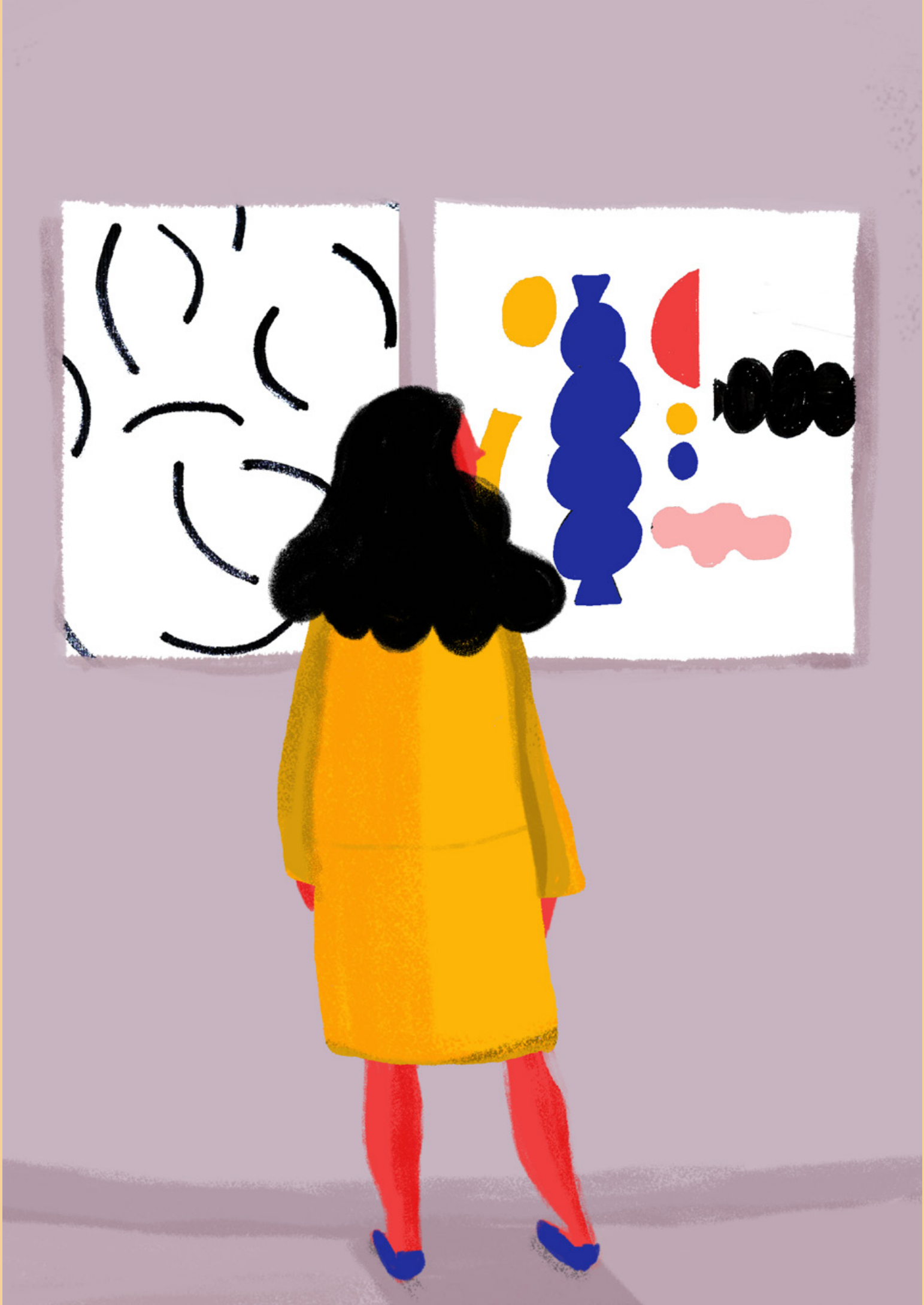
# Samorozwój

---

 **POPRZEZ**   
**SZTUKE**

RAFAŁ T. CZACHOROWSKI





🐾

🐾

Każdy z nas chciałby, żeby nasze dzieci były wrażliwe na sztukę. I wielu z nas robi wszystko, żeby takie nie były. Pamiętam, jak moja mama ciągała mnie po muzeach. Stawała przed jakąś skorupą, obejmowała mnie przez ramię i intymnym szeptem wyznawała jej wielowiekowe tajemnice, które nic a nic mnie nie obchodziły, myśli moje bowiem zajęte były lodami obiecany mi po wyjściu z muzeum. Pamiętam też, jak byłem trochę starszy, koszmarnie niekończące się korytaryze zawieszane obrazami, bolące nogi, poczucie wstydu, że nie przeżywam tych zachwyków, co moi rodzice, nad jakąś babą z jabłkami czy zamazanym drzewem.

Ale mimo to moja mama zaszczepiła mi miłość do sztuki. I chyba wiem, jak jej się to udało. Sztuka przemawia do nas przez opowieść. Ta opowieść może być bardzo krótka, może też być długa – jak w powieści czy w filmie. Mniej jest to istotne, ile czasu trwa jej opowiedzenie, ważniejsze jest to, czy nas ta opowieść obchodzi. A żeby dziecko opowieść zaczęła obchodzić, musi ją opowiedzieć mu człowiek, który uczy je wszystkiego innego – jak chodzić, jak jeść widelcem i nożem, jak odróżnić psa od kota – czyli rodzic.

I oto stajemy z młodą istotą naprzeciw obrazu Jana Vermeera. Patrzy na nas dziewczyna w niebieskiej chustce z błado lśniącem perłowym kolczykiem. Jak go przekonać, że ona do niego mówi? Że opowiada całą swoją historię, której nie znamy, ale którą możemy wymyślić tak, jak Tracy Chevalier w swojej książce, a potem Peter Webber w jej ekranizacji.



*Dziewczyna z perłą*  
Jan Vermeer,  
ok. 1664r.



☞ ☜

Nie mamy wyjścia – musimy sami zacząć opowiadać. Albo – co może jest nawet jeszcze lepsze – zacząć wspólnie tworzyć jej historię. Jak myślisz, czy ona jest smutna czy wesoła? A jeśli jest smutna albo wesoła, to co mogło się jej przydarzyć? Jak myślisz, kim była? Dlaczego malarz namalował właśnie ją?



A po co ktoś wyrzeźbił człowieka w chwilę przed rzutem dyskiem? Co myśli taki człowiek, gdy zbiera siły, by rzucić? A co ty byś myślał w takiej chwili? Gdyby od twojego rzutu zależało, czy zdobędziesz wielką nagrodę? A czy wiesz, że dla tego człowieka największą nagrodą był po prostu wieniec z wawrzynu? Co to jest wawrzyn? Takie drzewo o pięknych liściach. Tak, walczyli nie o medal ze złota, tylko o zwykły wieniec.



*Dyskobol  
British Museum*







A czy rozpoznajesz zwierzęta na tym malowidle?  
Zostały namalowane wiele tysięcy lat temu, nie było wtedy niczego, co znasz, nie tylko smartfonów i samolotów, ale nawet nie znano jeszcze koła. Jak myślisz, jak oni sobie dawali radę? Bo mnie trudno to sobie wyobrazić.



Malowidła  
w jaskini Lascaux,  
Francja

A zobacz, ile tu się dzieje na tym obrazie! Ludzie ślizgają się na ślizgawce hen, daleko, bliżej podchodzą myśliwi z psami... Zima, śnieg wszędzie, czy łapy tym psom nie marzną?



*Myśliwi na śniegu*  
Pieter Bruegel  
Starszy,  
Domena publiczna





✂



**I** tak snuje się opowieść, tworzona przez dorosłego i dziecko. Nagle dawny obraz staje się naszą własną opowieścią. Każdy z nas bywa smutny lub wesoły, każdy z nas walczy o jakąś nagrodę, ogląda różne zwierzęta, lubi lub nie lubi zimy. Nasze dziecko i my. I tak oto wspólnie przeżywamy sztukę, która opowiada nam o nas samych. A gdy nasze dziecko dorośnie, będzie wiedziało, że na tym polega moc sztuki.



Bo przecież, jeśli spojrzymy na to, co dosłownie jest na tych obrazach – i wszystkich innych – to tylko jakiś wycinek świata, zastygły w ramach, nierzadko brzydki ze współczesnego punktu widzenia czy nieciekawym. Podobnie rzecz ma się z literaturą. No ile można słuchać o tym, jak ktoś tęskni za ukochaną i opisuje jej wdzięki, albo opowiada, jak się przestraszył nocy? Kogo obchodzi śmierć Hektora czy wynurzenia Rzeckiego?

✂

**Z** filmami jest może trochę lepiej, ale też, jeśli spróbujemy obejrzeć wielkie dzieła dawnych mistrzów, jak na przykład „Pancernik Potiomkin” Siergieja Eisensteina, też nas niewiele obejdzie. Wielkie schody odeskie i toczący się po nich w dół wózek może jeszcze jakieś wrażenie na nas wywrą, ale całość? Jakaś historia sprzed stu lat, czarno-biały, dźwięku nie ma, każda scena ciągnie się w nieskończoność. A nawet filmy powstające trzydzieści-czterdzieści lat temu „trącą myszką”, wszystko też dzieje się strasznie wolno i raczej nic nas nie obchodzi, co stanie się z głównym bohaterem czy bohaterką, a co dopiero mówić o postaciach drugoplanowych. A nawet takie wiecznie żywe dzieła, jak „Stalker” Andrieja Tarkowskiego? Toż to on jedzie na tej dreźnie, jedzie, jedzie, jaka tu metafizyka?



Operze już nie śmiem wspomnieć. Nie śmiem też wspomnieć o instalacjach, malarstwie abstrakcyjnym... O muzyce klasycznej.... To o co chodzi? Aby ożyła moc sztuki, musi nam ona opowiedzieć jakąś prawdę o nas samych. Musi sprawić, że w pewnym sensie, na ten jeden moment z nią obcowania, widzimy czy słyszymy samych siebie. Opowiedzianych na nowo, ale równocześnie dokładnie tak, jak byśmy sami o sobie opowiadali. I nie chodzi o przygody głównych postaci, choć o nie może chodzić także. Mogą to być przygody, których nigdy nie przeżyliśmy lub nie będzie nam dane przeżyć, a jednak w pewnym momencie już jesteśmy w samym środku opowiadanej historii jako jej główny bohater czy bohaterka.



Dlaczego tak się dzieje? Trochę dlatego, że na najgłębszym poziomie wszystkie opowieści mówią o tym samym – o naszym człowieczym byciu w świecie, wśród ludzi, wśród zwierząt. W starożytnych Indiach powstał wielki epos opowiadający o wielkich bohaterach i o toczonej przez nich wojnie. Nazywa się Mahabharata. Opowiadany był najpierw ustnie, potem spisany w różnych rękopisach. Stał się podstawą wielu wybitnych dzieł literackich, teatralnych, a potem – filmowych. I do dziś dnia, choć wszyscy wiedzą, co stanie się z danym bohaterem, ulice indyjskich miast pustoszeją, gdy wyświetlany jest w telewizji serial będący ekranizacją tego eposu. Można zapytać, czy im się to nie nudzi, skoro wiedzą, że kto zginie, a kto przeżyje? A jednak nie. Dzieje się tak dlatego, że Mahabharata opowiada o najważniejszych doświadczeniach człowieka, wspólnych nam wszystkim, bez względu na to, kiedy i gdzie żyjemy. Z pewnością macie ukochane książki i filmy, do których wracacie, chociaż doskonale wiecie, co się stanie z bohaterami. A popularność Bonda (choć czy można zaliczyć go do sztuki? jak myślicie?) buduje się też na tym wspólnym doświadczeniu bycia człowiekiem i pokonywania trudności. Przecież i my wiemy, że Bond wygra walkę. A jednak oglądamy kolejne odcinki.

Ale i mniejsze formy – jak wiersz, obraz, rzeźba – też wywrą na nas wrażenie, też nas pochłoną, jeśli poczujemy, że mówią o nas – o naszych myślach, o naszych uczuciach. Dziecko doświadcza świata przez niezwykley filtr, którym są jego rodzice. Wyczuwa bezbłędnie nasze emocje – mała wrażliwa membrana – nawet te, które przed nim kryjemy. Zdumieni nierzadko jesteśmy, że ono boi się pajaków tak, jak my, chociaż za każdym razem, gdy go z dzieckiem widzimy, bohatersko





bierzemy go w szklanę i wyrzucamy za okno. Czasem idziemy dalej w zaparte i opowiadamy o tym, jak pająk snuje sieć, proponujemy wspólne obejrzenie, jak on to robi. Wszystko to na nic, jeśli w głębi serca czujemy lęk. Nie zawsze, ale często ku swej desperacji, mimo naszych heroicznych wysiłków, słyszymy przerażone wołanie: „Mamo! Pająk! Wyrzuć go!”.



**W**spólna opowieść, budząca emocje rodzica, zostaje w dziecku. Co więcej, uczy je, jak samemu potem wędrować po świecie sztuki. Że musi szukać w niej tego, co w nim poruszy coś istotnego, coś własnego, coś, co przeżyje tak, jak kiedyś, wiele lat temu, przeżył z mamą czy tatą, podczas oglądania obrazu, filmu, czy czytania wiersza lub książki.

Pamiętam, jak mama czytała mi na głos „Ogniem i mieczem”. Głos jej się łamał ze wzruszenia przy opisie śmierci Podbipięty. Doświadczałem wtedy mocy sztuki, która moją mamę doprowadzała do płaczu. Jak to możliwe, żeby rodzic płakał? To w ogóle trudno zrozumieć, ale już zupełnie niepojęte się staje, że płacze z powodu wymyślonej historii. A może ona nie była zupełnie wymyślona?

Oczywiście, że nie była w tym sensie, w jakim nie jest wymyślona śmierć. Śmierć, która zabiera również ludzi szlachetnych i dzielnych jak pan Podbipięta i którą zadają inni ludzie. Z małym dzieckiem jest w pewnym sensie prościej. Jego bezwarunkowa ufność sprawia, że stosunkowo łatwo je zaciekać. Oczywiście, że trzeba słuchać dziecka i nie przeciągać struny – nawet najciekawsza opowieść zaczyna się w pewnym momencie nudzić. I trzeba w końcu pójść na te upragnione lody...



**A**le co zrobić ze zbuntowanym nastolatkiem, który dostaje kolejną pałę za nieprzeczytaną lekturę albo choćby i wiersz? Jaki ma sens, sami powiedzcie – zwraca się do nas zrozpaczone dziecko – takie coś:

**Dziś dokazuje psia gwiazda swej mocy  
I jako Zorza, kazawszy precz nocy,  
Dzień na świat wozem przywiezie różanym,  
Słońcu kompanem jest nieoderwanym  
Niebieskiej drogi, aż kiedy ją w morze  
Ósmy krąg nieba wpędzi po nieszporze...?**

**Jan Andrzej Morsztyn, *Dwoja bieda***

Co to jest ta psia gwiazda? Co znaczy, że dokazuje? Kiedyż to zdanie się skończy? A ten nieszpor – to co? A tak w ogóle, po co ja mam to czytać?! No cóż...

Co innego jest doświadczać sztuki z małym dzieckiem – wtedy wybieramy to, co nas samych porusza, co sami lubimy i rozumiemy. Szkolny kanon może odbiegać od naszych upodobań. A jednak... W buddyźmie zen adept uczy się koanów. To są krótkie opowieści czy dialogi, zbudowane na paradoksie, robiące wrażenie zupełnie pozbawionych sensu – bo takie są i takie mają być. Oto przykład koanu:



Uczeń: ***Czym jest Budda?***

Mistrz: ***Trzy funty lnu.***

W koanach chodzi o to, by wyrwać umysł z jego codziennego myślenia, codziennych skojarzeń, schematów. O to chodzi, żeby było trudno. Oczywiście, sztuka nie jest koanem. Ale jest też czymś, co nas też wyrwywa z codzienności. Co pozwala nam sięgnąć do naszych pokładów, ukrytych w szarzyźnie życia, w nawale obowiązków, chęci, pragnień, lęków. To ukryte też na nas wpływa, a sztuka może nam o nim opowiedzieć.

Co zrobić, żeby ten zbuntowany młody człowiek, którego świat jest tak odmienny od świata Andrzeja Morsztyna, znalazł cokolwiek godnego przeżycia w jego wierszu o dziwnym nawet dla nas samych tytule „Dwoja bieda”? Ciekawość – może to jest punktem wyjścia. Moja także. A może przede wszystkim? Przecież za każdym





dziełem sztuki kryje się człowiek, który chce z nami porozmawiać. Chce nam opowiedzieć o sobie i swoim świecie, ale tak, żebyśmy my sami doświadczyli tego, co on doświadczał. Byśmy wzajemnie się zrozumieli. Co więcej, ten człowiek nie wie, że my możemy zrozumieć z jego dzieła jeszcze więcej niż on sam chciał nam powiedzieć. Artysta nie zna swojego odbiorcy, więc nie wie, jak jego opowieść w nim wybrzmi. Wielu z nich byłoby zaskoczonych, gdyby dowiedzieli się, co nam tak naprawdę opowiedzieli.





**T**o wyobraźmy sobie z tą młodą czupurną istotą dworski świat Andrzeja Morsztyna. Jak on mógł wyglądać? Jak ludzie rozmawiali ze sobą? Jak się bawili, kłócili, kochali? Po co on te wiersze pisał? Kochał naprawdę? A może nie kochał, tylko bawił się – kobietami, poezją? Był wrażliwym człowiekiem czy zimnym, cynicznym draniem? Może da się płynnie przejść do naszego świata, gdy okaże się, że tylko zewnętrzny sztafaż się zmienia, a rzecz dotyczy spraw nam znanych aż za dobrze? Ale wyobraźnia może też poprowadzić nas gdzie indziej. Może nie wszystko da się z dzieła zrozumieć, ale będzie jakaś scena czy zdanie, jakiś kształt czy układ dźwięków, który odbije się w nas echem, zacznie żyć własnym życiem i opowie nam coś o nas samych?

Gdy uda nam się pokazać, że sztuka opowiada nam o nas samych, otworzymy przed naszym sfrustrowanym dzieckiem część jego bogactwa – duchowego, psychicznego, mentalnego, ale też fizycznego. Sztuka bowiem pozwala nam nie tylko wyrazić to, co przed chwilą w nas było niewyraźne, czego istnienie przeczuwaliśmy w sobie, a może nawet i nie. Sztuka pozwala nam przeżyć coś, czego przeżycie może nigdy nie byłoby nam bez niej dane.

Sztuka użycza nam też formy wyrazu, żebyśmy mogli powiedzieć o tym, o czym powiedzieć wprost się nie da. To opowiadanie toczy się w naszym wnętrzu, niejako bierzemy sobie pędzel malarza czy kamerę reżysera, żeby w ramach własnego wnętrza, jego narzędziami móc opisać dane wydarzenie, które nam się trafiło, dane uczucie, które nas dręczy lub cieszy od dawna, daną myśl, natrętnie chodzącą nam głowie.







Sztuka sprawia też, że czujemy się mniej samotni. Zanurza nas we wspólnym ludzkim doświadczeniu, z całą jego wspaniałością i nędzą. Pokazuje maleńki konkretny jego wycinek, a my widzimy, że te wykreowane przez artystę postacie przeżywają to samo, co my. Mówi nam, że to, co w jednej chwili wydaje mi się nie do zniesienia z powodu swojego ciężaru czy niezwykłości, było też udziałem drugiego człowieka – choćby był nim tylko sam artysta. Na tym polega też moc sztuki – możemy się nie znać, możemy się nigdy nie spotkać, a jednak się rozumiemy.

Szkoła ze swoim twardym kanonem nie zawsze idzie w parze z naszymi fascynacjami. Kanon wraz z buntem nastoletniego dziecka stawia nas trochę w sytuacji podobnej do sytuacji buddyjskiego adepta. A jednak, bywa tak, że mimo najszerszych chęci, mimo ciekawości i wyobraźni, sami nie jesteśmy w stanie odnaleźć niczego, co by nas proponowanym przez kanon dziele poruszyło. To jak mamy oczekiwać, by znalazł je młody człowiek? Zwłaszcza, że niekiedy sami doświadczamy sytuacji, w której stykamy z dziełem, o którym wszyscy wokół nam mówią, że jest wybitne, a nas nic ono nie obchodzi.



Nie do nas należy ostateczna ocena wielkości danego dzieła. O tym zdecyduje historia. Ale jednak czujemy niepokój, że może coś w nas jest nie w porządku, skoro w tym bohemazie czy w tym bełkocie nie widzimy tego, co inni uważają za wielkie czy ponadczasowe. A ponieważ przeżywamy nasze dzieci jakby były one nami, albo jeszcze bardziej, fakt, że one tego nie widzą, niepokoi nas jeszcze bardziej.

Wpływ dzieła sztuki należy do jednych z najbardziej intymnych doświadczeń. A kategorie, które oceniają jej wartość są też subiektywne. I bez względu na to, co mówi otoczenie, mamy prawo do swoich ocen. A zatem, dlaczego mamy zmuszać nasze dzieci, by przyjęły do wiadomości, że „Słowacki wielkim poetą był”, jeżeli sami Słowackiego uważamy za zupełnie przestarzałego twórcę, jeśli nie wręcz za grafomana? Czy nie lepiej jest pokazać im, że ważniejsze jest ich autentyczne przeżycie sztuki niż udawanie? Czy nie lepiej jest uczyć je odwagi wyrażania własnych poglądów, nawet wbrew obowiązującym kanonom czy tendencjom niż estetycznego konformizmu?



Pójdźmy jeszcze dalej i wyobraźmy sobie sytuację, że nas Morsztyn wstrząsa do głębi, a nasze dziecko mówi, że to nic nie warto? I nie chce się zachwycić różnym powozem zorzy wpędzanej w morze przez ósmy krąg nieba? Wszystko to gdzieś ma swoje źródła w tym początku, w tym wspólnym oglądaniu albumów, słuchaniu muzyki, chodzeniu do muzeów czy kina, kiedy mamy szansę wyrobić w dziecku tę wrażliwość głos innych, często odmienny na pierwszy rzut oka i niezrozumiały. Wrażliwość reagującą i tak w inny sposób niż my sami reagujemy, ale jednak żywą, otwartą, gotową na kontakt z dziełem sztuki. Jeśli to nam się udało, nie musimy się bardzo martwić. Nikt, nawet najtwardszy kanon, nie odbierze mu tego słuchu na język artystów. Choć nie znaczy to, że będzie słuchało tych samych, co my. Ale to dobrze. Będziecie mieli o co kłócić przy rodzinnych obiadach.





## ĆWICZENIE

1. Wyobraź sobie, że oglądasz ze swoim kilkuletnim dzieckiem obraz Edwarda Hoppera „Room in New York”. Jak pobudzić jego ciekawość i wyobraźnię? Zaproponuj możliwą rozmowę .



2. Wyobraź sobie, że twoje nastoletnie dziecko przychodzi, całe w pretensjach, że musi czytać „Dziady część II” Mickiewicza. Jak będziesz z nim rozmawiać? Zaproponuj możliwą rozmowę.

3. Nastoletnie dziecko twierdzi, że prawdziwą sztuką jest rap. Jak ma z nim rozmawiać rodzic, który rapu nie znosi i nie widzi w tym nic wartościowego? Zaproponuj możliwą rozmowę. Zamiast rapu możesz wybrać inną formę sztuki współczesnej, której nie lubisz.





# Cyberprzemoc

---

 **PORADNIK**   
**RODZINNY**









## CYBERBULLYING

**N**ie wiem, co się dzieje ostatnio z moim dzieckiem. Nie powinienem tak mówić, bo ona się bardzo o to złości. Z moją córką. Prawie dorosła – ale wciąż dla mnie jest dzieckiem. I taką zawsze pozostanie, nawet jak wyjdzie za mąż. O ile jej na to pozwolę, ha, ha... Bo jak patrzę na tych jej przyszczatych kolegów, burczących pod nosem „...bry... jest Beata...?”, patrzących w swoje brudne adidas, to moją pierwszą myślą jest, żeby ich ze schodów spuścić. Moja śliczna, wypieszczona córeczka! No, ale oczywiście tego nie robię, tylko mruczę podobnie jak oni „jest” i wpuszczam ich do mieszkania. Wolę, żeby spotykali się u nas, niż żeby się gdzieś włóczyli, ale i oni tak się włóczą. Wiem, wiem, że jej nie upilnuję, że taka jest kolej rzeczy, że pisklęta wyfruwają z gniazda, ale tak bardzo się martwię, że ją ktoś skrzywdzi.





**B**eata jest chora od jakiegoś miesiąca. Właściwie nie wiem, na co jest chora, żona też nie. U nas role są trochę odwrócone, ona jest częściej tym „złym policjantem”, nawet się na mnie o to gniewa, że wziętem sobie łatwiejszą rolę. Czy ja ją sobie wziętem? Tak się zrobiło samo. Od samego początku nie mogłem słuchać, jak ten mały tłumoczek płacze. Kłóciliśmy się z żoną, bo ona chciała, żeby Bea spała w swoim łóżeczku, a ja w końcu zawsze wymiękałem i brałem ją do nas. No i co? Nie miałem racji? Ani się obejrzeliśmy, jak zaczęła doceniać fakt, że ma własne łóżko, własny pokój. Żona się bała, że wychowamy ją na taką typową dziewczynkę, grzeczną, w różowych sukieneczkach, dygającą na powitanie. To ja jej kupowałem Barbie i lalki, co same robią siku (choć nigdy nie mogłem pojąć, co w tym jest fajnego). A żona jeździła z nią konno, chodziła na strzelnicę i kazała się nie mazgać. Moja żona to dobry człowiek, ale trochę herod baba z niej. Dlatego mi się podoba.

Ale w sumie chyba udała się nam nasza Beatka. Tylko ostatnio coś jest złe. Najpierw bolał ją brzuch. Powiedziała, że w szkole zjadła coś niedobrego, wieczorem wymiotowała nawet. Nawet żona zgodziła się, żeby następnego dnia została w domu. Ale brzuch dalej ją bolał. Miała też czerwone, zapuchnięte oczy, jakby dużo płakała, ale ona mówiła, że nie płacze, tylko ten brzuch, a jak płacze, to przez ten brzuch. Dobra, niech zostanie w domu jeszcze jeden dzień. Cały czas leżała w łóżku, z komórką pod poduszką, jak to oni, nigdy się z nią nie rozstają.







**T**rzeciego dnia poszliśmy do lekarza rodzinnego. Nic tam nie wymacał, ale powiedział, że skoro ją boli, to trzeba zrobić badania. Krew, USG, różne takie. I dał zwolnienie na tydzień. Badania zrobiliśmy, wszystko w porządku, a Beata dalej jest spuchnięta od płaczu. Wracamy do rodzinnego, a on nam na to, że w takim razie to pewnie depresja albo coś i żeby porozmawiać z psychologiem. I dowiedzieć się, czy w szkole coś nie zaszło. I dał zwolnienie na następny tydzień.

Poszedłem do szkoły. Wychowawczynie mówi, że nie wie, o co może chodzić. Beatka dobrze się uczy, ma przyjaciół w klasie, owszem, bywa niegrzeczna (tak oni nazywają to, że dzieci mówią, co myślą), ale nic szczególnego. Może porozmawiamy z jej przyjaciółmi? Trudno powiedzieć, czy Beatka ma przyjaciół w klasie, ale znajomych przecież jakichś ma. Większość tych, co ją odwiedzają i z którymi utrzymuje kontakt, jest spoza szkoły, z treningów, z klubów, do których czasem już pozwalamy jej chodzić, z takich różnych miejsc. Rodziców znamy głównie z widzenia. Mamy własne grono przyjaciół, nigdy nie szukaliśmy przyjaciół wśród rodziców Beaty.

Ale oczywiście, jak człowiek potrzebuje tych przyszczatych palantów, to wtedy ich nie ma pod ręką. Żona ma telefony do kilku matek jej koleżanek z klasy, wymieniły się na początku szkoły, żeby się komunikować w sprawie wspólnego kupna podręczników czy kwiatów na koniec roku. Zaczęła po nich dzwonić. Obiecały popytać córki. Popytały. Dziewczęta mówią, że nie wiedzą, o co chodzi. Że szkoda, że Beatki nie ma w szkole. Kiedy wyzdrowieje? Kiedy wróci do szkoły?

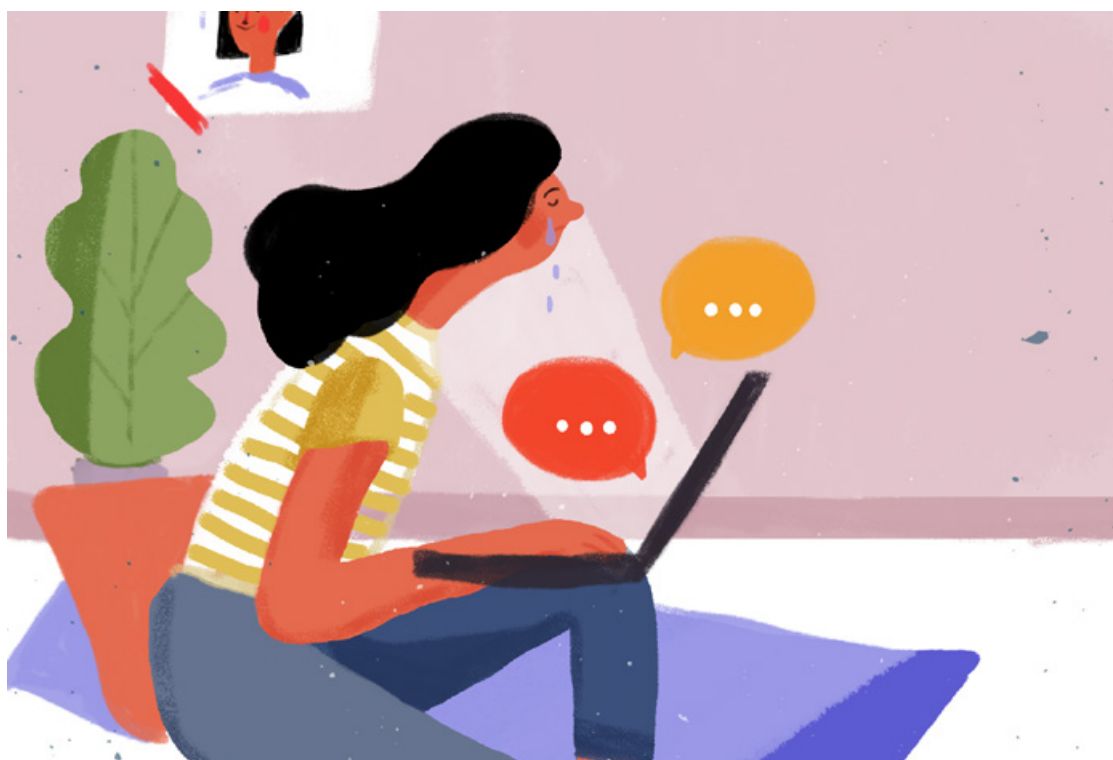
Wracamy do szkoły. Może psycholog szkolna coś doradzi? Nic nie doradzi, bo praktycznie Beaty nie zna. A może doradzi kogoś, z kim Beata mogłaby porozmawiać? Doradziła. A Beata całe dni spędza w łóżku. Przychodzi w piżamie, potargana, tylko na posiłki, w czasie których właściwie niewiele je, a mówi jeszcze mniej.

- Beatko, co się stało?
- Nic.
- Ale widzimy przecież, że coś się dzieje.
- Nic. Dajcie mi spokój.
- Kochanie...
- Mówię, że nic!



Wstaje, idzie do swojego pokoju. Schudła już nawet trochę, piżama zaczyna jej wisieć na ramionach. Serce mi się kraje, jak patrzę na tego kurczaczka. Żona powoli też ma dość, ale ona ma swoje żołnierskie metody. Idzie za nią.

- Beata, skoro nic się nie dzieje, to jutro idziesz do szkoły.
- Nie.
- Moja droga, albo nam powiesz, co ci jest, to ci pomożemy, albo bierzesz się garść i wracasz do normalnego życia.
- Nie. – Beata chowa się pod kołdrę. Wychodzimy z jej pokoju, bezradni. Ze zdumieniem czuję, że najbardziej miałbym ochotę ściągnąć z niej tę kołdrę i potrząsnąć mocno, może bym wytrzymał to coś, co w niej siedzi.
- Trzeba spróbować z tym psychologiem. Tego od tej szkolnej psycholog. – Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Dzwonimy, pani ma czas za miesiąc. Przez miesiąc to dziecko nam normalnie zejdzie z tego świata, bo już je coraz mniej. Nic nie mogą poradzić, wszystkie wcześniejsze terminy są zajęte, ale możemy dzwonić dowiadywać się, czy coś się nie zwolniło. No to próbujemy prywatnego. Znaleźliśmy w internecie jakąś poradnię dla młodzieży. Udało się, przyjmie nas jutro! „Nas” to za dużo powiedziane.





Następnego dnia rozmowa wygląda mniej więcej tak:

- Beatko, wstawaj. Chcielibyśmy z tobą pójść do psychologa.
- Nie.
- Kochanie, daj sobie pomóc.
- Nie.
- Beata, wstawaj natychmiast! Dość tych fochów!
- Nie.



**N**o przecież nie weźmiemy dużego człowieka na ręce i zaniesiemy na miejsce! Kiedyś jednak było dużo łatwiej, choć dla mnie nie do końca, bo nie mogłem patrzeć, jak żona brała ją, wrywającą się i płaczącą, na ręce i niosła tam, gdzie ona nie chciała sama pójść. Ja starałem się zawsze ją przekonać i jak miałem czas, to nawet mi się udawało. Pamiętam, jak po pół godzinnej debaty z trzyletnią wówczas Beą, udało mi się namówić ją, żeby nie wyszła z gołą głową w mróz. Wprawdzie nie wyszła w czapce, ale w kunsztownym zawoju z szalika, ale każde z nas było zadowolone.

Tak czy owak, teraz za późno. Zresztą, nawet jakby była mała, taka żeby ją na ręce wziąć i zawieźć do tego psychologa, to i tak byśmy jej do mówienia nie zmusili, jakby nie chciała. Nadęłaby się, kręciła głową i ani prośbą, ani groźbą człowiek by jej nie zmusił, żeby powiedziała cokolwiek więcej niż „nie”. Jak teraz...

Odwołujemy wizytę u prywatnego, dzwoniemy do państwowego... i tu cud się zdarza! Ktoś w ostatniej chwili zrezygnował, a był na tyle przytomny, że powiadomił przychodnię. To idziemy. Ale mówimy, że być może przyjdziemy sami, bo dziecko odmawia współpracy. Nie ma sprawy, możemy przyjść sami.

No to jesteśmy. Oboje nieco zdenerwowani, bo żadne z nas wcześniej u psychologa nie było. Ba, właściwie oboje uważamy, że to trochę źle o nas świadczy, o naszych umiejętnościach wychowawczych. Żona od razu pyta:

- Proszę pani, gdzie popełniliśmy błąd? – może ma wyrzuty sumienia za swój twardy chów. Ja też się martwię teraz, że jej zbyt pobłażałem. Jak my byliśmy dziećmi, to do psychologa chodzili tylko... no, przepraszam... wariaci. Wszyscy się śmialiśmy z amerykańskich filmów, w których co i raz się słyszało, jak któryś z bohaterów mówi, co mu kazał jego psychoanalityk. Ale teraz to się zmienia,





coraz więcej ludzi chodzi do psychologa, nawet mój stary dobry znajomy z dzieciństwa, jak się rozwodził z hukiem, to miał swojego psychoanalityka też. I nie narzekał nawet, tylko na kasę narzekał, że to strasznie drogie. Ale potem mówił, że inwestycja się zwróciła, ożenił się z nową kobitką, a sam zrobił się mniej nerwowy, bo przedtem, to nie było z nim łatwo i trzeba było uważać na to, co się mówi. Też się wkurza łatwo, ale umie wyhamować. Dzieciaki innych przyjaciół też czasem mają jakieś konsultacje. No to może nie wstyd?

**P**sychoolog patrzy na nas życzliwie, powinienem powiedzieć, psycholożka, zgodnie z tym, jak teraz się mówi. Starsza trochę babka, ale budzi zaufanie.

– Proszę pani, nigdzie państwo pewnie błędu nie popełnili. A jeśli nawet, to można będzie go pewnie naprawić. Najpierw proszę opowiedzieć, co państwa do mnie sprowadza.

No to opowiadamy. Że nic jej nie jest, a nie chodzi do szkoły od miesiąca, coraz mniej je, a coraz więcej płacze.

– A czy coś się jeszcze zmieniło w jej zachowaniu?

– Co za pytanie! Wszystko się zmieniło! To była normalna dziewczyna, głupia trochę, bo jeszcze młoda, ale z tego się wyrasta.

– Przyjaciele? Tak, na pewno ich miała.

– Na pewno?

– Jasne, że na pewno, przecież stale się plątali po domu! – Psycholożka patrzy, jakby jeszcze na coś czekała.

– To byli głównie znajomi spoza szkoły. Na pewno przyjaźniła się z tą Kaśką, z którą razem konno jeździła i z tymi dwoma pryszczatymi ze strzelnicy. Razem się trzymali. Rozmawialiśmy z nimi? No nie, bo nie mamy do nich telefonów, a jak ją poprosiliśmy o nie, to tylko jeszcze głębiej komórkę pod poduszkę schowała. I stęknęła, żebyśmy się odczepili od jej przyjaciół.

– Komórkę pod poduszkę? Zawsze tam trzymała?

– Nie, skąd! Ale zawsze miała ją przy sobie.

– A komputer ma?



– Ma. Laptopa.

I nagle coś mi się uświadamia.

– On jest cały czas zamknięty! – mówię. – Normalnie jej od niego oderwać nie można!

– Tak – włącza się żona. – Ona nawet zasypia, oglądając filmy. To znaczy zasypiała. Wprawdzie nam się to nie podobało, ale pewnych rzeczy się nie przeskoczy...

Psycholożka kiwa głową.

- 
- 
- A teraz nie ogląda filmów? Nie surfuje po sieci?
  - Nie – mówimy chórem.
  - Niewykluczone – powiada psycholożka – że państwa córka padła ofiarą cyberprzemocy.
  - Cyber... czego? – pytam.
  - Cyberprzemocy. Ktoś ją mógł skrzywdzić w sieci.
  - Jakiś zboczeniec? – żona jest przerażona, ja zresztą też.
  - Niekoniecznie. A nawet pewnie nie. Często to robią ludzie, których się zna – mniej lub bardziej dobrze. Mówią państwo, że jej bliscy znajomi nie są ze szkoły?
  - Nie.
  - A ona lubi chodzić do szkoły?
  - Niespecjalnie. Ale kto lubi?

Psycholożka wzdycha ze zrozumieniem. Fajna babka, pewnie też szkoły nie lubiła. Ani moja żona ani ja szkoły nie znosiliśmy, więc nie dziwiła nas niechęć Beaty do tej instytucji.

– Ale wiecie państwo, to nie jest takie oczywiste. Warto dowiedzieć się, czemu ona nie przepada za szkołą.

To mówimy, że nauczyciele nie mają do niej specjalnych zastrzeżeń, że bierze udział w życiu klasy, że...

– Ale tam się mogą dziać różne rzeczy, o których ona państwu nie chce powiedzieć, a które mogły doprowadzić do jej obecnego stanu.

I ustalamy plan działania.

– Najważniejsze, żeby ją otworzyć – mówi psycholożka – Jak? Spróbować porozmawiać i dowiedzieć się, co się stało. Albo przekonać ją, żeby przyszła do mnie.

**P**onieważ stan Beaty jest ciężki, psycholożka daje nam swój telefon, żebyśmy w razie czego pisali do niej esemesy. I obiecuje, że znajdzie czas na choćby krótką konsultację, gdy tylko będziemy jej potrzebowali.





Wracamy z jakąś nadzieją.

– Beatko, chcielibyśmy z tobą porozmawiać.

– Nie.

– Kochanie, czy coś się stało w szkole?

– Nie.

– A może jednak? – to ja.

– Może ktoś ci coś głupiego napisał w mejlu? – to żona.

– Albo na fejsie? – to ja.

– Nie. Odczepcie się ode mnie.

Głowa znika pod kołdrą.

– Jak ty się do ojca odzywasz?! – to żona. Macham jej ręką uspokajająco i pytam:

– A gdzie masz komórkę? – uważam, że jestem strasznie chytry.

– A co cię to obchodzi? – Bea wtula głowę w poduszkę jeszcze mocniej, widzę to po zapadnięciu się kołdry. Ledwie rozumiemy, co mówi.

– Obchodzi, moja droga – to żona, jestem pełen uznania, że przełknęła bez komentarza tę niezbyt elegancką odzywkę. – Ostatecznie staramy się ci we wszystkim dogodzić i...

Urywa. Trudno rozmawiać z kimś, kogo się w ogóle nie widzi. W dodatku spod kołdry dochodzi cichutkie chlupanie. Serce mi mięknie natychmiast.

– Kto ci coś złego zrobił? Powiedz.

Chlupanie ustaje.

– Nikt. Dajcie mi spokój. Idźcie sobie!

Otwieram jej komputer.

– Zostaw!!! – spod kołdry błyskawicznie wychyla się splekana i spuchnięta buzia, jakby żabka na sprężynce. Wrywa mi komputer i włada go pod poduszkę.

– Uważaj, bo go zepsujesz – mówi żona surowo. – Pęknie ekran albo się prze-grzeje.

– Trudno.

– Ja nie chciałem tam zaglądać – szybko mówię, żeby zapobiec słusznym skądinąd uwagom żony dotyczącymi ceny komputera, szacunku dla rzeczy itp. – Po-







myślałem sobie, że może jakiś film byśmy razem obejrżeli. Dlaczego już nic nie oglądasz?

Cisza.

– Beata?

Cisza.

– Jak nie chcesz z nami rozmawiać, to musisz iść do psychologa – tracę cierpliwość.

– Nie.

I bądź tu mądry.

Wychodzimy z poczuciem narastającej rozpacz.

– Lepiej, żeby w tej rozmowie było tylko jedno z państwa – mówi psycholożka, która znalazła dla nas 15 minut. – Tak to ona się czuje przytłoczona.

– To ty z nią porozmawiaj – mówi żona. – Wiesz, że ja zaraz stracę cierpliwość do tego.

– Żona jest strzelcem wyborowym – mówię do psycholożki z pewnym niepokojem, że pomyśli sobie, że żona jest złą matką. A przecież nie jest. – Z medalami. Trafia do celu nawet w galopie. Takie ma hobby.

– Ciekawe hobby – w oczach psycholożki widać zainteresowanie. – Długo pani trenuje?

– Od dzieciństwa. Mój tata był myśliwym. Chodziłam z nim na polowania. Ale to było okropne dla mnie, to zabijanie zwierząt. Więc znalazłam sobie strzelanie bezkrwawe.

– Córka też to trenuje?

– Tak.

– Lubi to?

– Chyba tak. Na pewno bardziej niż szkołę – uświadamiam sobie, że nic właściwie nie wiem o moim dziecku. Ale chyba lubi, zawsze chętnie chodziła na treningi, wracała z rozjaśnioną buzią, opowiadała, jak było, że trafiła w tarczę albo nie, że koń się potknął, a ona się utrzymała w siodle. – Na pewno lubi.

– Ale takie sprawy rzeczywiście są może mniej proste niż strzelanie – uśmiecha się psycholożka. – Tu nie ma albo-albo. Trzeba cierpliwości.

– Więc mówię, że ja się do tego nie nadaję – stwierdza żona. – Ty z nią pogadaj

– zwraca się do mnie. – Tak jak wtedy z tą czapką, pamiętasz?



 **L** zaczyna opowiadać psycholożce negocjacje w sprawie czapki. Tamta słucha z zainteresowaniem.

– Ja to myślałam, że wyjdę z siebie i stanę obok – relacjonuje z ożywieniem żona.  
– Czas płynie, późno się robi, jeszcze przed pracą miałam coś załatwić, a ci stoją i debatują jak filozofowie.

– Albo negocjatorzy w biznesie – mówi psycholożka. – Niech pan spróbuje teraz tego samego. Ostrzegam, że teraz będzie trudniej. Radziłabym nie wywierać na nią nacisku. Zacząć od tego, że widzicie państwo, że ma problem. Że zależy wam na tym, żeby się naprawdę nie rozchorowała. Więc na przykład, może nie chodzić do szkoły, dopóki problem się nie rozwiąże, ale musi normalnie się odżywiać. Z tego, co państwo mówią, jest zdolna, więc zaległości nadrobi. Wystawię jej zwolnienie na miesiąc tymczasem. I dam leki przeciw depresji.

Miesiąc?! Ja zupełnie przez ten czas wyłysieję chyba...

**S**iedzę u Beaty w pokoju. Panuje cisza.  
To już kolejny raz przychodzę. Mówię, że sobie u niej poczytam. I czytam, zerkając na nią. Ona nie protestuje, ale nic więcej nie okazuje po sobie. Leży zwinęta w kłębek pod kołdrą.

Laptop zamknięty. Komórka pod poduszką. Czasem słyszę jej dziwaczny skrzeczący dzwonek, albo piknięcie esemesa. Poza tym – cisza.

Co jakiś czas któryś z pryszczatych zagląda, że dwa razy wpadła Kaśka, ale ona nie chciała ich widzieć. Żona próbowała się od nich czegoś dowiedzieć, ale oni sami nie rozumieli, co się dzieje. Owszem, potwierdzili, że Bea nienawidzi szkoły. Proszę, a nigdy nam tego w ten sposób nie mówiła! Ale już nie wiedzieli, dlaczego. To znaczy, może Kaśka coś wiedziała, ale nam i tak powiedzieć nie chciała. Fajnych ma przyjaciół moja córka. Rodzice chyba też nie najgorsi. Głupia jest, że nie chce...

– I co, będziesz tu tak siedział do końca świata? – słyszę nagle ku swemu zaskoczeniu jej głos.

– Niece. Lubię u ciebie sobie posiedzieć po prostu i poczytać. To tak, jakbyś była znowu małą dziewczynką, która boi się zasnąć. Pamiętasz, jak się bałaś cieni na ścianach?

Cisza.



– Bardzo się bałaś. Długośmy z mamą zachodzili w głowę, czego się boisz. A ty nie chciałaś nam powiedzieć, że jak jest okno uchylone, to firanka się rusza, a wraz z nią cienie na suficie od nocnej lampki. I pamiętasz, w końcu jakoś się dogadaliśmy i zdjeliśmy firankę. I było lepiej.

Cisza. Ale nie schowała głowy.

– No, to idę – mówię.

– Nie, zostań.

Wstrzymuję oddech. Jakbym dzikie zwierzątko oswajał.

– Tylko nic już nie mów.

Cisza.

Po jakimś czasie słysząc wołanie żony:

– Obiad!

Podnoszę się z fotela.

– Idziemy.

– Nie.

– Obiecałaś przecież.

Bea wychodzi z łóżka. Ramię w ramię idziemy do kuchni. Daję żonie znak, żeby nic nie mówiła.

– No dobrze, powiem ci.

Zamieram. Już trzeci tydzień siedzę u niej w pokoju, jak tylko wrócę z pracy. Powiedziałem szefowi, że nic dodatkowego w tym miesiącu nie wezmę, bo mam chorego dzieciaka. Zrozumiał na szczęście. Ale dłużej niż miesiąc nie dam rady, mamy duży projekt...

– Ale obiecaj, że nie będziesz na mnie zły.

– Obiecuję.

– Że nie będziesz się śmiał.

– Obiecuję.

– One mają wspólne konto na fejsie...

– Kto?

– Te idiotki.

– Aha...

– Zamknięte.

– Aha...

– Tylko część klasy jest na tym koncie.

– A ty?







- Ja nie...
- Aha...
- I Pati mi powiedziała...
- ...
- jakoś niedawno...
- że już nie może tego wytrzymać...
- Aha...
- ... co one wypisują o mnie...

Cisza. Nie wiem, no nie wiem, co zrobić. Mam ochotę pójść i złoić te idiotki, kimkolwiek są. Z trudem się opanowuję, ale i tak wydaję jakieś podejrzone stęknienie.

- Tatuś? Miałeś się nie śmiać ze mnie...
- Nie, nie śmieję się. Jestem przejęty tym, co mówisz.

Jednym ruchem otwiera laptopa. Na pulpicie ma printscreeny. Chyba z dziesięć ich jest.

- Pati mi to przesłała...
- Mogę zobaczyć?
- Tak.

Otwieram pierwszy:

... hej widzieliście dzisiaj na wuefie jej gruby tyłek?  
... no i krzywe nogi  
... bo na tym koniu jeździ to jej się krzywią  
... a tyłek się uklepuje...  
... jak u kowboja...  
Wszystko opatrzone lajkami i roześmianymi buźkami.

Robi mi się słabo. Otwieram następny:

... starzy Beaty są biedni  
... skąd wiesz  
... w kółko chodzi w tych samych ciuchach  
... i nie jeździ za granicę



... wiecie ona nawet w Turcji nie była  
... a ile czasu miała ten sam telefon? pamiętacie?  
... a mnie starzy kupią samochód na osiemnastkę  
... mi też

Czuję się dotknięty do żywego – ja sam. Fakt, chowamy Beatę surowo, jeśli chodzi o pieniądze. Zawsze uważaliśmy, że rzeczy materialne są mniej ważne niż inne sprawy. Woleliśmy wydawać na jej konie niż na przykład na wakacje „all-inclusive” na jakiejś zatłoczonej plaży, nawet jeśli byłaby ona w Turcji. Woleliśmy włączyć się po Polsce. Przyłapuję się na tym, że sam zaczynam się przed tymi kretynkami usprawiedliwiać. Jasny gwint!  
Nie mam ochoty czytać tego dalej. Przynajmniej na chwilę muszę przerwać.

Moja córka pyta mnie:

– Nie wygadasz Pati, że ci pokazałam? Obiecałam jej, że nikomu tego nie pokażę.

Obejmuję ją bardzo mocno. Siedzimy tak długo, w pokoju coraz ciemniej się robi. Aż słychać wołanie:

– Kolacja!  
– Idziemy?  
– Tak. A nie powiesz jeszcze mamie?  
– Nie. Sama jej powiesz, jak będziesz chciała.  
– Mogę jutro nie iść do szkoły?  
– Możesz. Przecież jesteś na zwolnieniu. Dziękuję, że mi to pokazałaś. Znajdziemy jakieś dobre wyjście, zobaczysz.



## ĆWICZENIE

1. Jak można pomóc Beacie i jej rodzicom? Zastanów się nad możliwymi rozwiązaniami.
2. Czy rodzice Beaty powinni powiadomić o tym zdarzeniu szkołę, rodziców koleżanek z klasy? Weź pod uwagę, że jeśli powiadomią, Beata będzie pewnie jeszcze bardziej napiętnowana. Jak to rozwiązać?
3. Jak rozmawiać z dziećmi, żeby więcej o nich wiedzieć i ustrzec je przed cyberprzemocą?









---

# *Asertywność*

 **PORADNIK**   
**RODZINNY**



An illustration of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a dark blue short-sleeved top and a grey skirt. She is looking slightly to her right with a neutral expression. A light green speech bubble is positioned to her right, containing text. The background is a light beige color with a large, textured orange-red shape at the bottom. The entire illustration is framed by a dark green border.

ASERTWYNA RODZINA,  
CZYLI JAKA?





7:25 rano.

**MAMA:** Za pięć minut odjeżdżam. Kto nie zdąży, jedzie sam.

**CÓRKA:** Trzeba jeszcze wyjść z psem.

**SYN:** Ty wychodzisz w tym tygodniu.

**CÓRKA:** Ale prosiłam cię o zastępstwo.

**SYN:** Prosiłaś już wczoraj i poszedłem. Poza tym ja cię prosiłem o MP3, a ty mi jej nie dałaś.

**MAMA** (do syna): A dlaczego nie posprzątałeś po sobie ze stołu? Naczynia nie mają nóg.

**SYN:** A wczoraj powiedziałaś: „Zostaw, schowasz po powrocie ze szkoły”.

**MAMA:** Nie bądź taki mądry.

**TATA:** Nie wprowadzaj nerwowej atmosfery.

**MAMA:** Też byś był nerwowy, gdybyś musiał wszystko robić sam.

**TATA:** Przecież mówiłem, że mogę ich odwozić, ale powtarzasz, że tobie to po drodze, i cenisz ten wspólnie spędzany czas.

**MAMA:** Ale w innej atmosferze. Jesteście niepoważni.

**TATA:** A ty niekonsekwentna. Zawsze mówisz, że nie będziesz czekać, a potem i tak czekasz.

**MAMA:** Tak? No to dziś będę!

Trzaśnięcie drzwiami.



Znacie to? Nerwowe poranki, sytuacje powtarzające się jak w „Dniu świstaka”, wieczne nieporozumienia i sytuacje nie do rozwiązania, które uprzykrzają wam życie? Jeżeli tak, ten poradnik jest właśnie dla was, ponieważ – być może – to czego wam brakuje to asertywność.

---

### 👉 DEFINICJA ASERTYWNOŚCI 👈

Słowo niby znane, ale warto się upewnić, że jest rozumiane właściwie. Otóż asertywność nie jest po prostu mówieniem „nie”, choć pewnie tak byłoby łatwiej, ale wielu problemów byśmy w ten sposób nie rozwiązali.





Asertywność to umiejętność jasnego wyrażania swoich potrzeb, uczuć i opinii, a także egzekwowania swoich praw przy poszanowaniu praw innych ludzi.

Asertywność to umiejętność komunikacji, która obejmuje: racjonalne rozumowanie, dyskusowanie, przedstawianie argumentów i prowadzenie negocjacji.

---

### **PO CO NAM ASERTYWNOSĆ?**

**A**sertywność pomaga wyrażać swoje uczucia i pragnienia (co nie znaczy, że jest gwarantem ich spełnienia – nie mamy przecież wpływu na innych ludzi, mamy wpływ na siebie i możemy postępować w zgodzie ze sobą). Wzmacnia poczucie własnej wartości – ludzie asertywni są pewniejsi siebie, spokojniejsi; nie boją się zmian w życiu; nie boją się podejmować ryzyka, ponieważ nie paraliżuje ich lęk przed popełnieniem błędów. Jeśli przytrafi im się błąd, traktują go jako zdobyte doświadczenie życiowe.

Asertywność ułatwia funkcjonowanie w grupie nie tylko dzięki skutecznej komunikacji, ale także dzięki temu, że osoba asertywna nie przykłada do siebie miar innych ludzi – kieruje się swoimi możliwościami, nie porównuje się z innymi.

---

### **OD CZEGO ZACZAĆ ASERTYWNOSĆ?**

**N**a początku warto ocenić, jak to u ciebie jest z tą asertywnością – co nie pozwala być osobą asertywną? Które sytuacje i osoby sprawiają ci kłopoty, a z którymi dajesz sobie radę. To dobry moment, żeby zastanowić się nad wzorcami myślenia i działania w swoim życiu. Wobec kogo łatwiej ci o asertywność: wobec bliskich czy obcych, własnej płci czy przeciwnej? Może potrafisz wyrazić emocje, ale nie umiesz bronić swoich praw? Nie potrafisz odmawiać, ale zdarza ci się podejmować ryzyko?



Warto także przyjrzeć się przeszkodom na drodze do asertywności – czy jest lęk przed konsekwencjami (bo ktoś się obrazi, wyśmiej, nie zrozumie, potępi), czy może brak odpowiednich umiejętności (nie potrafię wyrażać uczuć, mam trudność w nawiązywaniu relacji z innymi).

Dobrym materiałem do w/w autodiagnozy jest prowadzenie dziennika obserwacji i zapisywanie sytuacji, w których czułeś się niekomfortowo. Po kilku tygodniach na pewno uda się na jego podstawie powiedzieć, z czym masz największy problem i nad czym należy pracować – na przykład w relacjach z dziećmi czy z przełożonym. A może okaże się, że problemem jest nieumiejętność odmawiania i brak konsekwencji.

Taką pracę rodzic może wykonać samodzielnie albo możecie się rodzinnie umówić na spisywanie swoich dzienników, by później przy stole je omówić. Zapewne część sytuacji będzie dotyczyć członków rodziny razem – warto sprawdzić, jak różne osoby widzą tę samą sytuację i jak oceniają zachowanie swoje i innych.

Przykład: Sobotni obiad. Mama siada do stołu zmęczona, małomówna. Tata prosi, by się „rozchmurzyła”. Wtedy mama wybucha i odpowiada, że też by był ponury, gdy musiał wszystko robić sam. Tata twierdzi, że by robił, gdyby mu kazano, na co mama odpowiada, że jest pełnoprawnym, dorosłym członkiem rodziny i na pewno wie, że obiad trzeba ugotować, a ona nie jest kapitanem na tym statku. Kiedy córka prosi, żeby się nie kłócili, mama odpowiada, żeby się nie wtrącała.



Tak to wyglądało z zewnątrz. Podczas – spokojnego – omówienia tej sytuacji takie mogą być wypowiedzi i oceny poszczególnych osób:

**MAMA:** Byłam zdenerwowana, bo wszystko jest na mojej głowie. Pracuję tak samo jak inni, a do tego mam mnóstwo obowiązków w domu. Zwykle udaje mi się wszystko pogodzić, zresztą lubię gotować, ale wtedy byłam zmęczona i poczułam się wykorzystywana. Tak chciałabym, żeby inni włączyli się w prace domowe, ale czy naprawdę muszę o tym mówić, czy to nie jest oczywiste?

**TATA:** Przyznaję, rzeczywiście zbyt mało przykładam się do różnych prac domowych. Pewnie dlatego, że taki model wyniosłem z domu, ale także dlatego, że i w naszej rodzinie od początku tak było i żona nigdy nie narzekała. Poza tym lubi, żeby wszystko było zrobione dokładnie tak, jak ona chce i często słyszę, że musi coś po nas poprawiać. Wolałem się usunąć – nie tylko dla własnej wygody. To nie znaczy, że odmawiam pracy w domu. Potrzebuję tylko jasnych wskazówek, co i kiedy zrobić. Bo tak, uważam, że kapitan musi być jeden. Ja mogę być majtkiem.

**CÓRKA:** Nie lubię, kiedy rodzice się sprzecniają. Mama zwykle traktuje mnie bardzo fajnie, partnersko, na dużo mi pozwala, często się mnie radzi w różnych sprawach. Ja z kolei staram się pomagać jak umiem. Wtedy w piątek zrobiłam zakupy, a w sobotę zapytałam, czy mam coś jeszcze zrobić, Mama powiedziała, że jestem kochana, ale nie, i że skoro mam dużo nauki, to żebym poszła się uczyć. Była bardzo miła. A potem przy obiedzie wybuchła, choć nie zrobiłam nic złego.

---

### 👉 ĆWICZENIA Z EMOCJI 👈

Choć może się to wydać dziwne, ale wcale nierzadko się zdarza, że ludzie mają problem z rozpoznaniem i nazwaniem własnych uczuć. „Czuję coś niedobrego, ale nie umiem tego nazwać”. „Odczuwam zdenerwowanie, ale właściwie nie umiem powiedzieć z jakiego powodu”. Być może to efekt włączenia mechanizmów obronnych, które odcinają od emocji – nie czuje się wtedy nic, jest się odseparowanym od własnego wnętrza.

Poznanie i nazwanie emocji, która decyduje o odczuciach, to istotna sprawa – bez tego trudno o zmianę w zachowaniu.

Możecie poćwiczyć to wspólnie, rodzinnie. Przypomnieć sobie sytuacje, które wywołały emocje, poruszenie – zarówno wspomniane miło, jak i z niechęcią. Spróbujcie ponazywać swoje emocje.

Przykład: Podczas wspólnego wyjazdu nad rzekę mama doświadczała relaksu. Tata był rozdrażniony, kiedy nie mógł znaleźć książki serwisowej do auta. Syn był znudzony, ponieważ na wakacjach nie mieliście w pokoju telewizora. Córka odczuwała strach przed pierwszym dniem w nowej szkole.

Podczas takich ćwiczeń możecie się „dokopać” do ukrytych emocji. Na przykład syn był agresywny wobec córki – podobno z tego powodu, że weszła do jego pokoju bez pukania, choć tyle razy prosił, żeby tego nie robiła. Fakt, weszła bez pukania, ale złość i agresja wynikały nie z tego faktu, tylko z lęku przed sprawdzianem z fizyki tego dnia.

Pewnie okaże się, że takich „przeniesień” emocji było więcej. Najczęściej inne emocje przykrywa agresja, dzieje się tak zwłaszcza właśnie wobec lęku.

---

### **TABLICA ASERTYWNOŚCI**

Zróbcie sobie tablicę, na której wypiszecie podstawowe składniki asertywności. Znajdą się na niej:

**RÓWNOŚĆ W RELACJACH** – jednakowe traktowanie każdej ze stron; każdy powinien na tej relacji zyskiwać, nikt nie powinien tracić.

(W ten sposób powinna właśnie funkcjonować rodzina; żaden z jej członków nie może mieć poczucia, że więcej daje niż dostaje.)

**OBRONA WŁASNEGO STANOWISKA** – możliwość mówienia „nie”, ustalenie, ile czasu i zainteresowania poświęca się innym, odpowiedź na krytykę, wyrażanie własnych opinii.

(Każdy ma takie same prawa, nie ma lepszych i gorszych; bycie rodziną nie oznacza jedynomyślności; jesteście grupą i zarazem każdy jest indywidualnością.)

**SWOBODNE WYRAŻANIE UCZUĆ** – każdy w rodzinie ma prawo okazywać swoje uczucia: manifestować radość, złość, przyznawać się do lęku, być spontanicznym.

(Uczucia są naturalne i dobre, nie należy ich tłumić, warto natomiast pracować nad sposobem ich okazywania.)

---

### 👉 **NOWA RODZINA** 👈

Fakt, że staniesz się/będziesz się stawał asertywny, wpłynie nie tylko na ciebie, ale także na twoje otoczenie. Asertywność jest dobra, co nie oznacza automatycznie, że wszyscy dokoła będą zadowoleni z twojego nowego zachowania.

Rodzinę można porównać do huśtawki – takiej równoważni, gdzie na dwóch końcach siedzą dwie osoby. W zależności od tego, w którą stronę się będą przesuwac – raz jedna, raz druga osoba będzie w górze. Każda zmiana w położeniu, w sile nacisku, zajmowanym miejscu wpływa na równowagę.

Tak samo zmieni się sytuacja w rodzinie, gdy któryś z jej członków zacznie się zachowywać bardziej asertywnie.

Przykład: mama do tej pory była na każde zawołanie każdego członka rodziny. Nie pracowała zawodowo, cały czas poświęcała domowi i jego mieszkańcom. Od jakiegoś czasu ma etatowe zajęcie, co więcej, prócz pracy ma też hobby – taniec nowoczesny. Przestała prasować ubrania, także koszule męża, więc on musiał się włączyć do tego obowiązku. Nie robi już kanapek do szkoły najstarszej córce, bo uznała, że piętnastolatka może sprostać temu zadaniu, zatem córka musi zacząć wstawać wcześniej. Zmiana w jej zachowaniu spowodowała konieczność zmian w zachowaniu pozostałych domowników.

Często zdarza się tak, że domownicy – teoretycznie – deklarują wsparcie, zachęcają do przemiany, a potem – jak w podanym wyżej przypadku – wcale nie są za-



dowoleni, bo okazuje się, że nowo zdobyta asertywność drugiej osoby oznacza dla nich zmianę wygodnych przyzwyczajeń – tu prasowanie koszul i robienie kanapek.

Zmiana w całym systemie rodzinnym jest zatem trudniejsza niż tylko zmiana w obrębie jednostki. Może też zabierać więcej czasu i kosztować więcej trudu.

---

### 👉 **DZIECI A ASERTYWNOŚĆ** 👈

Rodzice mogą się zastanawiać, czy przypadkiem „nie przesadzają”, kiedy pozwalają na asertywność u swoich dzieci.

Przekonania: dzieci i ryby głosu nie mają; dorośli mówią, dzieci słuchają; dyscyplina najlepszym wychowaniem wciąż górują nad systemem wychowania. Dziecko ma słuchać, dziecko nie jest równe rodzicowi.

Oczywiście – dzieci potrzebują zasad. Bez nich się gubią, są niepewne. Ich świat musi być prosty i przewidywalny. Muszą także wiedzieć, że każdy – nie tylko one – podlega jakimś ograniczeniom. Jest jednak duża różnica między dyscypliną, rozumianą jako jasny zbiór uczciwych zasad, a musztrą i podporządkowywaniem sobie dziecka.

Dobre wychowanie wymaga nie tylko od dziecka – wymaga również od rodzica:

– **OPRACOWANIA JASNYCH ZASAD** (dziecko ma wychodzić z psem, w piątki robić zakupy, odwieszać kurtkę do szafy);

– **KONSEKWENCJI** (jeśli obiecasz dziecku kino za pograbienie liści, to dotrzymaj, choćby padało, było zimno, a koleżanka chciała cię odwiedzić);

– **STAŁOŚCI, PRZEWIDYWALNOŚCI** (dziś mam świetny humor, to wyjdę z psem, mówiąc, że to żaden problem, a kiedy następnym razem mnie o to poprosisz, to odburknę, że to twój obowiązek – bo akurat będę rozdrażniony).

Dzieci, które uczą się sztuki asertywności, są szczęśliwsze, spokojniejsze, rzadziej manipulują innymi osobami. Należy zatem wspierać je w spontaniczności, otwartości i uczciwości, co oczywiście nie oznacza pobłażliwości i puszczenia wszystkiego „na luz”.

---

### **JAK WYCHOWYWAĆ ASERTYWNE DZIECKO**

Dzieci powinny mieć w rodzicach wzorzec asertywnego zachowania. Powinny chcieć być takie jak oni, tak samo się zachowywać.

Do bycia asertywnym potrzebne jest poczucie własnej wartości, a to także buduje się przy wsparciu rodziców.

Należy również nauczyć dziecko przyjmowania krytyki – to pomoże mu zbudować prawdziwy obraz siebie.

Do bycia asertywnym niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa. Dziecko lękowe, niepewne, będzie się bało popełnić błąd, zaryzykować.

Podstawowym wyznacznikiem dobrych relacji rodzic-dziecko jest wzajemny szacunek. I dzieci i dorośli to niezależne byty.

---

### **CECHY POTRZEBNE W ASERTYWNOŚCI**

Asertywność składa się z kilku innych umiejętności oraz cech. Przedstawimy je teraz krótko:



### **POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

Osoby, które mają problem z praktykowaniem asertywności, mają także niskie poczucie własnej wartości. To się łączy: do niczego się nie nadają, nie jestem tego wart – takie myślenie bardzo przeszkadza w podejmowaniu działań zmieniających życie na lepsze.

Im wyższa samoocena, tym większa skłonność do postępowania w sposób asertywny. Im częstsze zachowania asertywne, tym większy szacunek do siebie i innych osób – taka wzajemna zależność tu występuje.

### **DOBRE POROZUMIENIE**

Na dobre porozumienie składają się: równość, szacunek, uprzejmość. Żeby utrzymywać dobre relacje z innymi osobami, trzeba im okazywać zainteresowanie, uwagę, udostępnić swój czas. Można to deklarować słownie: „lubię cię”, „jesteś bardzo fajny”, „miło spędza się z tobą czas” lub pozawerbalnie: przytuleniem, uściśnięciem dłoni, poklepaniem po plecach.

### **RADZENIE SOBIE Z AGRESJĄ I ZŁOŚCIĄ**

Złość jest uczuciem, a agresja zachowaniem. Złość nie jest niczym złym, trzeba tylko umieć ją objawiać, tak by nie ranić innych, agresja natomiast jest wyuczoną reakcją i należy pracować nad jej wyeliminowaniem z zachowania.

W sytuacjach trudnych, konfliktowych, trzeba:

- skupić się na istocie problemu, a nie na drugiej osobie;
- unikać osobistych ataków (nie mówić: „jesteś głupi”, „nie znoszę cię”);
- przyjąć odpowiedzialność za własne uczucia (mówić: „jestem zły”, a nie: „doprowadzasz mnie do szału”);
- szukać rozwiązań, a nie winnego.







## WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI

Asertywność to także umiejętność przyjmowania krytyki oraz jej wyrażania. Chodzi oczywiście o krytykę konstruktywną, rzeczową i obiektywną.

Przykład: Nie mów do dziecka: „Jesteś bałaganiarzem, wciąż syfisz, kto z ciebie wyrośnie? Już nie mam siły, żeby cię prosić w kółko o to samo”. Powiedz: „Prosiłam, żebyś wkładał po sobie naczynia do zmywarki. Obiecałeś to robić, więc dotrzymuj słowa. Jestem zdenerwowana, kiedy widzę ten bałagan”. Kiedy dziecko powie: „Tato, obiecałeś pójść ze mną na mecz, a teraz siedzisz przy komputerze. Nie można na tobie polegać”, odpowiedz: „Rzeczywiście, przepraszam, wpadło mi nagłe zadanie. Zaraz skończę i pójdziemy. Wydaje mi się jednak, że stwierdzenie, że nie można na mnie polegać, jest krzywdzące. Rzadko zdarza mi się nie dotrzymywać słowa”. Pewnie łatwiej byłoby odpowiedzieć: „Jak się odzywasz do ojca? A ty co, zawsze dotrzymujesz słowa?”, ale przecież chodzi o panowanie nad emocjami i rozwiązywanie problemu, a nie o nakręcanie negatywnych emocji. Pamiętaj, żeby nie używać stereotypów i epitetów, na przykład: jesteś jak baba, małpa by się tego nauczyła. Skup się na konkrety, zdarzenie nie na osobie, na przykład: „robisz bałagan”, a nie: „jesteś syfiarzem”.

### WSPÓŁDCZUWANIE

Współdczuwanie to inaczej empatia. Traktuj innych w taki sposób, w jaki chciałabyś, żeby oni traktowali ciebie. Postaraj się zrozumieć ich emocje i daj im prawo, by się od ciebie różnili.

Nowe horyzonty. Podejmowanie wyzwań, nowych działań (różnego rodzaju: zapisanie się na kurs prawa jazdy, nauka hiszpańskiego, pójście na Dyskusyjny Klub Książki) wzmacnia odwagę, poprawia poczucie własnej wartości i daje możliwość ćwiczenia relacji międzyludzkich.

### MÓWIENIE I PRZYJMOWANIE KOMPLEMENTÓW

Zarówno mówienie komplementów, jak i ich przyjmowanie sprawia ludziom dużo trudności. Dziwne, prawda? Ale tak właśnie jest. Przypomnij sobie, jak reagujesz na miłe słowa od innych ludzi. Może tak: „Ale masz ładną sukienkę!” „Daj spo-



kój, to łach z lumpeksu”. Tym trudniej przyjąć komplement, im niższe poczucie własnej wartości się ma.

Z tego samego powodu obawiamy się mówić komplementy – żeby nie zostały odrzucone (zbagatelizowane – w taki sposób jak powyżej lub wyśmiane, odtrącone).

Komplement to gest sympatii – warto je mówić i ładnie przyjmować. Zacieśniają relacje między ludźmi, dobrze ich ku sobie usposabiają.

Zacznij mówić komplementy – możesz się wprawiać na rodzinie: „Ale ładny rysunek”, „Fajnie wyglądasz z tej nowej sukience”, „Do twarzy ci z tą szminką”, „Doskonały obiad zrobiłeś”.

Za podarowany komplement po prostu ładnie podziękuj: „sprawiłeś mi przyjemność tymi słowami”, „fajnie to usłyszeć”.

---

### ✎ DODATKOWE WSKAZÓWKI ✎

W kontaktach międzyludzkich chodzi nie tylko o to, co się mówi, ale także o to, jak się to robi.

**KONTAKT WZROKOWY.** Patrzenie w oczy rozmówcy oznacza szczerłość, uczciwość i wzmacnia przekaz. Uciekanie wzrokiem, patrzenie w bok świadczy o braku pewności lub braku szacunku. Oczywiście nie chodzi o to, by się w swojego rozmówce wpatrywać zbyt intensywnie, to będzie peszące.

**POSTAWA CIAŁA.** Pozycja stojąca, wyprostowana sylwetka dają przewagę nad rozmówcą. Pozycja siedząca, zgarbione plecy, głowa wciśnięta między barki – to komunikat: nie jestem pewny, boję się.

W przypadku rozmów z małymi dziećmi warto pamiętać, że nawet jeśli oboje stoimy, to dorośli zdecydowanie górują nad dzieckiem; przykucnięcie, pochylenie się poprawiają komunikację, co sprawia, że dziecko chętniej i szybciej reaguje.

**GESTYKULACJA.** Jeśli jest naturalna, nie nazbyt ekspresyjna, to świadczy o otwartości, spontaniczności.



**TON GŁOSU.** Warto zwrócić uwagę, czy panujemy nad głosem: nie mówimy zbyt głośno, za szybko, nie przeciągamy głosek, nie syczymy, nie piszczymy.

**SŁUCHANIE.** Bardzo ważna umiejętność. Mogłoby się wydawać, że nie ma nic prostszego – przecież każdy potrafi słuchać. Nie chodzi jednak o zwykłą fizjologiczną reakcję na odbieranie dźwięków. Chodzi o uważność i uczestnictwo. Uważność polega na poświęceniu czasu osobie, która mówi. Nierobieniu wtedy niczego innego, wyłączeniu telewizora, odłożeniu telefonu, nieobieraniu ziemniaków „przy okazji”. Uczestnictwo to pokazywanie, że jest się na bieżąco z przekazem, kiwanie głową, potakiwanie.

---

### **KONSTRUKTYWNE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW**

Warunek podstawowy – każda strona konfliktu musi chcieć jego rozwiązania.

Działanie wobec drugiej osoby musi być uczciwe i bezpośrednie. Czyli nie manipulujemy innymi („Proszę, przecież tak cię kocham”), nie załatwiamy sprawy przez pośredników („Mamo, powiedz mu”, „Ojciec z tobą porozmawia, bo ja nie mam siły”).

Stajemy w obliczu problemu, nie unikamy go. Jedną z cech asertywności jest działanie, nie bierność.

Nie atakujemy osób, rozmawiamy o sytuacji. Nie mówimy: „Jesteś irytujący”, tylko: „Ta sytuacja mnie irytuje; nie mówimy: „Nic z ciebie nie będzie”, tylko: „Musisz zacząć się uczyć”.

Upewniamy się, czy dobrze zrozumieliśmy to, co usłyszeliśmy. Służą temu zdania przeformułujące: „Chcę się upewnić. Czy chodziło ci o to, że...”

Pamiętamy, że to my odpowiadamy za swoje uczucia. Mówimy: „Jestem wściekły!”, a nie: „Doprowadzasz mnie do szału”.

Komunikaty wypowiedziane w pierwszej osobie mają większą moc niż te bezosobowe. Lepiej zatem powiedzieć: „Jest mi przykro, że nie pomyślałeś o mnie i zjadłeś całą pizzę sam”, niż: „Pomyśl, jak się czuje człowiek, o którego nikt się nie troszczy i nikogo nie interesuje, czy on jest głodny”. Nie walczymy ze sobą; tu nie chodzi o wygraną lub przegraną tylko o wspólne wypracowanie rozwiązania. Kompromis jest nieodzownym elementem rozwiązywania problemów.





### 👉 **KILKA RAD NA KONIEC** 👈

Po przeczytaniu tego poradnika pewnie najdzie cię ochota, żeby wprowadzić zmiany w swoje życie. Początkowy entuzjazm zapewne sprawi, że podejmiesz do sprawy z zapałem i będziesz ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć. Być może nawet – jak większość neofitów – będziesz chciał za dużo, za mocno, za szybko. Przeczytaj więc poniższe rady i pamiętaj o nich na nowej drodze swojego życia:

Nie wykorzystuj asertywności w niecnym celu, na przykład do manipulowania innymi ludźmi. Pamiętaj, żeby zawsze być uczciwym i dbać również o prawa innych.

Nie wpadnij w obsesję asertywności, nie domagaj się od innych uważności, wysłuchania i wysłuchiwanie własnego zdania.

Pamiętaj, że asertywność jako umiejętność chroniąca ciebie i twoje prawa to tylko pół prawdy; drugie pół to: uprzejmość, empatia, troska wobec innych.

Bądź sobą. I daj innym prawo, by też byli sobą – nie muszą być tacy jak ty.

Nie myl wytrwałości z namolnością. Nie poddawaj się na drodze ku asertywności, ale jeśli nie uda ci się wpłynąć na drugą osobę, nie stań się przykry lub agresywny. Nie sądz, że teraz już wiesz wszystko o mechanizmach ludzkich działań i ludzkiej psychice; nie próbuj terapeutyzować wszystkich dokoła.

---

### 👉 **PODSUMOWANIE** 👈

Asertywność to wyuczone zachowanie społeczne, co oznacza, że możesz opanować tę umiejętność i zmienić swoje życie.

Zmiana nie dokona się sama – zależy od twojej pracy. Nie porywaj się z motyką na słońce; nie chciej zmienić wszystkiego i od razu – stosuj metodę małych kroków.

Zawsze doceniaj się za starania podejmowane w celu dokonania zmiany. Bądź swoim najlepszym przyjacielem.

Pamiętaj, że asertywność nie działa jak magiczne zaklęcie – nie zawsze przynosi oczekiwany efekt. Dla pocieszenia – lepszej metody nie ma.





Jeśli potrzebujesz pomocy – proś o nią. To żadna ujma.

Asertywność to narzędzie, dzięki któremu możesz bronić swoich praw, wyrażasz własne emocje, budujesz partnerskie relacje, jesteś bliżej innych ludzi. To sposób, by dobrze się czuć ze sobą i z innymi ludźmi.

Dbaj o asertywność swoją i innych członków rodziny. Jesteście zespołem, jednym organizmem – „jeden chory organ wpływa na cały organizm”. Leczenie powinno być całościowe i dotyczyć wszystkich.

### ĆWICZENIA

Niech każdy z was – rodzice i dzieci – narysuje swoją rodzinę. Omówcie potem swoje obrazki; ustawienie – kto gdzie stoi, jakiej jest wielkości, jak szczegółowo narysowany – wiele mówi o tym, jak się postrzegacie: pojedynczo i w grupie.

Umówcie się na konkretny dzień, by usiąść wspólnie do stołu i porozmawiać o tym, z czym macie największy problem jako członkowie tej rodziny. Zaczynajcie od spraw najpilniejszych, na przykład: „Jestem zdenerwowany, jeśli późno się kapiesz, bo się budzę i nie mogę potem zasnąć”. Powiedzcie o swoich uczuciach i pragnieniach. Znajdźcie kompromis. Niech każdy się wypowie.

W dalszej kolejności – wykorzystajcie metodę małych kroków – próbujcie rozwiązać mniej palące problemy (na przykład grabienie liści). Możecie zrobić wspólną listę i odhaczać kolejne punkty. Pamiętajcie, żeby się nagradzać za wprowadzanie zmian (lub nawet podjęcie takich prób) – wspólnym wyjściem do restauracji, wycieczką za miasto.

Poćwiczcie różne scenki, które pomogą wam rozwijać asertywność. Przykładowe tematy:

- syn miał być w domu przed 23:00. Wraca po północy. Do odegrania rola ojca i syna;
- pracownik ostatnio ciągle spóźnia się do pracy; szef go za to ostro gani. Do odegrania rola szefa i pracownika;



– rodzina umawia się, że oszczędza, bo w planach są fajne wakacje, tymczasem tata, bez uzgodnień, kupuje sobie motor. Do odegrania role taty, mamy, dziecka (dzieci).

Ćwiczenie odmowy. Pamiętajcie: odmowa nie oznacza, że ktoś jest przeciwko, ważne jest natomiast, by odmawiać w sposób miły i rzeczowy. Na przykład: dziecko prosi o ekstra pieniądze na nowy telefon, mama odmawia (bo rodzina musi kupić nową pralkę albo zapłacić za leczenie ortodontyczne), tata chciałby, żeby syn odebrał z przedszkola młodszego brata, ten mówi, że nie może (bo jest bardzo ważny mecz w szkole, a on jest kapitanem drużyny).

Przez najbliższy miesiąc, każdego dnia wieczorem, obdarowujcie się karteczkami z komplementami, podziękowaniem, miłymi słowami, na przykład: było mi miło, że pamiętałeś o kupieniu dla mnie chałki, podoba mi się twoja nowa fryzura, gratuluję ci piątki z chemii.

Wspólnie zróbcie i powieście w domu plakat:



## 👉 ASERTYWNOŚĆ 👈

Masz prawo:

- prosić o to, czego chcesz – ale wymagać tego – już nie;
- posiadać i wyrażać własne zdanie;
- podejmować samodzielnie decyzje i ponosić ich skutki;
- popełniać błędy i godzić się z konsekwencjami;
- zmienić zdanie;
- do niezależności;
- do samotności;
- by czegoś nie wiedzieć, czegoś nie rozumieć.







 **NIE TYLKO**   
**RODZICE**

---

**MONIKA KINCEL, MARTA PRZYWARA**









## 👉 NIE TYLKO RODZICE 👈

**M**yslicie, że wychowujecie swoje dzieci? To nie do końca prawda. Wychowuje je z Wami bardzo wiele osób. Zapraszamy Was do przeczytania dwóch krótkich opowiadań o dzieciństwie pisanych z perspektywy dorosłych. Może i w Was obudzą się podobne wspomnienia?

---

### 👉 OPOWIEŚĆ O NABIJANIU TYTONIU 👈

**G**dy wracam teraz myślami do nabijania tytoniu, kojarzy mi się niezmiennie ze sceną w indiańskim tipi. Takim zebraniem całej wioski, z fajką pokoju. Tylko zamiast fajki, były druty i liście tytoniu. Nabijaliście kiedyś tytoń?

Gdy byłam mała, na każde wakacje jeździłam do dziadków na wieś. Często bywało tak, że zaraz po uroczystościach zakończenia roku w szkole, jeszcze tego samego dnia, wsiadałam z rodzicami do samochodu i wieczorem byłam już u dziadków. Rodzice przyjeżdżali tylko na weekend, więc większość czasu spędzałam wtedy z innymi dorosłymi. Wakacje oznaczały wtedy dla mnie przebywanie w zupełnie odmiennym niż ten codzienny świecie, ale zawsze wspominam ten czas jako magiczny i bardzo uczący.

Dziadkowie mieli gospodarstwo, uprawiali zboża, ziemniaki i tytoń. Tytoń to wysoka roślina, sięgająca mi wtedy ponad głowę, o zielonych liściach. Wyrastają największe u dołu łodygi, zaraz przy ziemi, zmniejszając się ku górze. Największe liście mają nawet do pół metra długości, są soczyste i ciężkie, dlatego opadają pod swoim ciężarem, te mniejsze rosną raczej do góry. Cała roślina swoim kształtem przypomina duży trójkąt, tworzy podobną bryłę jak choinka. Same liście są w kształcie serca, duże, mięsiste. Tytoń ma specyficzny, gorzki zapach, zupełnie inny niż ten suszony, w papierosach, a na liściach czarny smolisty nalot, który bardzo ciężko jest zmyć z palców. W sezonie zbiorów tytoniu wszyscy mieliśmy od niego brudne ręce i czarne obwódki za paznokciami.





Zbiory zaczynały się w połowie lipca, w pierwszej części wakacji. Już sama jazda na pole była frajdą. Jechaliśmy drewnianym wozem, w kształcie foremki na chleb, ciągniętym przez traktor. Z przodu wozu mocowało się ławeczkę do siedzenia. Ławeczka nie wszystkich mieściła, dlatego część z osób jechała na podłodze. Wszędzie były porozkładane stare chodniczki, robione ze skrawków materiałów przez babcię, koce, watowane kurtki, żeby było wygodniej siedzieć.

Na wozie mocno trzęsło, huštało na zakrętach. Jako że byłam dzieckiem, czasem mogła przejechać się również traktorem, prowadzonym zazwyczaj przez wujka, rzadziej dziadka. Wspinałam się wtedy po wysokich schodkach, (dziecku trudno było dosięgnąć), wchodziłam do kabiny z metalowym, trzeszczącym w trakcie jazdy krzesłem i ogromną kierownicą, położoną poziomo, nie jak w samochodzie, pod kątem. Żeby traktor skręcił, trzeba było mieć dużo siły w rękach i sporo się tą kierownicą naobracać. Pasażer, nieprzewidziany przez konstruktora pojazdu, siedział w kabinie na nadkolu, które całkiem nieźle zastępowało krzesło, jeśli położyło się na nim coś miękkiego. Jazda traktorem dawała tą przewagę, że widziałam doskonale drogę przed nami i mogłam obserwować świat z wysoka, co lubiłam, jak każde niemal dziecko.

Ponieważ u dziadków byłam gościem wakacyjnym i „dzieckiem z miasta”, nigdy nie kazano mi pracować. Zazwyczaj jednak chciałam uczestniczyć w zajęciach w polu, bo czynność, która nie jest pracą, zazwyczaj staje się zabawą. Jak każde dziecko chciałam oczywiście być już większa i starsza, a sposobem na to od wieków jest dla dzieci naśladowanie dorosłych. Praca w polu była zatem dla mnie udawaniem dorosłego, czyli najlepszą z możliwych zabaw.



**W** pracach brali udział dziadek i babcia, wujek z ciocią, swoją żoną, i kolejny wujek, najmłodszy z braci, wtedy jeszcze kawaler. Czasem, zazwyczaj w sobotę, dojeżdżali do pomocy inni wujkowie lub ciocie, miałam ich w dzieciństwie naprawdę wielu. Była to ogromna zmiana w porównaniu z moim domem, w którym byłam tylko z rodzicami.

Tytonń zbiera się urywając dojrzałe już liście przy nasadzie łodygi i kładzie się je, zawsze tą samą stroną, w zagłębieniu drugiej ręki. Oczywiście naręcza, które ja zbierałam, były dużo mniejsze niż te które zbierali dorośli, bo liście tytoniu sporo





ważą. Ale starałam się wyglądać fachowo. Dziadkowie i wujkowie zawsze chętnie mi pokazywali, jak coś zrobić, ale nie pilnowali, czy robię to dobrze. Nigdy nie bałam się ich krytyki. Odpoczywałam, kiedy się zmęczyłam albo gdy mi się znudziło. Czasem chodziłam za kimś, kto pracował i rozmawiałam z nim, pewnie czasem trochę mu przeszkadzając lub przysłuchiwałam się rozmowom dorosłych, obserwowałam ich przy pracy. Czasem siadałam w cieniu pod drzewem i obserwowałam owady, żaby, których było tam mnóstwo, bo pole było niedaleko rzeki. Od czasu do czasu ktoś z dorosłych poprosił mnie o przyniesienie czegoś z wozu, zazwyczaj butelki z piciem albo ja sama zostawałam domorosłym roznosicielem płynów i chodziłam z butelką po polu, roznosząc herbatę. Czas na polu był zupełnie niezorganizowany, mogłam robić co chciałam i nigdy się nie nudziłam.



**Z**erwany tytoń układało się na wozie rzędami, zawsze dbając, by liście ułożone były w tą samą stronę. Miało to później duże znaczenie podczas nabijania go na druty. Gdy wóz był już pełen, kładło się na nim z powrotem dywaniki, kocyki i waciaki i podróżowało na tytoniu do domu. Na załadowany wóz czasem trudno było wejść, dlatego jeden z wujków robił to jako pierwszy, a potem pomagał pozostałym, ciągnąc ich mocno za rękę. Mnie dodatkowo ktoś podsadzał. Podróż na takim wozie to były emocje! Trzęsło, na zakrętach ciągnęło na boki i trzeba było naprawdę uważać, żeby nie spaść. Cała rodzina układała się tak, żeby było stabilnie i potem trzymaliśmy się siebie nawzajem. Mnie zazwyczaj sadzano gdzieś





w środku, by dorośli mogli pilnować, czy jestem bezpieczna. Oczywiście przy zsiadaniu także pomagali wujkowie.

Po przyjeździe z pola kobiety szły do domu przygotować posiłek, mężczyźni natomiast zajmowali się wyładunkiem tytoniu w szopie. Szopa była wysokim, drewnianym budynkiem, w środku po obu stronach miała wysokie ogrodzenie, jakby płot, za którym składowało się zboże, sięgające czasem po żniwach niemal stropu. Na środku zostawała wolna przestrzeń. Podłoga była wybetonowana. Po obiedzie była już na niej pokaźna sterta tytoniu i zaczynało się nabijanie.

Pod ogrodzeniem na zboże znów lądowały kocyki, dywaniki i derki, a na środku obok tytoniu miedziane druty, długie na około dwa metry. Dosyć miękkie i plastyczne, na razie pozawijane w zwoje.

Przed nabijaniem, w ramach jakiejś babcino-opiekuńczej chyba tradycji, babcia próbowała mnie odwieść od tego zajęcia, opowiadając historię o dziewczynce, która wbiła sobie drut w oko i później jedno miała szklane. Powtarzało się to co roku, i co roku znajdowało ten sam finał.

Ta zatrważająca historia nie robiła na mnie dużego wrażenia i po chwili udawało mi się przekonać babcie, że wyjdę z tego zajęcia bez szwanku. Babcia wymagała jedynie obietnicy, że „będę bardzo, bardzo uważała”. Nie wiem, czy rzeczywiście to robiłam, chyba nie do końca, ale udało mi się zakończyć nabijanie tytoniu z dwójgiem zdrowych oczu.



**M**imo, że jazda wozem, traktorem i pobyt na polu były dla mnie cudownym czasem, to właśnie na ten moment w trakcie wakacji – na nabijanie tytoniu, czekałam najbardziej. Było w tym dla mnie coś niecodziennego, gdy wszyscy siadaliśmy na ziemi, oparci o drewniane ogrodzenie w szopie, w dwóch rzędach naprzeciwko siebie i zaczynaliśmy nabijać liście na druty. To był czas anegdot, wspólnego śmiechu, opowieści o dawnych czasach i najnowszych historii o sąsiadach i znajomych. Opowiadało się kawały i straszne historie o duchach. Liście trzeba było nabijać równo, blisko końca wiązki, ale nie zbyt blisko, by liść pod własnym ciężarem nie urwał się z drutu. Po nabiciu paru liści przesuwano się je do końca drutu, zostawiając około dwadzieścia centymetrów na końcu do zawieszenia. Było to zajęcie jednostajne, może nawet nużące, ale dające możliwość bycia razem. Była to również dla mnie pierwsza okazja do tego, by robić coś, co było pożyteczne, co było potrzebne. By nie tylko naśladować dorosłych, ale rzeczywi-



ście robić to, co oni. To były dla mnie pierwsze doświadczenia współuczestnictwa.

Gotowe druty związywało się na końcach i takie zawieszało w suszarni. Był to ma-  
lutki, bielony wapnem budyniec na podwórku (można by go pomylić z wychod-  
kiem) pod którym wykopane było palenisko. Druty zawieszało się na drewnianej  
żerdzi i powieszony tak tytoń suszyło się, aż przypominał, zapachem i wyglądem,  
ten znany mi z papierosów taty i dziadka. Zanoszeniem gotowych drutów do  
suszarni zajmowali się mężczyźni, ponieważ wymagało to sporo siły. Ja czasem  
chodziłam z nimi doglądać, czy tytoń jest już gotowy, wysuszony albo zajrzeć, czy  
nie trzeba dołożyć drewna do paleniska.

Po zbiorach tytoniu były oczywiście inne zbiory, inne prace gospodarcze do wyko-  
nania. Żniwa, chodzenie po ściernisku, wiązanie snopków, kopanie ziemniaków,  
spędzanie krów do obory, skubanie gęsi.

Przez całe wakacje byłam wiecznie zajęta, choć nawet przez chwilę nikt się ze mną  
nie bawił. Byłam brudna, pokąsana przez komary, ze strupami na kolanach i rę-  
kami pełnymi roboty. Musiałam spróbować wszystkich zajęć, pojechać wszędzie,  
gdzie można było jechać. Moja rodzina miała tę cudowną umiejętność dawania  
mi uwagi, gdy jej potrzebowałam i tylko tyle, ile jej potrzebowałam. Dostałam od  
nich możliwość oglądania i doświadczania tego innego świata razem z nimi.

---

### 👉 SĄSIAD 👈

**K**iedy byłem chłopcem, jeszcze w podstawówce, koło naszego domu, a miesz-  
kałem w małej miejscowości, miał działkę starszy pan. Był pewnie w wieku  
mojego dziadka, może trochę młodszy. Działka to chyba nie najlepsze określenie,  
bo kojarzy się z małym domkiem z blachy,  
a ten był całkiem spory, prawie jak nasz, ale ten pan i tak jeździł do niego tylko na  
wiosnę i latem. Miał dużą posesję i na niej jeszcze garaż i warsztat, który nazy-  
wał wiata, choć wiata to przecież otwarty budynek, a jego wiata była zamykana.  
Zrobiona z ciemnozielonej blachy falistej, dosyć duża, jakieś pięć metrów na pięć  
albo i więcej. Dziś już się nie dowiem, bo ani wiaty, ani jego domku już nie ma.

Wiosną, jak tylko stopniał śnieg, na działce zjawiała się jego żona. Nie znałem jej prawie wcale, rzadko rozmawiała z moimi rodzicami, w miasteczku mówiło się o niej, że jest zarozumiała i zadziera nosa. Czasem ktoś pytał mnie o nią i nigdy nic nie potrafiłem powiedzieć, bo tylko czasem z daleka widywałem ją na posesji. Przed domem miała parę kwiatków, które czasem podlewała i tyle. Nie mam pojęcia, co robiła całymi dniami sama w tym domu.



On przyjeżdżał na weekendy, widać jeszcze pracował, a ona nie. Często grzebał przy swoim samochodzie w garażu. Miał dużego forda w bordowym kolorze. Dla mnie wtedy to było auto ekskluzywne, czy może lepiej powiedzieć bajeranckie. Bo miało jeden bajer, który absolutnie uwielbiałem.

Ojciec nie pozwalał mi do nich chodzić, bo uważał, że są zarozumiali i zadzierają nosa, i nie będziemy się jaśnie państwa o nic prosić. Zawsze mi powtarzał, że mam im mówić grzecznie dzień dobry i tyle. Ale ja chodziłem, zazwyczaj w wakacje, gdy ojciec był w pracy, a że jeździł wtedy tirem, to często nie było go wiele dni. Mama też pracowała do późna, więc często właściwie nie wiedzieli, co robię całymi dniami.

Moja znajomość z panem Janem, któremu zawsze mówiłem po prostu „proszę pana”, zaczęła się właśnie od tego auta. To był chyba drugi tydzień wakacji, i już





poprzedniego weekendu zauważyłem ten wóz, więc teraz, jak tylko zajechał, gapiłem się trochę przez płot. On akurat przy nim majstrował w garażu, ale drzwi były otwarte, więc coś tam widziałem. W pewnym momencie mnie zobaczył i spojrzał w moim kierunku. Zorientowałem się, że jestem właściwie ze trzy metry od niego.

– Fajny ma pan wóz – powiedziałem, w sumie żeby coś powiedzieć, bo zrobiło mi się głupio, że się tak gapię.

– Tak? Podoba ci się? – zapytał, chyba trochę rozbawiony moim speszeniem. – Chcesz zobaczyć z bliska?

– Pewnie – palnąłem od razu i znowu się speszyłem. Jak tam pójde, będę musiał z nim gadać, a nigdy nie potrafiłem rozmawiać z dorosłymi. Zawsze prędzej czy później mówiłem coś, co uznawali za niegrzeczne.

– No to chodź – powiedział i już nie było odwrotu.

Wlazłem na płot i już byłem w garażu.



– Mamy furtkę – powiedział i znowu poczułem, że zawałem sprawę. – Ale jeśli wolisz tak...

Opowiedział mi, jaka to marka i model, że kupił niedawno, że fajnie się prowadzi i że jak chcę mogę sobie usiąść za kierownicą.

Usiadłem, przysunął mi fotel, jakby to było ważne, żebym dosięgał pedałów. Przecież i tak nie miałem go prowadzić. Ale on jednak przysunął. Pokazał mi, gdzie włącza się wycieraczki, zademonstrował, umył nawet szybę. Później pokazał mi kierunkowskazy, długie światła. Ale tym, co mnie najbardziej zaintrygowało, był malutki wyświetlany na kokpicie rysunek auta, na którym, gdy otworzyło się drzwi, również otwierały się małe drzwiczki.

Niby drobnostka, ale bardzo mi się spodobało. Zawsze, gdy wpadałem do niego potem, otwierałem na przemian różne drzwi, przednie, tylne i bagażnik, tylko po to, żeby zobaczyć jak odzwierciedla się to na małym modelu na desce rozdzielczej. On chyba też się ucieszył, że mi się podoba. Trochę przypominał mi moich kumpi, którzy chwalą się zabawkami. Może nie miał się komu chwalić tym autem? Żona pewnie nie podzielała jego entuzjazmu. Nie widywałem jej nigdy w garażu.





Od tej krótkiej wizyty przez kolejne trzy lata bywałem czasem u niego, potem przestał przyjeżdżać, a dom sprzedano.



**T**ym, co było najważniejsze w panu Janie, była jednak wiata. Zanim jeszcze go poznałem, widywałem, jak tam chodził, nie widziałem jednak co robił, bo drzwi, choć otwarte, były w takim kierunku, że nic z mojego podwórka nie dało się zobaczyć. Słyszałem tylko hałasy, jak przy cięciu drewna. No i przy którejś mojej wizycie w garażu – nigdy nie rozmawialiśmy dużo, po prostu mówił, że mogę wpaść, czasem pokazywał jakieś części samochodu i tłumaczył, do czego służą – powiedział, żebym pomógł mu we wiacie.

Okazało się, że miał tam swój warsztat stolarski i robił meble do domku. Byłem zachwycony. Pachniało tam drewnem i żywicą, do dziś uwielbiam ten zapach. Było tam mnóstwo narzędzi, dwa stoły z wpuszczonymi piłami do rżnięcia, deski różnej wielkości, wszystko przyprószone pyłem i trocinami. Zaraz przy wejściu stały niedokończone jeszcze krzesła. Wyglądały jak takie do stołu

w kuchni. Powiedział, żebym pottrzymał mu deseczkę, kiedy będzie ją przycinał. Pokazał dokładnie gdzie i do której strony mam dociskać, bo będzie szarpało. Bardzo się w to zaangażowałem, dociskałem tak mocno, że deska aż wrzynała mi się w palce. No i tego dnia docieliśmy więcej desek, wszystkie okazały się być nogami do krzesła w jego domku. Później jeszcze je frezowaliśmy, tzn. wycinaliśmy w nich takie ozdobne rowki.

Nigdy wcześniej nie robiłem takich rzeczy i bardzo mi się podobało. Ale tym, co podobało mi się najbardziej było to, że pan Jan zawsze zapraszał mnie do wiaty i mówił, że muszę mu w czymś pomóc. Albo ja pytałem, czy nie potrzebuje czasem pomocy i wychodziło, że tak. Zawsze trzeba było mu coś przytrzymać albo okazywało się, że jakieś prace najlepiej robić we dwójkę, albo że ja pewnie mam lepszy wzrok niż on, żeby pomóc mu przy małych elementach. Dla mnie, dzieciaka, którego zazwyczaj przeganiano, który w szkole nigdy nie był orłem to było niezwykle doświadczenie – czuć się potrzebnym. Szybko nauczyłem się nazw narzędzi, tego, jak i do czego się ich używa. Wiedziałem, jak konstruuje się podstawowe meble, jak wybiera się deski, lakierowałem gotowe już przedmioty.





**N**ie zostałem stolarzem ani mechanikiem samochodowym. Teraz już niemal nie pamiętam rzeczy, których mnie nauczył. Pamiętam za to, jak mnie chwalił, mówiąc, „no nieźle, masz sporo krzepy”, kiedy coś przytrzymywałem albo „podaj mi coś tam”, i kiwał z uznaniem głową, gdy przyniosłem właśnie to, o co prosił. Nigdy wcześniej nie czułem się doceniony, nie czułem, że potrafię zrobić coś potrzebnego, że potrafię to zrobić dobrze.

Przypomnijcie sobie, drodzy rodzice, swoich własnych dziadków, wujków, sąsiadów, nauczycielin z czasu dzieciństwa. Jestem przekonana, że każdy z Was ma kogoś takiego w swoim sercu i pamięci. Te osoby dały Wam, mnie i innym, wiele dobrego. One również Was wychowały i podobnie jest z Waszymi dziećmi. Mamy nadzieję, że te dwa krótkie teksty obudziły dobre wspomnienia i dały Wam trochę wytchnienia od poczucia, że wszystko zależy od Was, że wszystko jest na waszych barkach.

**W**ostatnim czasie powstało wiele dobrych i mądrych książek o tym, jak być rodzicem i jak wychowywać dziecko. Być może część z nich czytaliście, na pewno widzieliście na półkach księgarni lub u znajomych. Na pewno wiele czasu poświęciliście na rozmyślanie i rozmowy o tym, jak wychowywać swoje dzieci. Pomyślałyśmy, że pomimo całego dobra, jakie przynoszą takie poradniki, mogą też wywoływać poczucie ciągłej niedoskonałości, konieczności poprawiania i zmieniania siebie. Możecie też mieć wrażenie, że to, jakie jest Wasze dziecko zależy tylko od Waszych dobrych lub błędnych decyzji wychowawczych. Taka odpowiedzialność może być bardzo obciążająca.

Na szczęście zauważono już, że nie trzeba być dla dzieci doskonałym, a wystarczy być „wystarczająco dobrym”. Oznacza to nie tylko zgodę na własne niedociągnięcia ale też umiejętność wpuśczenia do życia dzieci innych osób. By mogły korzystać z zasobów innych ludzi i byście nie musieli dźwigać ich rozwoju tylko na własnych barkach.







## 👉 INNI LUDZIE, INNE UMIEJĘTNOŚCI 👈

**I**nni ludzie to przede wszystkim nieskończone zasoby talentów, umiejętności, które mogą przekazać Waszemu dziecku. To wujek, który gra w piłkę lub konstruuje roboty, to ciocia, która wytwarza ceramikę lub tańczy. Dziecko może zarażać się pasją na całe życie, lub doświadczyć czegoś ciekawego, różnego, w jedno popołudnie. To mogą być także zupełnie zwyczajne i codzienne rzeczy, które inni robią odmiennie od Was. Być może więcej pożytku dla rozwoju dziecka przyniesie spędzenie czasu w innym miejscu, środowisku niż to, w którym mieszka. Dla dziecka z miasta fascynująca może okazać się jazda traktorem, dla dziecka ze wsi – tramwajem lub metrem. Może będzie to lepsze niż park rozrywki?

Pamiętajcie, że ludzie lubią dzielić się swoimi pasjami, a dziecko potrafi być bardzo uważnym słuchaczem i obserwatorem.

---

## 👉 INNI LUDZIE, INNE ROLE 👈

**W**brew pozorom tym, co czasem może utrudniać Wam bycie razem jest to, że jesteście dzieckiem i rodzicem. Cokolwiek by nie myśleć, bycie rodzicem to rola, która ma w sobie wpisane pewne zachowania i oczekiwania. Jako rodzic wychowujecie, uczycie dziecko pewnych zachowań, macie wobec niego plany i wymagania. Dopóki nie są one nadmierne i nie wyczerpują całości relacji, nie ma w tym nic złego. Jako rodzic na pewno chcecie, by dziecko dobrze się uczyło i przejmujecie niepowodzeniami edukacyjnymi Waszych pociech. Gdy zachowuje się niewłaściwie w towarzystwie, wstydzicie się za niego. To czasem generuje w relacji rodzic – dziecko napięcia, złość. Nie da się ich uniknąć w procesie wychowania.



Zupełnie inaczej do Waszych dzieci podchodzą inni dorośli. Oni mogą być z dzieckiem, uczyć je różnych rzeczy lub bawić się z nim bez oczekiwań, bo jego rozwój nie jest ich odpowiedzialnością. Nie przejmują się tak, gdy coś mu się nie



udaje, nie mają wobec niego planów. Dlatego czasem mogą się okazać lepszym kompanem i nauczycielem. Taka relacja pozwala również odpocząć dziecku i rodzicowi od wzajemnych trudności. Robić coś razem bez bagażu pochodzącego z relacji.



Czasem obserwowanie własnego dziecka w kontakcie z inną osobą może Was wiele nauczyć o nim i o Was także. Może warto zauważyć, jak dziecko zachowuje się w kontakcie z innymi, co oni robią odmiennie od Was. To dobra okazja do tego, by nie tylko myśleć, jak powinnam/powiniennem postępować czy rozmawiać z dzieckiem, a po prostu podpatrywać drugich i reakcje dziecka na nich. Być może zechcecie coś zmienić we własnym zachowaniu, bo zauważyliście, że to służy Waszemu dziecku. Korzystajcie Wy również z zasobów innych ludzi.

---

### 👉 INNI LUDZIE, INNE ŚWIATY 👈

Jedną z tendencji w dzisiejszych czasach, a może już normą, jest to, że rodziny są coraz mniejsze. Mamy mniej dzieci, często mieszkamy z dala od rodziny. W porównaniu z pokoleniem naszych własnych rodziców i dziadków, którzy wychowywali się w rodzinach wielopokoleniowych, wśród dalszej rodziny i sąsiadów, którzy czasem bywali przyszywanymi wujkami i ciociami, nasze dzieci mają o wiele mniej osób w swoim otoczeniu. Coraz większy ciężar wychowania i opieki nad dzieckiem spada na rodziców. Abstrahując od trudności związanych z czasem, finansami, dostępnością przedszkoli czy zaufanej niani, oznacza to, że nasze dzieci mają kontakt z dużo mniejszą liczbą ludzi.





Gdy przyjrzą się opowiadaniu dorosłej już dziewczynki i chłopca, zauważycie, że inni, o których mówią, to osoby z odmiennych, niż ich codzienne, światów. Są to osoby z tej samej kultury, ale żyjące inaczej, mające różne zwyczaje, różną codzienność. Dzieci mogą z nimi doświadczyć bycia w innym otoczeniu, rządzącym się innymi prawami. To także inne smaki, zapachy, widoki. Konieczność przystosowania się, poradzenia sobie z odmiennymi zadaniami, otoczeniem. Im częściej dziecko ma takie doświadczenia, tym więcej możliwości wyboru, porównania, alternatywnych pomysłów na siebie w późniejszym życiu. To większa umiejętność odnalezienia się w różnych warunkach. To także pierwsza szkoła tolerancji. Zawsze są to również po prostu miłe wspomnienia, dobre doświadczenia, które zbieramy przez całe życie. Dając dziecku innych ludzi, dajecie mu więcej świata do przeżycia, nauki, wyboru. Pamiętajcie o tym, że inni to zasób.

---

 INNI LUDZIE – INNE TRUDNOŚCI? 



**K**orzystanie z pomocy innych może być dla Was trudne. Pierwszą rzeczą jest kodweczne zmartwienie rodziców, że będą komuś zawracać głowę i dokładać obowiązków. Ale pamiętajcie, inni ludzie, podobnie jak Wy, zazwyczaj lubią dzieci. O to, czy dana osoba może poświęcić Waszemu dziecku czas, po prostu pytajcie i uwierzcie, gdy odpowie, że tak.



Kolejnym zmartwieniem jest często zwyczajna zazdrość. Choć rzadko się o tym mówi, ludzie bywają zazdrośni o dzieci, tak samo jak o partnera. Możecie być zazdrośni, gdy inny tata lepiej od Was gra w piłkę, a inna mama lepiej robi ciastka albo pizzę. Chcecie być dla Waszych dzieci najważniejsi, ale dla ich rozwoju ważne jest, żebyście potrafili ustąpić komuś miejsca, zrobić dla niego przestrzeń w życiu dziecka. Ta osoba może się okazać dla Waszego malca bardzo ważna i być może czasem bycie dobrym rodzicem polega na tym, by nie być zaborczym. I tak to Wam najpewniej opowie później o tym, co robiło. Będziecie więc mogli na osłodę poczuć się współtwórcą tej fajnej zabawy.







**T**rzecia trudność wynika z samej relacji między dorosłymi. Pewnie mieliście takich dorosłych, z którymi Wasi rodzice nie byli w dobrych relacjach i w związku z tym Wam również nie pozwalali na kontakty. Pamiętajcie jednak, że relacja między tą osobą a dzieckiem może być zupełnie inna niż relacja między Wami. Często zdarza się, że ludzie są innymi dziadkami, niż byli rodzicami. Może być i tak, że z kimś dzielą Was poglądy, religia, ale te różnice mogą być zupełnie bez znaczenia w relacji tej osoby z Waszym dzieckiem. Najważniejsze, żebyście spyтали dziecko, czy tę osobę lubi i czy czuje się przy niej bezpiecznie. Jeśli odpowie, że tak, schowajcie własne antypatie do kieszeni. Podobnie jak w relacji partnerskiej, zdarza się, że nie lubimy niektórych znajomych partnerki czy partnera i jednocześnie jest to relacja, do której ta osoba ma prawo. Pozwólcie Waszym dzieciom wybierać osoby, z którymi chcą spędzać czas.



Na koniec chciałybyśmy się z Wami podzielić jeszcze jedną refleksją. Niezależnie od tego, jak bardzo się staracie, nie zawsze jesteście w stanie być z Waszym dzieckiem i dawać mu tego, czego potrzebuje. Może to wynikać z choroby, z Waszych własnych trudności emocjonalnych, kryzysów życiowych. Czasem konieczność utrzymania rodziny zabiera bardzo wiele czasu i choć staracie się mieć go dla dziecka, nie zawsze jest to możliwe. Są również sytuacje, gdy Wy, rodzice, macie trudności w relacji, niektórzy z Was się rozstają. Bywa i tak, że może Was dla dziecka zabraknąć.

Te wszystkie sytuacje wymagają tego, żeby dziecko miało kogoś oprócz Was, kto może pełnić wobec niego funkcje opiekuńcze, komu może się ono wyżalić, poskarżyć, z kim może pobyc, gdy będzie chciało odpocząć od problemów domowych. W naszej kulturze taką funkcję pełnili kiedyś rodzice chrzestni, dziś ta tradycja już zanika, często są to inne osoby. Warto, byście pomyśleli także o tym, żeby w trudnej sytuacji dziecko miało kogoś, kogo zna, komu ufa, kto może się nim zaopiekować, gdy Wy nie będziecie w stanie tego zrobić.





### WNIOSKI:

---

Tym, kto kształtuje dziecko i je wychowuje są nie tylko rodzice, ale i inne osoby, z którymi ma ono kontakt.

Inne osoby mogą dać dziecku to, czego nie może, z różnych powodów, otrzymać od rodziców.

Z im większą ilością osób dziecko ma kontakt, tym więcej ma doświadczeń i możliwości

w dorosłym życiu.

Bycie rodzicem jest rolą, która ogranicza, jak każda inna. Dlatego ważne są osoby, które

w życiu dziecka pełnią inne role i mają w związku z tym inne możliwości.

Świadomość, że nie jest się jedyną ważną osobą dla dziecka może być uwalniająca i odciążać z przymusu bycia idealnym.

### PYTANIA:

---

Przypomnij sobie osobę, która dla Ciebie była ważna, gdy byłeś/byłaś dzieckiem. Spróbuj opowiedzieć o niej własnemu dziecku.

Pomyśl o tym, czego nie możesz, nie potrafisz dać dziecku. Czy jest ktoś, kto może to zrobić? Może możesz się czegoś od niego nauczyć.

Pomyśl o dorosłych, od których odsuwasz swoje dziecko. Jakie są powody? Czy możesz to zmienić?

Wyobraź sobie, że z jakiegoś powodu (np. choroby) nie możesz przez jakiś czas opiekować się swoim dzieckiem. Czy jest ktoś, kto może Cię zastąpić, pomóc drugiemu rodzicowi w zajmowaniu się Twoją pociechą? Czy Twoje dziecko zna, lubi tą osobę?

Zastanów się, czego Ty chciałbyś/chciałabyś się nauczyć lub doświadczyć.









# Poczucie własnej wartości

---

 **ZADANIE DLA**   
**CAŁEJ RODZINY**





Mili Rodzice, choć to rozdział dla Was – dorosłych, to zaczniemy go od bajki.

### ✂️ **BAJKA O CIEPŁYM I PUCHATYM** ✂️

**W** pewnym mieście wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi. Każdy nowo narodzony mieszkaniec dostawał woreczek z Ciepłym i Puchatym. Im więcej go rozdawano, tym więcej go przybywało – taką miał właściwość. Ludzie obdarowywali się więc Ciepłym i Puchatym, gdyż wiedzieli, że nigdy go nie zabraknie.

Mamy dawały Ciepłe i Puchate swoim dzieciom, kiedy te wracały do domu ze szkoły. Mężowie i żony obdarowywali się nim na dzień dobry i przed pójściem spać. Nauczyciele rozdawali Ciepłe i Puchate w szkole, sąsiedzi i na ulicy, i w sklepie, znajomi wręczali je sobie przy każdym spotkaniu. Szczęście i radość mieszkają we wszystkich rodzinach.



Pewnego dnia w mieście pojawiła się zła czarownica, która zajmowała się sprzedawaniem ludziom leków i zaklęć przeciw chorobom i nieszczęściom. W tym mieście nie były one jednak potrzebne. Czarownica postanowiła zatem działać.

Przekonała jedną osobę, by ta nie rozdawała Ciepłego i Puchatego tak obficie, bo może się ono skończyć. I poradziła, by uprzedzić o tym znajomych i bliskich.





Ludzie zaczęli więc chować swoje woreczki i wyjmowali je coraz rzadziej. Wkrótce w mieście pojawiły się choroby i nieszczęścia. Czarownica się ucieszyła – wreszcie przed jej drzwiami ustawiła się kolejka chętnych po leki i specyfiki. Okazało się jednak, że nie są one w stanie zaleczyć chorób i przegnać nieszczęścia. W mieście, między ludźmi, pojawiło się Zimne i Kolczaste, które mnożyło się bardzo szybko, zwłaszcza, że nie miało żadnej konkurencji – Ciepłe i Puchate kurzyło się, głęboko poukrywane.

Tak było aż do momentu, kiedy nowo przybyła mieszkanka, która nie wiedziała o tajemnicy, zaczęła rozdawać swoje Ciepłe i Puchate. Początkowo mało kto z dorosłych chciał brać, bo wszyscy myśleli, że będą musieli potem wszystko oddać, albo że zasoby kiedyś się skończą. Dzieci nie miały takich lęków – brały i brały. Zaczęły się uśmiechać i były coraz szczęśliwsze. Potem dołączyli do nich rodzice. Ciepłe i Puchate pęczniało, mnożyło się i było go coraz więcej – jak dawniej.

Czy to koniec tej bajki? Nie – ten zależy od Was (...)



**C**iepłe i Puchate to dobre słowo. Otulamy nim drugą osobę jak lekką i grzejącą kołdrą. Daje poczucie bezpieczeństwa i ukojenie. Choćbyśmy je szczerze rozdawali – nie zabraknie go.

Wydaje się, że darowanie dobrych słów jest proste, prawda? Owszem, wydaje się, jednakże wcale takie nie jest.

...ale zacznijmy od początku.

---

### NIEZAPISANA KARTA

**K**iedy dziecko przychodzi na świat, jest niezapisaną kartką. Od pierwszego złapanego oddechu po tej stronie zaczyna odbierać świat wszystkimi zmysłami, uczy się go i próbuje przystosować.









Gdy mówi się o porodzie, zwykle wspomina się o trudzie, bólu i zmęczeniu matki. Dziecko przechodzi równie trudną drogę – ze znanego, cichego, ciepłego środowiska trafia w oślepiająco jasną, zimną rzeczywistość. Od tego momentu wszystko jest inne, wszystko jest nowe.

Wydawałoby się, że te pierwsze miesiące, a na pewno tygodnie, dziecko przeżywa w nieświadomości, a jego aktywność ogranicza się wyłącznie do jedzenia, wydalania i spania. Ono jednak już się uczy – jak działają relacje, co dostaje bez prośbienia, czego musi się domagać. Bywa, że poznaje uczucie niemożności, niespełnienia, jeśli jego podstawowe potrzeby nie będą wystarczająco zaspokajane.

Jest piękne powiedzenie: „miłość przenika przez skórę”. Bliski fizyczny kontakt jest dla małego człowieka niezbędny do życia. Wiele badań dowiodło, że zaopiekowane – nakarmione, zaszczepione dzieci – ale bez kontaktu fizycznego z opiekunem, rozwijały się dużo gorzej od dzieci mających bliską relację z matką (lub inną osobą).

Jak to się ma do tematu naszego rozdziału, czyli poczucia własnej wartości? Wprost i bardzo.

Ta niezapisana biała karta, z którą dziecko zjawia się na świecie, zaczyna się wypełniać od pierwszych minut życia. W dużej mierze to właśnie ten czas decyduje o tym, jak dziecko będzie postrzegało świat i siebie w nim w przyszłości.

---

## ZALEŻNOŚĆ

Małe dziecko jest całkowicie zależne od matki. I bardzo szybko zaczyna odbierać i reagować na komunikaty, które od niej dostaje. Początkowo te niewerbalne – zapach, dotyk, spojrzenie. Udziela mu się nastrój mamy, zaczyna odczytywać emocje z jej twarzy.

Może wzrastać w ciepłe i pewności – każda prośba, każda potrzeba są szybko i w pełni zaspokajane. Może odczuwać lęk, gdy mimo płaczu nie dostaje jeść lub nie jest wyjmowane z łóżeczka.



Teorie o konieczności ciągłego kontaktu z mamą i karmienia na żądanie to całkiem nowa sprawa. Wcześniej wobec całych pokoleń stosowano „zimny chów” – pakowanie dziecka w becik i wywożenie do innej sali od razu po porodzie; karmienie według rozpiski, krótki urlop macierzyński, żłobki (nawet w wariantach tygodniowym, dla pracownic zakładów).

Jaki to miało wpływ na dzieci? Uczyły się dostosowywać do warunków. Przyjmo-  
wały, że pewne ich potrzeby nie będą zaspokojone. Z tego punktu już całkiem blisko do poczucia własnej wartości, które nie miało się czym karmić.



---

### ☞ DOBRE POCZĄTKI, A POTEM... ☜

No to pójdźmy dalej. Dziecko było chowane w bliskości, karmione wedle potrzeb, tulone, „psute” noszeniem na rękach. Dostało dużą porcję wsparcia i miłości.

Zaczyna się bardziej oddzielać od matki – opanowuje naukę chodzenia, świat otwiera się przed nim bardziej niż do tej pory. Wciąż jednak „czyta siebie”



w oczach rodziców. To oni są najważniejsi, oni objaśniają świat i „budują” dziecko. Od ich postawy: otwartej, zainteresowanej, lękliwej, powściągającej, zachęcającej zależy postawa, jaką przyjmie dziecko.

Na przykład nauka chodzenia. „Stój, poczekaj, bo się przewrócisz”. „Nie puszczaj mojej ręki”. „No widzisz, znowu upadłeś. Boli, prawda?” Albo: „Idź, nie bój się!”. „Spróbuj sam wstać”. „Świetnie, doskonale ci idzie, próbuj”.

W ten sam sposób rodzice mogą zachęcać lub zniechęcać dziecko do innych czynności: samodzielnego jedzenia, picia, ubierania się: „Zostaw, mama nakarmi, bo się zalejesz”, „No przecież nie umiesz sama myć zębów, daj tę szczoteczkę”, „Oj, zakładanie bucików jest trudne, tata pomoże”, „Jesteś za mały, nawet nie próbuj”.

Tymczasem dziecko chce wszystkiego spróbować. „Ja sam”, „Ja sama”. Skoro świat stawia dziecku wyzwania, ono chce im sprostać.



W sytuacji idealnej rodzic popiera te próby, delikatnie, nienachalnie dziecko asekurowając. Opanowanie nowej czynności – na przykład wypicie ze zwykłego kubka, a nie z tzw. niekapka, samodzielne umycie zębów, zapięcie kurtki – to są małe sukcesy, z których płynie dla dziecka ważny komunikat: mogę, potrafię, to ja jestem autorem swojego sukcesu. Jeśli dodatkowo jeszcze takie słowa gratulacji padają z ust rodzica, poczucie własnej wartości ma się „jak pączek w maśle”. Samoocena dziecka będzie dobra. A od dobrej oceny zależą dalsza aktywność życiowa, inicjatywy, umiejętność podejmowania ryzyka.

Oczywiście nie wszystkie pierwsze podejścia wieńczy sukces; zwykle pojawia się on przy kolejnej, następnej próbie. To przyjmowanie porażek to też cenna nauka dla dziecka. Rodzic powinien powiedzieć: „To nic, że się nie udało, ważne, że próbowałeś. Spróbuj ponownie, kiedyś na pewno ci wyjdzie. Nie poddawaj się”.

Wspieranie dziecka w dążeniu do samodzielności jest bardzo ważnym elementem wychowania – także emocjonalnego, budującego jego pewność siebie i zapewniającego poczucie sprawczości.

Częściej jednak bywa tak, że rodzice – z obawy, lęku, braku czasu (bo przecież te pierwsze próby są takie nieudolne i wszystko trwa dużo dłużej, niż gdyby wykonywał to dorosły), próbują dziecko wyręczać i mówią, że jest zbyt małe, zbyt nie-





poradne, że coś złego mu się stanie, że musi poczekać. Taka postawa ugruntowuje w dziecku lęk, przekonuje, że lepiej nie próbować, tylko się wycofać i poczekać.

Kolejna postawa to ocenianie. Negatywne, zniechęcające, podkopujące wiarę dziecka w jego umiejętności. Może dotyczyć samych czynności, na przykład: „Znowu się zalałaś zupą? Chyba muszę cię zacząć karmić.”, „Podarte rajstopy? Naucz się szanować rzeczy, one kosztują”, „Pokazuję ci, jak trzymać raketę do tenisa, a ty za nic nie możesz tego zrozumieć”. Może – i to jest wariant najgorszy – oceniać nie tylko samo działanie, ale także dziecko: „Jak ty się ubrałaś? Bezguście z ciebie”, „Znowu jedynka z angielskiego? Jesteś beznadziejny!”, „Pojąć nie mogę, po kim masz taki charakter pisma. Jesteś niereformowalnym przypadkiem!”

Co z takich komunikatów wynika dla dziecka? Utrwala sobie swój negatywny obraz. Boi się spróbować czegoś nowego, utwierdza się w przekonaniu, że jest do niczego, nic nie umie, nic nie potrafi, nie jest nic warte. Jeśli rodzice mają tendencję do formułowania takich komunikatów jak te ostatnie, to zwykle nie padają one raz czy dwa, tylko są regularnie powtarzane. Kolejna biała kartka dziecka zostaje zapisana takim negatywnym przekazem. Bardzo trudno go potem wymazać.

W pierwszych latach życia to przede wszystkim dom buduje obraz dziecka – wszystko, co tam usłyszy, bierze za pewnik. Nie ma z czym skonfrontować sądów i opinii na swój temat.

To się zmienia wraz z nadejściem wieku szkolnego, ale i tak przekaz płynący z domu jest dla dziecka (często nawet już dorosłego) bardzo ważny.

Kiedy w starszym wieku osoby o niskim poczuciu własnej wartości słyszą komplementy, na przykład: „Świetnie to ująłeś”, „Lubię twoją wrażliwość”, „Doskonale gotujesz”, nie są w stanie ich przyjąć, ponieważ nie potrafią w nie uwierzyć. Powtarzane i utrwalone przekonanie o własnych brakach jest bardzo silne. To rodzi paradoksalną sytuację: z jednej strony bardzo potrzebują takiego wsparcia, a z drugiej – bronią się przed nim.







## ✎ SZANTAŻ EMOCJONALNY ✎

**C**o jest dla dziecka najważniejsze? Miłość i akceptacja. Jak wobec tego może odebrać takie komunikaty: „No, zjedz jeszcze jedną łyżeczkę. Za zdrowie mamusi. Nie chcesz, żeby mamusia była zdrowa?”; „Jak nie powiesz tego wierszyka dziadkom, to będzie znaczyło, że nie kochasz taty”, „No już, w tej chwili do łóżka i spać, bo nie będę cię kochała”.

To tylko słowa, przecież to nie jest naprawdę, to ma służyć motywacji. Tymczasem tego typu przekaz oznacza dla dziecka: miłość, akceptacja to nie są rzeczy, na które po prostu zasługujesz samo przez siebie – to rzeczy, które możesz uzyskać, o ile dopasujesz się do oczekiwań.

Takie podejście uczy dziecko, że nie warto spoglądać wewnątrz siebie, nawiązywać kontaktu z własnymi emocjami i być sobą, tylko trzeba – czujnie i pilnie – obserwować, czego inni od nas chcą.

W takiej sytuacji system wartości dziecka będzie na zewnątrz, nie w nim. A zarazem poczucie jego wartości i możliwości sprawczych – mizerne.

---

## ✎ JESZCZE O EMOCJACH ✎

**P**oczucie własnej wartości to wewnętrznie odczuwany spokój. Umiejętność nazywania i przeżywania emocji. Tego również dziecko uczy się w rodzinie.

Nie ma gorszych i lepszych uczuć, emocji – taka teoretyczna deklaracja może się pojawić u rodzica, ale praktyka pokazuje, że uczucia się jednak oceniane i albo dopuszczane, albo zabraniane.

Na przykład złość. „Nie złość się, złość piękności szkodzi”, „Ale z ciebie złośnik!”, „I po się złościsz?”.

Złość to nie jest zachowanie, to jest uczucie. Nie można mylić złości z agresją. Złość to naturalnie pojawiające się uczucie, gdy dziecko jest wzburzone, zagniewane.



Nie można zabronić mu odczuwać, można natomiast nauczyć, w jaki sposób tę złość przeżywać, żeby nie robić krzywdy sobie i przykrości otoczeniu.

A co się dzieje, kiedy rodzic mówi: „Nie złość się!” i zdecydowanie manifestuje swoją negatywną postawę wobec faktu, że dziecko przeżywa takie uczucie? Dziecko uznaje, że to uczucie jest złe. Że nie może go przeżywać, ponieważ wtedy rodzice są smutni, pogniewani, zrywają z nim kontakt. Dziecko czuje się odrzucone, a odrzucenie to największa kara.

Żeby poczuć się w pełni akceptowane, dziecko musi zatem udać, że złości nie przeżywa (bo przecież przeżywać ją będzie, tak jest skonstruowane). Najpierw będzie ukrywać złość przed rodzicami, a potem – także przed samym sobą.

Jednocześnie jednak nabierze przekonania, że jest niedobre, jakieś wybrakowane, niepełnowartościowe, skoro to złe uczucie do niego przychodzi. Zacznie myśleć o sobie źle. Będzie podkopywać poczucie własnej wartości.

Odcinanie się od własnych emocji prowadzi także do zaniku umiejętności odczytywania tych emocji u innych osób, a w konsekwencji – uniemożliwia współodczuwanie. Brak empatii zaś sprawia, że kontakty międzyludzkie stają się powierzchowne, płytkie – trudno zbudować prawdziwą relację bez odwoływania się do emocji. Taka sytuacja pogłębia w dziecku przekonanie, że jest z nim coś nie tak, skoro nie ma przyjaciół, a kontakty z ludźmi są zdawkowe.

Taki „zakaz” może dotyczyć wielu uczuć: złości, smutku, wstydu. Oczywiście to nie jest tak, że tylko u dziecka rodzice dążą do wyplenienia tych uczuć – pomijają je także u siebie i przenoszą ten wzorzec na dzieci. Sami zapewne takie zachowanie wynieśli z własnego domu rodzinnego.

---

### 👉 NAJPIERW DOM, POTEM KOLEDZY 👈

**P**oczątkowo dom jest najważniejszy w budowaniu poczucia własnej wartości. Potem szala przeważa się na stronę rówieśników – to w ich oczach dziecko najintensywniej się przegląda.



Ten proces zaczyna się już od podwórka. Dzieci się porównują, patrzą, co które z nich ma – jaką hulajnogę, z jakim bohaterem bluzę, jaki model ciężarówki. Chęć, by się upodobnić do grupy, mieć to samo – zaczyna się wzmacniać. W szkole grupa jest jeszcze ważniejsza. Tym ważniejsza, im dziecko mniej pewne siebie.

Do tego momentu w życiu jego białe kartki zdążyły się już mocno zapisać. Jeśli przeważają tam komunikaty: „jesteś w porządku”, „jesteś fajny”, „jesteś dobry”, „poradzisz sobie”, „wierzymy w ciebie”, „bądź sobą”, dziecko zaczyna te rówieśnicze relacje z odpowiednim wsparciem – w sobie i w rodzicach. Jest pewne własnej wartości, a jeśli nawet w zetknięciu z rówieśnikami – którzy przecież powynosili z domów różne wzorce zachowań – to poczucie zostanie naruszone, to może o tym porozmawiać z najbliższymi.

Jeśli natomiast przez kilka pierwszych lat na kartkach pojawiały się przede wszystkim komunikaty: „nie dasz rady”, „nie próbuj”, „nie umiesz”, „nie wychylaj się”, to wobec silnych tendencji grupy rówieśniczej do zagarniania, ujednolicania i podporządkowywania będzie bezradne.

Nie będzie miało się do czego odwołać, co więcej – negatywne komunikaty, które dziecko będzie słyszało od rówieśników, przywołają te zapisane w dzieciństwie. Młody człowiek ugruntuje się w poczuciu o swojej słabej wartości.

Co zrobi, żeby to zmienić? To co zawsze – będzie się próbował dostosować, spełnić oczekiwania, zasłużyć na akceptację. Bez względu na to, czy będzie to spójne z tym, co czuje.

To właśnie z tego powodu – by być zaakceptowanym – dzieci robią te wszystkie różne rzeczy, których właściwie nie chciały – chodzą na wagary, piją, popalają, przyłączają się do grupy dręczącej słabszego.

Poczucie własnej wartości jest niezwykle ważne, gdy dziecko dorasta. To czas rozchwiania hormonalnego, okres buntu, szukania granic. Bardzo trudny czas, kiedy nawet najdrobniejsze sprawy urastają do rangi ogromnego problemu: źle, kiedy na dyskotecce żaden chłopak nie prosi mnie do tańca, głupio, gdy już poprosi i trzeba wyjść na środek sali; źle być wysokim (jak tyczka), źle być niskim (kurdupel). Młó-



dzi ludzie mają wrażliwość na wierzchu – kiedy ktoś się uśmiecha, to na pewno nie do nich a z nich. Najmniejszy problem urasta do rangi dramatu

---

## ✂ I JESZCZE SZKOŁA ✂

Cóż, standardowo szkoła też opiera się na „wyciąganiu średniej” i dążeniu do niej. Najmniej kłopotliwi uczniowie to tacy, którzy się zbytnio nie wychylają i nie sprawiają problemów.

System oceniania też jest ujednolicony; wedle szablonu, do którego uczniowie muszą się dopasować. Oryginalność, niezależność, niesztampowość nie są w cenie. Szkoła docenia dopasowywanie się; nie jest to z gruntu zła umiejętność, nie może jednak pomijać indywidualności ucznia.

Oczywiście – wiele zależy od nauczycieli. W grupie trzydziściorga uczniów trudno jednak z głębszą troską pochyłać się nad każdym.

---

## ✂ PODSUMOWANIE – NA PRZYKŁADZIE ✂

Raz jeszcze, na prostym przykładzie, obejrzymy, jak dziecko buduje poczucie własnej wartości w kontakcie z rodzicami:

Marysia siedzi przy stole, coś rysuje. Kończy, zadowolona z siebie, idzie do rodzica i mówi: „Zobacz, jaka fantastyczna wiewiórka mi wyszła!”.

Rodzic mówi: „Fantastyczna! Wspaniale ci wyszła! Brawo”. Marysię przepętnia dumą – udało się, warto się starać, myśli.

Rodzic mówi: „Nie teraz, jestem zajęty/a”. Marysia może poczuć, że to, co robi, jest nieważne, że ona jest nieważna.

Rodzic nic nie mówi i nie zwraca uwagi. Marysia czuje, że to co robi, jest nieważne, i ona sama jest nieważna.

Rodzic mówi: „To ma być wiewiórka? Nawet jej nie przypomina, wygląda jak kot”. Marysia czuje, że choć się starała, to nie zasługuje na uznanie rodzica.





Rodzic pochwali, choć nawet nie spojrzy. Marysia będzie zagubiona – sygnały, które popłyną od rodzica będą bowiem sprzeczne – brak zainteresowania i pochwała razem.

### PROGRAM NAPRAWCZY/WSPIERAJĄCY

Opisaliśmy już mechanizmy wpływające na poczucie własnej wartości u dziecka – przede wszystkim te, które je osłabiają. Teraz skupimy się na zachowaniach, które pomogą dziecku zbudować dobry obraz siebie w świecie.

### KOCHAJ SWOJE DZIECKO

Kocham, odpowiesz.

Ale kochaj je bezwarunkowo, po prostu za to, że jest, i takie, jakie jest.

Pamiętaj, żeby to okazywać – to, że tobie wydaje się to najbardziej oczywiste na całym świecie, nie znaczy, że takie jest dla twojego dziecka.

Przytulaj dziecko, okazuj mu czułość, utrzymuj z nim fizyczny kontakt – całus przed snem, potrzymanie za rękę na spacerze, poklepanie po plecach. Pewność, że jest się kochanym, to pierwszy i najważniejszy krok do budowania poczucia własnej wartości.

### POŚWIĘCAJ DZIECKU UWAGĘ

Bliskość wymaga zaangażowania. Dziecko musi czuć, że jest dla rodzica bardzo ważne. Wspólnie spędzany czas to najlepsze, co możesz swojemu dziecku oferoować. Dzieci potrzebują od rodziców uwagi, bo dzięki temu czują się ważne. Rozmowa to nie tylko mówienie do dziecka, ale także aktywne i uważne słuchanie tego, co ono chce powiedzieć.

Ważne, żeby czas poświęcany dziecku był wolny od innych zajęć – jeśli czytasz bajkę, to nie zerkaj kątem oka w telefon; jeśli idziecie uczyć się jeździć na rowerze, to nie rób „przy okazji” zakupów. Zapewnij niepodzielną uwagę, bądź tu i teraz.

### MÓW DZIECKU, ŻE JEST DLA CIEBIE BARDZO WAŻNE

Podobnie jak z kochaniem – nie wystarczy, że tak jest, i że ty to wiesz. Mów o tym





swojemu dziecku – czyny potwierdzające to zainteresowanie też oczywiście powinny być, ale sama deklaracja jest bardzo istotna.

### **TRAKTUJ DZIECKO JAK RÓWNE SOBIE**

Dziecko to dorosły, tylko jeszcze mały. Dziecko powinno się czuć takim samym członkiem rodziny jak pozostali domownicy. Wiek nie może sprawiać, że uczucia, problemy, rozterki i radości dziecka mają mniejszą wagę niż innych.

### **BĄDŹ WZOREM DLA SWOJEGO DZIECKA**

Żeby pomóc dziecku budować poczucie własnej wartości, trzeba mieć tę kompetencję dobrze opanowaną. „Pokaż mi dziecko, a powiem ci wszystko o jego domu” – dziecko rodziców z niską samooceną ma niewielkie szanse na zbudowanie pozytywnego obrazu siebie.

Postaraj się siebie lubić, nie mów o sobie źle, szanuj się i bądź dla siebie dobry. Dziecko przejmie te zachowania.

### **NIE STOSUJ UOGÓLNIĘĆ**

Nie mów: „ty nigdy”, „ty zawsze”. Nie przypinaj dziecku łątek; każdy ma prawo do zmiany, zwłaszcza dziecko.

Nie stosuj raniących stereotypów: „jesteś jak baba”, „chłopaki nie płaczą”, „dziewczynki są ciche”, „grzeczne dziecko tak nie robi”.

Powtarzane wiele razy na trwałe zapiszą się w umyśle dziecka.

### **NIE PORÓWNUJ SWOJEGO DZIECKA Z INNYMI DZIEĆMI**

Dziecko to nie wzorec kilograma – nie ma określonych cech, by uznać je za idealne.

Przyznaj swojemu dziecku prawo do powtarzalności i indywidualności. Nie porównuj ani na minus: „Marek to świetnie gra w piłkę, nie to co ty”, ani na plus: „W tej szkole nie ma drugiej równie mądrej osoby co ty”. Nie ucz dziecka, że jego wartość ocenia się przez porównanie z innymi dziećmi.





### **NIE OCZEKUJ ZBYT WIELE**

Nie daj dziecku odczuć, że pojawiło się na tym świecie, żeby wypełnić plan, który dla niego przygotowałaś. Możesz oczywiście podsuwać dziecku zainteresowania, zachęcać do różnych działań, ale nie stwarzaj presji, ani tym bardziej nie warunkuj swoich uczuć osiągnięciami dziecka.

### **STWÓRZ JASNE ZASADY**

Brak zasad wcale dziecka nie uszczęśliwi. Dziecko czuje się pewnie, bezpiecznie, jeśli wie, co mu wolno, a czego nie. I jeśli te zasady są konsekwentnie przestrzegane – nie mogą zależeć od humoru rodzica lub okoliczności. Tak znaczy tak, nie znaczy nie. Zawsze.

Taki uporządkowany świat sprawia, że dziecko ma jasność, czego rodzice od niego oczekują i potrafi sprostać tym oczekiwaniom – a to sprawia, że wierzy w swoje możliwości.

### **POZWALAJ DZIECKU DECYDOWAĆ**

Nauka dokonywania wyborów jest bardzo ważna. Dziecko czuje się ważne, wie, że jego zdanie się liczy, ma wpływ na własne życie.

Wybór nie oznacza zupełnej dowolności, bo może się okazać pułapką. Zamiast zapytać: „Co chcesz na kolację?” – możliwa odpowiedź: „Czekoladę”, zapytaj: „Co wolisz na kolację: kanapki czy naleśniki?”. Skoro dajesz wybór, to musisz go uwzględnić, więc zawnazu przewiduj konsekwencje.

### **POZWALAJ DZIECKU NA BŁĘDY**

Nie da się nauczyć na cudzych błędach – żeby zdobywać doświadczenie, trzeba popełniać własne błędy.

Popełnianie błędów jest nieodzowne w nauce podejmowania trafnych decyzji. Ważne natomiast jest, w jaki sposób się to odbywa: powiedz dziecku, że błędy nie są niczym złym, że zdarzają się wszystkim, którzy coś robią. Nie warto ich rozpa-





miętywać, ale warto wyciągać z nich wnioski na przyszłość.

„A nie mówiłem” – usuń to zdanie ze swojego słownika. Daj dziecku prawo do jego życia.

### **KRYTYKUJ KONSTRUKTYWNE**

Krytyka jest dziecku potrzebna, żeby miało prawdziwy obraz siebie. Utrzymywanie go w przekonaniu, że jest bez wad, cudowne i wszystko potrafi zrobić, mu krzywdę – świat i tak zweryfikuje te przekonania. Lepiej, żeby na krytykę przygotowali je rodzice.

Krytyka powinna być konstruktywna, to znaczy przynosząca dobre rezultaty – pomagająca dziecku zmienić zachowanie.

Nigdy nie rań uczuć dziecka. Nigdy nie krytykuj dziecka, tylko jego zachowanie, na przykład: „Nie wolno ciągnąć psa za ogon”, zamiast „Jesteś okropny”.

Uważaj też z ilością krytycznych uwag; dziecko non stop strofowane przestanie reagować na komunikaty, przekonane, że poprawa jest niemożliwa.

### **PODSUWAJ SUKCES**

Mowa tu o tych wszystkich małych udogodnieniach, które sprawiają, że dziecku będzie łatwiej zdobywać kolejne umiejętności, na przykład podstawka pod umywalkę, żeby wygodniej było myć ręce, odpowiednio wysokie krzesło do stołu, ograniczające ryzyko zachlapania się, buty na rzepy, łatwe do zakładania, półki na wysokości dziecka w jego pokoju, co ułatwi korzystanie z zabawek i sprzątanie.

Zachęcaj dziecko do pomocy w domu, chwal je za każdą podjętą czynność: nakrycie do stołu, poukładanie gazet, wyrzucenie śmieci, zrobienie zakupów.







## PODSUMOWANIE

---

Poczucie własnej wartości kształtuje się u dziecka od pierwszych tygodni życia, najintensywniej w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Od tego, jakie komunikaty dziecko będzie słyszało od rodziców (później także rówieśników i nauczycieli), zależy, jaki obraz siebie zbuduje.

Najważniejszą rolą rodzica jest po prostu być obok – uważnie słuchać i rozmawiać, towarzyszyć w wyzwaniach i wspierać przy porażkach.

Dziecko ma prawo do przeżywania emocji, rodzic powinien nauczyć je te emocje nazywać i manifestować.

Pochwały działają zdecydowanie lepiej niż kary.

Warto pomóc dziecku znaleźć i utrzymać hobby, z którego będzie czerpało satysfakcję i spełnienie.

## ĆWICZENIA

---

Usiądź razem z dzieckiem do stołu. Poproś, żeby narysowało na kartce swoją sylwetkę, a potem napisało, z czego jest dumne, a co by chciało zmienić i dlaczego. Ty zrób to samo. Wspólnie oceńcie swoje wady i zalety. Czy oboje postrzegacie siebie tak samo?

Wymyśl jakieś zadanie dla dziecka (dostosowane do wieku: posprzątanie na biurku, pójście na pocztę, obranie ziemniaków), w miarę możliwości cykliczne. Niech to będzie obowiązek dziecka (poczucie się ważne, potrzebne), nagradzany słownie (jesteś bardzo pomocny) i w inny sposób (wyjściem do kina, kupnem prezentu).

Doceniaj dziecko za drobne rzeczy, zostaw karteczki z miłym słowem, uśmiechniętą buzią lub drobny upominek.

Pomóż dziecku znaleźć hobby, w którym mogłoby się spełnić – nauka gry na gitarze, klub piłkarski, warsztaty ceramiczne, judo.

Znajdźcie wspólną czynność, która od obojga was wymaga przełamania lęku, na przykład przejście trasy w parku linowym. Zróbcie to razem.







# Profilaktyka uzależnień

---

 **ZADANIE DLA**   
**CAŁEJ RODZINY**





**J**estem mamą gimnazjalistki – czternastolatki. W powszechnej opinii to najtrudniejszy wiek – zawieszenie między dzieciństwem a dorosłością. Właśnie wtedy rodzice najczęściej się skarżą: „Zachowuj się, jakby go/ją ktoś podmienił”. Czy ten burzliwy okres dorastania wiąże się także z większym ryzykiem sięgnięcia po używki?

Odpowiedź jest jasna. Tak, okres dojrzewania jest jednym z czynników ryzyka sięgnięcia po substancje psychoaktywne. Dlaczego? Bo budzą ciekawość; pozwalają nie myśleć o trudnych sprawach; bo w krótkim czasie dają dobre samopoczucie i to w zasadzie bez wysiłku; bo pozwalają czuć się ważnym i wyjątkowym; dają poczucie więzi i przynależności. Każdy z nas przechodził przez ten etap, chociaż wielu wydaje się, że od razu byli doświadczeni, mądrzy i odpowiedzialni. To, jacy teraz jesteśmy, miało swój początek w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Obserwujesz swoją czternastoletnią córkę i co widzisz? Leży pod kocem i cierpi z telefonem w ręku. Kładzie się spać około północy i jeśli może, śpi do południa, często wydaje się nieobecna, aby w sekundę zmienić się w krzyczącą Furie. Egzekucję jakichś domowych obowiązków odbiera jako egzekucję właśnie. Spędza coraz więcej czasu przed lustrem, badając każdą fałdkę i pryszcza, bezkompromisowo punktuje twoje niekonsekwencje (doprowadzając cię do szału), potrafi rozmawiać o zmianach w rządzie, sytuacji w służbie zdrowia lub uchodźcach, ale jednocześnie, ni z tego ni z owego, przytulić się do ciebie lub pokłócić z młodszym rodzeństwem o pluszaki z Biedronki. Oceny na każdy temat ma ostre jak brzytwa, zauważasz rodzący się dystans do samej siebie, a jednocześnie jakąś emocjonalną nieporadność. Prawie dorosła, ale jeszcze dzieciuch. Dla niej samej to trudny, pracowity i ciężki okres. Dla ciebie zresztą też. Dobrze, jeśli ze sobą rozmawiacie, że ona chce z tobą o tym rozmawiać. To nie ktoś ją podmienił, a ona sama się zmienia. Twoim zadaniem jest być jej rozsądnym, udzielającym wsparcia, ale też konsekwentnym i stanowczym przewodnikiem.

**S**próbujmy najpierw znaleźć porządek w chaosie i opisać zjawisko dorastającego człowieka. **Cechy okresu dorastania:** nasilenie krytycyzmu, dążenie do swobody i niezależności, zakreślanie własnych granic psychologicznych, intensywny rozwój intelektualny, poczucie odrębności, zwiększona **samoświadomość**. **Osobowość**, szuka swojego miejsca równowagi. Jest w stałym ruchu, dostosowuje się i rozwija. Równoległe w organizmie młodego człowieka zachodzą potężne zmiany: zwiększanie się rozmiaru komórek mózgowych, różnicowanie ich funk-





cji, wzrost rozgałęzień końcowych neurytów i dendrytów, powstawanie nowych włókien, rozwój gruczołów dokrewnych, grasicy, trzustki, przysadki mózgowej, gruczołów płciowych. Rozwijają się **procesy poznawcze**: w okresie dojrzewania obserwujemy intensywny rozwój intelektu, spostrzeżeń – są bogatsze w szczegóły, następuje rozwój uwagi dowolnej i procesów myślowych (związki przyczynowo-skutkowe, kontekst sytuacji, stąd dokonywanie ocen), rozwój pamięci – z mimowolnej na celową, następuje uczenie się wybiórcze, zgodne z zainteresowaniami. Uczenie się ze zrozumieniem, zmienia się orientacja w przestrzeni i czasie, rozwija się wyobraźnia i fantazja. Marzenia mają charakter kompensacyjno-życzeniowy, rozwija się twórczość. Przyspiesza **rozwój sfery uczuć**: wzmożona emocjonalność, którą zauważasz u swojej córki – związana jest z dojrzewaniem fizycznym, rozwojem procesów poznawczych oraz rozwojem społecznym. W tym okresie kształtują się postawy, opinie, następuje internalizacja norm, czyli przyjmowanie wartości i zasad postępowania za własne. Życie uczuciowe w tym okresie cechuje się intensywnością, łatwością oscylowania pomiędzy nastrojami, chwiejnością emocjonalną, bezprzedmiotowością uczuć – doznawane uczucia nie wiążą się często z bodźcem. Kolejny obszar zmian to wola. W okresie dojrzewania następuje intensywny rozwój świadomego wybierania, odmawiania. Realizowana jest tu intensywna potrzeba zakreślania i obrony własnych granic. Przekora – jest tu reakcją frustracyjną na ograniczanie budzących się w tym okresie potrzeb niezależności, swobody, samostanowienia. Budzi się **samoświadomość (rozwój struktury JA)**: rozwój tożsamości – od ja w jednym do ja samodzielniego, ale z innymi – tożsamości kulturowej i narodowej, rozwój poczucia samostanowienia i odpowiedzialności za siebie i innych, przyjmowania za własne norm i wartości oraz w końcu – co najważniejsze – budowanie poczucia własnej wartości. Warto też wspomnieć o zjawisku **młodzieńczego idealizmu** i tworzenia się światopoglądu. Młody człowiek przyjmuje skrajne stanowiska. Ma postawę albo dogmatyczną albo sceptyczną, nigdy zaś relatywną. Nie uznaje koncepcji pośrednich, ponieważ staje się doktrynerem, wyciąga pochopne wnioski, tworzy utopie. Towarzyszy temu często nieograniczona wiara w rozum i pragnienie wiedzy absolutnej, co wynika z braku doświadczenia, nieznajomości faktów i braku oporów logicznych. Ta idealna rzeczywistość służy młodej osobie zaspokajaniu potrzeb uczuciowych i moralnych. Dzieje się to już na początku okresu dojrzewania. W zerknięciu ze światem wartości młodzież oczekuje od życia spełnienia pragnień. Wierzy w istnienie i osiągnięcie szczęścia, dobra, prawdy. Brak doświadczeń pozwala jej na snucie marzeń i ufny stosunek do życia. Wraz ze zdobywaniem doświadczeń rodzi się coraz więcej rozczarowań i konfliktów. Życie nie zaspokaja marzeń, jest



surowe i bezwzględne. Wywołuje to chęć ucieczki od rzeczywistości. Idealizm chroni wówczas przed poczuciem beznadziei, zniechęcenia, pustki. Przejawem tego buntu może być nadmierny, ostry i bezwzględny krytycyzm, początkowo zwrócony ku innym, potem również ku sobie. Przedmiotem pretensji staje się świat dorosłych z ich systemem wartości. Jednostki, które nie ulegną głębszemu zniechęceniu są w stanie wprzęgnąć w swój system wartości część ideałów (konformizm) możliwych do zrealizowania. Stanowi to ostatnią fazę idealizmu zwaną normatywną albo praktyczną. Występuje ona na ostatnim etapie dorastania.



Chcąc pomóc młodemu człowiekowi w przejściu przez trudny i skomplikowany okres dorastania, powinno się mieć choćby podstawową wiedzę na ten temat, stąd ów może przydługi wykład. Często rodzice traktują różne zachowania swoich dorastających dzieci jako wyraz jedynie krnąbrności czy złej woli, tymczasem są to zachowania zupełnie normalne i właściwe dla danej fazy rozwoju. I dobrze, że są. Dziecko potulne, „grzeczne”, niesprawiające kłopotów, wycofane, nigdy niemówiące „nie” prawdopodobnie nie będzie w stanie także odmówić, kiedy zostanie poczęstowane alkoholem lub trawą. Dziecko często karane, kontrolowane, lękowe nie będzie umiało zakreślić swoich psychologicznych granic, i każdy będzie mógł w nie „wejść”. Stanie się tak, ponieważ młody człowiek nigdy nie posmakuje poczucia własnej wartości, radości z asertywnego odmawiania, sukcesu samokontroli i własnej skuteczności – i z tym przekazem pójdzie w dorosłość. Ktoś kiedyś powiedział, że „dzieciństwo to jedyne więzienie na świecie, z którego nie ma ucieczki”. Dojrzewanie to właśnie próba ucieczki.







## W JAKI SPOSÓB MOŻNA POMÓC DORASTAJĄCEMU DZIECKU?

Jeśli my tego nie zrobimy, to zrobią to rówieśnicy, grupy towarzyskie, gdzie pewnie spotka się po raz pierwszy z używkami, i będzie chcieć tam zaistnieć, zostać przyjętym, zaakceptowanym, spróbuje zakazanego owocu. To tam młody człowiek będzie szukał wsparcia, poczucia przynależności i akceptacji, jeśli tego wszystkiego nie znajduje w rodzinie. Używanie przez młodzież substancji psychoaktywnych wiąże się nie tylko z ciekawością nowych doznań, buntem czy modą. Wynika przede wszystkim z niezaspokojonych podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, akceptacji, uwagi i jest patologiczną formą adaptacji młodego człowieka do trudnej dla niego rzeczywistości. Zapytajmy samych siebie, kiedy ostatni raz rozmawialiśmy ze swoim dzieckiem – tak naprawdę, bez odpytywania, co było w szkole lub jak minął dzień. Kiedy byłem tylko dla niego, bez udziału telewizora, telefonu lub komputera, kiedy miałem dla niego czas – tylko dla niego? Czy wspieram swoje dziecko, co wiem o jego przyjaciotach, sukcesach, porażkach, marzeniach? Kiedy ostatni raz zjedliście razem posiłek, obejrzeście wspólnie film, i w końcu kiedy ostatni raz przytulaliście się – wiem, że to trudne. Sprawdź swoją postawę jako rodzica: czy wydawane przez ciebie polecenia są jasne i rzeczywiście potrzebne, czy jesteś zbyt surowy lub zbyt niedbały w kontrolowaniu zachowań swoich dzieci (zbyt surowość powoduje lęk, niedbałość ogranicza poczucie bezpieczeństwa), czy stosujesz pogroźki, zrzędzisz, besztasz, używasz krzyku lub bijesz, stosujesz zaczepki, eskalujesz konflikty i w końcu... czy jesteś konsekwentny? Zacznijmy od siebie. To oczywiście nie zabezpiecza w pełni naszych dzieci przed wejściem w świat używek i innych zachowań ryzykownych (wczesna inicjacja seksualna, przemoc), ale znacznie redukuje ryzyko ich wystąpienia. Czasem nasze dziecko znajdzie się po prostu w niewłaściwym miejscu i czasie, ale jeśli masz dobrą z nim relację, to w końcu przyjdzie do ciebie o tym pogadać. Nikt nie zagwarantuje, że nasze dziecko nie będzie miało problemów z alkoholem lub narkotykami.

**DO KIEDY W PRZYPADKU DZIECI MOŻNA MÓWIĆ O BEZPIECZNYM OKRESIE, JEŚLI CHODZI O ALKOHOL I NARKOTYKI? INACZEJ ZADAJĄC PYTANIE: KIEDY DZIECI OBECNIE PO RAZ PIERWSZY SIĘGAJĄ PO TE UŻYWKI?**

Mniej więcej do 12 roku życia stosunek dzieci do używek jest raczej negatywny. Oczywiście zdarzają się wyjątki, czasem dość spektakularne, opisywane w mediach, ale jest to margines. Niestety, zauważamy stałą tendencję obniżania się







wieku inicjacji alkoholowej (50 lat temu był to wiek 17,5 roku, teraz około 13 roku życia), związanej z szybszym generacyjnie procesem dojrzewania, dostępnością alkoholu, naciskiem reklam i zmianą wzorców środowiskowych. Dziewczęta zaczynają w odurzaniu i paleniu papierosów gonić chłopców – to także stała tendencja. W starszych grupach wiekowych od 15 do 18 roku życia spożycie alkoholu nieznacznie się zmniejsza, ale z kolei wzrasta palenie konopi (marihuana i haszysz). Niemniej alkohol pozostaje najpowszechniejszą, najbardziej popularną używką. Jeśli twoje dziecko ma 15/16 lat, to z dużym prawdopodobieństwem możesz założyć, że już spróbowało piwa lub wódki, raczej nie wina. Jeśli ma lat 17/18 – nawet nie pytaj. Co do innych narkotyków, to trawę paliło przynajmniej raz w życiu ponad 50% piętnasto- i szesnastolatków i ponad 70% nastolatków ze starszej grupy wiekowej. Innych narkotyków (amfetamina, kokaina, extasy, LSD, grzybki halucynogenne, opiaty, pochodne morfiny – kodeina) spróbowało przynajmniej raz w życiu 25% piętnasto- i szesnastolatków i ponad 40% siedemnasto- i osiemnastolatków. Na szczęście, zwiększa się odsetek młodych ludzi, którzy uważają stosowanie substancji psychoaktywnych za niezdrowe. Pozostają jeszcze dopalacze, które medialnie robią ogromną karierę, adekwatnie do ogromu destrukcji, którą niosą. Do ich zażywania przyznało się około 11% nastolatków. Trochę wyższy odsetek (17%) młodych ludzi korzystało chociaż raz z leków uspokajających bądź nasennych przepisywanych na receptę.

**CZY MOŻNA JAKOŚ PRZYGOTOWAĆ DZIECI DO TEGO PIERWSZEGO KONTAKTU – NA PRZYKŁAD ZAPROPONOWAĆ, ŻEBY PO RAZ PIERWSZY SPRÓBOWAŁY PIWA LUB WINA W DOMU? LEPIEJ TO ZROBIĆ – W MYŚL ZASADY: „ZAKAZANY OWOC NĘCI”, WIĘC POZNANY I SKOSZTOWANY NIE BĘDZIE JUŻ TAK ATRAKCYJNY?**

Badania pokazują, że zdecydowana większość nastolatków swój pierwszy raz z alkoholem zaliczyła w domu rodzinnym. Pomijam fakt, że częstowanie nieletnich alkoholem jest nielegalne i karalne. Skupiłbym się raczej na skutkach bliższych i dalszych wczesnej inicjacji. Mamy do czynienia z organizmem jeszcze niedojrzałym, na który alkohol (wszak to trucizna) działa bardziej destrukcyjnie niż na osobę dorosłą (nawet w niedużych dawkach). Alkohol zaburza zdolność do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej; hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie – młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia ze stresem i rozwiązywania problemów życiowych; wczesne picie obniża







motywację do osiągania celów życiowych i realizacji wartości; zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po narkotyki – badania amerykańskie pokazały, że dzieci, które miały kontakt z alkoholem do 15 roku życia czterokrotnie częściej niż osoby, które zaczęły pić po 20 roku życia, uzależniały się od niego. A przecież nie mówimy tutaj o upijaniu się. O tym wszystkim trzeba pamiętać, zanim poczęstujemy dziecko alkoholem.

### A WIĘC POZWOLIĆ NA SPRÓBOWANIE W DOMU CZY NIE?



Rodzice, a także specjaliści są w tej sprawie podzieleni. Każdy przypadek jest indywidualny. Gdybyśmy żyli w Grecji lub we Włoszech sprawa byłaby prosta. W tamtych krajach od dzieciństwa uczy się młodego człowieka obchodzenia z alkoholem. Dziecko nabiera respektu dla niebezpiecznej mocy tej substancji. Niestety, podlegamy kulturze relatywizmu wobec picia, właściwie wszystko wolno, dopóki nie stanie się jakiś dramat. Zbierzmy argumenty za i przeciw: ZA – stworzenie okazji do uczenia dziecka rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu, a także wzmacnianie procesu stopniowego dorastania dziecka poprzez dopuszczanie do pełnego udziału w celebrowaniu uroczystości rodzinnych. PRZECIW – osłabienie wartości abstynencji; dziecko może rozumieć zgodę rodziców jako ich ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu; obniża się w ten sposób poczucie ryzyka związanego z piciem.

Przemysław, porozmawiaj o tym w gronie rodzinnym, a przede wszystkim – jeśli czujesz, że masz dobrą relację z dzieckiem opartą na zaufaniu – pokaż wszystkie za i przeciw.

### CZY PROPONOWANIE DORASTAJĄCEMU DZIECKU PEŁNEJ ABSTYNENCJI NIE JEST ZE STRONY DOROSŁYCH NAIWNOŚCIĄ, PRZECIĘŻ WIĘKSZOŚĆ JUŻ I TAK SPRÓBOWAŁO ALKOHOLU?

Dziecko powinno poznać nasze zdanie w uczciwej i spokojnej rozmowie na temat picia i abstynencji. Przede wszystkim trzeba wyraźnie dziecku powiedzieć, że powinno poczekać z piciem do pełnoletności, że abstynencja może być wartością, nonkonformizmem, wyrazem wolności, że abstynencja może być sexy, że nie wszyscy piją. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: „Nie zgadzam się żebyś piła, nawet piwa (to też alkohol)”. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika







z twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także, jakie będą konsekwencje złamania tej zasad. Opowiedz o ryzykach wynikających z picia alkoholu i jego wpływie na młody organizm – bez straszenia i grożenia. Młody człowiek musi poznać podstawowe fakty. Zastanówcie się wspólnie nad sposobami skutecznego odmawiania, bo przecież często będzie podlegał presji rówieśników. Poinformuj swoją dalszą rodzinę, krewnych, ale też rodziców kolegów twojego dziecka, że nie życzysz sobie, aby częstowali twoje dziecko alkoholem. A przede wszystkim bądź dobrym przykładem umiarkowanego obchodzenia się z alkoholem. Pokaż, że bycie wesołym, radosnym, zabawowym wcale nie oznacza picia.

Podobnie traktujemy temat narkotyków, a szczególnie marihuany, która jest przez młodych traktowana jako narkotyk bezpieczny. To jeden z bardzo popularnych mitów wzmacnianych dodatkowo przez – oparte na nieporozumieniu – medialne dyskusje o leczniczych walorach marihuany. Intensywne palenie pochodnych konopi, często zresztą „dobawianych” innymi substancjami, może się skończyć dla nastolatków dramatycznie. Ich mózg, mówiąc obrazowo, nie ma szans dorosnąć. Większość leczących się z uzależnienia od „ciężkich” narkotyków zaczynała od legalnych papierosów, alkoholu lub „niewinnej” trawy. Poza tym, substancje te są nielegalne, a więc młody człowiek naraża się na konsekwencje prawne. Nie ma bezpiecznych narkotyków.

**JEŚLI RODZIC CHCIAŁBY SIĘ W TAKIEJ UŚWIADAMIAJĄCEJ ROZMOWIE PODEPRZEĆ JAKIMIŚ MATERIAŁAMI, TO Z CZEGO MÓGLBY SKORZYSTAĆ – CHODZI MI PRZED E WSZYSTKIM O WYDAWNICTWA SKIEROWANE DO DZIECI/MŁODZIEŻY:  
KSIĄŻKI, FILMY.**

Przyjemność jest blisko, konsekwencje daleko – to myślenie młodych. Czasami książki i filmy, zamiast uczyć czy ostrzegać uwodzą, czarują ryzykiem spożywania zatrutego owocu. Dlatego warto dyskutować o tych książkach, a więc trzeba je samemu przeczytać, oglądać razem filmy, a później rozmawiać, rozmawiać. Pamiętam jak po seansie „Pod mocnym Aniołem” W. Smarzowskiego, usłyszałem komentarz młodego człowieka: „ale jazda” – był w tym podziw i fascynacja. A tego byśmy nie chcieli. Jeśli chodzi o filmy (szczególnie dotyczące narkomanii), to sieć jest ich pełna, wystarczy poszukać na YouTube. Polecałbym jednak „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”, „Requiem dla snu”, „Żółty szalik”, „Kultowy nauczyciel” i „Kumple”, odcinki serialu „Głęboka woda”, „Tylko strach”, „Kiedy mężczyzna kocha kobietę”, „Cześć, Tereska”, „Ćma barowa”, „28 dni”, „Skazany





na bluesa”, „Lot”, „Pętla”. Dodałbym jeszcze krótki film dokumentalny Marka Piwowskiego „Korkociąg”. Jeśli chodzi o książki to: „My, dzieci z dworca ZOO” Ch. Felscherinow, „Pamiętnik narkomanki” B. Rosiek, „Hera, moja miłość”, „Lot komety” i „Demony na smyczy” A. Onichimowskiej, „Odlot na samo dno” J. Frey, „Dni trawy” F. Huffa, „Stokrotka. Rok z życia narkomanki” J. P. Krasnodębskiego, „Heroina” T. Piątka, „Idź, zapytaj Alice” B. Sparks, „Cudowny chłopiec. Mój uzależniony syn” D. Sheff, „Moja córka narkomanka” H. Rogal, „Alkoholiczka” M. Dunin, „Najgorszy człowiek na świecie” M. Halber, „Picie. Opowieść o miłości” C. Knapp., „Odlot donikąd. Narkotyki i narkomania” W. Wanat – poradnik, w którym scharakteryzowano poszczególne i środki odurzające i ich działanie.

**ZAKŁADAMY, ŻE RODZIC ODBYŁ Z DZIECKIEM ROZMOWĘ NA TEMAT UZALEŻNIENIEŃ. MAJĄ CAŁKIEM DOBRY KONTAKT. STUPROCENTOWEJ PEWNOŚCI, ŻE MŁODY CZŁOWIEK NIE BIERZE UŻYWEK, NIE MOŻNA JEDNAK MIEĆ. JAKIE OBJAWY POWINNY WZBUDZIĆ CZUJNOŚĆ RODZICA?**

Wszystko, co odbiega od dotychczasowej, codziennej „normy”, na przykład zaburzenia łaknienia i snu. Zadrapania na twarzy i rękach. Nienaturalnie powiększone źrenice (amfetamina, kokaina) lub zmniejszone (heroina i pochodne), zaczerwienione oczy przy marihuanie. Wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne. Zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia. Notoryczne kłamstwa i uchylanie się przed domowymi obowiązkami. Problemy w szkole z nauką i zachowaniem. Izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem. Częste zmiany nastroju. Zapach alkoholu. Zaniedbywanie wyglądu i stroju. Zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania „kieszonkowego”. Znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczonych przez rodziców. Nawiązywanie podejrzanych znajomości. Reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach. Zwróć uwagę na różnego rodzaju akcesoria palenia i zażywania: fajki, fifki, lufki, bibułki, torebki, ślady białego proszku lub kłęбки zielska, pigułki w różnych kształtach i kolorach, niewiadomego pochodzenia. Otaczanie się narkomańskimi emblematami, plakatami itp.

Pamiętajmy jednak, że część z tych niepokojących objawów może być spowodowana naturalnymi dla wieku procesami.







### JEŚLI KTÓREŚ Z NICH RODZIC ZAOBSERWUJE U SWOJEGO DZIECKA, CO POWINIEN ZROBIĆ?

Przede wszystkim nie wpadaj w panikę. Lęk, złość, gniew to nie najlepsi doradcy. Nie krytykuj, nie oceniaj, nie strasz, nie używaj przemocy. Wyraż swój niepokój, zaznacz, że twoje obawy płyną z miłości do dziecka i chodzi ci tylko o jego dobro. Masz podejrzenia i chciałbyś poznać prawdę, aby uniknąć poważniejszych konsekwencji.

Trochę inaczej należy prowadzić rozmowę, jeśli wiesz na pewno, że twoje dziecko piło lub brało. Najważniejsze jest nawiązanie i podtrzymanie kontaktu i ustalenie, co jest naprawdę grane. Spokojnie i z troską spróbuj się dowiedzieć: jak często pije alkohol lub zażywa narkotyki, ile, co to za substancje, z kim to robi i w jakich sytuacjach, jak się czuje w trakcie picia i później, jak się zachowuje pod wpływem, jak te doświadczenia wpływają na inne sytuacje życiowe (w szkole, w kontaktach z tobą, rodzeństwem, przyjaciółmi itd.), czy dziecko i jego koledzy mieli jakieś kłopoty w związku ze swoim zachowaniem? Powtórzę, ważny jest sposób przeprowadzenia rozmowy: w danym momencie mówi tylko jedna osoba, nie można podnosić głosu, używać lekceważących lub obraźliwych słów i wyzwisk, straszyć. Jeśli teraz zerwiesz kontakt, będzie ci bardzo trudno go odzyskać i w konsekwencji pomóc.



### JEDNORAZOWY INCYDENT Z UŻYWKAMI POLEGAJĄCY NA ZASPOKOJENIU CIEKAWOŚCI, MOŻE SIĘ ZDARZYĆ KAŻDEMU DZIECKU. CO ROBIĆ, GDY RODZIC MA PEWNOŚĆ, ŻE NA JEDNYM RAZIE SIĘ NIE SKOŃCZYŁO?

Po pierwsze, nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko jest pod wpływem alkoholu lub jest na kacu – nie ma wtedy trzeźwego osądu sytuacji, jest nadpobudliwe, rozdrażnione, źle się czuje i może być agresywne.

Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim – pomoże to odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić Twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować, co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć. Dobrze by było, gdyby w rozmowie uczestniczyli oboje rodzice. Wyłącz telefon, telewizor, rozmowa ma się odbywać w spokojnych warunkach. Nie zapominaj o podstawowym celu rozmowy, którym jest zapewnienie twojemu dziecku bezpieczeństwa i wsparcia w trudnym momencie.









Nie wzbudź w dziecku poczucia winy, nie bądź skrzywdzonym rodzicem, choć pewnie tak się czujesz, niech dziecko wyraźnie usłyszy, że Ci na nim zależy, że je kochasz, że troszczysz się o jego los i szczęście. Ustalcie powtórnie (lub pierwszy raz jeśli dotychczas tego nie uczyniliście) zasady, jakie obowiązują w waszej rodzinie w związku z piciem alkoholu. Jeżeli na decyzję twojego dziecka o picie alkoholu wywierają wpływ określone sytuacje zewnętrzne lub wpływy innych osób, zastanówcie się wspólnie, co dziecko powinno zrobić lub powiedzieć, by zabezpieczyć się przed tymi wpływami. Powiedz jasno, jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania utraconych przywilejów. Ustalcie, co będzie się działo w razie złamania warunków umowy. Na zakończenie tej rozmowy pożądane byłoby ustalenie i podpisanie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymywania się od picia, określającego konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskazanie nagród i wzmocnień za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

### ...KONTRAKTU?

Tak. Dokumentu podpisanego przez obie strony, w którym podkreślam, obie strony, zobowiązują się do określonego postępowania. Dobrze sporządzony, precyzyjny kontrakt zabezpiecza i dzieci i rodziców przed dowolnością interpretacji, niepamięcią, a poza tym przez formę dokumentu właśnie, wydaje się bardziej zobowiązujący. Młodzież potrzebuje od nas jasnych wskazówek i norm postępowania i dostaje je w spisanej formie. Wie, czego się trzymać. Może to budzić opór, ale gdzieś głębiej, zwiększa w naszych dzieciach poczucie bezpieczeństwa. Jak każdy kontrakt może być negocjowany. Pamiętajmy, że nasze dzieci także mają prawo do wyrażania swoich oczekiwań, być może po raz pierwszy w życiu. „Oczekuję od was, drodzy rodzice, że nie będziecie się tak strasznie kłócić. Kiedy krzyczycie na siebie, chciałbym uciec i gdzieś się schować”. „Tato, ile razy obiecywałeś, że pójdziemy razem na basen, i jak to się zazwyczaj kończyło. Czy możemy coś ustalić?”. Zwróćmy też uwagę na stopniowalność i realność warunków kontraktu. Nie możemy wytaczać na początku najcięższych dział jeśli chodzi o kary lub stawiać warunków, które od początku będą nierealne.

Kontrakt powinien zawierać rzeczy istotne, najważniejsze, a więc dotyczyć abstynencji naszego dziecka. W trakcie negocjacji, może się jednak okazać, że dokument będzie regulował także inne zasady życia rodzinnego (na przykład pomoc





w pracach domowych, godzinach powrotu do domu), ale to zależy od konkretnej sytuacji. Skupmy się na temacie abstynencji: dziecko w sposób bezwarunkowy zobowiązuje się do jej utrzymywania, a w związku z tym zgadza się na wykonywanie testów na obecność substancji w każdym momencie. Odmowa jest równoznaczna z przyznaniem się do złamania abstynencji. Ustal wspólnie z dzieckiem, jak będziecie to sprawdzać.

Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Wymaga: konsekwencji, taktu, zdecydowania, wysiłku, uporów i delikatności. Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt wcześnie. Po pierwsze dziecko narażone jest na pokusy cały czas. Po drugie – twoja konsekwencja nie musi mówić dziecku: „Wciąż ci nie ufam”, lecz „ciągle tak samo mi na tobie zależy”, „Jesteś dla mnie cały czas najważniejszy”. Sprawdź, czy dziecko potrzebuje w jakiejś sprawie twojej pomocy (np. nie umie odmówić, gdy nacisk kolegów jest zbyt duży, nie wie jak się zachować w pewnych sytuacjach) i zaoferuj mu swoją pomoc. W czasie monitorowania zachowań dziecka czuwaj nad emocjonalnym przekazem: czy na pewno wyraziłeś swoją życzliwość, chęć pomocy, miłość, gotowość wsparcia, zainteresowanie. Sprawdź, czy dla twojego dziecka jest to oczywiste. Intencje rodzica nie zawsze są dla dziecka czytelne, zwłaszcza w sytuacjach pełnych napięcia, poczucia winy, lęku. Ty myślisz: „Mówię to, bo ją kocham”, a twoja córka myśli: „Mówi to, bo chce mi pokazać, że ją zawiodłam lub jestem niedobra”.



Chciałbym jeszcze wspomnieć o karach, konsekwencjach niewywiązywania się z postanowień umowy. Jeśli kara to jaka? Nie w odwecie, nie z zemsty, nie z rozpaczy. Możliwa do realizacji. Konsekwentna. Jedna za jedno przewinienie. Przy karaniu to dorośli podejmuje decyzje o karze, w kontrakcie obie strony umawiają się na coś. Brak nagrody może być karą!

Jeśli już ustaliłeś kontrakt, to trzymaj się go i nie odstępуй od niego!

**W JAKI SPOSÓB POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM, JEŚLI PROBLEMY Z PICIEM LUB BRANIEM NARKOTYKÓW SIĘ POWTARZAJĄ? JEŚLI KONTRAKT NIE ZADZIAŁA? CZY RODZIC BĘDZIE SOBIE W STANIE PORADZIĆ Z TYM PROBLEMEM SAM, W OBRĘBIE RODZINY, CZY POWINIEN SZUKAĆ FACHOWEJ POMOCY? JEŚLI TAK, TO GDZIE?**

Rodzic najpierw będzie poszukiwał pomocy wśród członków rodziny, przyjaciół, rodziców, którzy przeżywają podobne problemy. Może zacznie przeglądać





różne fora internetowe, czytać poradniki itp. W każdym razie będzie opóźniał, nieświadomie, moment zwrócenia się o pomoc do specjalisty terapii uzależnień, psychologa, pedagoga szkolnego. Odsuwa moment przyznania, że problem picia czy ćpania dziecka jest poważny i to nie tylko z powodu wstydu lub poczucia winy (zawiodłem jako rodzic), ale też dlatego, że jest to dla niego bardzo bolesna sytuacja żegnania się z marzeniami na temat własnego dziecka. Każdy rodzic ma jakieś wyobrażenia na temat swoich dzieci: kim będą, jacy będą, co osiągną, i nagle to wszystko przestaje mieć znaczenie. Dziecko się „popsuło”, stało się kimś zupełnie innym, dalekim od naszych marzeń. To wielki sprawdzian dla naszej miłości do nich, tolerancji, umiejętności wspierania, zdolności akceptacji. To już inne dziecko, nie lepsze lub gorsze, tylko inne i trzeba się z tym pogodzić. Im wcześniejsza interwencja, tym skuteczniejsza pomoc i lepszy rezultat. Pierwszy krok to wejście na stronę ([pomaranczowalinia.pl](http://pomaranczowalinia.pl); [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)) lub telefon (801 14 00 68) do „Pomarańczowej Linii”, grupy doradców od lat pomagających rodzicom dzieci pijących lub biorących narkotyki. Tam możemy on-line lub telefonicznie uzyskać pierwszą informację (na przykład o placówkach pomocowych w naszym rejonie zamieszkania), poradę i wsparcie.



**DO JAKIEGO STOPNIA RODZIC POWINIEN PRZYJMOWAĆ NA SIEBIE KONSEKWENCJE DZIAŁAŃ DZIECKA, KTÓRE BYŁO POD WPLYWEM ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH? JAK POZNAĆ MOMENT, W KTÓRYM KOŃCZY SIĘ RODZICIELSKA MIŁOŚĆ, A ZACZYNA PEWNEGO RODZAJU WSPÓLUZALEŻNIENIE?**

Zasada jest prosta. Chronienie nastolatka przed konsekwencjami jego zachowań wzmacnia tylko u niego poczucie, że nic złego się nie dzieje. Jeśli ukradł pieniądze, to powinien ponieść za to karę, także prawną. Nie chroń go przed policją. Nie płać jego długów. Nie tłumacz jego nieobecności w szkole, nie wypisuj zwolnień, nie załatwiał korepetycji, bo przez ostatnie miesiące twoje dziecko było skupione na paleniu, i wcale nie chce tego zmieniać. Tylko przeżycie i refleksja nad konsekwencjami własnego postępowania może je zmienić.

Współuzależnienie, podobnie jak uzależnienie, jest powolnym i prawie niezauważalnym procesem i trudno wskazać jakąś konkretną granicę, poza którą ktoś jest uzależniony lub współuzależniony. Obie choroby rozwijają się równolegle. Jakże często rodzice „dla dobra dziecka” stwarzają mu komfortowe warunki do picia lub ćpania. Tymczasem potrzebna jest tzw. trudna miłość, realizowana czasem ze łzami w oczach. „Pomogę ci, ale idziesz na leczenie”, „dopóki nie przestaniesz







ćpać i nie podejmiesz terapii, nie wpuszczę cię do domu” – brzmi drastycznie, ale to jedyna droga w sytuacji uzależnionego dziecka.

**OD KIEDY MOŻNA MÓWIĆ O UZALEŻNIENIU? CZY KAŻDE DZIECKO/NASTOLATEK, KTÓRE MA CZĘSTY KONTAKT Z UŻYWKAMI, UZALEŻNI SIĘ OD NICH?**

Jednym z warunków uzależnienia jest częste używanie substancji psychoaktywnych. Ważna jest także „siła uzależniająca” poszczególnych substancji, i nie mówię tylko o uzależnieniu fizycznym, ale przede wszystkim psychicznym. Jest ogromna różnica między heroiną i w ogóle opiatami czy nikotyną a LSD lub marihuaną. Bez względu na specyfikę poszczególnych substancji, to ona staje się jedynym regulatorem życia emocjonalnego młodego człowieka, źródłem jego dobrostanu. Działają szybko, dają gratyfikację w kilka chwil. Jednocześnie zwiększa się tolerancja organizmu na ich działanie, a więc pojawia się potrzeba coraz większych dawek przez co wzrasta zatrucie całego ustroju. Pojawiają się przykre objawy odstawienia, a wraz z nimi chęć doznania ulgi przez przyjęcie kolejnej dawki. I koło się zamyka. Jeśli dodamy do tego nadmiarową lub upośledzoną reaktywność na bodźce, czyli temperament, trudności wpisane w okres dorastania, o których mówiłem na początku, nacisk permissywnej i relatywnej kultury, zaburzone wzorce rodzinne – to otrzymamy gotowy przepis na uzależnienie.

**W JAKI SPOSÓB – OPRÓCZ ROZMÓW, KTÓRE UŚWIADAMIĄ DZIECKU ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z ALKOHOLEM I NARKOTYKAMI – MOŻNA ZAPOBIEGAĆ UŻYWKOM/NADUŻYWKOM TYCH SUBSTANCJI PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ? SPORT, KÓŁKA ZAINTERESOWAŃ, WSPÓLNIE SPĘDZANY CZAS?**

Jeśli nie chcesz, aby twoje dziecko weszło do grup zagrażających jego trzeźwości, to najlepszym sposobem jest stworzenie własnych, które będą dla niego atrakcyjne. To właśnie wymienione: sport, kółka zainteresowań, kluby młodzieżowe, a przede wszystkim wspólnie spędzany czas. Bezcenne. Nie wykręcajmy się powiedzeniem: „on/ona i tak mnie już nie potrzebuje”. Nieprawda. Dzieci potrzebują rodziców, czekają na ich inicjatywę, chcą kontaktu, choć czasem wydaje się inaczej. Potrzebują też łagodnej kontroli, jasnych reguł i zasad – to zapewnia im poczucie bezpieczeństwa. Nie starajmy się być kumplami dla swoich dzieci.





W przypadku alkoholu sprawa jest prostsza – to substancja dostępna od lat pod tymi samymi postaciami. W przypadku narkotyków wciąż coś się zmienia. Jaką wiedzę na temat narkotyków powinni mieć rodzice? Jakie są najnowsze narkotyki, pod jakimi postaciami występują? Czy rzeczywiście są jeszcze bardziej szkodliwe?

Inwencja człowieka w tej dziedzinie nie zna granic. Jeśli chodzi o alkohol, to wynalazczość należy raczej do działów marketingu. Ten sam związek chemiczny – etanol – sprzedawany jest w coraz to atrakcyjniejszych formach, kombinacjach, przy akompaniamencie coraz bardziej wymyślnych haseł. Alkopopy, drinki, cydr, piwo z własnych browarów, cała kultura winiarska i nalewkowa, bogactwo kolorów, flaszek i etykiet. Pamiętajmy jednak, że w każdym wypadku mamy do czynienia z trucizną, i gdyby ktoś chciał teraz alkohol zalegalizować, to nie przeszedłby on nawet przez wstępny etap. Alkohol jest narkotykiem.

Z narkotykami, czyli substancjami nielegalnymi, sytuacja jest trochę inna. W tej chwili trudno o czyste narkotyki. Spotyka się raczej różne wzmocnione mieszanki. Pierwszą grupę narkotyków stanowią pochodne opium – heroina, morfina, kodeina (kupowana pod postacią syropów na kaszel lub proszków przeciwbólowych, w aptece, bez recepty), które są bardzo silnie uzależniające. Podobną moc uzależniająca ma nikotyna, choć nie wywołuje tak silnych objawów psychicznych. Dalej mamy wytworzone związki chemicznie – amfetaminę i metaamfetaminę. Kolejno: naturalna kokaina – bardzo droga na naszym rynku; ketamina, substancja używana w weterynarii, zwiotczająca mięśnie; mefedron – silny euforyk, często używany do produkcji dopalaczy; LSD; ekstazy; grzyby halucynogenne; kleje przyjmowane wziewnie; marihuana i haszysz – pochodne konopi indyjskich. Dodajmy do tego całą listę specyfików używanych w anestezjologii oraz leków uspokajających, nasennych lub przeciwbólowych.

Mieszanki tych substancji są nie do skatalogowania, wciąż pojawiają się nowe i coraz bardziej niebezpieczne, gdyż nieprzewidywalne w działaniu. Na przykład skład dopalaczy często wprowadza w osłupienie nawet specjalistów toksykologii. Ważny jest też sposób, w jaki owe substancje trafiają do naszego organizmu: przez zastrzyki – bezpośrednio do krwioobiegu, układ trawienny, śluzówki nosa czy płuca.

Obserwujemy zmieniające się mody na przyjmowanie poszczególnych substancji, a także ewolucję ich nazw, ukrywających zazwyczaj zagrożenie, które niosą.



CHCIAŁBYM TEŻ POWIEDZIEĆ, ŻE MITEM JEST, IŻ NARKOTYKI TO PROBLEM WIELKICH MIAST I DROGA ROZRYWKA. TO SIĘ JUŻ ZMIENIŁO.

OGROMNYM ODBIORCĄ SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH SĄ WIEJSKIE DYSKOTEKI I SZKOŁY W MAŁYCH MIASTECZKACH, A CENA TYCH NAJBARDZIEJ POPULARNYCH NARKOTYKÓW JEST NIŻSZA NIŻ ALKOHOLU.

### PODSUMOWANIE

Okres dojrzewania jest jednym z czynników ryzyka używania przez młodych ludzi substancji psychoaktywnych, dlatego aby móc pomagać nastolatkom w przejściu przez ten czas, rodzice powinni mieć podstawową wiedzę na temat specyfiki i zagrożeń okresu dojrzewania. Nie zabezpieczy to oczywiście naszych dzieci przed eksperymentowaniem, zaspokajaniem ciekawości, a może także uzależnieniem. To, co może zmniejszyć ryzyko, jest w naszych rodzinach, w autentycznej relacji z dziećmi, wsparciu i uwadze, jaką im poświęcamy, właściwym modelowaniu, pokazywaniu własnym przykładem, że dobre, ciekawe i radosne życie, nie musi kojarzyć się z piciem lub braniem. Jeśli jednak już dojdzie do sytuacji zagrażającej, powinniśmy cierpliwie, z konsekwencją i miłością pokazywać granice i ustalać zasady postępowania (nawet na drodze spisane go kontraktu) – co da dziecku poczucie bezpieczeństwa. Warto też mieć podstawową wiedzę o tym, co robić, kiedy sprawy zaszły za daleko, a także podstawowe informacje o substancjach psychoaktywnych.

### ĆWICZENIA

Znajdź czas dla swojego dziecka. Prawdziwy czas – nie między „Faktami” a kolacją, tylko spokojnych kilka godzin na pobycie razem. Poproś, żeby dziecko zaproponowało, w jaki sposób chce go spędzić.

Zamiast pytać: „Jak w szkole? Dostałeś jakieś oceny?”, zapytaj: „Jak ci minął dzień? Wydarzyło się coś, o czym chciałbyś opowiedzieć?”.

Zaproponuj dziecku jakieś zajęcia pozalekcyjne – razem przejrzyście oferty. Zainteresowania, spędzanie czasu z inną grupą, systematyczność – te czynniki zmniejszają ryzyko sięgnięcia po używki.

Dobry przykład – pokaż dziecku, że dobra zabawa nie musi się wiązać z piciem alkoholu. Zorganizuj grill, urodziny męża, święta bez procentów.

Wykazuj zainteresowanie – szczerze, nie detektywistyczne – kolegami swojego dziecka. Zachęcaj, by spotykali się czasami u was w domu.



W ramach ćwiczeń także zadanie teoretyczne:

Ponieważ wiedza na temat okresu dojrzewania, a także konsekwencji używania przez nasze dzieci substancji psychoaktywnych jest bardzo istotna, proponuję, abyście przeczytali książkę: R. Maxwell, „Dzieci, alkohol, narkotyki” lub W. Wanat, „Odłot donikąd. Narkotyki i narkomania”. Zróbcie to dla siebie i swoich dzieci.







# Tak być najlepszym rodzicem

---

 NA MIARĘ SIEBIE 





**N**ie znam chyba rodzica, który nie sięgnąłby po poradnik, książkę lub nie przeczytałby obszernego opracowania w internecie na temat rodzicielstwa. Bez względu na to, czy rodzicem ma właśnie zostać, czy boryka się akurat z problemami na miarę wieku i rozwoju swojego dziecka.

Zauważ – już w momencie, kiedy na teście ciążowym widzisz dwie kreski, dostajesz gotowy przepis na swoje rodzicielstwo, a raczej kilka przepisów. Jedni piszą: pamiętaj, że dziecko potrzebuje bliskości, dlatego tak ważne jest, abyś była nieustannie przy nim. Inni nakazują: nie zapominaj, że ty też jesteś ważna, niech twój świat nie kończy się na dziecku, ucz je samodzielności, miej możliwość bycia nie tylko matką, ale też kobietą, która dba o swoje potrzeby.

Spać z dzieckiem czy nie spać, jak długo karmić piersią, nosić na rękach czy odkładać płaczące do łóżeczka? Od porad różnej maści ekspertów każdemu może zakręcić się w głowie, a przecież trudno mierzyć rodziców jedną miarą wszystkich, bo różnią nas temperament, okoliczności, to gdzie mieszkamy, co robimy w naszym życiu i wiele innych czynników. Weźmy choćby pierwszy z brzegu przykład: dwie matki. Jedna z różnych powodów zmuszona jest szybko wrócić do pracy – bo chce, bo musi, bo akurat jest w takiej sytuacji. Jej dziecko nie ma jeszcze roku, kiedy ona w ciągu dnia zostawia je pod opieką swojej mamy. Ma do niej pełne zaufanie, wie, że krzywda jej dziecku się nie dzieje, że ona może ze spokojną głową poświęcić się zawodowym obowiązkom. I jest druga mama – która po urlopie macierzyńskim decyduje się na urlop wychowawczy – bo chce, bo ma taką możliwość, by spędzić kolejne miesiące ze swoim dzieckiem. Czy któraś z tych mam jest gorsza? Czy któraś postąpiła niewłaściwie? Przecież jakby na to nie spojrzeć, każda z tych decyzji zależna jest od indywidualnych potrzeb, możliwości i sytuacji matek. Podobnie jak ze spaniem z dzieckiem. Być może mama, która wraca szybko do pracy, spędza sporą część dnia poza domem, po powrocie ma bardzo dużą potrzebę bliskości ze swoim dzieckiem, dlatego decyduje, że dziecko śpi razem z nią. Natomiast mama, która jest cały dzień z dzieckiem, jemu poświęca większość swojej uwagi, wieczorem chce mieć czas dla siebie, dlatego odkłada je do łóżeczka. Czy któraś z tych mam robi coś niewłaściwego? Wcale nie, każda słucha siebie, tego, czego ona chce, czego potrzebuje w relacji ze swoim dzieckiem. Dlatego tak trudno jest wpasować się nam całkowicie w trendy czy mody rodzicielskie, ponieważ każdy rodzic – także ty – nie dość, że się różni od innych, to jeszcze żyje w sobie tylko znanych okolicznościach, jego rodzicielstwo





jest zdeterminowane przez wiele czynników, które są każdemu z nas przypisane na tu i teraz indywidualnie.

Jest natomiast jedna rzecz wspólna dla zdecydowanej większości rodziców – chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe, by miały dobre życie. Takie jest zadanie rodzica – zapakować w plecak swojego dziecka wszystko to, co sprawi, że będzie szczęśliwe, że świat będzie się mu jawił jako pełen inspiracji, pozytywnych emocji i dobrych ludzi. Jak to zrobić? To trudne pytanie, gdybyśmy mieli na nie jedną odpowiedź, z pewnością każdy by z niej skorzystał. Tymczasem rodzicielstwo to nieustająca praca nie tylko nad wychowaniem swojego dziecka, ale też nad jego zrozumieniem i poznaniem siebie.

Aby zrozumieć dziecko i przygotować je najlepiej jak potrafimy, do dobrego życia, warto wiedzieć, jak rozwija się ono na poszczególnych etapach życia, czego potrzebuje, na co ty – rodzicu, powinienes zwrócić baczną uwagę.

Erik Erikson jest twórcą jednej z teorii rozwojowych. Nie obawiaj się, nie mam zamiaru zanudzać nikogo suchą wiedzą. Muszę jednak o nim wspomnieć, ponieważ między innymi dzięki Eriksonowi odeszły do lamusa tak zwane teorie spizarniane, według których dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebowało jedynie tego, by je nakarmić, przebrać i położyć spać. Dzisiaj wiemy, że to nieprawda. Dowodzą tego liczne badania, choćby te przeprowadzone w pierwszej połowie XX wieku. Jedno z nich polegało na obserwacji dzieci wychowujących się w przytułku, które zostały pozbawione obecności bliskiej osoby – rodzica już w momencie narodzin. To bardzo drastyczne badanie pokazało, że dzieci z przytułku, mając dwa lata, nie potrafiły samodzielnie jeść, większość nie umiała chodzić ani mówić. Wyjątkiem był chłopiec o tak zwanej „anielskiej urodzie”. Dlaczego? Ponieważ dzięki temu, że był ładny, opiekunki z przytułku częściej brały go na ręce, przytulały, zaspokajały jego potrzebę bliskości i miłości. Tak „niewiele” wystarczyło, by dziecko mogło rozwijać się prawidłowo. Na podstawie tego i wielu innych badań stwierdzono, że w życiu każdego dziecka musi pojawić się chociaż jeden dorosły, do którego dziecko będzie się mogło przywiązać, a który będzie je kochać miłością bezpieczną, czyli przewidywalną, bezwarunkową i czułą. Dla każdego dziecka miłość rodzicielska jest niezbędnym czynnikiem do jego rozwoju.

Według Erika Eriksona rozwój człowieka to proces, który trwa przez całe nasze życie. Jednak te najwcześniejsze jego etapy stanowią fundament. Tutaj udział ro-





dzica jest niezastąpiony i nieoceniony. Warto zrozumieć dlaczego nasze dziecko zachowuje się tak a nie inaczej w różnym wieku, dlaczego reaguje w dany sposób, co powoduje, że czasami rodzicowi wydaje się, że ktoś podmienił mu syna czy córkę. Poznając etapy rozwoju psychologicznego człowieka przedstawione przez Eriksona, rodzic może odpowiedzieć sobie ma bardzo istotne pytanie: w jaki sposób możesz wesprzeć swoje dziecko w prawidłowym rozwoju.

### 👉 **PIERWSZY ETAP – UFNOŚĆ (0-1 LAT)** 👈

**T**utaj wszystko się zaczyna, tutaj buduje się obraz świata naszego dziecka. To, jak ten świat będzie wyglądać, zależy tylko i wyłącznie od rodzica.

Najważniejszym zadaniem psychologicznym najwcześniejszego etapu życia jest zbudowanie przez dziecko więzi z jedną dostępną emocjonalnie dorosłą osobą. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ daje szansę na rozwinięcie w dziecku ufności, a więc poczucia bezpieczeństwa. To właśnie ta więź jest podwaliną emocjonalnego rozwoju człowieka – określa, w jaki sposób i czy w ogóle nasze dziecko będzie potrafiło kochać innych ludzi, jak będzie zachowywać się w bliskich relacjach z drugim człowiekiem, jak będzie patrzeć na świat oraz na innych, czy obraz rzeczywistości będzie dla niego pełen dobrych uczuć czy lęku.

Jeśli dziecko nie będzie w stanie stworzyć bezpiecznej więzi ze względu na nieobecność najbliższych lub ich niedostępność, świat – zamiast jawić mu się jako pełen nadziei, będzie zagrażający, nieprzewidywalny, raniący.

Dlatego niezwykle istotne jest, byśmy zdawali sobie sprawę, że w pierwszym okresie życia dziecka rodzic staje się nie tylko jego opiekunem, ale także reprezentantem więzi z innymi. Zatem, jeśli miłość, której dziecko doświadcza jest dobra, dostępna dla niego i przewidywalna, to właśnie tak dziecko widzi cały świat – jako dobry, przewidywalny i dostępny. Jeśli dziecko dzięki nam, naszej uważności, dostępności emocjonalnej będzie uważać świat za życzliwy, to nie będzie miało problemu, by dalej prawidłowo się rozwijać. W naturalny sposób przejdzie proces separacji, będzie z nadzieją i ufnością wychodzić ku innym ludziom, bo wie, że czeka na niego świat, który jest przyjazny, który niesie ze sobą dobro – tak jak jego rodzic.



## DRUGI ETAP – AUTONOMIA (1-3 LATA)

To czas, kiedy dziecko zaczyna zauważać, że świat jest ciekawy, że nie ogranicza się jedynie do najbliższych mu osób. Z ciekawością eksploruje rzeczywistość, a kiedy zostaje wystarczająco nakarmiony miłością w pierwszym etapie swojego życia, budzi się w nim naturalna potrzeba autonomii, przestaje mu wystarczać obecność matki. I jest to zupełnie naturalne, a wręcz konieczne do dalszego prawidłowego rozwoju. Widzisz, jak ważna jest miłość i bliskość w pierwszym roku życia twojego dziecka? To dzięki niej ma ono odwagę pójść dalej, ma odwagę bycia odrębną jednostką.

I ponownie rola rodzica jest tu niezwykle istotna, bo w jaki sposób maluch uczy się być odrębny? Chociażby przez trening czystości. Zwróć uwagę, jak reagujesz (lub reagowałeś) na sytuację, kiedy twoje dziecko uczy się samodzielnie załatwiać? Jesteś cierpliwy? Czy może powtarzasz nieustannie: „O fuj, kupa w majtkach, jesteś już taka duża, a jeszcze załatwiasz się w majtki?”. Zawstydzasz tym samym swoje dziecko. Podobnie z samodzielnym jedzeniem. Mąż mojej przyjaciółki wychodził z kuchni za każdym razem, kiedy ona pozwalała ich niespełna dwuletniemu synkowi jeść samodzielnie. Nie mógł patrzeć, jak jedzenie ląduje na podłodze, jak dziecko jest umorusane. Nie krytykował, nie odbierał mu możliwości nauki, nie zawstydział, mówiąc: „Taki duży chłopiec już powinien ładnie jeść” i z czasem oswoił się z tym, że to naturalny proces i sam zachęcał chłopca do samodzielnego jedzenia.

Powinniśmy pamiętać, że kiedy krytykujemy dziecku, ono zaczyna myśleć, że w jego próbie autonomii jest coś złego, że ono robi coś złego, chcąc samo się ubrać, zjeść, załatwić czy umyć. Dlatego tak bardzo ważne jest byś ty – jako rodzic cierpliwie towarzyszył dziecku w jego próbach usamodzielniania się, wspierał go i zachęcał do dalszej aktywności. Mimo spadających z widelca okruchów na nową bluzkę, mimo czasu który musi upłynąć nim maluch się zdecyduje na kolor podkoszulka i mimo kolejnych majtek, które trzeba uprać. W przeciwnym razie dziecko dostaje komunikat, że bycie autonomicznym to ciągła walka z najbliższymi, to potrzeba, która wzbudza ich złość a nawet agresję. Pamiętaj także, aby dziecka nie porównywać z innymi, by nie ścigać się w stylu:

„Moje dziecko już chodzi w dzień bez pieluchy”.

„A moje pije już picie ze zwykłego kubka”.





„A moje samo zakłada spodnie”.

„Za to moje potrafi samo zjeść całą miskę zupy”.

Takie porównania naprawdę niczemu nie służą, szkodzą tylko nam, a przez to także naszemu dziecku. Każdy rozwija się w swoim własnym tempie, nie zapominajmy o tym i cierpliwie wspierajmy dziecko w jego kolejnych osiągnięciach. Jeśli biega, nie powtarzajmy co chwilę: „Uważaj, bo się przewrócisz”, jeśli chce się wspinać po drabinkach na placu zabaw, nie mów: „Uważaj, bo spadniesz”, „Uważaj, bo się połamiesz”. To jego nauka samodzielności, eksplorowania świata, poznawania go. Pomyśl, czego chcesz go nauczyć – tego, że samodzielność jest zagrażająca czy może, że warto próbować (choć czasami próby kończy się bolesnymi upadkami, ale to też ważna lekcja).

### ✎ TRZECI ETAP – POCZUCIE SPRAWCZOŚCI (3-6 LAT) ✎

**K**olejny etapem rozwoju psychologicznego człowieka jest okres sprawczości, czyli czas, kiedy kształtuje się w dziecku poczucie wpływu na własne życie. Zobacz – jeśli dziecko nie zbudowało zaufania do świata, nie wykształciło w sobie odrębności, jeśli jest nieustannie zależne od rodzica, to nigdy nie będzie mieć wpływu na własne życie, to inni będą za nie podejmować decyzje, dokonywać wyborów. Chyba nie tego chcesz dla swojego dziecka, prawda? Jednak, by w dorosłym życiu było ono sobie sterem i żeglarzem, to już na tym etapie życia powinniśmy wspierać jego prawo do decydowania o sobie. Przykład? Proszę bardzo.

- Kochanie, jaką koszulkę chcesz dzisiaj założyć do przedszkola? – pyta mama.
- Tę w dinozaury – odpowiada zdecydowanie chłopiec.
- W dinozaury? A może lepiej tę z koparką? – mama poddaje pod wątpliwość
- Nie, chcę tę w dinozaury – dziecko nie daje za wygraną.
- Ale tę w dinozaury miałeś ubraną ostatnio, chcesz cały czas chodzić w tym samym. Może jednak ta z koparką?
- Eee, nie wiem – chłopiec traci pewność swojej decyzji.
- No jak nie wiesz, to jaką chcesz w końcu? – irytuje się mama.

Chłopiec nie odpowiada, posłusznie zakłada tę z koparką, którą zasugerowała mama, ignorując kompletnie jego zdanie. Ta scenka wydaje się nam błaha, ale tak naprawdę ma ogromny wpływ na poczucie sprawczości. Jeśli nie chcesz, by dziecko podejmowało decyzję – nie pytaj, a gdy już chcesz znać jego opinię, powinnaś liczyć się z tym, że może ono mieć odmienne zdanie od twojego i że twoim zadaniem jest je uszanować. W ten sposób kształtujemy w dziecku przekonanie, że jego głos jest ważny, że ono może decydować w istotnych dla niego sprawach.



## ✎ ETAP CZWARTY SAMOOCENA (7-11 LAT) ✎

To taki czas w życiu naszego dziecka, kiedy zaczyna mu zależeć na tym, by być akceptowanym przez grupę, w której przebywa – najczęściej stanowią ją koledzy i koleżanki z klasy. Dziecko zastanawia się nad tym, co powiedzieć, co zrobić, czy będzie mu się to opłacać, jak inni będą go oceniać. To etap, kiedy w dziecku rodzi się świat wewnętrzny. Dotychczas mówiło to, co myślało – jak choćby w kolejce przy kasie – odwieczne pytania dzieci: „Mamo, a czemu ta pani jest taka gruba”, „Tato, a czemu ten pan ma taki duży nos?”. Teraz zaczyna się to zmieniać. Tworzy się „ja społeczne”, czyli ten aspekt ja dziecka, który żyje z innymi, przestrzega zasad, buduje relacje społeczne, a nierzadko staje w sprzeczności z „ja indywidualnym” czyli tym, czego potrzebujemy dla siebie.

Niestety, niektórzy ludzie żyją w kompletnej sprzeczności między tym, co mają w środku, a tym, co pokazują na zewnątrz. Rola rodzica polega więc na tym, by tak postarować swoim dzieckiem, aby znalazło ono wspólną przestrzeń między swoim światem zewnętrznym a wewnętrznym, między potrzebami obu stron. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy powtarzamy dzieciom, że najgorsza prawda jest lepsza niż najlepsze kłamstwo. Uczymy wówczas dzieci przez własną postawę, że opłaca się powiedzieć, co naprawdę myśle i zareagować tak, jak chcę zareagować. Nawet jeśli wiąże się to z tym, że ktoś się obrazi, że komuś sprawimy przykrość, komuś to się nie spodoba, a klasa czy grupka osób się od nas na chwilę obróci, bo chce, żebyś nagięła się do ich zasad.

Na tym etapie w rodzicielstwie ważne jest, by nie tworzyć murów, by dziecko ze strachu przed opinią społeczną czy konsekwencją nie bało się okazywać swoich uczuć. Nie mów do dziecka: „głupi jesteś, że tak myślisz”, „jak tak możesz myśleć”, „zamiast myśleć, zajmij się czymś pożytecznym”. Najważniejsze, to dobre reagowanie na jego przemyślenia, nie wyśmiewanie ich, uważność na to, co do nas mówi.

Czasami chcąc w dziecku wykształcić empatię, mówimy: „Ustąp” albo „Czy swoim zachowaniem nie sprawiłeś komuś przykrości?” i to jest jak najbardziej w porządku pod warunkiem, że zwracamy przy tym także uwagę na potrzeby naszego dziecka. Co traci, gdy ustępuje? Czy koszt nie jest zbyt duży? Czy unikając sprawienia komuś przykrości, nie zranił tym samym siebie? To bardzo trudne, by





w kontakcie z dzieckiem zostawić także przestrzeń dla jego egocentryzmu, który jest tak naprawdę strażnikiem jego potrzeb. Dlatego pamiętaj, by rozmawiać swoim dzieckiem, by tłumaczyć: „Jeżeli nie podobało ci się, jak twoje koleżanki zachowały się wobec tej dziewczynki, dlaczego nic nie powiedziałaś?”. Pytaj dziecko, o czym myśli. Pokazuj, że należy pamiętać o sobie, że trzeba być ważnym dla samego siebie, tak, by ono nie poświęcało się bezkompromisowo i bezrefleksyjnie na rzecz innych. Dbaj o to zwłaszcza w tym okresie rozwoju, ponieważ właśnie wtedy dziecku zaczyna zależeć na innych tak bardzo, że jest w stanie porzucić siebie.

### 👉 ETAP PIĄTY – TOŻSAMOŚĆ (WIEK NASTOLETNI) 👈

Jestem mamą nastolatków – dziewczynki i chłopca i uwierz – doskonale wiem, z czym borykają się rodzice nastolatków. To nie jest łatwy wiek, ale zrozumienie, jakimi prawami się rządzi, naprawdę może pomóc każdemu rodzicowi.

Wiek nastoletni to szukanie przez dziecko własnej tożsamości, czyli próba odpowiedzi na pytanie kim jestem, które zadaje sobie każdy nastolatek. Czy odbywa się to w obecności ogromnego lęku, poczucia niższości, dominującej potrzeby aprobaty społecznej, czy towarzyszy temu poczucie wolności, zależne jest od bezwarunkowej miłości i akceptacji, którą otrzymało bądź nie od swoich rodziców.

W psychologii wyróżnia się dwa rodzaje tożsamości: osobistą i społeczną. Ta pierwsza wiąże się z poczuciem odrębności, unikalności, bycia niezależnym od innych, sprawczym – to taki stan, w którym określamy, kim jesteśmy dla siebie samych. Tożsamość społeczna (jak sama nazwa wskazuje) wiąże się z relacjami z innymi ludźmi, jest sumą doświadczeń społecznych, interakcji, w jakie od początku swego życia wchodzi mały człowiek. Poszukiwanie tożsamości ma swoje etapy, także rozwija się w pewnym procesie. To jak wspinanie się po schodach, na końcu których czeka na dziecko dojrzałość. Dojrzałość polegająca na tym, że wiem, kim jestem, wiem czego potrzebuję, by się rozwijać, wiem także czego nie chcę.

I tak wyróżniamy:

– **tożsamość rozproszoną** (12-14 lat), która charakteryzuje się kompletnym chaosem. To czas, kiedy ciało dziecko gwałtownie się zmienia, dojrzewa, jego ruchy stają się mniej skoordynowane, na twarzy widoczne są wypryski, dziewczynkom rosną piersi, pojawia się owłosienie, zaczyna się mutacja, a w głowie...



kompletny misz-masz. To „cudowny” wiek dla rodzica, kiedy nastolatek wszystko neguje. Na każde pytanie: „co słychać”, „co nowego”, „co się dzieje” – słyszy „nie wiem” albo „nic”. Należy jednak wiedzieć, że w tym wieku dziecko naprawdę nie ma pojęcia, co się z nim dzieje i w rezultacie nie wie, kim jest.

Jaka w tym wszystkim jest rola rodzica? Nie podsuwaj dziecku gotowych odpowiedzi, nie mów, kim jest i czego chce. Pozwól mu się rozprościć, bo w chaosie może odnaleźć prawdziwe odpowiedzi. Wspieraj. Pytaj, co by chciało, co myśli, co uważa. Podążaj za jego pomysłami. Nie obrażaj się na te wszystkie „o co ci chodzi”, bo one nie są tak naprawdę skierowane przeciwko tobie, nie są złościwością.

– **tożsamość lustrzana** (14-16 lat) jest próbą odpowiedzi na rozproszenie. Ja sama doskonale pamiętam ten etap, kiedy w ciągu jednego roku byłam punkową, hipiską i metalową. Poszukując tego kim jest, dziecko przyjmuje gotowe odpowiedzi, ponieważ chce przestać czuć chaos, który miało dotychczas w sobie. Właśnie dlatego nastolatki tak chętnie identyfikują się z na przykład z jakąś subkulturą. Co możemy jako rodzice zrobić? Cóż, jedynie i aż pozwalać dzieciom na te przymiarki. To trochę jak kupno sukienki – trzeba wybrać w sklepie i przymierzyć kilka, żeby zobaczyć, w której czujemy się najlepiej. Tak samo w życiu – trzeba przymierzyć różne tożsamości chociażby po to, by wiedzieć kim na pewno nie chcę być.

Po tych etapach przychodzą kolejne, które wprowadzają nasze dziecko w dojrzałość, kiedy zaczyna korzystać z tego wszystkiego, co od nas otrzymało. Sprawdza swój plecak, wyciąga to, co u zapakowaliśmy... Dobrze, by się znalazła się w nim:







- bezwarunkowa i przewidywalna miłość najbliższych;
- akceptacja wynikająca z tego, że pozwoliliśmy mu na samodzielność, na bycie sobą;
- sprawczość – świadomość, że może kierować swoim życiem biorąc za to odpowiedzialność;
- poczucie własnej wartości, bo wie, że jego potrzeby są ważne;
- zrozumienie – dla jego wyborów i decyzji;
- odwaga w byciu sobą;
- ciekawość świata;
- wsparcie – bo wie, że na każdym etapie swojego życia, bez względu na swoje wybory, dopóki nie krzywdzi drugiego człowieka może liczyć na najbliższych;
- autentyczność – ponieważ ma przyzwolenie na to, by być kim chce.

A ty? Co zapakujesz do plecaka swojego dziecka?







# Mama niewykwalifikowana

---

 I JEJ SZEŚĆ SPOSTRZEŻEŃ   
NA TEMAT DZIECI

PAULINA PŁATKOWSKA









Z wykształcenia nie jestem ani psychologiem, ani pedagogiem, ani wychowawcą. Jestem natomiast mamą trzech córek. Wszystkiego związanego z ich wychowaniem uczę się „w boju” – przez intuicję, obserwację, interakcję. Kiedy słucham znajomych mam, odnoszę wrażenie, że moje macierzyństwo jest tak niewykwalifikowane, że aż mi trochę wstyd. Mamy te – zanim weszły w nową rolę – już dawno przestawiły się na czytanie wyłącznie literatury i prasy fachowej – ja niestety mam słabość do prasy i książek niezwiązanych z tematem...

Jeszcze zanim dziecko przyszło na świat, profesjonalne mamy miały już przygotowane przeróżne, specjalistyczne gadzety – smoczki antykolkowe, mleka hipoalergiczne, emulsje do skóry atopowej, octenisept do pielęgnacji pępka, torebki do zamrażania pokarmu, podgrzewacze, szmery-bajery, laktatory. Nie krytykuję ani nie wyśmiewam – tylko znów to zderzenie wyszukania z prostotą: ja moje noworodki, w zależności od potrzeb, kąpałam w samej wodzie albo z nadmanganianem potasu, gdy skórę trzeba było wysuszyć, albo z krochmalem, gdy trzeba było nawilżyć. Pupy myłam wacikiem umoczonym w wodzie, suchą skórę traktowałam oliwą z oliwek, a pępek osypywałam talkiem. I im dalej w ich życie, tym dalej brnę i ja ze swym nieprofesjonalizmem. Można to określić maksymą: „Więcej szczęścia niż rozumu” – lecz cóż: dziewczęta wciąż żyją, są zdrowe, bardzo się kochają, mają przyjaciół i... nie mają alergii. Może więc mogę sobie pozwolić na pomądzenie się?

### PLAC ZABAW, PLAC BOJU

Na naszym osiedlu były trzy place zabaw – dwa małe i jeden duży. Odjąwszy dni o wybitnie niesprzyjającej pogodzie, byłam na którymś z nich codziennie. La-ta-mi!! Ja i moja pierwsza córka spotykałyśmy tam powtarzające się „zestawy” mam i dzieci. Z biegiem czasu wyłoniłam z nich te mamy, z którymi fajnie się rozmawiało, a córa bez zastrzeżeń bawiła się z ich dziećmi. No, „bawiła się z...” to może za dużo powiedziane. Gdy miała mniej niż rok, głównie siedziała w piaskownicy i klepała górkę z piasku albo przesypywała piasek w dłoniach. Fajna była też huśtawka, szkopał w tym, że bardzo oblegana.

Gdy miała dwa lata, nadal bardziej bawiła się **obok** innych dzieci niż z nimi – psychologowie nazywają to **zabawą równoległą**. Ożywiała się tylko, gdy ktoś próbował wziąć jej wiaderko czy foremkę – oczywiście komunikowała swoje uczucia niewybrednym wrzaskiem. Pozornie więc spotkanie na placu innych dzieci jest dla takich maluchów bez sensu. Pozornie. Bo w istocie plac zabaw – to jak w tytule tego minirozdZIAŁU – istny





plac boju, na którym hartują się charaktery, wykuwa się życiowa postawa wobec innych oraz wprost buzują **nowe pomysły, inspiracje, twórczość**.

Na placu zabaw małe rodzinne książątka spotyka inne książątka – i wszystkie one, z naszym włącznie, natychmiast zostają zdeklasowane do poziomu demokratycznej równości. Choćby się miało zaszczytny tytuł Najukochańszego Pysiulka Mamy, trzeba się jakoś dogadać z innymi pysiulkami – a zatem: kwitnie **komunikacja i kooperatywa**. Ba! Kwitną nawet **handel i barter**: ty mi pożyczysz grabki, a ja ci dam dwa chrupki kukurydziane; ty ze mną pojeźdzasz na zjeżdżalni, ja cię nauczę fikołków na drążku.

**Nieśmiałość** trzeba pokonać w imię **dobrej zabawy**. Podobnie jak nauczyć się **rywalizować**, a nawet **przegrywać**. Wreszcie: książątka nabywają towarzyskiej **ogłady**. Spostrzegają, że jeśli będą się **dzielić**, to sami też coś **zyskają**, i to najczęściej w przekonującym pakiecie: kumpel do zabawy + jego akcesoria. Zauważają, że jeśli będą **miłe i grzeczne**, będą bardziej **lubiane**. W końcu – **last but not least** – plac zabaw to **świeże powietrze! I ruch**. Co w czasach powszechnej otyłości dzieci jest WAŻNE.

☞ Krótko mówiąc, plac zabaw to niezastąpiona okazja do **uspołecznienia** maluchów. Nikt z nas nie ma prawa chować dzieci dla siebie. To tak jakby „chować” je w pierwszym znaczeniu tego słowa – chować przed światem i jego zagrożeniami, ale też przed radościami i urokami tego świata. Żeby jednak plac zabaw dostarczał bardziej uciech niż stresów, spróbujcie wdrożyć kilka prostych zasad.

☞ Stresu będzie mniej, jeśli na początek oszczędzimy swemu malcowi dołączania do coraz to nowych, innych grup bawiących się dzieci. Dołączenie do już trwającej zabawy to jedno z największych wyzwań – to tak, jakbyście Wy co rusz musieli się autoprezentować na coraz to nowej imprezie, za każdym razem przed innym gremium. Umawiajcie się na określoną godzinę z jedną, góra kilkoma mamami. Gdy pysiulek spotyka te same dzieci, czuje się bezpieczniej i swobodniej.

☞ Traktujcie poważnie swoje dzieci. Dla Was przegrana w wyścigach wokół piaskownicy to bzdet, dla Waszych dzieci – duża przykreść. W rodzinie książątka nawykło, że wygrywa, bo mama i tata dyskretnie dają mu fory. Naraz tu, na placu zabaw – przykra niespodzianka... W dodatku na oczach nowych kolegów. Nie mówcie lekceważąco „nic się nie stało”. Może lepszym wsparciem będzie mocne przytulenie i propozycja, że poćwiczycie to razem, a wtedy na pewno zaczniesz wychodzić lepiej?





☞ Odłączcie się od telefonów komórkowych.

Raz – że kiedy mamy oczy i uszy otwarte na plac, a nie na telefon, w porę zauważymy i groźbę spadnięcia z huśtawki, i narastający konflikt o łopatkę.

Dwa – bo, że tak prowokacyjnie spytam: po co właściwie mamy dzieci? Żeby z nimi być, prawda? Żeby się nimi cieszyć, z nimi cieszyć, spędzać razem czas, poznawać coraz lepiej i się zachwycać. Krótko mówiąc, mamy je mniej więcej z tych samych powodów, dla których mamy męża, przyjaciół, innych bliskich, z którymi chcemy BYĆ.

No właśnie.

Wreszcie trzy – bo odłączanie się co jakiś czas od szkodliwego promieniowania komórek wszystkim nam wyjdzie na zdrowie.

A zatem – do boju! To znaczy, tfu: na plac zabaw – marsz!

### ☞ DZIECI SIĘ ZMIENIAJĄ ☞

Moja najstarsza córka wystartowała w życie z brawurową pewnością siebie. Ukończywszy rok, zaczęła chodzić do osiedlowego klubu malucha, co do dziś wspomina z rozrzewnieniem (a więc są jakieś wspomnienia z tego czasu! Choćby w postaci ogólnych dobrych emocji). Do przedszkola poszła, kiedy miała niespełna trzy lata i zaklimatyzowała się błyskawicznie. Na wszelkich występach panie ustawiały ją w pierwszej parze, bo za jej przykładem dzieci szły naprzód i wiedziały, co robić. Z tych czasów pamiętam też na przykład październikowe nabożeństwo, na którym ksiądz wyciągnął przed siebie mikrofon i zaprosił dzieci do publicznego odmawiania różańca. Nim się obejrzałam, moja pierworodna już stała przed ołtarzem i klepała zdrowaśki. A potem znieścacka nastąpiło siedem lat nieśmiałości. Problemem było wszystko: mówienie sąsiadom „dzień dobry”, pójście do sklepu po pieczywo, zgłoszenie czegokolwiek komukolwiek, publiczne odezwanie się. Dociekałam, rozmawiałam, obserwowałam. Do dziś nie rozumiem.

Jak na ironię losu córka chodziła wtedy do szkoły muzycznej, w której z natury rzeczy od czasu do czasu trzeba było zaprezentować swoje postępy w sali koncertowej. Szło to makabrycznie. W zaciszu dobrze wytłumionej sali lekcyjnej – wszystko pięknie, na myśl o występie – łyż i zapieranie się: „nie pójdę, nie wystąpię!”. A występ faktycznie okazał się katastrofą. W naszym przypadku remedium nie tylko na szkołę muzyczną, lecz na nieśmiałość w ogóle okazały się „zajęcia z przewycięzania tremy”. Nie, nie – wcale się tak nie nazywały. Były to po prostu warsztaty wokalne w lokalnym domu kultury – śpiewanie zaś bardzo się wtedy Młodej podobało. Tak bardzo – że gdy przygotowała z panem Łukaszem repertuar, to wszem wobec chętnie go prezentowała – i *a capella*,







na forum rodziny, i publicznie. „Miłość wszystko zwycięża”, głosi znane hasło. A pasja, Drodzy Państwo, wiele **przezwycięża**. Ważna, piekielnie ważna uwaga: pasja **dziecka**. Nie Wasza. Dziś zarówno nieśmiałość, jak i śpiew oraz szkoła muzyczna należą do przeszłości – choć oczywiście trudno powiedzieć, czy na zawsze. Dziś Najstarsza jest na powrót śmiała, rezolutna, a pasją są teraz konie, pływanie, wytwarzanie cudeniek z ceramiki i szycie. Jak to podsumować? *Panta rhei*, wszystko płynie – wszyscy się zmieniamy, więc cóż dopiero kształtujące się młode osobowości?

### MAŁE DZIECI – MAŁY KŁOPOT...

W szkole Juniorki od nowego roku zmieniła się wychowawczyni. Już w trzecim tygodniu września zwołała zebranie nadzwyczajne z nami, rodzicami. Stawiliśmy się dość licznie. Wychowawczyni była wyraźnie wzburzona. Chodziła wte i wewte, wyłamywała palce i nie wiedziała, jak zacząć. W końcu popłynęła z niej skarga-rzeka. – Dwadzieścia lat uczyć i nigdy nie spotkałam się z tak niezgraną klasą. Oni... nawet nie to, że się nie lubią. Oni się wręcz *nienawidzą!*... Klasa jest podzielona na gangi, na dręczycieli i ofiary. Dzieci kłamią w żywe oczy, wypierają się rzeczy, na których zostały przyłapani, błądzą bez umiaru. Nie sposób prowadzić lekcji.

My, rodzice, kiwaliśmy ze zrozumieniem głowami. Zarazem szlag nas trafiał z bezsilności. Przez trzy lata zgłaszaliśmy bowiem dyrekcji szkoły zastrzeżenia dotyczące poprzedniej wychowawczyni. Zarzutom koronnym był brak kwalifikacji – zarówno do uczenia, jak i do wychowywania. Pani popełniała liczne, naprawdę codzienne błędy – ortograficzne, rachunkowe, merytoryczne. Do zachowania – już wtedy złego – swych wychowanków nie miała żadnych uwag. W rozmowach z nami, rodzicami, mówiła, że dzieci są „fajne, takie żywe”. Że tak sobie śmiesznie chodzą po klasie, gdy ona prowadzi lekcje. Że trochę jej nie słuchają – ale to rozumiałe, bo na lekcjach panuje spory hałas. Dzieci nie wychodziły na przerwy, bo pani nie wyrabiała się z materiałem, za to podczas lekcji można je było spotkać, jak spacerują a to do toalety, a to do szatni, a to się napić czy coś zjeść. Totalna anarchia. No, faktycznie „fajnie”... Dyrektorka natomiast odpowiadała: „no tak... ale to przecież taka elegancka pani...”. Chyba nie do końca nam dowierzała. Tym razem napisaliśmy pismo do dyrekcji, pod którym podpisaliśmy się wszyscy bez wyjątku i równocześnie na własną rękę zaczęliśmy szukać pomocy z zewnątrz – w postaci przemyślanego, długofalowego programu naprawczego przeprowadzonego umiejętnie przez jakąś fundację. Jutro – pierwsze spotkanie klasy z psychologiem. Niech się dzieje.



A co, jeśli to moje dziecko jest czarną owcą?

Już sama nie wiem, co gorsze. Na wspomnianym wyżej zebraniu wypowiadali się rodzice chłopca, którego koledzy wybrali na kozła ofiarnego. Rodzice ci czytali nam bardzo niewybredne, złośliwe i sprośne SMS-y, które otrzymywał ów chłopiec od „kolegów”. Jego jedyną przewiną było to, że grał wyłącznie w gry przeznaczone dla swojej grupy wiekowej – bez seksu, przemocy i horroru – dlatego też bardziej rozpasani (tudzież mniej upilnowani) koledzy uznali, że jest „ciotą”. – No dobrze, to już wiemy, co robią chłopcy – powiedział ktoś. A dziewczynki? Która z dziewczynek w pani ocenie sprawuje się najgorzej? Pani zaczęła wymieniać – a jako trzecie padło imię mojej. Zrobiło mi się nieprzyjemnie. Wstyd, rozczarowanie, zachodzenie w głowę, na którym to odcinku wychowawczym nawaliłam. Do tego upadek był z dość wysokiego piętra – dotąd na każdej wywiadówce otrzymywałam plik klasówek z szóstkami, zachwyty, peany. Aż trochę nudno. No, to przestało być nudno. Tym samym wracamy do rozdziału „dzieci się zmieniają”. W naszych dzieciach nic nie jest constans, raz na zawsze. Próbują granic, ulegają wpływom. Przyglądajmy się przyjaciołom swoich dzieci. Niech bywają u nas w domu. Zwróćmy uwagę, jak nasze zachowuje się w ich towarzystwie. Zamieńmy z nimi zawsze parę słów, zjedzmy razem lody czy obiad. Wyciągnijmy wstępne wnioski.



Tytułem anegdoty opowiem tu o jednej ciekawej przyjaźni. Czasem – Państwo też pewnie tego doświadczyli – przyjaźń dzieci wyrasta z przyjaźni dorosłych – ot, na przykład dwie przyjaciółki, mamy, często się odwiedzają, razem jeżdżą na wakacje i weekendowy wypad nad wodę, w tym wszystkim oczywiście towarzyszą im dzieci, które odruchowo, przez częste kontakty, też zaczynają się przyjaźnić (bo nic nie robi relacji tak dobrze, jak częste kontakty). A czasem jest odwrotnie – z przyjaźni dzieci, jeśli rodzice jej sprzyjają, wyrasta przyjaźń rodziców. Bo znów: do przyjaciółki trzeba dziecko zawieźć, potem



odebrać, przy okazji a to pogawędziwszy z jej rodzicami, a to wypiwszy z nimi herbatę. I oto siedzę sobie u bardzo miłych znajomych, pozyskanych właśnie przez przyjaźń dziewczynek. Naraz pani domu mówi – Ach... A wiesz? Nasza twojej wszystkiego zazdrości. Głęboko się zdumiałam. To moja wszystkiego zazdrościła tamtej! Zresztą miała czego: była to czarująca rodzina, model: rodzice, troje dzieci i babcia. Piękny, przytulny dom, fantastyczny ogród, *slow food, slow life* i dużo spędzania czasu razem. Do tego: żadnego przesiadywania na świetlicy (babcia), żadnych obiadów ze stołówki (babcia), i jakby tego było mało, figura modelki po mamie, liczne talenty i ogólna sympatyczność. A zatem – czego ta szczęśliwa dziewczynka mogła zazdrościć mojej? Były to czasy mojej samotności, kiepskie finansowo, nastrojowo; na różnych frontach. – Najbardziej trzech rzeczy. Tego, że jest jedynaczką, że mieszka w bloku i że ma rozwiedzionych rodziców. Rozwińmy, dla niedomyślnych, jakie to atrakcje kryje w sobie każda z tych cech:

➤ Jedynaczka ma mamę tylko dla siebie. Babcię tylko dla siebie. Pokój tylko dla siebie. Z nikim nie musi się dogadywać, pertraktować i dzielić, a jednocześnie jest ukochaną gwiazdą wszystkich w rodzinie. Cóż... Zalety rodzeństwa można by długo wymieniać – lecz z powyższym i tak trudno się nie zgodzić.

➤ Mieszkanie w bloku to szerokie i bardzo przystępne możliwości towarzyskie. Można do siebie zawołać pod oknem: „Eeeej! Wyjdzieeee???”. Można z balkonu wypatrzeć fajne koleżanki na rolkach i zawołać, żeby poczekały, bo za sekund pięć się do nich dołączy. Można do siebie dzwonić domofonem: „Dzień dobry, proszę pani, czy Beata może wyjść?”. Można do siebie wpadać na dwie minuty, tylko po kanapkę i zabawkę. **Zawsze** można kogoś spotkać na osiedlowych alejkach i którymś z placów zabaw.

➤ Rozwiedzeni rodzice to ekscytująca idea posiadania dwóch domów. Dwóch pokoi, dwóch łóżek, dwóch różnych stylów bycia. To jak czytanie dobrej literatury: życie więcej niż jednym życiem. Zazdrościć można wszystkiego – i jako dzieci, i jako dorośli. I także wszystko może stać się zarzewiem konfliktu, źródłem napięć, niesnasek i odrzuceń. Naukowcy wskazują, że dzieci mające problemy w kontaktach z rówieśnikami, mają również trudności w co najmniej jednym z trzech obszarów komunikacji niewerbalnej. Odrzucane dzieci wykazują problem w dostrzeganiu sygnałów niewerbalnych, odczytywaniu ich znaczenia społecznego lub adekwatnego reagowania na nie. W praktyce chodzi np. o niezauważanie oznak zniecierpliwienia, zdenerwowania, braku zainteresowania – i w efekcie brak stosownej reakcji na te sygnały. Znamy takich dorosłych, prawda? Wszyscy ziewają i wiercą się na skrzypiących krzesłach – a on przemawia dalej. Wszyscy uciekają przed jej niepohamowaną paplaniną – a ona dogania, przydybuje i papla dalej. Jeśli to naszemu dziecku przytrafia się odtrącenie społeczne,





postarajmy się o możliwie obiektywne nań spojrzenie. A nuż to jego/jej przypadek? Diagnoza to pierwszy krok do wyleczenia, dlatego tak ważne wydaje mi się to, o czym pisałam na początku tego rozdziału na przykładzie naszej „toksycznej klasy”: współpraca i szczerza komunikacja na liniach rodzice – dzieci – wychowawca/nauczyciele.

### PRZEWROTY, JAKIE FUNDUJEMY DZIECIOM

Podobno każda zmiana może wyjść na dobre, jeśli tylko dobrze ją rozegramy. Zarazem jednak – co za dużo, to niezdrowo. Prześledźmy dla przykładu pierwszą dekadę życia mojej Najstarszej. Najpierw pod względem placówek oświatowych:

2 lata klubu malucha – zmiana.

3 lata przedszkola – zmiana.

Trójmianowa zerówka w tymczasowym (koszmarnym) pawilonie. Zmiana.

Nowa szkoła otwarta z wielką pompą – a w niej klasy od „A” do „P” (czyli ponad tysiąc dzieci w jednym gigantycznym budynku. Płatanina korytarzy, schodów, skrzydeł, oddziałów; długi ciąg świetlic).

Po pierwszej klasie – zmiana szkoły z powodu przeprowadzki.

A w „życiu prywatnym”? (Tak! Dzieci też mają życie prywatne!)

2 lata i trochę – rozwód rodziców.

3-6 lat – nowy partner mamy, niespecjalnie rodzinny, za to dostarczający mamie wydatnych skoków ciśnienia i nieznośnej huśtawki emocjonalnej.

Od 6 roku życia po dziś dzień – kolejny partner, który z czasem staje się moim mężem i ojcem moich kolejnych dwojga dzieci.

7 lat – nowa siostra.

8 lat – zmiana miejsca zamieszkania, i to diametralnie – z samej północy Warszawy na południowy kraniec. Nic już nie jest to samo – ani osiedle, ani szkoła, ani dom kultury, ani koleżanki na nocowanki... Zamieszkujemy w starym domu, w którym nocą skrzypi podłoga, a kot albo wiewiórka skacze po dachu. Za oknem nie ma tyłu latarni. Zmiana szkoły.

10 lat – jeszcze nowsza siostra.

Niezależnie ode mnie, równie ostre wiraże funduje ojciec – ambicje przelewane z siebie na nią („mnie się ostatecznie nie udało zostać muzykiem, ale tobie może się udać!”), nowa żona, nowy syn. Jak być dzieckiem i w tym wszystkim nie zwariować? No cóż – i na to wyzwanie mam tę samą śpiewkę, co na wcześniejsze: trzeba ze swoim dzieckiem **być**. Szczerze z nim **rozmawiać** (przy czym forma podania tej szczerości ma być stosowna do wieku). Oraz – tu *novum* – zadbać o jego **poczucie własnej wartości**. To







polisa na życie – lepsza i ważniejsza niż wszystkie inne. Poczucie własnej wartości opiera się na dwóch filarach. Pierwszy z nich – **samoocena**. I znów przykład z życia: moja córka ślicznie rysuje i ma świetny dryg do polskiego. To jednak wcale jej nie uszczęśliwia, bo nade wszystko chciałaby być gibka i świetna w gimnastyce artystycznej, a nie w ortografii i malunku. Czy więc jej samoocena będzie dobra? Niezbyt. Bo bycie dobrym w czymś, co nie jest dla nas ważne, wcale nie uszczęśliwia. Drugi filar to oczywiście nasze, najbliższych **wsparcie**. I na to, rzecz jasna, mamy kolosalny wpływ. Wsparcie to okazywanie miłości, opieki, troski i szacunku – **zawsze**. I gdy ma kolkę, i gdy ma focha, i gdy ma bunt dwulatka, i gdy się spotyka z „nieodpowiednim chłopakiem”. To także stwarzanie dziecku okazji do osiągnięcia choćby małego sukcesu – to uskrzydla i daje bezcenne poczucie wpływu na rzeczywistość, zawiadywania – na miarę swego wieku – swoim życiem. W tym miejscu znów stosowny cytat z mojej przebogatej skarbnicy: „mamo, wiesz, że bardzo sobie cenię naszą więź. Ale wiesz? Muszę ci powiedzieć, że odkąd sama wracam ze szkoły i mogę sobie po drodze pogawędzić z dziewczynami albo wejść z nimi do sklepu i kupić jakiś drobiazg – to czuję się... po prostu super! Już nie taka córunia mamuni, odwożona i przywożona, niesamodzielna”. Napisałam wyżej o „podkładaniu” dziecku okazji do sukcesu, co przy dobrej woli rodzica jest i dość łatwe, i w gruncie rzeczy przyjemne. Ale co, jeśli... sukcesu nie będzie? Porażka to jak przewracanie się w nauce chodzenia: nieodłączna część procesu uczenia się i docierania do celu – i tak należy przedstawiać ją dziecku. Nie piętnować, nie wytykać przesadnie potknięć, nie szydzić, nie odrzucać. Jasne, że przyjemniej się uczyć na cudzych błędach, nie na własnych. Jeśli jednak dziecko otacza atmosfera naszej akceptacji i bezpieczeństwa – porażki nie będą tak dotkliwe.

Na koniec – powściągnijmy przyklejanie dziecku łatek. Opinie i oceny, które dziecko słyszy na swój temat, mają ogromny wpływ na kształtowanie się „pierwszego filaru”, czyli samooceny. Zanim więc popłynie z nas przykra fala gderania „bo ty zawsze...”, „bo ty nigdy...”, ugryźmy się czasem w język.

### **POZYTYWNE WZMOCNIENIE. A NEGATYWNE POTRZAŚNIĘCIE?**

Każdy słyszał o mocy „pozytywnego wzmocnienia”. Ja natomiast pamiętam jeszcze rozmowy z moim licealnym wychowawcą (zaznaczę, znakomitym) – który dla odmiany był zwolennikiem „potrzaśnięcia”. Potrzaśnięcie z natury rzeczy jest negatywne. To coś jak kubeł zimnej wody: otrzeźwia, ale jakim kosztem! Czasem stosuję tę metodę. Najbardziej chyba wtedy, kiedy moja córka najbardziej skłonna do melancholii weszła w wiek istnego apogeum uzalania się nad sobą. „Inni mają takie fajne (i tu do wyboru: domy,



ciuchy, życia, twarze, włosy, figury, starych, pomysły, style... etc, etc., etc.) – a ja... no, nie aż takie fajne”. Zżymałam się na to bardzo. W końcu uciekłam się do drastycznych metod. Zaczęłam jej pokazywać i opowiadać o różnych **prawdziwych nieszczęściach**. Dzieciach, które tracą dom i rodziców w konfliktach zbrojnych. Dzieciach, które rodzą się z potworną niepełnosprawnością. Prawdziwych problemach, chorobach, biedzie. Danych na temat śmierci głodowej, tak niedorzecznej, trudnej do uwierzenia w Europie Środkowej w dzisiejszych czasach (według Unicefu – co sześć sekund gdzieś na świecie dziecko umiera z głodu). Czy pomogło? Tak, pomogło. Zaczęło jej być głupio utyskiwać na drobne niedogodności. Oczywiście potrząśnięcie, do którego w takich przypadkach namawiam, nie ma nic wspólnego z przemocą fizyczną. Osobną sprawą jest okazywanie dziecku naszych negatywnych emocji. Osobiście mam z tym spory kłopot. Po każdym wybuchu gniewu, porcji wyrzutów, niecenzuralnym słowie wypowiedzianym w obecności dzieci mam kaca moralnego, poczucie winy i frustracji. Od takiego postrzegania tej kwestii odwodzi mnie jednak mój mąż. Twierdzi, że dzieci powinny być świadkami normalnego życia w domu, targających nami emocji i mieć świadomość interakcji – że to, co mówią czy robią wpływa na nas; nie pozostawia nas obojętnymi. Złotym środkiem jak zwykle jest umiar. Nie bądźmy ani furiatem, ani niewzruszonym buddyjskim mnichem. Bądźmy sobą – w końcu nie darmo mówią, że dzieci wychwycą wszelki fałsz. Byleby ostatecznie górę w nas zawsze brały miłość i odpowiedzialność.

#### 👉 PARĘ KWESTII DO ROZWAŻENIA – VEL „RACHUNEK SUMIENIA” 👈

👉 Czy jesteście na bieżąco z potrzebami, pasjami, marzeniami, przyjaciółmi waszych dzieci? Jeśli nie jesteście pewni, w jakąś deszczową sobotę urządźcie sobie rodzinną zabawę w quiz wiedzy o was samych. Formuła – dowolna, podobnie jak system wyłaniania i nagradzania zwycięzcy. To, czego się nawzajem o sobie dowiecie może być zaskakujące... i pasjonujące!

👉 Czy wymagania, które stawiasz swemu dziecku, są dopasowane do jego możliwości i zainteresowań?

👉 Czy jego pasje to na pewno jego pasje – a nie twoje? Zrób przegląd zajęć dodatkowych swego dziecka. Które z nich wybrało samo?

👉 Czy bawisz się ze swoim dzieckiem? I czy to naprawdę jest wasz czas – niezakłócony telefonowaniem, klikaniem, przeglądaniem stron, zerkaniem na serial?

👉 Czy jesteś w kontakcie z wychowawcą i rodzicami innych dzieci z klasy twego dziecka? Bywasz na wywiadówkach? Czy wiesz – także z rozmów z dzieckiem – jaka atmosfera panuje w klasie?

👉 Podobno gdybyśmy przez cały dzień się nagrywali, a potem to obejrzeni, bylibyśmy



(z reguły) bardzo niezadowoleni z tak uchwyconego obrazu siebie. I wcale nie chodzi o wygląd. Rzecz w tym, że w rozmowach z bliskimi mówimy wcale nie to i wcale nie tak, jak sobie wyobrażamy. Jesteśmy mniej mili, bardziej nudni, zrzędlivi, upierdliwi, czepialscy. A teraz zastanów się: jak ty rozmawiasz ze swoim dzieckiem? Czy ton tych rozmów jest przyjacielski, życzliwy i otwarty? Czy może bywa też napastliwy, wścibski, zaczepny lub pełen pretensji?

- ☞ Częściej chwalisz czy wytykasz błędy?
- ☞ Co lubicie robić razem? Jak często to robicie?
- ☞ Czy dajesz dziecku czasem wygrać?
- ☞ Czy dajesz dziecku czasem przegrać?









Zofia

---





**31.08.17**

**W**akacje dobiegają końca. Przynajmniej dla uczniów! Studenci jeszcze trochę poleniuchują. Tak im zazdroszczę. Normalny, pracujący człowiek nie może sobie pozwolić na tydzień urlopu, a co dopiero na dwa-trzy miesiące! Ale dobrze, niech wypoczywają. Te lata beztroski to najlepsze, co ich spotka w życiu. Dorosłość to same problemy, myślenie o tym, jak związać koniec z końcem. Przecież dzieci trzeba wyżywić, ubrać, a jeszcze do tego warto chociaż raz do roku jechać na jakieś wakacje. Wszystko idzie w górę, tylko te pensje ciągle stoją w miejscu. Można w tym miejscu przytoczyć słowa klasyka: „Jak żyć Panie premierze, jak żyć?”. Tylko czy coś to zmieni? Ha! To najlepsze z pytań.



Bycie samotną matką wcale nie jest łatwą sprawą. Bo przecież to, co w normalnej rodzinie spoczywa na barkach obojga rodziców, tutaj spada na jednego. I jak tu sobie ze wszystkim poradzić? Jak w tym wszystkim nie zapomnieć o sobie i swoich problemach, potrzebach? Ja się staram! Od jutra zaczynam nowy rozdział w swoim życiu. Koniec z myśleniem o problemach, z czarnowidztwem. Teraz mogę wszystko i ja to wiem! Może nie będzie łatwo, może nadal będę jak ten przysłowiowy koń pod górę... Ale przynajmniej będę miała w tym wszystkim cel – być szczęśliwą. Chociaż, może nie tak, bo ten cel jest zbyt ogólny. Coś bardziej konkretnego, np. zmienię pracę na lepiej płatną oraz będę spędzała więcej czasu ze swoimi dziećmi. Zakocham się! Schudnę! A co, jak szaleć to szaleć! Jeśli nie teraz, to kiedy? Życie tak szybko ucieka.

**08.09.2017**

**N**o dobra, zmiany wcale nie są takie łatwe, jakby to się mogło wydawać. Postanowiłam zacząć od schudnięcia, bo przecież jak człowiek zrzuci zbędne kilogramy, to i lepiej mu będzie spojrzeć w lustro, samopoczucie też staje się lepsze i ogólnie świat zaczyna się widzieć w cudownych barwach – tak przynajmniej wmawia pewna trenerka wszystkich Polek. Ochocho wybrałam się więc na siłownię, podpisałam umowę na 12 miesięcy i zaczęłam swoje ćwiczenia. Wiadomo, bieżnia, rowerek, potem wszystkie urządzenia, a na koniec rozciąganie. Spędziłam tam z półtorej godziny. Z uśmiechem na ustach wróciłam do domu i ze zmęczenia zasnęłam na kanapie. A na drugi dzień... Nie mogłam ruszyć się z miejsca. Ale to nic! Najgorzej było dwa dni później, kiedy to ledwo trzymałam długopis w ręce, a każdy krok po schodach był takim samym wyzwaniem jak wspięcie się na Mount







Everest. Postanowiłam więc „poczeekać”, aż minie ból. I tak sobie czekam aż do dzisiaj, bo w sumie, to po co się przemęczać, przecież mam czas prawda? Może łatwiej mi będzie zacząć od czegoś innego, czegoś co ma w życiu prawdziwe znaczenie – spędzanie czasu z własnymi dziećmi. Tak, to jest dobra myśli. Zacznę więc od tego.

**15.09.2017**

**K**iedy to wszystko się stało – nie mam pojęcia. Przecież jeszcze nie tak dawno super się dogadywałyśmy, byłyśmy jak najlepsze koleżanki. A teraz moja własna córka wydaje mi się zupełnie inną osobą. Wpatrzona w ekran telefonu czy też komputera, nie ma nawet czasu, żeby ze mną posiedzieć, pożartować, pośmiać się. Słyszę tylko „oj mammo... nie mam czasu” oraz, że potrzebuje pieniędzy na kolejne korepetycje z czegoś tam. A gdzie jakiś czas na przytulenie, porozmawianie o problemach, pośmianie się czy pogranie razem w gry? Chyba w pogoni za tym, żeby miały coś jeść i w co się ubrać, zapomniałam o tym najważniejszym – o bliskości. Tylko czy jeszcze uda mi się to wszystko naprawić. Czy nie jest za późno? Rozmawiałam o tym z koleżankami w pracy. Zaśmiały się tylko i powiedziały, żebym niczym się nie przejmowała, że to taki wiek. No nie wiem czy to aby na pewno nie jest powód do przejmowania się.

**21.09.2017**

**P**ostanowiłam zmienić swoje relacje z córką małymi krokami. Tak chyba będzie najlepiej i najłatwiej. Przecież nie od razu Rzym zbudowano! Na początek jakieś drobne rzeczy – np. będą ją angażować w rzeczy, które robię – przygotowywanie obiadu, pieczenie ciasta, potem może wspólne oglądanie telewizji, rozmowy o tym co w szkole. A potem... powinno już pójść z górki! A teraz pora pochwalić się siłownią. Okazało się, że nasza sąsiadka, Małgosia, też zapisała się do tego samego klubu! Przypadek? Od kilku dni chodzimy razem i powiem szczerze, że jest to o wiele lepszy pomysł, niż chodzenie tam samej. Przede wszystkim czuję się pewniej! Przedtem bałam się tego, że będę oceniana przez wszystkich pozostałych ćwiczących, że jestem nie tak ubrana, że robię jakieś ćwiczenia źle... A tak – dzięki obecności Gosi nabieram nowej pewności siebie. Dodatkowo, oprócz normalnych ćwiczeń zapisałyśmy się również na fitness. Dzięki temu wzmocnimy wszystkie partie mięśni oraz nauczymy się kilku nowych ćwiczeń. Jestem taka podekscytowana!







**16.10.2017**

**K**iedy myślisz, że wszystko Ci się układa, że jest super i nic się nie może popuścić... Wtedy zazwyczaj wszystko się wali na łeb na szyję. No cóż... Prawo Murphy'ego. Staralam się, naprawdę starałam się, aby wszystko było dobrze. Myślałam pozytywnie, gryzłam się w język, kiedy chciałam powiedzieć coś uszczypliwego. Nawet nie wiedziałam, że tak potrafię! Nawet dzisiaj rano z uśmiechem odbierałam wyniki badań, chociaż coś pod skórą mówiło mi, że nie ma powodu do radości. No i cóż... Miałam rację, nie ma powodu do radości. Mam raka. Tak mówią wyniki biopsji. Jutro widzę się z lekarzem w celu ustalenia leczenia, które zaczniemy natychmiast. Okaze się też, czy będzie konieczna operacja. Nie potrafię opisać swoich uczuć. Nie wiem jak się czuję, co się ze mną dzieje. Mam wrażenie, jakby to nie dotyczyło mnie, tylko kogoś innego. Jakbym stała z boku i obserwowała życie innej osoby. Wtedy najłatwiej jest powiedzieć: „będzie dobrze! Dasz radę! Wierzę w Ciebie”. A kiedy dotyczy to mnie... Grunt osuwa mi się spod nóg. Nie wiem jak sobie z tym wszystkim poradzę. Czuję się, jakbym była jedyną osobą na ziemi, a dookoła mnie nie było nikogo, kto byłby dla mnie wsparciem. Nie mogę powiedzieć o tym mojej córce, nie teraz. Ona jest za młoda, nie mogę obarczać jej swoimi problemami. Do tego szkoła – tak dobrze jej idzie. Nie mogę jej zaprzętać głowy sobą. Czemu się poddałam? Bo nie mam siły. Od kilku miesięcy staram się zmienić swoje życie, nawet mi się to udaje, a tu los podstawi mi nogę. Wywracam się z impetem i nie mam siły wstać. Nie chcę wstać. Chcę leżeć i płakać nad swoim losem i tym co mi się przydarzyło. Czy wszystko zawsze musi spotykać mnie? Śmierć rodziców, zdrada męża... A teraz to.

**20.10.2017**

**N**ie spodziewałam się, że służba zdrowia może być taka fachowa. Mój lekarz od razu zaproponował mi spotkanie z psychologiem, który wytłumaczył mi, że to nie koniec świata. Jestem młodą kobietą, zdrową, w pełni sił, nie mogę się załamywać. „Ma Pani dzieci?” – zapytała mnie psycholog. Odpowiedziałam, że tak, 17-letnią córkę. „Czy ma może Pani jej zdjęcie?” – znalazła w telefonie jedno z ostatnich selfie, które przesłała mi Julka. „Piękna! Ma Pani oczy i uśmiech. Cudowna dziewczyna, na pewno ma wielu adoratorów. Musi jej Pani pilnować!” – powiedziała z uśmiechem. I wtedy sobie to uświadomiłam. Muszę pokonać chorobę. Muszę walczyć. Dla niej. To jest mój główny powód do życia. Nie mogę zostawić jej samej, nie mogę się poddać. Ona mnie potrzebuje, nawet jeśli teraz





odnoszę wrażenie, że nie. Jest przecież bardzo młoda, nie wie jak poruszać się po dorosłym życiu. Muszę ją chronić, tak długo jak to tylko będzie możliwe. „Czy powiedziała jej już Pani?” zapytała terapeutka. Nie, nie miałam odwagi angażować jej w to. „Powinna Pani się z nią tym podzielić. Jestem pewna, że byłaby dla Pani wielkim wsparciem. Wygląda na bardzo mądrą dziewczynę”. I taka też jest. Jak mogłam myśleć inaczej, dlaczego chciałam być taka samolubna... Porozmawiam z nią o tym dzisiaj wieczorem.

**22.10.2017**

**P**rzepłakałyśmy razem całą noc. Julka była w szoku. Dziewczyna, która ma odpowiedź na wszystko, tym razem nie wiedziała co powiedzieć. Zamurowało ją. W jednej sekundzie z jej twarzy zniknął wieczny grymas niezadowolenia, a pojawił się... strach. Widziałam, że do jej oczu napływają łzy, że zaciska wargi, aby to powstrzymać. Wyciągnęłam ręce, żeby ją przytulić, a ona rzuciła się w nie, jakbym już nigdy więcej miała się do mnie nie przytulić. Zaczęła szlochać, objęła mnie mocno. Jej płacz stawał się coraz głośniejszy i silniejszy. Głaskałam ją po włosach, całowałam po główce i mówiłam, że wszystko będzie dobrze, żeby się nie martwiła, że to nic groźnego... Jej reakcja mnie zaskoczyła. Nie spodziewałam się, że ta informacja tak ją dotknie. W momencie, kiedy trzymałam ją w swoich ramionach, czułam się jak za dawnych lat, kiedy to Julia była małą dziewczynką i płakała, bo przewróciła się na rowerze. Wierzyła, że buziak od mamy ma magiczną uzdrawiającą moc, która przegania ból. Była wtedy taka słodka, niewinna. Była cała moja. Te wspomnienia sprawiły, że nabrałam siły do walki. Teraz wiem, że mam dla kogo żyć, że warto żyć. I muszę myśleć pozytywnie, że wygram tę wojnę, że wrócę z niej z tarczą.

Siedziałyśmy na kanapie w ciszy, trzymając się za ręce. Rozmawiałyśmy o wszystkim, co wydarzyło się w ciągu ostatnich lat. Wspominałyśmy nasze wspólne wakacje, jej ostatnie urodziny, obgadywałyśmy dalszą i bliższą rodzinę. Pokazała mi jakiego psa chciałaby mieć, o jakiej sukience na studniówce marzy, a także jakie są najnowsze trendy kosmetyczne. Mijały kolejne minuty, a ja czułam, że chce mnie o coś zapytać, tylko się boi. Złapałam ją za podbródek i odwróciłam głowę w moją stronę. Powiedziałam, że czuję, że ją coś męczy i że chciałabym, żeby powiedziała o co chodzi. Zamartała przez chwilę, po czym z jej ust dobiegło pytanie, którego tak bardzo bała się zadać: „Czy będziesz żyć?”. Nie znam odpowiedzi na to pytanie, a nie chciałam jej okłamywać. Odpowiedziałam, więc zgodnie z prawdą, że nie wiem, ale zrobię wszystko, żeby mi się udało.







**15.12.2017**

Zbliżają się święta, a ja nie mam siły podnieść się z łóżka. Kolejne chemioterapie sprawiają, że moje ciało odmawia mi posłuszeństwa. Wymiotuję, śpię całe dnie. Julka wraca do domu prosto po szkole, gotuje nam obiad, do którego siadamy wspólnie. Opowiada mi jak minął jej dzień, co się działo w szkole, opowiada o śmiesznych sytuacjach, które zdarzyły się na lekcjach. Słucham jej uważnie, pytając o bardziej szczegółowe informacje.

Fizycznie czuję się źle, ale psychicznie – jakbym dostała drugie życie. Promienieje, gdy widzę, jak bardzo poprawiły się nasze relacje. Dostałam od losu drugą szansę, żeby zbliżyć się do własnej córki – żeby ją odzyskać.

Byłam dzisiaj na konsultacji u lekarza. Twierdzi, że wyniki badań są dobre, nie widzi przerzutów i że udało mi się pokonać raka. Cieszę się na te wiadomość, chociaż wiem, że najważniejszy jest najbliższy rok. To on będzie decydujący.

Kiedy patrzę w lustro widzę inną kobietę, niż do tej pory. I nie chodzi tu o mój wygląd – brak włosów czy utrata paru kilogramów (ha! Udało mi się to bez katowania się na siłowni!). W swoich oczach widzę blask, który znikł wiele lat temu, w momencie, kiedy odszedł ode mnie mój mąż i zostawił mnie samą z dzieckiem. Znowu zaczynam odzyskiwać wiarę we własne siły, pewność siebie. Tego wszystkiego nauczyła mnie na nowo choroba. To ona była dla mnie największym wyzwaniem do zmiany. Wiedziałam, że podstawą do wygrania wojny jest zmiana mojego nastawienia. Bardzo pomogły mi w tym spotkania z psycholog, które otrzymałam w ramach terapii. Nie wchodziłyśmy w szczegóły mojego życia, bo to przecież nie miejsce i czas, ale uświadomiła mi ona, jak piękne i kolorowe może być życie. Zdałam sobie wtedy sprawę, że nie chce tracić tego wszystkiego. No i udało się!

**14.01.2018**

Wróciłam do pracy – nie potrafiłam usiedzieć już dłużej w domu. Roznosi mnie energia! Z każdym dniem mam jej coraz więcej. Chyba nie spodziewali się mnie w biurze tak szybko, bo kiedy zobaczyli mnie w drzwiach, musiałam zażartować, żeby zamknęli buzie, bo zaraz wleci im mucha. W kuchni podchodziły do mnie kolejne osoby, mówią, że świetnie wyglądam i żartując, czy aby na



pewno byłam chora, czy może przez ten cały czas byłam gdzieś na wakacjach, bo jestem zupełnie inną osobą. Każdy z komplementów przyjmowałam z uśmiechem i mówiłam, że jeśli chcą mogę polecić im świetny ośrodek w Tajlandii, gdzie na pewno wypoczną.

Nowy Rok powitałam razem z córką. Siedziałyśmy we dwie w domu, chociaż namawiałam ją, żeby wyszła ze znajomymi i pobawiła się w tę wyjątkową noc. Ona jednak była zawzięta i powiedziała, że nie ma dyskusji na ten temat, bo już zdecydowała. Kiedy ja liczyłam na spokojny wieczór pod kocem z kubkiem gorącej herbaty i oglądanie kolejnych występów na Sylwestrowych scenach w różnych miastach, Julia miała zupełnie inny plan. „To nasz Nowy Rok! Rok pełen zmian! Musimy go powitać godnie, więc przebieraj się!” – powiedziała, rzucając mi torbę ze znanej sieciówki. Znalazłam w niej nową, błyszczącą sukienkę. „Żadnych pytań! Zakładaj” – powiedziała i zniknęła w łazience. Uśmiechnęłam się mimowolnie i grzecznie założyłam swoją sylwestrową kreację. Po chwili Julka wróciła do mnie z kompletem kosmetyków i zrobiła mi najpiękniejszy makijaż, jaki kiedykolwiek miałam. Tak, ten nadchodzący z rok z pewnością będzie lepszy. A to wszystko dzięki zmianie nastawienia.







**25.01.2018**

**Z**ycie potrafi zaskakiwać na każdym kroku, a najbardziej wtedy, kiedy się tego zupełnie nie spodziewasz. Właśnie jadłam obiad w pracy, gdy wyskoczyło mi powiadomienie na telefonie, że ktoś chce nawiązać ze mną rozmowę za pomocą Messengera na Facebooku. Jakież było moje zdziwienie, kiedy zobaczyłam kto to! To facet w którym przez lata podkochiwałam się, kiedy byłam nastolatką. Ręce zaczęły mi drżeć z podniecenia. Tak szybko, jak tylko mogłam zaakceptowałam propozycję rozmowy i odpisałam krótkie „Cześć”, co wydawało mi się głupie, bo miałam ochotę od razu napisać „Cześć, co słychać! Minęło tyle lat od naszej ostatniej rozmowy. Co robisz w życiu, jak się masz...” i tak dalej i tak dalej. Znowu poczułam się jak podniecona nastolatka, kiedy to chłopak ze starszej klasy zwraca na nią uwagę i mówi jej cześć na szkolnym korytarzu.



I tak oto na nowo rozpoczęła się nasza znajomość. Pisaliśmy ze sobą cały dzień, aż do późnego wieczora, kiedy to zaproponował mi kolację. Umówiliśmy się na sobotni wieczór w restauracji obok mojego bloku.

Po powrocie do domu opowiedziałam o wszystkim Julce. Podkreślałam wiele razy, że to był dobry znajomy, że nie widzieliśmy się masę czasu, że będzie miło się zobaczyć po tylu latach. Po jej minie widziałam, że nie do końca wierzy w moje słowa. Delikatny uśmiech na jej twarzy dawał znać, że mnie rozszyfrowała i wie, jak bardzo ekscytuję się tym spotkaniem. Spodziewałam się, że wyleje na mnie kubek zimnej wody, który sprowadzi mnie znowu na ziemię, ale zamiast tego powiedziała: „Super mammo! Trzymam za Ciebie kciuki. Jesteś taka wspaniała, tyle ostatnio przeszłaś. Zaslugujesz na szczęście”. Po czym pocałowała mnie w policzek i mocno uściśnęła. Poczułam jak moje ciało wypełnia znajome ciepło. Wracała pewność siebie, którą straciłam przed laty.

**30.01.2018**

**M**uszę przyznać, że faceci są jak wino – im starsi, tym lepsi. A na pewno On. Nie pamiętam, żeby kiedykolwiek tak dobrze wyglądał. Nadal miał ten szelmowski uśmiech i błysk w oku, który sprawiał, że wszystkim dziewczynom miękły kolana. Rozmawialiśmy cały wieczór, wspominaliśmy dawne czasy. Przytaczaliśmy anegdotki ze wspólnych imprez, obgadywaliśmy znajomych. Nawet nie zauważyłam, jak minęły trzy godziny i dwie kolejne butelki wina. Nie pamiętam już, kiedy czułam się tak swobodnie na spotkaniu z jakimkolwiek mężczyzną.







Po kolacji odprowadził mnie pod dom. Staliśmy jeszcze przez chwilę, patrzyliśmy i uśmiechaliśmy się do siebie – jak para nastolatków, tak podekscytowana po pierwszym spotkaniu, że boi się zrobić kolejny krok, nie wie kto ma go zainicjować. W pewnym momencie ujął moją dłoń w swoje ręce i pocałował mnie w nią. Oh... Prawdziwy książę z bajki! Takie pożegnania zdarzają się tylko w tych wszystkich hollywoodzkich filmach. Chyba śnię, niech mnie ktoś uszczypnie!

Po wejściu do domu, zamknęłam drzwi i oparłam się o nie, zrzuciłam z nóg szpilki. Byłam taka szczęśliwa. Nagle drzwi od pokoju Julki otworzyły się i wyjrzała przez nie zaspana głowa mojej córki. „Opowiadaj!” rzuciła niecierpliwie. No cóż, od czego by tu zacząć...

**20.09.2018**

Jestem w drodze na badania kontrolne. Serce bije mi jak szalone. Mimo, że choroba od ponad roku nie daje o sobie znać, gdzieś z tyłu głowy nadal mam to przeczucie, że nie mogę się zbyt bardzo cieszyć życiem, że coś może pójść nie tak, że walka rozpocznie się na nowo. Od kilku miesięcy jestem w szczęśliwym związku, moja córka uwielbia mojego partnera. Spędzamy razem czas, uprawiamy razem sport, podróżujemy po Polsce i pobliskich krajach. Dwa miesiące temu zmieniłam pracę – tak naprawdę zapomniałam o postanowieniu, jakie dałam sama sobie blisko rok temu. To była kolejna rzecz, która spadła mi z nieba. Na jednym z portali branżowych napisała do mnie rekruterka i zaproponowała spotkanie, bo jak się okazało, idealnie pasuje do jej profilu kandydata na stanowisko w pewnej dużej firmie. Nie ukrywam, że bardzo się stresowałam – od lat nie byłam na rozmowie rekrutacyjnej! A tym bardziej na takie stanowisko. Trochę się bała, że nie sprostam oczekiwaniom, że nie mam odpowiednich kwalifikacji, że strzelę jakąś gafę podczas spotkania. Wszystkimi swoimi lękami podzieliłam się z moimi najbliższymi, którzy zareagowali śmiechem. Nie wiem co w tym śmiesznego! To naprawdę poważna sprawa... A oni spojrzeli tylko na siebie i zgodnie stwierdzili, że nie mam się czego obawiać, bo na pewno wypadnę świetnie. I tak też było. Bez problemu przeszłam przez 3 etapy rekrutacji i proszę bardzo – rozpoczęłam nową pracę. To był kolejny dowód na to, jak pozytywne myślenie potrafi zmienić wszystko. Ale nie tylko ono – wsparcie bliskich jest równie ważne. To poczucie bezpieczeństwa sprawia, że mogę się odprężyć, przestać się przejmować bieżącymi problemami i uwierzyć w siebie.





Kiedy stałam przed drzwiami gabinetu, serce biło mi jak szalone. Już miałam nacisnąć klamkę, wejść do środka, ale... Zawahałam się. A co jeśli wyniki będą złe? Jeśli nowotwór wróci? Potrząsnęłam głową. Nie, nawet tak nie myśl! Wszystko z pewnością będzie dobrze. A jeśli nie, to co z tego? Wygrałaś z nim raz, wygrasz i drugi. Dasz radę, dziewczyno! Zrobiłam głęboki wdech i wydech i weszłam do gabinetu. Co ma być to będzie...

Lekarz powitał mnie szerokim uśmiechem, zbadał i przez chwilę siedział w ciszy. Potem patrzył w monitor komputera i wypisywał moją kartę. Trzymałam mocno torebkę, a ręce pociły mi się na jej rączkach. Bałam się zapytać o cokolwiek, czekałam aż odezwie się pierwszy. Chrząknęłam znacząco. Zdawał się nie słyszeć. Powtórzyłam raz jeszcze. Podniósł wzrok znad klawiatury i spojrzał na mnie pytająco. „I... jak wyniki?” zapytałam się nieśmiało. „Udało się Pani Zofio, wygrała Pani” – po tych słowach zeszło ze mnie całe napięcie. Dostałam od losu drugą szansę, której z pewnością nie zmarnuję. Poznałam bowiem sekret życia.

#### **PODSUMOWANIE**

**N**ie należy myśleć o życiu w negatywnych barwach, ponieważ takie myślenie sprowadza na nas dodatkowe nieszczęścia. To jak „samospełniająca się przepowiednia”, jeśli bardzo o czymś myślimy albo z góry zakładamy, że tak się wydarzy – to się to spełni. Pozytywne myślenie pozwala nam pokonać napotkane na drodze bariery.

W życiu ważna jest komunikacja, szczególnie ze swoją rodziną. Rozmowa o bieżących sprawach, a także emocjach jest kluczem do uzyskania prawidłowych relacji. Nie wstydźmy się o tym mówić! Każdy z nas może być szczęśliwy – niezależnie od wieku, płci i pochodzenia. Trzeba tylko tego chcieć, ale nie można do tego dążyć za wszelką cenę. Zazwyczaj szczęście pojawia się wtedy, kiedy najmniej się go spodziewamy.





## ZADANIA

Pomyśl o jednej z negatywnych rzeczy w twoim życiu, takiej o której zawsze myślisz w czarnych barwach. Postaraj się pomyśleć o niej w sposób pozytywny, zmień swoje nastawienie do niej. Jeśli jest to niemiły sąsiad, zacznij się do niego uśmiechać, zagadywać do niego. Jeśli są to problemy w pracy, myśl o niej w pozytywny sposób – chodzisz „do pracy”, a nie „do roboty”. Ludzie odczuwają twoje nastawienie i zmieniają się pod jego wpływem.

Jak często rozmawiasz o swoich uczuciach i emocjach z bliskim? Postaraj się poświęcić przynajmniej jeden dzień w tygodniu na to, żebyście wspólnie usiedli i opowiedzieli sobie o ciężkich, ale i wesołych sytuacjach z minionego tygodnia. Powiedz, jak się wtedy czułaś/czułeś, co przeżywałeś/przeżywałaś. I wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia druga strona o swoich przeżyciach. Takie wyznania bardzo Was do siebie zbliżą i umocnią wasze relacje.





# English club

---

 OPOWIADANIE 







Anna lubiła Świąta. Tak. Anna lubiła Świąta. Musiała się do tego przyznać. Kiedy miała kilkanaście lat, obiecała sobie, że nie będzie obchodzić Świąt jak już dorośnie, ale potem urodzili się chłopcy i wiele się zmieniło. Nie chciała im sprawiać przykrości i przyzwyczała się do tego corocznego rytuału. Kiedy dzieci były małe, lubiła Boże Narodzenie szczególnie. Patrzyła na Świąta ich oczami i podobało jej się to, co widzi: światełka, prezenty, magia. Poza tym Świąta w Irlandii, tam gdzie mieszkali przez ostatnie 15 lat smakowały egzotycznie – piwem imbirowym, nadzieniem z indyka i czekoladą pomarańczową. Nie przyjeżdżali na Świąta do Polski, bo jej mąż nie lubił podróżować zimą. Mówił, że to niebezpieczne. Dzięki temu omijały ją nudne rozmowy, męczące siedzenie przy stole i kluski z makiem, których nie cierpiała. U nich Świąta były w pidżamie, na wspólnej kanapie, między kocami, poduszkami i pustymi opakowaniami po prezentach.

Ale teraz wszystko się pozmieniało. Chłopcy dorośli, ojciec Anny umarł, mąż odszedł, a ich kanapę zajmowali zupełnie inni ludzie. Anna siedziała teraz w kuchni swojego dawnego rodzinnego domu i kroїła cebulę do śledzi, jakby ostatnie 20 lat nie miało miejsca. Jej matka, jak to matka, krzątała się dookoła kuchenki, mieszając to wywar na barszcz to kapustę z grzybami i nie przestając nawet na chwilę mówić. Anna od małego nauczyła się w swojej głowie budować pokoje ciszy i w tych pokojach słyszała tylko swoje własne myśli. Teraz zamknęła drzwi do tego pokoju i odetchnęła.

W sumie cieszyło ją, że jej matka tak energicznie krząta się przy kuchence i tyle mówi. Tuż po pogrzebie bała się, że matka nie podniesie się z żałoby. Z mieszanymi uczuciami zostawiała pod jej opieką swoich synów. Z jednej strony dobrze, że chłopcy mogli mieć ją na oku i jej pomagać, z drugiej strony niepokoiło ją, że synowie muszą zacząć nowe życie z oswiałą babcią. Anna nie mogła zostać z chłopcami ani ich zabrać ze sobą. Po odejściu męża, musiała sama uporządkować sprawy w Irlandii i zaplanować co dalej. Chłopców odesłała do Polski na kilka miesięcy, do czasu zanim się ogarnie. Żegnała się z nimi z ciężkim sercem i początkowo wyglądało na to, że cały ten pomysł będzie jedną wielką katastrofą.

Rozmowy przez telefon były trudne i puste. Chłopcy mówili półśłówkami i nie odpowiadali na proste pytania. Anna nie wiedziała co robić, sprowadzić ich z powrotem do Irlandii czy samej pojechać do nich i dowiedzieć co się dzieje? Na szczęście chłopcy przysłali jej któregoś dnia list, w którym wytłumaczyli i opisali jej, jak trudno im się żyje i dlaczego tak trudno im czasem z nią rozmawiać. Anna





przepląkała potem pół nocy, ale list coś zmienił w jej wszechświecie. Wszystko zaczęło się układać. Znalazła lepszą pracę, chłopcy dostali w szkole dodatkowe lekcje i zaczęli lepiej radzić sobie z nauką. Babcia wyciągnęła z szafy jakieś stare szpargały po dziadku, pokazała chłopakom i wspólnie zaczęli robić film o dziadku. Anna nie rozumiała dokładnie, co to za film i jaki ma sens, ale z rozmów z chłopcami przez telefon wywnioskowała, że są swoim pomysłem podekscytowani. Anna chciałaby wierzyć, że słowa mają moc, a szczególnie w Wigilię. Życzyłaby wtedy synom, żeby zawsze wierzyli w siebie, żeby widzieli siebie tak jak ona ich widzi: dobrych, mądrych i wyjątkowych. Swojej matce życzyłaby, żeby znalazła jeszcze radość w życiu, mimo śmierci dziadka, no i żeby była jak najdłużej zdrowa. A sobie? Anna nie umiała wymyślić co mogłaby życzyć sobie. Nigdy nie była w tym za dobra. A teraz czuła się winna z powodu odejścia męża, śmierci ojca przy której nie była, a przede wszystkim winna, że musiała odesłać chłopców na te kilka miesięcy do Polski. Trudno z poczuciem winy życzyć sobie samemu czegoś dobrego.

Nagle w jej Pokoju Ciszy otworzyły się drzwi i wdarł się do środka głos matki. Wyrwała się jak ze snu i spojrzała na stojącą przed sobą kobietę.

– Anno, zwariowałaś? Na co nam tyle cebuli?

Śledzie wigilijne zupełnie zniknęły pod kilkucentymetrową górą posiekanej cebuli.

– Zamyśliłam się, przepraszam – powiedziała Anna. Matka poklepała ją po ramieniu.

– Nic nie szkodzi. Cebula zawsze się przyda w Święta. Ale już nie zamykaj się w dziś w Pokoju Ciszy na dłużej. Trzeba obrać buraki, i nie można tego popsuć, bo więcej buraków już nie ma. A Wigilia bez barszczu to nie Wigilia.

I matka podreptała do piekarnika, gdzie stygły właśnie pieczone buraki. Podążyła do jednego, a Anna zaczęła odwijać go z aluminiowej folii. Poczła gorzki zapach ziemi i czerwoną słodyczą buraka. To będą dobre święta – pomyślała. – Mimo wszystko. Ale skąd matka wiedziała, że chowa się w Pokoju Ciszy?



**I** były to dobre święta. Młody i Starszy, synowie Anny, nazwani tak od kolejności urodzenia, zachowywali się jakby nie mieli odpowiednio 15 i 17, tylko 6 i 8 lat. Pokrzykiwali przy odpakowywaniu prezentów. Śpiewali głośno świąteczne piosenki, a nawet kolędy! Objadali się czekoladą pomarańczową, sernikiem i mi-





gdałami. Udało im się nawet upiec indyka i zrobić tłuczone ziemniaki, chociaż babcia kręciła nosem, że indyk to nie polski zwyczaj. Ale dało się ją przekupić rosółem. W gruncie rzeczy indyk bardzo jej smakował. Anna widziała jak po kryjomu dokładała sobie nadzienie w kuchni. Kanapę z Irlandii musiał zastąpić im trzydziestoletni narożnik z dziennego pokoju, który okazał się wystarczająco dobry by na nim wspólnie leżeć pod kocami, jeść pomarańczową czekoladę i oglądać filmy świąteczne.

Babcia z wiadomych powodów nie dołączyła do ich wspólnego polegiwania pod kocami, ale z przyjemnością umościła się w fotelu dziadka tuż obok i śmiała się głośno z ich śpiewu i z oglądanych filmów. Czasem przysypiała w szerokim fotelu z głową opartą o zagłówek. Po cichutku przykrywali ją kocem i oglądali dalej film albo przekomarzali się szeptem, a babcia budziła się, zsuwała koc z siebie i udawała, że cały czas z nimi była. Na choince świeciły się lampki, sernik waniliowy pachniał na stole, a zima i problemy były gdzieś bardzo, bardzo daleko. No ale nie tak daleko, jakby życzyła sobie Anna.

Pierwszego dnia Świąt chłopcy napisali świąteczny list do taty. To Anna zaproponowała, żeby to zrobili mimo, że zostawił ich kilka miesięcy temu i nie szukał z nimi kontaktu. Z powodu jego odejścia, musieli się rozdzielić na kilka miesięcy. Ale były Święta, a chłopcy dużo o ojcu mówili i o niego pytali. Anna przeczytała w jakiejś książce psychologicznej, poradniku, który podarowała jej koleżanka, że czasem dobrze jeśli coś się powie lub napisze, że nawet jeśli osoba, której się chce to coś przekazać nie przeczyta listu i nie usłyszy słów, to już samo wypowiedzenie ich zadziała. Anna chciała wierzyć w takie rzeczy, szczególnie gdy miało to uzasadnienie psychologiczne. Chłopcom spodobał się ten pomysł, szybko im poszło i wszystko by się dobrze skończyło, gdyby potem Młody nie powiedział tego, co powiedział. A Młody powiedział, że chce zostać z babcią w Polsce i chce żeby ona, Anna, też tu została. Starszy był bardziej oględny. Powiedział, że się zastanawia. I żeby ona też się zastanowiła.

Słowa Młodego zasadniczo zmieniły atmosferę Świąt. Słowa jednak są magiczne i mają moc sprawczą. Anna od kilku miesięcy próbowała ogarnąć nową rzeczywistość w Irlandii i prawie jej się udało. Znalazła lepszą pracę, w lepszej przychodni, lepiej płatną. Mogła już spokojnie wynająć dom i sprowadzić chłopców znów do siebie. A tymczasem im zaczęło podobać się w Polsce. Myślała o tym całą noc, zawinięta po nos w koc i zapach sernika waniliowego, a rano powiedziała: Ok, spróbujmy. Choć sama nie umiała sobie wytłumaczyć skąd ta decyzja. Tak naprawdę nie chciała ani zostać ani wyjechać, tylko chciała uciec daleko, daleko







od problemów i wszystkich spraw, na koniec świata.

Ale nie uciekła tylko została. Zadzwoiła do koleżanki i poprosiła żeby ta pomogła jej zamknąć sprawy w Irlandii, złożyć wymówienie, przesłać resztę rzeczy. Koleżanka postukała się w głowę (co było widać na wyświetlaczu telefonu bo rozmawiały przez skypa) i powiedziała:

– Zgłupiałaś.

Anna zawahała się i w końcu odpowiedziała:

– Robię to dla dzieci.

To była prawda, ale nie cała. Anna robiła to przede wszystkim dla siebie. Ostatnie kilka miesięcy po śmierci ojca i odejściu Jana, przeżyła tylko, skupiając się na tym, by skutecznie działać. Przeprowadzić chłopaków, znaleźć lepszą pracę i nowy dom. Nie myślała ani o żałobie ani o tęsknocie ani o swoich uczuciach. Myślała tylko gdzie wysłać pismo w sprawie dofinansowania, ile uda jej się odłożyć do grudnia i jak po angielsku powiedzieć spinacz.

Ale teraz, kiedy przyjechała na Święta, zrozumiała, że tak dłużej żyć nie może. Kroiła cebulę, obierała ziemniaki, słuchała opowieści matki, ścisnęła chłopaków i cały czas miała wrażenie, że znalazła coś, co już dawno utraciła, coś, co było tu cały czas, tuż za rogiem. Swojskość. Tutaj była swoja, dla siebie i innych. I wszystko to знаła jak własną kieszeń. Czasem uwierała ale była jej, a to, co było tam, za granicą, było jak 15 mglistych lat bez początku i końca. Więc kiedy chłopcy poprosili ją żeby została z nimi, to tak naprawdę powiedzieli o tym co jej samej przyszło do głowy. Że może czas zacząć jeszcze raz. Zupełnie od nowa. Tutaj.

Najpierw musiała porozmawiać o tym z matką. Miała odłożone pieniądze na wynajem domu w Irlandii, ale nie było ich zbyt dużo i przynajmniej na początku wszyscy musieli by zamieszkać u babci. Ona i jej brat wyprowadzili się już 20 lat temu i matka odzwyczaiła się od rodziny. Wnuki to co innego. Drugiego dnia Świąt chłopcy już zmęczeni rodzinnym polegiwaniem i sernikiem waniliowym poszli do swojego pokoju pograć, a Anna usiadła koło matki na krześle i zapytała:

– Możemy poważnie porozmawiać?

A jej matka nie odrywając wzroku od ekranu telewizora, bo akurat szedł jej ulubiony serial, odpowiedziała:

– Chcesz zostać?







Anna zaskoczona tym pytaniem, milczała.

– Chcesz zostać to zostań. Poradzimy – powiedziała matka.

I tyle. Anka wstała, ucałowała matkę w czoło, a ta pogłaskała ją po ramieniu. I załatwione. I stało się i już.



**T**rzy miesiące później nic nie było załatwione.. I nic nie było już. To znaczy życie w Irlandii dało się załatwić kilkoma listami, wymówieniem z pracy i paroma paczkami przesłanymi kurierem. Życia w Polsce jednak nie „załatwiało się” tak łatwo. Anna zamieszkała w swoim dawnym małym pokoju, chłopcy zgodzili się dzielić większy na pół, a w pokoju dziennym mieszkała matka czyli babcia. Babci nawet podobało się, że ma blisko do kuchni i telewizora. Chłopcy też mimo narzekań polubili wspólne spanie. Anka często wieczorem słyszała jak rozmawiają do późna. Musiała pukać w ścianę, żeby już poszli spać bo następnego dnia szkoła. Projekt dokumentalnego filmu o dziadku się powoli rozwijał, choć nie widać było by zbliżał się do końca.

Tymczasem cierpliwość Anny zbliżała się do końca bardzo wyraźnie. Wysłała już ponad sto CV, a tylko na kilka jej odpowiedziano i zaproszono na spotkania. Żadne nie przyniosło rezultatu. Albo ona nie chciała pracy, bo była za mało płatna albo jej nie chciano. Wiedziała, że nie zarobi tyle co w Irlandii, ale niektóre propozycje były naprawdę śmieszne. Na początek szukała pracy jako recepcjonistka w przychodni, na tym się naprawdę znała. Ale potem już wysyłała CV na wszystkie możliwe oferty i gdziekolwiek.

Początkowo starała się myśleć o pozytywach tej sytuacji. Cieszyło ją i dzieci, że są znów razem i mają mnóstwo czasu dla siebie. Chodzili na spacer do parku, leżeli razem na narożniku i oglądali stare polskie filmy, Anna kupowała im pod cmentarzem „pańską skórkę”, klejący się przysmak, który pamiętała jeszcze z dzieciństwa, a w piekarni ręcznie pieczone słone paluszki. Zapisali się do biblioteki i wypożyczyli mnóstwo książek, które czytali, jedno po drugim, by potem godzinami razem je omawiać. Gotowali dziwne potrawy: wieprzowinę po chińsku albo kurczaka w jogurcie i śmiali się z babci, która krzywiła się, słysząc ich nazwy. Nie przeszkadzało jej to domagać się potem dokładki. Ale po feriach zaczęła się znów na poważnie szkoła i chłopcy nie mieli tyle czasu dla niej. Anna z tego też początkowo się ucieszyła. Mogła pobyć trochę sama ze sobą, przeszukać swój dawny pokój, przemyśleć przeszłość. Rzeczy z dawnych czasów znalazła w dol-



nej szafce swojego dawnego pokoju. Były tam stare plakaty, zeszyty z wpisami, pamiętniki, kartki z wakacji i od kolegów poznanych na obozach sportowych. Znalazła kilka kaset, ale nigdzie nie było odtwarzacza. Znalazła też kasetę wideo, ale wiedziała, że to z jej ślubu z Janem, więc wyrzuciła ją od razu do śmieci. Za to zaczęła czytać swoje stare pamiętniki i jednocześnie słuchała piosenek, które były na jej starych kasetach.



„24 lutego 1998 r.

Dobrze, że to ostatnia klasa bo już dłużej tu nie wytrzymam. W domu mnie denerwują, całe miasto mnie męczy. Mam dosyć szkoły, ludzi z tej szkoły, którzy chcą iść tylko albo na stomatologię albo na prawo. Mam dosyć ojca, który ciągle milczy, ale jak tylko pojawiają się obcy ludzie, okazuje się najmiłszym panem pod słońcem. Mam serdecznie dosyć każdego dnia z moją matką, która ciągle mówi, mówi i mówi. Ale nie mówi co mówi. Sama nie wiem co bym chciała zrobić, ani dokąd pojechać, ale na pewno daleko stąd, w miejsce którego nigdy nie widziałam. Mama mówi, że jestem zbyt nieśmiała żeby iść na studia do innego miasta i że lepiej by było żeby zostawałam w domu i poszła na pedagogikę czy coś podobnego. Ale dziś rozmawiałam z Moniką i ona też chce wyjechać, więc może uda nam się razem. Szkoda trochę, że on się znów nie odzywa, nie dzwoni ani nie pisze, ale trudno, cierpieć dla miłości to jakby nie cierpieć.”

Na dole był wypisany wiersz: „Nie widziałam cię już od miesiąca, i nic...”

On? Kim był on? – przez chwilę zastanawiała się Anka. Włączyła „Boskie Buenos” Maanam, bo najbardziej pasowało jej do tego wpisu o podróży. Przerzuciła kilka stron pamiętnika. Może gdzieś zapisała kim był ten on.





„3 maja 1998 r.

Dobra. Wiemy już gdzie pojedziemy. Do Anglii. Monika zna podobno chłopaka, który zna kogoś kto tam już jest i może nam załatwić pracę w kawiarni. Odkładamy z Moniką pieniądze i czytamy wszystko na temat Anglii, od Elżbiety I po Margaret Thatcher. Ja wkuwam angielski. Mamie mówię, że do matury. Do matury też, ale ogólnie wkuwam w innym celu. Marcin znów się przestał odzywać, w gruncie rzeczy to dobrze, bo jak mam wyjeżdżać to tylko bym miała wątpliwości i skrupuły. Szkoda, bo lubiłam nasze rozmowy i to, jak wspólnie pisaliśmy piosenki. Kariery byśmy z tym pewnie nie zrobili, tym bardziej, że pewnie znów przestałby się do mnie odzywać bez powodu. A z trzema złotymi płytami wspólnie nagranych, to już był kłopot. ***Bo kochać – to się wiązać. A ja muszę w drogę, I nie możesz się nawet o to na mnie gniewać, Że cię całować nie chcę i pieścić nie mogę – Bo chcę iść coraz dalej – coraz głośniej śpiewać.***”

Anna zamknęła gwałtownie pamiętnik i wyłączyła piosenkę Maanam. Przypomniała sobie już kim był ten on. Marcin. Zachciało jej się z kimś porozmawiać, ale nikogo nie było w domu. Chłopcy w szkole, a matka poszła do sąsiadki, właściwie nie wiadomo po co. Mama od Świąt prawie nie bywała w domu. Wieczorami nadal oglądała swój ulubiony serial, ale w dzień trudno było ją złapać. Chłopcy przy okazji filmu o dziadku odwiedzali dużo starych znajomych rodziców, a dzięki temu babcia odnowiła kontakty sprzed lat. Starsi ludzie okazali się bardzo aktywni. Wciąż organizowali podwieczorki, wypadki do kina, spacerzy z kijkami albo inne rozrywki. Anna wzięła na siebie gotowanie i opiekę nad domem, a babcia o dziwo się zgodziła, oddała dom w jej ręce i zaczęła żyć tak, jak Anna nie pamiętała żeby kiedykolwiek żyła. Żywo.

Nie żałowała jej tego, ale teraz wołałaby, żeby matka była w domu i żeby mogła się z nią napić kawy, a nawet obejrzeć coś w telewizji. Pozostało jej tylko towarzystwo Anki z liceum, czyli jej samej z młodości. Otworzyła pamiętnik na ostatniej stronie, bo teraz już pamiętała jak się ta historia skończyła i chciała szybko przejść do puenty. Nie włączyła żadnej muzyki. Chciała to przeczytać w ciszy. Zdawało się przez chwilę Annie, że słowa wyrastają z pamiętnika jak drzewa i tworzą gęsty las, który odtąd był już jej życiem.

„10 lipca 1998 r.

Nigdzie nie jadę. Nie będę też już tutaj pisać. Nie warto. Wszystko skończone. Wszystko co było zapisane w tym zeszycie było głupie. Okazało się, że przez ten







cały czas Marcin spotykał się z Moniką. Co oczywiście sprawia, że nasza podróż i wszystko inne jest niemożliwe. Wczoraj wpadli oboje do mnie i... się przyznali. Powiedzieli, że nie chcieli mi mówić wcześniej, przed maturą, żebym się nie denerwowała, i że nie wiedzieli jak to dalej będzie, ale teraz oboje jadą na studia do Gdańska. Monika po kryjomu złożyła papiery na anglistykę. Ja tymczasem nie złożyłam nigdzie! I nie zdążę już nic z tym zrobić! Zostaję w mieście. I nie wiem co dalej. Najlepiej by było umrzeć, ale to chyba nie dzieje się tak do ręki.”

Niżej Anna zobaczyła, że było coś dopisane – niedbale, krzywo i innym kolorem długopisu. Czerwonym.

„Żeby było tylko dla potomności i porządku:

Nie chcę umrzeć przez Marcina, bo jest zdrajcą, ani przez Monikę, bo jest kłamczuchą.

Po prostu życie jest bez sensu.

Wasza dozgonnie oddana Anka.

Dosłownie do-zgonna.”

Brawo – pomyślała Anna. Nie było ze mną tak źle skoro stać mnie było na ironię. Może dzięki ironii nie umarłam jednak tamtego lata? Anna czuła, że ścierpła jej już noga od siedzenia przy szafce na podłodze, między porzrzuconymi kasetami i zeszytami. Podniosła się i na jednej nodze dokuśtykała do łóżka. Położyła się na nim i zapatrzyła w sufit. Mogłaby teraz na kolejnych pustych kartkach pamiętnika dopisać epilog tej historii. Rzeczywiście została w mieście, skończyła szkołę poddyplomową asystentek i sekretarek. Całkiem nieźle jej szło. Znała dobrze angielski zakuwany przed maturą, francuski musiała trochę podszkolić, ale w tamtych czasach angielski wystarczał. Wkrótce dostała propozycję pracy w firmie zajmującej się sprowadzaniem zagranicznych leków, tam poznała Jana, mrukliwego farmaceutę, który zaimponował jej nie tyle małomównością, co swoim obyciem w świecie. Dużo podróżował. Służbowo i nie tylko. Marcin i Monika w kilka lat później się pobrali, ale z tego co Anna wiedziała od matki, nie byli ze sobą zbyt szczęśliwi. Marcin wrócił tu do miasta, a Monika została w Gdańsku.

Ale Anki już wtedy w mieście nie było. Była w zupełnie innym miejscu. W Irlandii z Janem i dziećmi. Wychowywała chłopców i pracowała jako recepcjonistka w przychodni. Jan był przeciwny jej pracy, jako farmaceuta spokojnie mógł ich utrzymać, ale ona nie chciała. Już nigdy nikomu nie ufała jak kiedyś Moni-







ce. I okazało się, że słusznie. Jan nie był kłopotliwym mężem, tylko nieobecnym. W gruncie rzeczy z chłopakami żyli we trójkę i kiedy pewnego dnia odszedł, to tylko jakby przypieczętował, to co i tak było już między nimi wcześniej. Niestety pozostawił Annę z chłopcami bez środków do życia, pensja Anny była za mała żeby się utrzymać i utrzymać dom. Rozwód był w toku. Do tego jeszcze nagle zmarł ojciec Anny. Przyjechała na pogrzeb i przywiozła chłopców ze sobą. Pomyślała, że może zostaną kilka miesięcy, ona znajdzie lepszą pracę i wróci za jakiś czas znów do Irlandii.

A tymczasem to ona wróciła tutaj i leżała teraz na swoim starym tapczanie w swoim starym pokoju i co prawda nie z kaset tylko z telefonu komórkowego puszczała sobie „Beautiful Day” U2. I dobra, to był piękny dzień, ale trzeba coś z nim zrobić. Na przykład poprawić swoje CV. Zwlekła się niechętnie z tapczanu i przeniosła do pokoju chłopaków, gdzie na biurku stał laptop Młodego. Zwalczyła pokusę by posprzątać Młodemu zeszyty i otworzyła plik z CV.

Wczoraj zadzwoniła do swojej przyjaciółki, która przysłała jej kiedyś poradnik. Hanka mieszkała w Krakowie, więc nie widywały się zbyt często, ale zawsze miała super pomysły i tryskała optymizmem. Anka czytała w tym poradniku od Hanki, że jeśli otaczamy się ludźmi o pewnych cechach charakteru to stajemy się podobni do nich. A Anka bardzo chciała być jak Hanka. Dlatego starała się regularnie do Hanki dzwonić, żeby trochę się do Hanki upodobnić.

Hanka odebrała i od razu krzyknęła jej do słuchawki:

– Mam super wiadomość! Straciłam pracę!

Anka aż się zachłysnęła:

– To jest ta super wiadomość?

– Tak! Mogę poszukać nowej! Zresztą tamta mi się od dawna nie podobała, ale wolałam żeby to oni podjęli tę decyzję. Wiesz odprawy, zasiłki, takie tam.

Hanka pracowała jako farmaceutka w dużej sieci aptek. Poznały się zresztą w tej samej firmie co Anna i Jan. Anna przypomniała sobie od razu, że ona złożyła sama wypowiedzenie w Irlandii i przepadła jej odprawa. Ależ była głupia.

– No, tak, czy inaczej już stworzyłam sobie wypasione CV i zaczęłam je rozsyłać. Na razie nic z tego nie wynika, ale się nie zrażam. Przy okazji uświadomiłam sobie jaką super osobą jestem!





- Uświadomiłaś sobie to przy pisaniu CV?
- Uhu – potwierdziła Hanka.
- Naprawdę? Mnie pisanie CV i listów motywacyjnych dobija.
- Dlaczego? – z kolei Hanka była zaskoczona.
- Nie wiem. Ja sobie uświadamiam jaką beznadziejną osobą jestem, ile czasu straciłam, i okazji zmarnowałam, i jak mało umiem...
- Aaaa – Hanka przeciągle westchnęła. – Bo źle to robisz.
- Źle? A można to robić lepiej?
- Czekaż zaraz wyślę ci ebooka, którego sobie kupiłam i kilka artykułów z sieci. Korzystam z tego, że muszę jeszcze siedzieć w pracy, a nie mam nic do roboty. Pisanie CV to jest bardzo ciekawe zajęcie. I inspirujące!
- Inspirujące – powiedziała sceptycznie Anna.
- Inspirujące! A ty nie ironizuj, tylko próbuj. Ja pędzę na spotkanie opowiadaczy. Farmacja farmacją, ale trzeba też myśleć szerzej. Pa.

Opowiadaczy? Co ta Hanka znów wymyśliła – pomyślała Anna. Zupełnie oszalała. No tak, ale Anna postanowiła, że spróbować hankowego sposobu na szukanie pracy. Od trzech miesięcy robiła to po swojemu i to się nie sprawdziło. No to teraz Anna spróbuje inaczej. Nawet jeśli nie ma przekonania. Po prostu zawierzy Hance i jej optymizmowi.

Anka usiadła do przeglądania artykułów przysłanych jej przez przyjaciółkę. Skrzętnie, pracowicie acz niechętnie. Większość artykułów czy porad nie podobała jej się albo uważała je za zwyczajnie głupie. Niektóre wydawały się jej żenujące, a inne aroganckie, ale niektóre ją zaciekały. Postanowiła wypróbować te, które najbardziej przypadły jej do gustu, odrzucając całą resztę. Odkryła na przykład, że CV można projektować jak ulotkę albo plakat. Odkryła to czytając ogłoszenia jakiegoś chłopaka, który projektował CV za pieniądze. Nigdy nie myślała, że przyda jej się znajomość programów graficznych z czasów gdy z chłopakami tworzyli „Tydzienik”. Wymyślili taką zabawę, że co tydzień będą drukować sobie gazetkę niedzielna i będą tam umieszczać informacje dotyczące ostatniego tygodnia. Na początku gazetkę rysowali wspólnie, ale potem Ania nauczyła się składać ją w komputerze w prostym programie graficznym z tekstami i ilustracjami





chłopców. Potem nawet rozsyłali ją znajomym i rodzinie w Polsce, żeby wszyscy wiedzieli co u nich. Chłopcy wreszcie znudzili się „Tydzienikiem”, za to Annie została umiejętność, która teraz mogła się jej przydać.

No tak, ale najpierw w tym CV trzeba coś napisać. Niektóre porady wydawał się Annie zupełnie bez sensu, np. żeby nie wymienić wszystkich miejsc pracy, tylko te najważniejsze. Gdyby Anna nie wypisała wszystkich miejsc pracy, to jej CV miałyby najwyżej pół strony. Albo porada: żeby się skupić tylko na pracach, które są adekwatne do doświadczenia. Anna pomyślała, że praca recepcjonistki chyba w jej przypadku odpada, mimo że jest najbardziej adekwatna do doświadczenia. A żadna inna nie przychodzi jej do głowy. Anna wiedziała, że jej wewnętrzny głos będzie odrzucał wszelkie pomysły, bo pisanie CV nie było przyjemnym zajęciem i jej umysł próbował się z tego za wszelką cenę wymigać.

No dobra, nie wolno się temu dać. Wybiorę coś co najmniej mi nie odpowiada – pomyślała Anna, a potem powiedziała to na głos, bo wydawało jej się, że to bardzo śmieszne zdanie i gdyby obok był ktoś, to by mogła komuś te zdanie powiedzieć i śmialiby się razem.

„Coś co najmniej mi nie odpowiada.”

Postanowiła spróbować porady z ebooka od Hanki. Musiała napisać na kartce wszystkie umiejętności i prace, którymi zajmowała się w życiu, nie tylko te zarobkowe, ale wszystkie. „Nie oceniaj tych umiejętności ani prac, wpisz obok siebie obsługę komputera jeśli umiesz go obsługiwać, jak i umiejętność smażenia konfitur, jeśli umiesz je smażyć. Daj sobie na to godzinę i nie przestawaj żeby nie wiem co.”

Smażenie konfitur? Anka westchnęła. Po co mi umiejętność smażenia konfitur? Przecież nie zatrudnię się w fabryce dżemu. Ale obiecała sobie nie słuchać swojego wewnętrznego głosu i po prostu to robić.



**P**o pół godziny, na kartce miała wypisane tylko dwie rzeczy: obsługa komputera i smażenie konfitur. Przy czym „smażenie konfitur” było przekreślone dwa razy i dopiero za trzecim razem wpisane i pozostawione bez skreślenia. Anna była zrozpaczona. Ale trzymała się powziętego planu. Godzina, tak napisali w książce. Godzinę wytrzyma. Nagle usłyszała szcęk klucza w zamku. Młody i Starszy już wracali ze szkoły! Nie zdąży dokończyć ćwiczenia! Wbiegli do pokoju, cmoknęli





ją w czoło i siedli koło biurka. Starszy przyniósł z lodówki colę.

– Powiedziałam wam już, że pijecie za dużo cukru – powiedziała surowo Anna.

– Mamo.... – jęknęli. – Ciężki dzień.

Umilkła. Też miała ciężki dzień.

– Mamo co robisz? – Młody patrzył na jej zapisaną kartkę.

– Piszę CV – odpowiedziała zawstydzona i zasłoniła kartkę ręką.

– Znowu? – zdziwił się Młody.

– Zamknij się – syknął Starszy. Nie powinien się do Młodego tak odzywać. Na pewno nie przy niej. Ale była mu wdzięczna za wsparcie.

– Pokaż – powiedział Młody. – Pomożemy.

– Nie.

– Oj daj spokój. Ty nam pomagasz w lekcjach, my ci pomożemy w CV – włączył się do rozmowy Starszy.

Anna spojrzała na niego i uświadomiła sobie, że to już prawie dorosły mężczyzna.

– No pokaz – usiadł koło niej z trzecią szklanką i nalał jej coli. – Pomaga – powiedział, pokazując na szklankę. – I pokaz w czym problem.

Opowiedziała im więc jak rozmawiała z Hanką, jak potem czytała artykuły, jak postanowiła sama zaprojektować CV, jak próbowała wypisać wszystkie swoje umiejętności, między innymi obsługę komputera i smażenie konfitur. Słuchali uważnie i starali się rozumieć. Zrobiło jej się ciepło w środku i raźniej.

– No więc zostało mi jeszcze pół godziny. Ale to chyba nie ma sensu.

– Spróbujmy chociaż – zaproponował Starszy.

– Projektowanie gazetek – wykrzyknął Młody. – To jest twoja umiejętność. Projektowanie gazetek.

Rzeczywiście – pomyślała Anna.

– Ale jak to nazwać?







- Projektowanie graficzne – powiedział Starszy.
- Myślicie, że mogę sobie to napisać w CV?
- Pewnie! – krzyknęli obaj – Gazetki były super.

Zanim minęła godzina, kartka była pełna. Napisali na niej wspólnie:

Projektowanie graficzne. Robienie kukiełek i lalek. Znajomość angielskiego. Prawo jazdy. Gra na gitarze. Rozstawianie namiotu w godzinę. Pieczenie najlepszego indyka na świecie. Robienie zdjęć na spotkaniach rodzinnych. Opowiadanie historii zmyślonych i nie tylko. Obsługa kasy i programów do księgowości. Podstawowa wiedza medyczna i udzielanie pierwszej pomocy. Śpiewanie.

To ostatnie Anna wpisała z wahaniem, ale chłopaki się upierali. O ile gra na gitarze była dla Anny łatwa do zaakceptowania, to śpiewać się wstydziła i od czasów liceum nie lubiła tego robić. Na szczęście śpiewanie nigdy jej się w pracy nie przyda, więc w końcu ustąpiła.

- Nie chodzi o to czy się wstydzisz tylko czy umiesz – przekonywali ją chłopcy.
- Co umie? – usłyszeli nagle i podskoczyli.

W drzwiach pokoju stała babcia, w płaszczu i z wielką torbą wypełnioną wełną i dziwnymi przyrządami do splątywania tej wełny w swetry i szaliki.

- Co umie? – powtórzyła, zdejmując czapkę.
- Śpiewać. Mama, umie śpiewać! – wykrzyknął Młody.
- Aaa. Nie tylko śpiewać ale i pisać piosenki – powiedziała babcia, odkładając torbę i zdejmując płaszcz z pomocą Starszego. – Daj, sama odwieszę.

Wyszła do przedpokoju, a z przedpokoju usłyszeli jak nuci.

Żeby tak nie bolało

Żeby wciąż było mało

Żeby cisza nastąpiła i pokój

Żeby trawą zarosło

Żeby pachniało wiosną





Żeby żyć się nam chciało

Nie wąsko

Anna roześmiała się.

– Pamiętasz?

– No, pewnie – powiedziała babcia, stając w progu. – Pamięć jeszcze mam dobrą, choć oczy już nie te.

Zamyśliła się i dodała:

– Pamiętam też, że mam dla ciebie dobrą wiadomość.



Anna nie była przekonana czy wiadomość była rzeczywiście dobra. Babcia po drodze do domu spotkała Marcina, dawnego chłopaka Anny, o którym dopiero dziś czytała Anna w swoim pamiętniku. Był on teraz dyrektorem Klubu Osiedlowego, do którego babcia chodziła na kółko wełniane, naukę salsy i aerobik po 50. Potem okazało się, że to ten sam klub do którego chodzą chłopcy montować swój film na komputerze, lepszym i szybszym niż ten w domu. Babcia nie poznała Marcina, dopóki sam jej się nie przedstawił.

Powiedział, że poznał po głosie matkę Anny, bo mają bardzo podobne. „Podobnie piękne” – powiedziała, naśladując męski głos babcia i mrugnęła okiem do chłopaków. Annie się to nie podobało. Ucieszył się, słysząc, że Anna jest w mieście, ale zmartwił, że nie ma pracy. Niech przyjdzie, może coś wymyślimy – powiedział do babci.

Anka nie chciała iść i głupio jej było przed Młodym i Starszym tłumaczyć się, czemu iść nie chce. Ale matka, wychodząc z pokoju, pochyliła się nad nią i popukała ją żartobliwie w głowę.

– To było 20 lat temu. On jest zupełnie innym człowiekiem, ty też. Zobacz, jak ci się nie spodoba, to wyjdiesz.



Anna zadzwoniła pod numer telefonu, który Marcin dał babci. Usłyszała jego głos, ale nic w niej na szczęście się nie poruszył. Ani żal, ani sentyment. Poszła na spotkanie, i ze zdziwieniem odkryła, że ten mężczyzna w niczym nie przy-





pominał jej chłopaka.

Wyszedł po nią do szatni Klubu. Podał jej rękę.

– Cieszę się, że chciałaś się spotkać ze mną, mimo tamtego – powiedział.

– Hm. Nie wiem o czym mówisz. – Anna wolała udawać, że nie pamięta.

Marcin się zawstydził.

– No, ta sprawa z maturalnej klasy. Przepraszam.

Anka zagryzła wargi, a potem kilka razy powoli oddychała, tak jak kazała oddychać Młodemu, kiedy chciało mu się płakać i zapowiadał się atak.

– Ale chyba nie o tym chciałaś rozmawiać – zapytała trochę obcesowo.

– Nie, nie, oczywiście, że nie – powiedział Marcin i otworzył jej drzwi do swojego gabinetu. Rozejrzała się.

– Masz tu dużo instrumentów. Grasz na wszystkich?

Roześmiał się. Wyraźnie z ulgą.

– Na pewno nie na raz. Byłoby mi trudno grać na 3 gitarach, 2 saksofonach i kontrabasie. Nie mówiąc o skrzypcach. 5 sztuk – pokazał ręką na szafę. Siadaj – wskazał krzesło. – Mamy tu małą orkiestrę i instrumenty przechowujemy w moim gabinecie, żeby się nie zniszczyły. Dzieci nie mają często w domu warunków, żeby trzymać tak drogie instrumenty, więc ćwiczą u mnie i zostawiają je tutaj. Ja nadal lubię muzykę, ale bez przesady, a ty?

– Ja też – Anna rozluźniła się. Teraz rozpoznawała Marcina, ale z tej ciekawej i zabawnej strony, o której przez lata zapomniała. – Dzisiaj wyciągnęłam z szafy stare kasety i słuchałam piosenek z tych kaset. Na telefonie, oczywiście, bo odtwarzacza nie mam.

– Buenos?

– Tak. Hm. Skąd wiedziałaś?

– Twoja ulubiona piosenka

Anna poczuła się dziwnie.





- Ale właściwie dlaczego chciałeś się spotkać?
- Twoja mama powiedziała mi, że wróciłaś z Anglii.
- Z Irlandii.
- Z Irlandii. I wpadłem na pewien pomysł. Nie wiem czy ci się spodoba.



Święta Wielkanocne przysły niespodzianie i równie niespodzianie minęły. Wszyscy byli zbyt zajęci swoimi sprawami by się na Wielkiej nocy skupiać. Chłopcy kończyli film, żeby zdążyć na konkurs. Dużo się kłócili i sprawa filmu wydawała się ich bardziej dzielić niż łączyć. Babcia zajęta była swoimi aktywnościami z seniorami, ale musiała więcej odpoczywać niż kiedyś. Okazało się, że intensywne przeżycia ostatniego roku, osłabiły jej serce. Częściej bywała w domu, co ułatwiło Annie rozpoczęcie nowego życia. Nie musiała już zajmować się codziennymi domowymi obowiązkami. Miała wystarczająco dużo nowych. Marcin zaproponował jej żeby uczyła angielskiego u niego w Klubie Osiedlowym, brakowało takiej aktywności, która przyciągałaby dzieci. Co prawda nie miał na to pieniędzy, ale myślał, że może w przyszłości uda się pozyskać jakieś środki. Na razie zaproponował Annie symboliczną stawkę. Anny to nie zraziło. Postanowiła spróbować.

Pisanie CV uświadomiło jej, że ma mnóstwo zalet, które chciałaby jeszcze w życiu rozwijać. Klub Osiedlowy co prawda nie miał funduszy, ale mógł jej pomóc te zdolności rozwinąć, wysłać na szkolenie, doradzić. Anna zaprojektowała plakaty ogłaszające otwarcie English Clubu, wydrukowała je i rozniosła z chłopakami po osiedlu i klatkach. Pierwszego dnia na spotkanie EC, przyszło mnóstwo dzieciaków. Niektórych przyprowadzili rodzice, których nie stać było na prywatne lekcje angielskiego, niektóre dzieci przysły z nudów, a inne bo podobały im się plakaty. Anna postanawiała, że w klubie nie będzie zwykłych lekcji angielskiego, tylko, że wspólnie będą robić różne rzeczy, używając języka. Bo tak najłatwiej nauczyć się mówić. Więc, na przykład odbyła się wystawa fotografii „Our home” ze zdjęciami z osiedla robionymi przez dzieci, ale opisy miejsc i ludzi były w języku angielskim. Pani z kiosku bardzo się śmiała, kiedy odkryła że jest Miss Burakowska – The Salesman i kazała do siebie tak mówić na co dzień. „Dzień dobry, Miss Burakowska.” Z okazji dnia matki przygotowali koncert złożony z dawnych przebojów z młodości mam, śpiewanych przez ich dzieci po angielsku przy akompaniamencie gitary. Mamy były wzruszone i rozbawione.







Niestety, to nie rozwiązywało problemu pieniędzy. Anna tak czy inaczej musiała znaleźć inną pracę, płatną, i o dziwo to też się jej wkrótce udało. Zatrudnili ją w prywatnej klinice, gdzie nie dość, że dobrze płacili, to jeszcze bardzo ją chcieli. Kierownik na spotkaniu rekrutacyjnym najpierw ją spytał:

– Czy pani nie jest przypadkiem panią Anną od English Clubu?

A gdy odpowiedziała twierdząco, powiedział:

– To znaczy, że może pani obsługiwać naszych klientów po polsku i angielsku?

Odpowiedziała twierdząco.

– I czasem zagrać im na gitarze?

Anna zdziwiła się.

– Przepraszam. Taki żart – zawstydził się mężczyzna. – Byłem na koncercie z okazji Dnia Matki, świetna robota, od razu pomyślałem, że ktoś z takim pozytywnym nastawieniem przydałby się nam i naszym pacjentom.

Ściszył głos.

– Wie pani, człowiek chory jest gorszy niż dziecko.

Tak więc Anna teraz miała dwie prace i bardzo martwiła się, że przez to ma mniej czasu dla chłopców i mniej czasu by pomagać matce. Tymczasem wszyscy w domu zamiast się tym zamartwić razem z nią, odetchnęli z ulgą. Chłopcy przyznali się jej, że te trzy miesiące kiedy szukała pracy były jeszcze gorsze niż poprzednie bez niej. Mieli wyrzuty sumienia, że ściągnęli ją do Polski i że nie może znaleźć pracy. Męczyło ich, że cały czas była w domu i nie dość, że we wszystko się wtrącała to jeszcze czuli się zobowiązani, żeby wciąż z nią przebywać. Teraz mieli więcej czasu dla siebie, ale lubili też robić coś razem, na przykład pomagając im przy wydarzeniach Clubu. Jak w dzieciństwie – mówili, wspominając wspólne projektowanie „Tydzienika”.

– No i macie więcej czasu na picie coli – zażartowała Anna.

Obaj pokiwali poważnie głową.

– Picie coli przy tobie było najgorsze. Totalnie porażkowe. „Nie za dużo cukru chłopcy? Nie za dużo napojów” – zaczęli ją przedrzeźniać.





– I ja mogę spokojnie posiedzieć w domu, jak cię nie ma – dodała matka. – Już nie miałam siły na to wychodzenie, żebyś nie czuła się skrepowana. Wiesz jakie męczące bywają zajęcia salsy, kiedy nie można przez godzinę nic mówić? W domu to chociaż mogę mówić sama do siebie. I nikomu w niczym nie przeszkadzam.

## PORADY

---

1. Zmiany są trudne i wymagają wysiłku. Nie zrażaj się pierwszymi trudnościami. To, że nie od razu zobaczysz efekt albo nie jest on taki, jak się spodziewałeś nie oznacza, że twoja decyzja była zła. Czasem potrzebny jest czas, a czasem wyrozumiałość. Nie rezygnuj tylko dla tego, że czasem droga jest pod górkę. To nie droga jest zła, tylko zmęczenie. Odpoczywaj i idź dalej.
2. Bądź konsekwentny. Jeśli coś zaplanujesz, przeprowadź do końca, nawet jeśli czasem wydaje ci się, że nic z tego nie wyniknie. Efekt może przyjść dopiero na końcu, albo jeszcze później, albo wcale. Tak, czy inaczej twoja do końca przeprowadzona próba, jest już sukcesem.
3. Szukaj rozwiązań najlepszych dla siebie. Bądź otwarty na różne propozycje i słuchaj dobrych rad, otaczaj się ludźmi z pozytywnym nastawieniem i radością życia, ale ostatecznie dobrać coś do swojego temperamentu i sposobu widzenia świata. Nie da się zastosować tych samych rozwiązań dla dwóch różnych ludzi, ale można dobrać swój zestaw.
4. Pamiętaj, że tak jak teraźniejszość i przyszłość się zmienia, tak samo jest z przeszłością. To co kiedyś było najważniejsze po jakimś czasie przestaje mieć takie znaczenie a czasem właśnie nabiera innego znaczenia. Warto próbować zmierzyć się z przeszłością i się od niej uwolnić niż tkwić w niewoli krzywdy i sentymentu.
5. Nie bój się mówić o swoich marzeniach i planach. Samo wypowiedzenie ich głośno pomaga, ale może się okazać, że ktoś będzie chciał ci pomóc w tych planach albo okaże ci wsparcie i zaakceptuje twoje plany. Czasem sama akceptacja znaczy bardzo wiele i pomaga zrobić pierwszy krok. Ale wybieraj mądrze osoby, którym się zwierzysz. Niepotrzebny krytycyzm może odebrać ci odwagę. Szukaj więc entuzjastów i realistów. Sam bądź entuzjastyczny i realistyczny!





## ĆWICZENIA

---

1. Zastanów się co chcesz zmienić w swoim życiu. Weź kartkę i na jednym końcu narysuj swój cel jako gwiazdkę, a na drugim końcu początek drogi, a teraz pomiędzy nimi spróbuj narysować jak najbardziej skomplikowany labirynt albo wijącą się drogę do celu. Spójrz na kartkę i zastanów się, czy jesteś gotowy podjąć wyzwanie i na ile starczy ci siły. Zaplanuj campingi, miejsca na odpoczynek i pikniki po drodze. Zastanów się, które pomysły z kartki możesz przenieść do realnego życia.
2. Przypomnij sobie co od dłuższego czasu odkładasz na później i zrób to. Zaplanuj dokładnie godzinę rozpoczęcia działania i godzinę zakończenia i trzymaj się jej ściśle, nawet jeśli po drodze ogarnie cię zwątpienie i niechęć. Jeśli skończyłeś przed czasem, posiedź chwilę albo spróbuj zrobić coś jeszcze, powtórz działania, udoskonal je. Ćwicz bycie konsekwentnym.
3. Wejdź na portal psychologiczny, albo idź do księgarni z książkami poradnikowymi i psychologicznymi. Przejrzyj uważnie ofertę i spróbuj wybrać jeden tekst albo książkę, która szczególnie ci odpowiada. Spróbuj zastosować jakąś radę z tej książki, zaproponuj ją też jakiemuś znajomemu i spytaj czy pasuje do niego i chciałby jej użyć. Zastanów się nad własnymi wyborami i motywacjami w wyborze.
4. Pomyśl o jakimś zdarzeniu z przeszłości, które cię bolało albo było po prostu ważne. Opowiedz o nim komuś jakby przydarzyło się osobie trzeciej albo zapisz w formie opowiadania. Zmień imię i szczegóły ale pozostaw sens opowieści. Zapytaj osobę, której opowiedziałeś co o tej historii myśli. Nie musisz mówić, że jest twoja. Zastanów się też, czy coś się zmieniło kiedy opowiedziałeś ją lub napisałeś w trzeciej osobie. Czy to zmieniło coś w twoim postrzeganiu tego zdarzenia.
5. Powiedz trzem osobom życzliwym o swoim wielkim marzeniu, nawet jeśli nie wydaje ci się realne. Jeśli w swoim otoczeniu nie masz takich ludzi, powiedz je samemu sobie. Głośno! Pomyśl jakiej osobie chciałbyś o tym marzeniu powiedzieć i spróbuj poszukać kogoś takiego. A potem powiedz mu swoje marzenie jeszcze raz. Powtarzaj je tak często, aż się przynajmniej częściowo spełni albo poszukaj innego. Tak, czy inaczej nie bój się marzyć. Nie zawsze da się zrealizować marzenia, ale zawsze warto z nich czerpać inspirację i dobrą energię.



