



nadopiekuńcza?

**MĄDRA MAMA
JEST DLA SWOICH
DZIECI OCHRONNYM
PARASOLEM,
ALE NIE KOTWICĄ.
TO ŁADNIE BRZMI,
TYLKO JAK NIE
PRZEKROCZYĆ
GRANICY
OPIEKUŃCZOŚCI
I NIE ZACZAĆ
OGRANICZAĆ PRAWA
DO ROZWOJU
SWOJEGO DZIECKA?**

Rozmawia: Alina Barska



Jakie są „symptomy” nadopiekuńczości? Jak poznać, że rodzic – najczęściej matka – zaczyna chronić dzieci przed światem zbyt mocno?

Na przykład wtedy, gdy matka chce podejmować za dziecko wszystkie decyzje albo ich znaczącą większość. Co ono ma zjeść, jak ma się ubrać, z kim ma się spotykać, do jakiej szkoły pójść – matka wie to wszystko lepiej i decyduje za dziecko, nie zapraszając go w ogóle do dyskusji.

Nadopiekuńczy rodzic nie uczy dziecka samodzielności i chroni je przed wszelkimi „uciążliwościami” dnia powszedniego. Więc ono nie wie, jak zrobić kanapkę, zawiązać buty, bez pomocy mamy odrobić lekcje.

I potem wyrasta nastolatek, który nie umie zrobić sobie jajeczniczy, nie wie, jak nastawić pranie i gdzie kupić

bilet na autobus – bo wszystko dotąd robiła za niego mamusia?

Tak. Dziecko w toku rozwoju buduje zasób umiejętności dotyczących „samoobsługi”. Rodzice powinni wyprzedzać starania dziecka i uczyć je nowych umiejętności, gdy już jest na nie gotowe.

Nadopiekuńczość jest wtedy, gdy dziecko chce pomóc obierać ziemniaki, a matka mówi „Nie, to moje zadanie, ty się skaleczysz”. Czyli nie tylko nie uczy, jak coś zrobić, ale i zniechęca dziecko do samodzielności. Robi wszystko za nie i to w wielu obszarach, bo tu chodzi zarówno o umiejętność zadbania o samego siebie, wykonywania obowiązków domowych czy uczenie się – są rodzice, którzy zawsze sprawdzają, czy dziecko dobrze odrobiło lekcje, nawet jak ono ma już 12 lat. To też jest nadopiekuńczość.

A co się dzieje, gdy dziecko jednak upiera się, że chce samo czegoś spróbować?

Nadopiekuńcza mama zaczyna dawać przestrogi i nieproszone rady.

Przestrogi mają zniechęcić dziecko do aktywności. Jeśli to się nie uda, pojawiają się nieproszone rady – czyli instruktaż, jak dziecko ma to zrobić. W domyśle – dokładnie tak, jak chce matka.

Przestrogi jak: „Nie ucz się sam jeździć na rolnkach, przewrócisz się i dostaniesz wstrząsu mózgu”?

Tak, takie z gatunku „katastroficznego” – jak to zrobisz, to coś strasznego się stanie. Mają przestraszyć dziecko i zniechęcić je do samodzielnej aktywności.

Rodzice dają takie przestrogi, bo sami mają zachowania lękowe i pozwalają, by do głosu doszedł ich strach, a nie ostrożność i zdrowy rozsądek. Tyle że dziecko nie zna innej rzeczywistości i nie ma punktu odniesienia, więc uważa, że rodzic ma rację. I rośnie, mając wizję świata pełnego zagrożeń.

Co rodzic tym zyskuje?

Poczucie kontroli nad dzieckiem.

Jakie są źródła nadopiekuńczości?

Może być ich wiele – może płynąć z niepewności osoby dorosłej w roli rodzica, z jej własnych lęków i strachów, z niskiego poczucia wartości i potrzeby dowartościowania się tym, że ma nad dzieckiem władzę, że ono jest w niego wpatrzone i słucha go jak wyroczni.

Samo zaś czuje się głupie?

A jak ma się czuć, gdy słyszy: „Ja jestem starsza, wiem, co mówię!”, „Żebyś później nie żałował, jak mnie nie posłuchasz”, „A nie mówiłam, że głupio robisz”.

Tylko że działając w ten sposób, nadopiekuńczy rodzic odbiera dziecku prawo do popełniania błędów – a one są niezbędne w procesie nauki i rozwoju.

Tak działa także skrajna krytyka i apodyktyczność – często „sprzedawane” przez rodzica z uwagami typu: „Krytykuję cię, bo cię kocham, nikt inny ci prawdy nie powie”. Problem w tym, że to nie zaprasza dziecka do budowania autonomicznego myślenia. Ono ma po prostu słuchać rodzica i milczeć.

Nieustanne korygowanie dziecka, czy porównywanie go z innymi, wcale go nie wzmacnia – jak sądzi rodzic, który uważa, że krytyką przygotowuje dziecko na starcie ze światem?

Wręcz przeciwnie – osłabia wiarę dziecka w jego własne umiejętności, poczucie własnej wartości. A to właśnie powinno wynieść z domu.

Jest jeszcze inny rodzaj nadopiekuńczości, objawiający się brakiem stawiania granic – kiedy matka

nadmiernie pobłaża dziecku i buduje w nim poczucie, że mu wszystko wolno. I że nie musi ponosić żadnych konsekwencji swoich uczynków.

Wtedy dziecko rośnie, nie odróżniając dobra od zła?

Tak, nie otrzymuje jasnego przekazu, jakie zachowania są akceptowane w społeczeństwie, a jakie nie. Gdy nie ma granic i sankcji, dziecko nie może zorientować się, że popełniło błąd. Ten typ nadopiekuńczości buduje w dzieciach postawę narcystyczną i antyspołeczne zachowania – rosną w przekonaniu, że wszystko się im należy. Jednocześnie jednak taka mama-kwoka, broniąca dziecko przed jakąkolwiek odpowiedzialnością i wszystko robiąca za nie, często domaga się od dziecka posłuszeństwa za to, że je wyręcza. „Ja się tu dla ciebie poświęcam, więc musisz się słuchać”.

Naturalnie rozwijające się dziecko nie zawsze będzie się rodziców słuchać?

Nie, bo jego rozwój polega na szukaniu własnej autonomii i na powolnym, stopniowym, odłączaniu się od rodziców. Ale o tym nadopiekuńcza matka nie chce nawet słyszeć. Tymczasem dziecko powinno w każdym wieku mieć pewien rodzaj autonomii – w co się ubierze, w co się będzie bawić, jaką bajkę obejrzy.

Rozumiem, że maluch ma być ubrany odpowiednio do pogody, ale już to, czy założy dziś czerwony czy zielony sweterek – a nie niebieski, bo ten najbardziej lubi mamusia – powinno zależeć od niego?

Tak, w granicach rozsądku i bezpieczeństwa, nie chodzi o to, by trzylatek dyktował rodzinie, co ma być na obiad, bo codziennie byłyby to lody i frytki.

Można dać dziecku autonomię zapewniając mu wybór – dając kilka propozycji, z których samo wybiera to, co mu najbardziej pasuje.

Niemowlę po urodzeniu jest przez wiele miesięcy kompletnie zależne od matki, w każdej kwestii. Nadopiekuńcze matki jakby nie podążają w ślad za jego rozwojem – nie chcą

Dziecko w toku rozwoju buduje zasób umiejętności dotyczących „samoobsługi”. Rodzice powinni wyprzedzać starania dziecka i uczyć je nowych umiejętności, gdy już jest na nie gotowe.

Nadopiekuńcze matki często tak organizują życie rodziny, by ciągle z dzieckiem przebywać – nie spuszczają go z oka, nie zapisują do przedszkola, nie pozwalają na zabawy z rówieśnikami i na przykład nocowanie w domu u przyjaciółki.



dostrzec, że dziecko rośnie i powiększa się jego potrzeba swobody?

Można powiedzieć, że nie aktualizują bazy danych o dziecku i nie zauważają, że dziecko potrzebuje coraz więcej autonomii w obszarze tzw. praw ludzkich.

Chodzi tu o prawo każdego człowieka do samodzielnego myślenia, wyrażania uczuć, prawo do własnego ciała, swoich rzeczy, organizowania własnej przestrzeni i czasu. Nadopiekuńcze matki często tak organizują życie rodziny, by ciągle z dzieckiem przebywać – nie spuszczają go z oka, nie zapisują do przedszkola, nie pozwalają na zabawy z rówieśnikami i na przykład nocowanie w domu u przyjaciółki. Tymczasem to kolejne, normalne kroki w rozwoju dziecka – ku samodzielności.

Jeśli nie wiemy, jak przebiega rozwój psychologiczny dziecka, zawsze możemy sięgnąć po poradniki o wychowaniu?

Oczywiście, jeśli intuicyjne działania okazują się niewystarczające – bo na przykład sami nie wynieśliśmy dobrych wzorców wychowawczych z rodzinnego domu – warto się po prostu tego uczyć. Inaczej możemy powielać negatywne wzorce i na przykład zachowywać się tak, jakby dziecko było jedynym powodem naszego istnienia – wypełniało pustkę emocjonalną, którą czujemy.

Tylko, że to dla małego człowieka ogromna odpowiedzialność – wtedy cały dobrostan matki od niego zależy. Do tego przygniata je poczucie winy, gdy robi coś, co matkę unieszczęśliwia...

...bo na przykład robi coś zgodnego z własnym rozwojem – próbuje się usamodzielnąć. To najcięższy kaliber nadopiekuńczości, kiedy matka jakby przejmuje rolę dziecka i żąda od niego całkowitej uwagi – jak od partnera. I na przykład szantażuje potomka swoją miłością: „Bo ja dla ciebie wszystko poświęcam, a ty mnie nie słuchasz”, „Tyle dla ciebie robię a ty jesteś niewdzięczny”.

„Powinieneś być wdzięczny, bo ci wszystko pod nos podsuwam”?

Tak, tymczasem do zdrowego rozwoju dziecko potrzebuje stopniowo zwiększającego się zakresu obowiązków – także działań na rzecz rodziny. Pomaganie мамie w zmywaniu czy układaniu talerzy przed obiadem, dbanie o psa czy kota sprawia, że dziecko czuje się częścią wspólnoty.

Można powiedzieć, że nadopiekuńczy rodzic to ten, który jest jak filtr owijający dziecko – wszystkie informacje docierające ze świata muszą być najpierw przefiltrowane przez dorosłego, który wybiera z nich tylko to, co jemu – a nie dziecku – się podoba.

I w drugą stronę też ten filtr działa – dziecko może dać światu tylko to, na co pozwoli mu rodzic. Żyje w bańce. A do pełni rozwoju potrzebuje różnych doświadczeń, w tym treningu frustracji – kiedy coś mu się nie uda, popełni błąd, powinno usłyszeć konstruktywną krytykę, która pomoże mu zrozumieć, co poszło nie tak i co trzeba zmienić. Tymczasem nadopiekuńcza matka unika dawania negatywnych informacji zwrotnych bądź odwraca uwagę dziecka od niepowodzenia. W rezultacie będzie ono miało w dorosłości problemy z porządkiem sobie z krytyką, nie będzie przygotowane na to, że życie to nie jest tylko pasmo sukcesów.

Jak się pozbyć nadopiekuńczości?

Nie wystarczy powiedzieć „Od dziś się zmienię i nie będę ograniczać dziecka”. To długi proces wymagający pracy nad sobą. Skądś się ta nadopiekuńczość bierze – często z podświadomych wzorców zachowań utrwalonych w domu rodzinnym.

Zacznijmy od zaobserwowania, że w ogóle jesteśmy nadopiekuńczy. Zróbmy sobie listę zachowań, o których wcześniej tu mówiliśmy i sprawdźmy, że rzeczywiście nie pozwalamy dziecku na nowe aktywności, na przykład odmawiamy, gdy chce nauczyć się jeździć na rowerku. Albo zawsze wybieramy mu ubrania na następny dzień, czy nie pozwalamy, by nam w czymkolwiek pomagało. Potem sprawdźmy, jakie uczucia budzą się w nas w tych sytuacjach. Zazwyczaj pojawiają się w nas wtedy szczególne emocje – lęk bądź irytacja.

Jak się ich pozbyć? Gdy córka się upiera, że nie będzie jeść widelcem, tylko pałeczkami, bo tak jadła Mulan w filmie, a mnie już szlag trafia, bo wiem, że za chwilę warzywa z obiadu będą na całej podłodze?

I co z tego, że będą? Może się pani umówić z dzieckiem, że je pałeczkami, ale samo sprząta, jeśli przy tym nabrudzi. I nie dość, że maluch ćwiczy nową umiejętność i motorykę dłoni, to jeszcze widzi konsekwencje swoich czynów. Ale, jeśli zauważyła pani tę złość to już bardzo dobrze – bo teraz wie pani, że zachowania

nadopiekuńcze są u pani z nią połączone. I następnym razem może ją pani potraktować jako drogowskaz: „Oho, czuję złość jak dziecko coś chce samo zrobić, więc przyjrę się, czy nie zachowuję się nadopiekuńczo”. Jeśli tak, to pracuję, by nie dać się ponieść tej złości. Bo gdy mnie ogarnie, skarczę dziecko zanim nawet spróbuje zrobić coś nowego.

To trudne. Wymaga dużo samokontroli i samoobserwacji...

Tak, ale praca nad sobą nigdy nie jest łatwa, a od czegoś musimy zacząć, jeśli chcemy mądrze wychowywać dziecko. Pomocna może być terapia – terapeuta pomoże nam szukać źródeł złości czy lęku, które nam towarzyszą. Ale przede wszystkim musimy każdego dnia dnia próbować nie dać się ponieść takim emocjom. Gdy czuję, że ogarnia mnie złość i wiem, co przez nią chcę zrobić, mogę wziąć głęboki oddech i powiedzieć sobie „O, widzę to – tak uaktywnia się u mnie nadopiekuńczość. Mogę spróbować ją zatrzymać”. To niełatwe – nie od razu dostrzeżemy te uczucia, nie od razu uda się nam od nich zdystansować. Spróbujmy je ignorować – ok, czuję złość, ale nic z nią nie robię, nie daję się jej ponieść, nie krzyczę, obserwuję, co się we mnie dzieje.

Ale mi wtedy niewygodnie, bo ta złość we mnie buzuje.

I lepiej ją wylać na dziecko? Przecież to nie ono jest winne, że takiej reakcji my się nauczyliśmy, zapewne we własnym rodzinnym domu. Zgódźmy się na to, że będzie nam jakiś czas niewygodnie z tym uczuciem, że nas ta emocja będzie „ssała” – ale się jej nie poddamy. Wtedy uczymy się zarządzać własnymi emocjami, „odklejać” od nich. Trzymamy je na wodzy, „pod pachą” i próbujemy dalej, na spokojnie, wychowywać dziecko.

I nie poddajemy się, gdy nam to pierwszy, trzeci i piąty raz nie wyjdzie?

Nie poddajemy. To naprawdę trudna praca, ale gdy się uda, przynosi duży spokój i poczucie bezpieczeństwa nam i dziecku. I zarówno ono jak i my się wtedy rozwijamy. Co może być lepszego? ■

Nie wystarczy powiedzieć „Od dziś się zmienię i nie będę ograniczać dziecka”. To długi proces wymagający pracy nad sobą. Skądś się ta nadopiekuńczość bierze – często z podświadomych wzorców zachowań utrwalonych w domu.