

JUSTIN

COULSON

(NIE)DOSKONALI

10 rzeczy,
które każdy rodzic chciałby wiedzieć



kontrapunkt

JUSTIN COULSON
(Nie)doskonali
10 rzeczy, które każdy rodzic
chciałby wiedzieć
przełożyła Eliza Litak

:KONTRAPUNKT, POZNAŃ 2026

Tytuł oryginału

10 Things every Parent Needs to Know.

Positive solutions for everyday parenting challenges

Copyright © Justin Coulson 2018

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 2018. This Polish language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2026

Redaktor inicjujący:

PAWEŁ DĄBROWSKI OP

Redaktor prowadząca:

JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja:

LIDIA KOZŁOWSKA

Korekta:

MAREK KOWALIK, LIDIA KOZŁOWSKA

Skład i łamanie oraz projekt okładki i layoutu:

KRZYSZTOF LORCZYK OP

Grafika na okładce i stronie 2:

ELINA FAIRYTALE | PEXELS.COM

ISBN 978-83-7906-904-0 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-905-7 (wersja elektroniczna)

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

PRZEDMOWA

— 7 —

WPROWADZENIE

— 9 —

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Nadawanie na tych samych falach jako rodzice

— 16 —

ROZDZIAŁ DRUGI

Znaczenie i przynależność

— 35 —

ROZDZIAŁ TRZECI

Bycie zrozumianym

— 58 —

ROZDZIAŁ CZWARTY

Coś lepszego od kary

— 87 —

ROZDZIAŁ PIĄTY

Dogadywanie się z innymi – w tym z rodzeństwem!

— 118 —

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Odkrywanie własnego „ja”

— 145 —

(NIE)DOSKONALI

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Znaleźć równowagę w kwestii technologii

— 165 —

ROZDZIAŁ ÓSMY

Ochronić dzieciństwo

— 194 —

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Odczuwanie radości

— 224 —

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Uzyskiwanie wsparcia jako rodzic

— 249 —

POSŁOWIE

— 272 —

MATERIAŁY

— 281 —

UWAGA DO PRZYPISÓW

— 282 —

PODZIĘKOWANIA

— 283 —

Odkrywanie własnego „ja”

– Mam do pana pytanie – wyczekująco stwierdził taksówkarz. Właśnie jechałem wygłosić wykład na temat rodzicielstwa. Kierowca zapytał, dokąd jadę i po co, a jego oczy rozbłysły, kiedy się dowiedział, jaki mam zawód.

Miałem maile, na które powinienem był odpowiedzieć. Miałem telefon czy dwa do wykonania. Ale uwielbiam rozmawiać o rodzicielstwie, zatem uśmiechnąłem się i odparłem: – Bardzo proszę. O co chce pan zapytać?

– Jak mogę sprawić, by mój syn został pilotem?

Byłem zaskoczony tym pytaniem. Najczęściej dostaję pytania o dyscyplinę, sposób odrywania dzieci od ekranów i inne szczegóły związane z codziennymi zmaganiem rodziców o władzę. Tutaj zaś zadano mi bezpośrednie pytanie o to, jak tata mógłby najwyraźniej przymusić albo zmanipulować syna do obrania kariery, jakiej chłopak niekoniecznie chce.

Taksówkarz, fantastyczny gość o imieniu Mohammad, miał dobre chęci. Ewidentnie kochał syna i chciał dla niego tego, co najlepsze. Jednak nieswojo się poczułem z tym, o co pytał. A jeśli jego syn nie chce być pilotem? A jeśli mam do czynienia z ambitnym (i prawdopodobnie kontrolującym) ojcem, narzucającym synowi niesłuszne czy nie-realistyczne oczekiwania? Co, jeśli synowi się nie powiedzie? Te i inne pytania przelatywały przez moją głowę, gdy zastanawiałem się, jak odpowiedzieć grzecznie, lecz jasno.

Z punktu widzenia tego taksówkarza bycie pilotem symbolizowało sukces. Oznaczałoby, że jego syn odniósł sukces w życiu oraz że **on sam** odniósł sukces jako ojciec. Porozmawialiśmy o tym. Ale czy naprawdę ma znaczenie

to, jaką karierę wybierze syn? (I czy syn ten w ogóle miał wybór?)

W końcu zasugerowałem: – Mam poczucie, że dla szczęścia pańskiego syna o wiele większe znaczenie będzie miało to, jakim człowiekiem się stanie, to znaczy jaki charakter sobie ukształtuje, niż to, kim będzie zawodowo. Ponadto pana zadaniem nie jest uczynienie z niego pilota, ale pomożenie mu w staniu się tym, kim on chce być.

Wielu spośród nas, rodziców, zdecydowanie za bardzo koncentruje się na wartościach w rodzaju ambicji, dochodu i innych zewnętrznych symbolów sukcesu. Głównym kłamstwem rozpowszechnionym w naszym społeczeństwie jest przekonanie, że dochód, status i „sukces” przynoszą szczęście. Jednak dziesiątki badań przeprowadzonych przez wiele zespołów w różnych krajach i na przestrzeni wielu dekad pokazuje, że jeśli udaje nam się opłacać czynsz i spłacać kredyt, w lodówce mamy dość jedzenia, a nasze podstawowe potrzeby są zaspokojone, pieniądze nie czynią nas szczęśliwymi¹.

¹ To odkrycie wydaje się zdumiewające dla wielu osób. Mógłbym odesłać do niezliczonych opracowań, ale ponieważ większość czytelników raczej nie będzie chciała czytać recenzowanych artykułów akademickich, polecę tutaj takie książki, jak: T. BEN-SHAHAR, *Jak cieszyć się życiem. Dobrostan w pięciu odstonach*, przeł. M. Komorowska, Warszawa 2022; M.E.P. SELIGMAN, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, przeł. A. Jankowski, Poznań 2005; J. HAIDT, *Hipotezy szczęścia. Odnaleźć nadzieję w klasycznej mądrości*, przeł. A. Nowak-Młynikowska, Łódź 2022; S. LYUBOMIRSKY, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, przeł. T. Rzychoń, Warszawa 2008. Jakkolwiek powstała od połowy lat dziewięćdziesiątych xx wieku popularna, oparta na badaniach książka z psychologii autorstwa któregośkolwiek z szanowanych naukowców potwierdzi trafność tych badań (z minimalnymi, okazjonalnymi zastrzeżeniami).

Zasugerowałem Mohammadowi, że skoncentrowanie się na budowaniu wartości w rodzaju uczciwości, współczucia i serdeczności zapewne lepiej przysłuży się jego synowi i pomoże mu prowadzić szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie.

– Jeśli pana syn zostanie pilotem, ale nie będzie osobą z charakterem, czy będzie mu się powodziło w życiu? Co, jeśli zostanie jak pan taksówkarzem, ale będzie człowiekiem dobrym, kochającym swoją rodzinę i ciężko pracującym? Czy to nie uczyni go szczęśliwszym? A pana?

Jednak kierowca pozostawał sceptyczny. Zmieniłem podejście.

– Kiedy patrzy pan na własnego ojca, widzi pan w nim jego zawód, czy to, jaką jest osobą? – zapytałem.

Wyjaśnił, że jego ojciec mieszka w Indiach i jest bardzo ubogi.

– Czy mniej go pan ceni z tego względu?

– Nie, oczywiście, że nie. To mój ojciec – odparł.

– Czy ma pan wrażenie, że pana syn będzie o panu źle myślał z tego względu, że jeździ pan taksówką?

Kierowca się zamyślił i odpowiedział z pełną szczerości otwartością:

– Nie. Sądzę, że to ja źle myślę o samym sobie. Mój syn będzie na mnie patrzył w taki sam sposób, w jaki ja patrzę na swego ojca.

– A zatem jakiego rodzaju ojcem chce pan być?

Rozmawialiśmy o tym, czy ważniejsze jest bycie ojcem bogatym pod względem finansowym, czy mającym bogaty charakter. Dyskutowaliśmy, czy lepiej jest być rodzicem natarczywym, czy takim, który pozwala dzieciom odkrywać to, kim są.

– Pana zadaniem jako ojca jest pomożenie synowi w stanie się tym człowiekiem, jakim ma być. Latanie samolotami dla zarobku może, ale nie musi się w tym mieścić. Od pana zależy, czy pomoże mu pan odkryć w sobie wrodzony potencjał do doskonałości, który gdzieś w nim się kryje i który jest rzeczą dającą mu radość, oraz czy zachęci go pan do żarliwego realizowania tego potencjału. I od pana zależy, czy pomoże mu pan stać się osobą z charakterem.

Podczas warsztatów, które prowadzę w całym kraju, często pytam rodziców, czego najbardziej chcieliby dla swoich dzieci. Pierwsza odpowiedź niemal zawsze brzmi: „Chcę, żeby były szczęśliwe. Żeby miały dobre życie”.

Choć sukces finansowy i zrobienie kariery może pomóc w byciu szczęśliwym i prowadzeniu dobrego życia (jest tak w przypadku wielu osób), absolutnie nie może to być miarą tego, na ile dzieciom wiedzie się w życiu, ani tego, jakimi jesteśmy rodzicami.

Charakter i sukces finansowy nie wykluczają się wzajemnie. Można mieć jedno i drugie. Jednak podczas gdy życie może być cudownie satysfakcjonujące, gdy ma się charakter, a nie ma statusu czy powodzenia, które są tak istotne według społeczeństwa, niemal na pewno nie uzyskamy spełnienia, jeśli odniesiemy sukces, ale zabraknie nam przy tym charakteru.

Jakie cechy charakteru sprawiają, że człowiekowi naprawdę dobrze się wiedzie? Życzliwość, szacunek, integralność, gotowość do służenia innym, ciekawość, współczucie, wyrozumiałość, dążenie do doskonałości. Są to też takie cechy, jak wytrwałość, kreatywność, skromność i umiejętność odczuwania wdzięczności. Oraz kluczowa umiejętność, jaką jest zdolność dostrzegania własnych błędów i uczenia się na nich.

Słowo „charakter” pierwotnie odnosiło się do pieczęci służącej do odbijania na powierzchni określonego symbolu. Ogromnie podoba mi się to wyobrażenie. Kiedy opieczętuujemy coś w ten sposób, nabiera to trwałego charakteru. Chodzi więc o cechy niebędące powierzchownymi praktykami, po jakie od czasu do czasu sięgamy, by kogoś zmanipulować. Są one na nas wyciśnięte – a dokładniej mówiąc, w nas.

Jeśli będziemy się koncentrować na rozwijaniu i budowaniu w dzieciach tych cech, pomożemy im wyrosnąć na ludzi z charakterem. Cechy te pozwolą naszym dzieciom wieść życie, w którym mniej będzie chodzić o status i sukcesy, a bardziej o zmienianie świata na lepsze. Nasze pociechy odkryją swoje najlepsze „ja” i będą się dzielić z innymi tym, co stanowi ich mocną stronę.

– Co pomyśli pan o synu, jeśli nie zostanie pilotem? Czy uzna go pan za przegranego? Czy według pana będzie kimś, kto nie odniósł sukcesu?

– Oczywiście, że nie.

– Jak będzie się czuł on sam, jeśli stale będzie pan nakłaniał go do bycia pilotem, ale nigdy mu się to nie uda? Albo jeśli zdecyduje się robić w życiu coś innego?

Taksówkarz głęboko się zamyślił.

– Może mieć poczucie, że poniósł porażkę. Albo że mnie rozczarował.

Czułem, że udało mi się dotrzeć do Mohammada. Odpowiadał w sposób przemyślany. Wydawał się otwarty na omawiane przez nas idee. Przyszło mi na myśl jeszcze jedno oczywiste pytanie.

– Na marginesie – zapytałem – czy pana syn chce zostać pilotem?

– Nie jestem pewien. Po prostu bardzo chciałbym, żeby nim został.

– Aha. Dobrze. A ile lat ma pański syn?

– Ma dwa miesiące.

Cieszę się, że odbyliśmy tę rozmowę właśnie wtedy.

SILA RODZI OPÓR

Banksy, anonimowy artysta uliczny i satyryk, stwierdził: „Mnóstwo rodziców jest gotowych zrobić dla swoich dzieci wszystko oprócz pozwolenia, by były sobą”.

W niektórych przypadkach możemy mieć rację, upierając się przy swoim i stawiając wymagania. Wiemy, że najlepiej jest, by jadły warzywa, odrabiały zadania domowe i się wysypiały. Jednak siła rodzi opór. Im silniej naciskamy na dzieci, by nam uległy, tym bardziej chcą się one zbuntować. Nasze wymagania stają się czymś, czemu mogą się opierać.

Od momentu, gdy dzieci wychodzą z niemowlęctwa, zaczynamy stawiać pewne granice ich zachowaniu. (Niektórzy rodzice podejmują się tego nawet wcześniej). Zwykle jest to istotne i odpowiednie, ale niekiedy stajemy się przesadnie kontrolujący. W miarę narastania kontroli wzmacnia się też opór dzieci. Chcą się buntować i występować przeciwko naszej kontroli. Pragną autonomii. Taka reakcja, choć dla nas niedogodna, jest zdrowa i normalna. W rzeczywistości opór wobec rodzicielskiej władzy wiąże się z psychologiczną autonomią – kluczowym wskaźnikiem dobrostanu. Jeśli akurat należycie do **tych** rodziców, którzy zawsze opowiadają, jak niezależne, czupurne i uparte są wasze dzieci, możecie powiedzieć sobie, że wasze trudne doświadczenia mają pozytywną stronę: badania pokazują, że buntowniczo nastawione maluchy lepiej się rozwijają.

Trzeba przyznać, że bunt i opór ze strony dzieci są czymś uciążliwym. Wielu z nas przypomina Dartha Vadera:

pragniemy zdławić opór i stworzyć takie imperium, w którym podwładni są nam ślepo posłuszni. To jednak byłoby niekorzystne dla rozwoju naszych dzieci. Może nam być trudno je zachęcać, żeby „były tym, kim naprawdę są”, jeśli nie pozwalamy im podejmować żadnych decyzji. Co gorsza, nie są one w stanie odkryć, kim są, jeśli wszystkie wybory, jakich dokonują, są tylko reakcją na okazywanie przez nas władzy. Nieomal doskonałym paradoksem jest fakt, że stawiane przez nas granice są kluczowe dla odkrywania przez dzieci tego, kim naprawdę są. Rzeczywiście **potrzebują** czegoś, czemu mogłyby się opierać. To dzięki stawianiu oporu budujemy swoją siłę fizyczną, umysłową i psychologiczną. Jako rodzice w naturalny sposób zapewniamy dzieciom znakomitą przestrzeń do stawiania się sobą, gdy wytyczamy granice, w odniesieniu do których mogą się one sprawdzać. Mówiąc metaforycznie, stajemy się głazem, z którym dzieci mogą się zmagać. Piękno tego planu polega na tym, że tworzymy dzieciom bezpieczną przestrzeń, w ramach której mogą one doświadczać walki.

Sposób, w jaki realizujemy ten proces (może lepszym określeniem byłoby tu „zmagamy się” albo „szarpiemy się”), wywiera dogłębny wpływ na to, czy nasze dzieci rzeczywiście staną się tym, kim mogą być. Jeśli wykorzystujemy swoją nadzwyczajną przewagę nad nimi do wygrywania w każdym sporze, narzucamy własną wolę w każdej sprawie i dominujemy nad nimi, nigdy tak naprawdę nie ukształtują własnej tożsamości. Staną się takimi, jakimi każe się im być.

John B. Watson, „ojciec założyciel” współczesnej psychologii, stwierdził:

Dajcie mi tuzin zdrowych, prawidłowo zbudowanych niemowląt i dostarczcie im to wszystko, co składa się na mój

własny, szczególny świat, a zapewniam was, że wezmę na chybił trafił jedno z nich i uczynię z niego dowolnego typu specjalistę, czy to będzie lekarz, sędzia, artysta, kupiec, a nawet żebrak czy złodziej, bez względu na jego talenty, skłonności, zdolności, zadatki i rasę przodków².

Idea Watsona wciąż rzuca długi cień na wiele rodzin, w których dzieci są kształtowane tak, by ich życie odpowiadało przyjmowanej przez rodziców wizji sukcesu. (Film *Stowarzyszenie umarłych poetów* jest znakomitym przykładem popkulturowego dzieła dobrze pokazującego, jakie mogą być tragiczne konsekwencje takiego podejścia. Świetnie ilustruje to, jak fatalną postać może przybrać w niesprzyjających okolicznościach taki styl rodzicielstwa).

Czujemy, że w takim posługiwaniu się siłą i manipulacją kryje się coś złego – choć zarazem kuszą nas one: przecież pragniemy dla naszych dzieci tego, co najlepsze, i jeśli zmusimy je do posłuszeństwa, z pewnością doprowadzimy je tam, gdzie chcemy. W końcu poznany przeze mnie taksówkarz był zdeterminowany podjąć zamiast syna decyzję o jego karierze. Wielu rodziców chce, by ich dzieci stały się kimś innym niż to, kim sami są. Ale czy faktycznie tak będzie dla nich najlepiej? Być może czasami. Musimy przyznać, że niektóre dzieci faktycznie chcą czegoś, co byłoby dla nich złe. Jeśli jednak będziemy nimi manipulować, najczęściej poczują się kontrolowane i niespełnione. Naszym zadaniem nie jest manipulowanie

² J.B. WATSON, *Behawioryzm*, przeł. E. Klimas-Kuchtova, w: tegoż, *Behawioryzm oraz Psychologia, jak ją widzi behawiorysta*, Warszawa 1990, s. 163.

nimi, lecz poprowadzenie ich ku rozkwitowi i pełni życia.

POSZUKIWANIE TOŻSAMOŚCI

Co mamy na myśli, mówiąc o pozwalaniu dzieciom na bycie „sobą”?

Chciałbym zaproponować cztery określone ujęcia tej kwestii, które mogą pomóc naszym dzieciom stać się tym, kim są „naprawdę”. Po pierwsze, musimy pomóc im w zrozumieniu samych siebie. Po drugie, towarzyszymy im w odkrywaniu tego, co daje im radość i przynosi ożywienie – ich silnej strony, tego, co je rozpala. Po trzecie, prowadzimy je tak, by umiały myśleć samodzielnie, nie zaś podążały za tłumem. Po czwarte, schodzimy im z drogi, ufamy i zapewniamy autonomię.

KIM NAPRAWDĘ JESTEM?

Poszukiwanie tego, kim się naprawdę jest, trwa całe życie. Dzieci przeważnie zaczynają się nad tym zastanawiać niedługo przed tym, zanim wejdą w wiek nastoletni, ale ziarna tożsamości zasiewamy dużo wcześniej. Każde dziecko (lub każdy rodzic) oglądające filmy Disneya wie, że głównym tematem nieomal każdego z nich jest pewne dążenie do odkrycia samego siebie. Simba opuścił dom i przez lata dokonywał niemądrych i samolubnych wyborów, dopóki w wizji nie ukazał mu się ojciec, Mufasa, który powiedział: „Pamiętaj, kim jesteś”.

Aladyn miał dżina, który zalecił mu wejrzeć w głąb samego siebie i zobaczyć, czy może nie jest kimś więcej niż tylko „ulicznym szczurem” – zaś w toku tego procesu bohater w końcu uczy się, jak żyć w sposób uczciwy. Merida (z filmu *Merida waleczna*) to kolejna kochana przez dzieci postać, która odkrywa, kim naprawdę jest. Elsa i Anna

z *Krainy lodu*, Marlin i Nemo, Woody i Buzz – każda z tych postaci jest przykładem odkrywania tego, kim jesteśmy, jaki mamy charakter i gdzie jest nasze właściwe miejsce.

W Disneyowskim filmie *Vaiana. Skarb oceanu* cała wioska wręcz śpiewa: „Wiemy, kim jesteśmy!”.

W każdym razie te fikcyjne postacie odkrywają, kim są, mierząc się z trudnościami i wyzwaniem oraz przewyżając je dzięki posiadanym przez siebie zasobom, pozwalającym im być odpornymi. Czerpią z własnej przeszłości, kultury, przyjaciół i rodziny. Tak samo jest w przypadku naszych dzieci.

Kiedy są małe i wpadają w kłopoty, otulamy je i wspieramy. W miarę jak dorastają, zaczynamy im opowiadać, jak sami przechodziliśmy przez podobne wyzwania. (Prawienie im kazań nie jest dla nich wsparciem). Uczą się od dziadków, ciotek i wujków. Rozwijają poczucie rodzinnej tożsamości. Im są starsze, tym więcej współpracujemy z nimi, by pomóc im w odkrywaniu tego, kim są. (Jak to robić, opiszę w dalszej części rozdziału).

W książce 9 *Ways to a Resilient Child* odwoływałem się do badań profesora Marshalla Duke’a z amerykańskiego Emory University, które pokazały, że dzieci mające silne poczucie rodzinnej tożsamości cechują się znacząco wyższą rezyliencją³ niż te niewiedzące tak naprawdę, gdzie przynależą albo skąd pochodzą. Uczenie naszych dzieci rodzinnej historii i tożsamości zapewnia im fundament ich własnej tożsamości. Pomaga wejść na drogę zdrowego odkrywania samych siebie.

³ Chodzi o psychologiczną umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków, zachowywania odporności, odzyskiwania traconych sił – przyp. tłum.

CO WAS ROZPALA?

Zauważyliście, że wasze dzieci reagują na pewne rzeczy pobudzeniem, przejęciem i ekscytacją, podczas gdy inne wzbudzają w nich apatię, znudzenie albo brak zainteresowania?

Każde z naszych dzieci ma właściwe sobie zdolności, mocne strony i talenty. Jeśli pomożemy im rozpoznać, co **rozpala** w nich zachwyty i entuzjazm, a z czasem będziemy je wspierać w rozwijaniu tych pasji, pozwoli to im odkryć same siebie.

Pete i Natalie są rodzicami Maxa. Ten ostatni dość wcześnie odkrył naukę. Rodzice sprzyjali temu zainteresowaniu, zapewniając Maxowi materiały i dostęp do naukowych kanałów na YouTube oraz spędzając z nim czas na rozwijaniu tej pasji i wspólnym uczeniu się. Max **uwielbia** naukę i regularnie tworzy własne projekty naukowe. Ciekawość i dociekliwość są częścią tego, kim jest. W miarę jak rozwija on swe kompetencje naukowe, rośnie jego pewność siebie, a z małej iskry rozgorzał płomień, który już nie zgaśnie.

Kiedy nasze dzieci natrafiają na **to coś**, co sprawia im tak wielką przyjemność, staje się to częścią ich tożsamości. Odkrywają one same siebie, a zarazem odkrywają rzeczy, które potem już przez całe życie mogą przynosić im radość. Uzyskują poczucie celu i sensu.

Możemy chcieć, by odkryły w ten sposób grę na gitarze – one zaś mogą wybrać operę. Możemy pragnąć, by tak jak my pasjonowały się netballem albo rugby – a one mogą woleć interesować się teatrem i sztuką. Musimy koncentrować się na tym, co sprawia radość im, nie zaś na tym, co miałyby im sprawiać radość według nas.

W miarę rozpoznawania mocnych stron naszych dzieci możemy odkrywać zarówno **rzeczy, w których sobie dobrze**

radzą, jak i cechy, które wydają się im przychodzić naturalnie. Zachęcenie dzieci do **robienia** rzeczy dla nich przyjemnych jest proste. Zachęcenie ich do **przyswojenia** sobie określonych cech może być bardziej wymagające.

Rodzice mogą pełnić wobec swych dzieci funkcję lustra społecznego: „Uwielbiam patrzeć, jak zachowujesz się wobec ludzi, którzy cierpią”. „Zachwyca mnie, jak się rozjaśniasz, kiedy odkrywasz coś nowego”. Wskazywanie tych cech może niezwykle pomóc dzieciom w odkrywaniu tego, kim są oraz co je rozpala.

NIE PODĄŻAJCIE ZA TŁUMEM

W ostatnich kilku dekadach przeprowadzono szereg fascynujących badań, które przekonują, że jako ludzie jesteśmy gatunkiem skrajnie społecznym. Patrzymy, co robią inni, i tak rozpaczliwie chcemy być częścią grupy, że potrafimy zrezygnować z własnej tożsamości w imię podążenia za tłumem.

Jak w klasycznych badaniach psychologicznych z lat pięćdziesiątych xx wieku odkrył Solomon Asch, ludzie są gotowi mówić rzeczy, o których **wiedzą**, że są ewidentnie nieprawdziwe, byle tylko zostać zaakceptowanymi. W ramach badań uczestnik wchodził do pomieszczenia, w którym przebywało już jedenaście innych osób. Wszyscy mieli przyjrzeć się trzem równoległym liniom. Każda z nich miała różną długość, a rozbieżności między nimi były oczywiste. Następnie osobom będącym w pomieszczeniu pokazywano czwartą linię i proszono, by stwierdziły, która z wcześniejszych trzech linii ma taką samą długość jak ta. Pierwszych jedenaście osób celowo podawało błędną odpowiedź (współpracowały one bowiem potajemnie z eksperymentatorami, którzy chcieli

zobaczyć, co powie faktyczny uczestnik badania). Nieomal w czterdziestu procentach przypadków uczestnik z oporem i niepokojem, ale przyznawał im rację, choć oczywiście było, że jej nie mają. Co zrobiłyby lub powiedziały wasze dzieci? Co wy byście powiedzieli lub zrobili? Czy podążamy drogą najmniejszego oporu? Czy kłaniamy się bożkowi, którym jest obiegowa opinia? Czy też może wiemy, kim jesteśmy?

Stanley Milgram to kolejny psycholog, który zszokował świat swymi badaniami na temat posłuszeństwa, przeprowadzonymi w latach sześćdziesiątych xx wieku. Odkrył, że wystarczy po prostu kazać ludziom zrobić coś nietycznego, by porzucili moralność (nawet jeśli z oporem i pod presją) w imię podporządkowania się zaleceniom. Uczestnicy badania byli przekonani, że powodują śmiertelne porażenie innego uczestnika prądem, a mimo to dwie trzecie spośród nich podporządkowało się rozkazom eksperymentatora. Wstrząs elektryczny nie był rzeczywisty, ale uczestnicy o tym nie wiedzieli. Raz za razem wysyłali impulsy elektryczne. Czynili to opornie, z poczuciem winy i wielokrotnie. Ponownie, co zrobilibyście wy sami i co zrobiłyby wasze dzieci? Opowiedzielibyście się za tym, co słuszne, wiedząc, kim jesteście? Czy też podążylibyście za tłumem, pozostalibyście posłuszni i pod wpływem presji poszlibyście drogą, jaka wam nie odpowiada?

Kolejne badania pokazują, że nasze dzieci podążają za tłumem nawet w dość normalnych okolicznościach. Ulegają presji rówieśniczej. Nie są gotowe myśleć niezależnie, gdyby miało to oznaczać samotność.

Możemy wspierać nasze dzieci w byciu sobą, zachęcając je do samodzielnego myślenia. W kontekście pomagania dzieciom w stawaniu się tym, kim są, uwielbiam podejście

proaktywne, w ramach którego zajmujemy się sytuacjami hipotetycznymi. Siedząc z dziećmi w samochodzie albo spędzając z nimi czas przed snem, możemy zapytać: „Co zrobilibyście w takim przypadku? Dlaczego? Jakie inne pomysły przychodzą wam do głowy?”. Możemy też zadać pytanie: „A co, gdyby wszyscy inni postąpili inaczej? Co wtedy byście zrobili?”.

Gdy pomagamy dzieciom w analizowaniu trudnych scenariuszy w bezpiecznej sytuacji, gdy jesteśmy obok, przygotowują się one do radzenia sobie w podobnych okolicznościach, jakie mogą wystąpić podczas naszej nieobecności. W trakcie tych „wyprzedzających” rozmów możemy też adaptować rzeczywiste zdarzenia.

RODZIC: Załóżmy, że jesteś w szkole i ktoś na placu zabaw zaczyna dręczyć, drażnić i wyzywać innego ucznia. Co robisz? Co, jeśli tej osoby nie znasz? Co, jeśli ten ktoś jest większy od ciebie? Co, jeśli tej przemocy dopuszcza się twój najlepszy przyjaciel?

RODZIC: Załóżmy, że spędzasz noc u koleżanki i jedno z dzieci zaczyna szukać na iPadzie brzydkich słów. Co robisz? Czy powinnaś tylko udawać, że śpisz? Czy może powinnaś wyjść z pokoju? Czy powiedzenie o tym rodzicom koleżanki byłoby dobre, czy złe? Co, jeśli nie znasz tych państwa, a do tego już poszli oni spać?

RODZIC: Załóżmy, że siostra mówi ci coś okropnego. Co najlepiej zrobić?

Za każdym razem, kiedy dzieci doświadczają jakiegoś wyzwania, jest to szansa do porozmawiania z nimi o tym, kim naprawdę są. Możemy zachęcać je do działania zgodnie z tym, co uznają za słuszne, oraz do samodzielnego

myślenia – nawet jeśli są w tym osamotnione albo **muszą wystąpić przeciwko innym**.

Jeśli dzieci zrobią coś świadczącego o jakimś braku człowieczeństwa, celu lub tożsamości, możemy je zapytać o to doświadczenie. Jak się w tej sytuacji czuły? Jak poczuli się inni? Jak to mogło na nich wpłynąć? Takie dopytywanie płynące nie tyle z chęci osądzania, ile raczej z ciekawości, odwołuje się do świadomości zarówno poznawczej, jak i afektywnej, oraz zwiększa prawdopodobieństwo zinternalizowania poczucia moralności. Sprzyja przyjmowaniu cudzej perspektywy oraz empatii.

Pomaganie dzieciom w odkrywaniu tego, kim naprawdę są, wiąże się z nauczeniem je bycia na tyle silnymi, by potrafiły opowiedzieć się za jakąś sprawą czy zasadą, nawet jeśli nikt inny nie chce tego samego zrobić. Chodzi o przekazanie im, że mogą być osobami zarazem silnymi i troskliwymi.

Dylematy te mogą się nie wiązać z decyzjami, jakie nasze dzieci podejmą w odniesieniu do swej kariery zawodowej. Jednak niezwykle pomagają im w rozwijaniu świadomości tego, kim naprawdę są, oraz w uczeniu się bycia wiernymi samym sobie. Takie moralne przekonania pozwalają im dokonywać wyborów w oderwaniu od zgiełku tłumu czy głosu rodziców. To zaś **wpływie** na decyzje podejmowane przez nie w życiu zawodowym, niezależnie od tego, na co się zdecydują.

Wyniki badań wskazują, że tego typu „wyprzedzające” przygotowanie dzieci pomaga im w rozwinięciu silnego poczucia moralności i empatii. Z tym wiążą się też wysoce prospołeczne zachowania. Dzieci dobrze innych traktują. Są życzliwe. Potrafią współczuć. Bronią tego, w co wierzą.

W miarę jak dorastają, możemy zacząć **przekazywać** im prawo do podejmowania decyzji. Jeśli postępują

w sposób budzący nasze zaufanie, mówimy: „Zostawię to tobie” albo „Ty zdecyduj tym razem”. Dzięki temu dzieci mogą działać w zgodzie ze swoim wewnętrznym kompasem i swoim coraz mocniejszym poczuciem tego, co słuszne.

Decyzja o przekazaniu im prawa do podejmowania decyzji powinna zależeć od ich dojrzałości i etapu rozwoju. Nie powiemy jedenastolatce, że to od niej zależy, czy pojedzie do sklepu samochodem, czy pójdzie tam pieszo. Nie zachęcamy też sześciolatka, by wziął sobie na śniadanie lody z zamrażarki, skoro naprawdę tego właśnie chce. (No, chyba że mają to być lody do naleśników z mnóstwem jeszcze innych pysznych rzeczy!)

Należy zaznaczyć, że poddanie się, westchnięcie i wywieśzenie białej flagi przed dziećmi jest czymś zupełnie innym od przekazania im odpowiedzialności. Temu drugiemu towarzyszą „wyprzedzające” rozmowy, dyskusje o różnych perspektywach patrzenia, uważne zastanowienie się nad możliwościami, między którymi dziecko może być zmuszone wybrać, oraz upewnienie się, czy dziecko jest gotowe ponieść konsekwencje swojej decyzji. Jeśli rodzic jest przekonany, że dziecko rozumie daną kwestię, i świadomie przekazuje mu prawo do podjęcia decyzji, rezultaty będą lepsze niż w sytuacji, gdy rodzic po prostu wzrusza ramionami, mówiąc: „Ech, sam decyduj”.

By pomóc dzieciom odkryć, kim naprawdę są, uczymy je, że tłum może się mylić. Zachęcamy je do samodzielnego myślenia poprzez przedstawianie im hipotetycznych sytuacji, na przykładzie których mogą odkryć wyznawane przez siebie wartości; następnie zaś pozwalamy im samym podejmować decyzje. Jeśli popełnią błąd, nie krytykujemy. Uczymy się wspólnie. To pozwala im się koncentrować

na ważnych dla nich wartościach, żyć z poczuciem sensu i ufać we własne decyzje. Odkrywają też, że – jak stwierdził Augustyn z Hippony – „to, co słuszne, jest słuszne nawet wtedy, gdy nikt tego nie robi; to, co złe, jest złe nawet wtedy, gdy robią to wszyscy”.

DAJCIE IM PRZESTRZEŃ

Malala Yousafzai jest znaną na całym świecie buntowniczką, która wiedziała, o co walczy. Urodziła się w północno-zachodnim Pakistanie, gdzie jej ojciec kierował kilkoma szkołami. Choć talibowie zakazali dziewczętom edukacji, Ziauddin Yousafzai zachęcał córkę, by się uczyła. Malala pisała na blogu o swoich doświadczeniach jako uczennicy w miejscu rządzonym przez talibów i ściągnęła na siebie uwagę świata.

9 października 2012 roku uzbrojony mężczyzna zatrzymał autobus szkolny, w którym jechała, i zapytał, które z dzieci to Malala. Przyjaciele bezwiednie spojrzeli w jej stronę, co zdradziło jej tożsamość. Malalę postrzelono w głowę. Dzięki opiece medycznej, a ostatecznie również ucieczce do Wielkiej Brytanii udało jej się cudem przeżyć. Dziś Malala jest najmłodszą w dziejach laureatką Nagrody Nobla i żarliwie oręduje na całym świecie za zapewnieniem dziewczynkom edukacji.

Gdy w wywiadzie zapytano jej ojca, Ziauddina, jak udało mu się wychować tak silną młodą kobietę, odpowiedział:

Ludzie pytają, co było tak szczególnego w zapewnionym przeze mnie wychowaniu, że Malala jest tak śmiała i odważna, że głośno wyraża swoje opinie i pozostaje oprowadzona. Odpowiadam, że nie wiem. Proszę zapytać mnie,

czego nie zrobiłem. Otóż nie podcinałem jej skrzydeł – to wszystko⁴.

Historia Malali jest pod każdym względem wyjątkowa. Nasze dzieci również mogą zmienić świat na lepsze, będąc gotowymi się wyróżnić. Niezależnie od tego, czy będzie chodziło o powstrzymanie kogoś znęcającego się nad słabszymi, założenie pomagającej innym organizacji non profit, czynienie świata sprawiedliwszym dla ludzi czy po prostu prowadzenie życia opartego na dogłębnej, osobistej uczciwości – świadomość tego, kim naprawdę są, oraz życie w sposób spójny z tą wiedzą będą odgrywać główną rolę w ich rozwoju. Z kolei zmuszanie ich do obrania określonej drogi zawodowej lub kierowanie ich życiem przez mających dobre chęci, ale nadmiernie kontrolujących rodziców raczej nie pomoże im w wywarciu wpływu na świat.

Może być nam trudno zrobić krok wstecz i pozwolić dzieciom na samodzielne podejmowanie decyzji. Jednak tak właśnie odkrywają one, kim są. Niezwykle bolesne bywa patrzeć, jak popełniają głupie błędy. Ale również w takich sytuacjach odkrywają, jak dokonywać dobrych wyborów. Jeśli z wyczuciem i cierpliwością współpracujemy z nimi i pomagamy im się uczyć, jak następnym razem podjąć lepszą decyzję (posługując się przy tym ideami omówionymi w tym rozdziale), możemy je zachęcać do kolejnych prób. „Widzę, że tym razem podjąłeś kiepską decyzję. Myślę, że czegoś się z tego nauczyłeś. Zobaczmy, czy jeśli dam ci kolejną szansę, będzie lepiej”.

⁴ Cytat ten pochodzi z TED Talk wygłoszonego przez Ziauddiną Yousafzai 14 marca 2014 roku, <https://malala.org/newsroom/ziauddin-yousafzai-ted-talk> (dostęp: 14.04.2025) – przyp. tłum.

Wychowywanie dzieci wiedzących, kim są, jest ciężką pracą oraz czymś długofalowym. Dzieci w wieku od dwóch do siedmiu lat nie będą specjalnie zainteresowane wiedzą o tym, kim są. Nie obchodzi ich to i nie ma w tym nic złego. W tych latach budujemy poczucie tożsamości rodzinnej. Jednak od momentu, w którym nasze dzieci są zdolne do logicznego rozumowania, możemy rozpocząć cały proces i poprowadzić je do odkrywania, kim są (oraz jaka jest ich rodzina), odwołując się do tego, co kochają, oraz do ich własnego sposobu myślenia. Potem dajemy im przestrzeń, by odkrywały same siebie. Od czasu do czasu będą się przeciwko nam buntować. Będą dokonywać złych wyborów. Sami w takich momentach dowiadujemy się wiele o sobie. I mamy pomagać dzieciom, by również się w tych sytuacjach uczyły.

Kiedy tamtej nocy siedziałem w taksówce w Melbourne i rozmawiałem z Mohammadem, obaj zgodziliśmy się, że zawód, jaki wykonują nasze dzieci, **nie** definiuje tego, kim są. Może mieć on pewien wpływ na ich tożsamość, ale to, jaką są osobą, pozostaje niezależne od pracy. W ostatecznym rozrachunku dla Mohammada liczyło się to, by jego syn, dorastając, poznawał wartości ważne dla matki, ojca i dziadków oraz by te wartości doprowadziły go do odkrycia, kim sam jest.

PRZESŁANIE DO ZAPAMIĘTANIA

Pomaganie dzieciom w stawianiu się tym, kim naprawdę są, stanowi duże wyzwanie. Wymaga opowiadania im o przeszłości; odwoływania się do ich autentycznego potencjału doskonałości, który kryje się w nich i czyni je silnymi; wspierania ich, by

Autor odwołuje się do psychologii pozytywnej i proponuje 10 prostych i skutecznych strategii rozwiązywania problemów, z którymi zmagają się na co dzień opiekunowie dzieci w wieku od 2 do 12 lat.

Dzieli się swoją wiedzą dotyczącą komunikacji i zrozumienia. Pokazuje, jak skutecznie wyznaczać granice oraz w jaki sposób radzić sobie z drażliwymi kwestiami, takimi jak konflikty między rodzeństwem, obowiązki domowe, szkoła czy korzystanie z mediów.

To wszystko przy jednoczesnym docenianiu zwyczajnego bycia ze sobą i wspólnej rodzinnej zabawy.

CENA DET. **49,90 zł**

ISBN 978-83-7906-904-0



9 788379 069040

PATRONAT MEDIALNY:

w drodze
miesięcznik

MAGAZYN
DZIECI

Gość
NIEDELETY

PRZEWIODNIK
KATOLICKI

idziemy

misyjne.pl

dominikanie.pl

DDX

NADZIEJA

MAUS
dobre audio

Radio **106.2**
Warszawa
Polska 110.0



wdrodze.pl