

Rodzicielstwo przez zabawę – czy rzeczywiście chodzi tylko o zabawę?

Tak naprawdę najważniejszą rzeczą w rodzicielstwie jest zbudowanie więzi pomiędzy dzieckiem i rodzicem. Jest kilka dróg, by budować taką więź – jedna z nich to obdarowywanie dziecka miłością i uważnością, druga to odpowiadanie na jego potrzeby a trzecia – to właśnie otwartość na zabawę i codzienne doświadczenia. Moją metodę nazwałem *Rodzicielstwem przez zabawę* bo zdałem sobie sprawę, że często rodzice traktują zabawę jako coś ekstra. Wiemy, że musimy dać naszym dzieciom jeść i położyć je spać, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zabawa również jest jedną z ich podstawowych potrzeb.

Zabawa buduje relację?

Dokładnie tak. Dzieci mają silną potrzebę zabawy, relacji z rodzicem i kiedy rodzice bawią się z dziećmi, to buduje się między nimi silna więź. Przy czym zabawa nie jest tylko frywolnym, nic nieznaczącym zajęciem. Dzieci bawią się też w trudne rzeczy, których doświadczyły w życiu – jak wizyta u lekarza czy jakieś trudne wydarzenia ze szkoły.

Pisał Pan o tym w swojej książce „Rodzicielstwo przez zabawę”. Jest tam również obszerny fragment o przemocy. Jak przemoc wygląda w dziecięcej zabawie?

Dzieci rozumieją różnice między walką w zabawie a przemocą. Agresywna zabawa nadal jest zabawą, nie agresją. Rodzice mówią: „*nigdy nie mógłbym bawić się tak z dzieckiem*”, ale muszą sobie uzmysłwić, że nic nikomu się nie stanie, bo to jest tylko zabawa. Problem jest także w zabawie z pistoletami. Myślę, że to może być niebezpieczne jeśli dzieci bawią się bronią, która jest dokładnym odzwierciedleniem tej prawdziwej, ale dlaczego by nie pozwalać dzieciom bawić się w pistolety strugane z patyków?

Co dzieci robią tak naprawdę, bawiąc się w takie zabawy?

Budują obraz świata, tłumaczą ten świat na dostępny sobie język. I obrazują to, co dzieje się wewnątrz nich w związku z jakimiś wydarzeniami. Nie ma w tym przypadku lepszej rzeczy, niż rozładowanie napięć przez zabawę.

To trudne dla rodziców.

Tak. To dlatego, że z nami nikt się nie bawił. Nasi rodzice byli zbyt zajęci, inaczej też wtedy wyglądało rodzicielstwo i postrzeganie dziecka. Inaczej poświęcało się dzieciom uwagę. Poza tym zdążyliśmy już dorosnąć i sami zapomnieliśmy, na czym zabawa polega. To, co musimy zrobić, to zajrzeć w głąb siebie i odkryć tę radość zabawy w sobie. Przy czym – tak naprawdę – zazwyczaj nie trzeba nic robić, wystarczy po prostu podążać za dzieckiem.

To też jest trudne.

Pozwolić dzieciom być dziećmi jest bardzo trudno, tak jak trudno jest dorosłym opanować się przed tym, by wszystko kontrolować. Ale wystarczy zacząć się bawić. Dobrą wiadomością jest to, że nie ma złych sposobów zabawy i warto szukać dla siebie takiej, w której będziemy czuć się dobrze. Może jakaś teatralna zabawa, że teraz ktoś będzie królem albo królową? Mogą to być zabawy praktyczne, w gotowanie, sprząatanie. Bardzo dobrze sprawdzają się

zabawy z zasadami, ale też gry w karty itp. Żeby się bawić potrzeba tak naprawdę kilku rzeczy, jednak znalezienie czasu wydaje się w tym wszystkim najważniejsze. Rodzice często zasłaniają się właśnie brakiem czasu. A ten wcale nie musi oznaczać, że bawimy się z dziećmi cały dzień. Nikt by tego nie wytrzymał, poza tym musimy umieć zatroszczyć się o siebie. Moja propozycja, to ustawić sobie budzik na kilka minut i w tym czasie po prostu oddać się zabawie.

Od jakiego czasu zacząć?

To trudne narzucić komuś odgórnie, od jakiego czasu powinien zacząć. Bo jeśli powiem 15 minut a jakiś rodzic pomyśli, że to dla niego za dużo, to lepiej by zaczął od 5 minut i stopniowo wydłużał ten czas. Generalna zasada jest jedna: masz w tym czasie czuć się po prostu dobrze.

Rodzice często mają silną potrzebę kontroli zabawy. Mówią dzieciom jak się bawić, a jak nie. Modelują zabawy, chcą się bawić w to, co uznają za słuszne i sensowne.

Jeśli jesteś zbyt kontrolujący, nie możesz tak naprawdę oddać się zabawie. Kiedyś przeprowadzono badanie, które sędzę, że warto tu przytoczyć. Dzieci podzielono na dwie grupy. Obie dostały instrumenty do zabawy, tyle że jedna z tych grup nie otrzymała wraz z instrumentami instrukcji obsługi. Ta grupa sprawdzała więc na własnej skórze, co to znaczy instrument i dość frywolnie eksperymentowała ze sprzętem. Dzieciom towarzyszył dorosły, który dopiero po jakimś czasie swobodnej eksploracji powiedział, jak danego sprzętu używać. W drugiej grupie uczniowie dostali instrumenty z dokładną instrukcją obsługi, jak na nich grać. Okazało się, że dzieci bez instrukcji grały lepiej, bo miały zapewnioną przestrzeń do swobodnej eksploracji, kreatywności i rozbudzenia zainteresowania. Nie usłyszały, że są jakieś złe bądź dobre sposoby obsługi instrumentów. Chodziło raczej o frajdę z grania i tworzenia.

Ci, którzy mają silną wolę kontroli, powinni się zatrzymać i pozwolić dzieciom być bardziej kreatywnymi i twórczymi. To jest wyłącznie nasze wyobrażenie, że jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed różnymi rzeczami i nauczyć je czegoś, organizując im wykłady lub pogadanki. Dzieci uczą się przez doświadczenie. Dając ciągle wskazówki nie nauczymy ich decydowania o sobie, które z pewnością przyda się w przyszłości. Co one bez nas zrobią, kiedy będą starsze? Nie możemy przewidzieć wszystkiego. Musimy być rodzicami otwartymi na kreatywność, wyrozumiałymi, obecnymi, wrażliwymi – nie jesteśmy w stanie tego zrobić, kiedy stale coś kontrolujemy.

Z czego bierze się ta kontrola?

Z naszych doświadczeń. Są rodzice, którzy boją się bawić sztuką nawet w kontakcie z małym dzieckiem proszącym ich, by narysowali konia. Taki dorosły mówi dziecku „*nie umiem rysować konia*”, zamiast po prostu narysować konia, który przecież nie musi być dziełem sztuki, bo w ogóle nie o to chodzi. A to się bierze ze szkoły, w której powtarzano dziecku a teraz dorosłemu, że nie jest wystarczająco kompetentny. Dzieci w tradycyjnych systemach nauczania porównują się z innymi, a porównywanie potęgują i wzmacniają szkolne oceny. Jak takie wciąż oceniane dzieci widzą kogoś uzdolnionego plastycznie, to porównują się z nim, dochodząc do wniosku, że skoro nie potrafią tak dobrze, nie będą tego robić wcale. Rodzicom z silną potrzebą kontroli rekomenduję, by raz w tygodniu, jeden na jednego z dzieckiem, dali sobą sterować. Niech dziecko robi co chce. To mogą być nawet niebezpieczne

zabawy – róbcie je razem. Znieście wszystkie zasady. To buduje połączenie. I rozładowuje napięcia. Rodzic może przyjść do dziecka i powiedzieć „*śłuchaj, mam teraz godzinę dla ciebie, pobawmy się w coś, co zaproponujesz. Co chciałbyś teraz ze mną robić?*”. I cokolwiek dziecko zaproponuje, rodzic to robi. Nawet jeśli wydaje mu się, że wie co dziecko chciałoby robić, powinien dać mu przestrzeń do tego, by samo o tym powiedziało. To prawdziwie zmienia naszą relację, buduje połączenie. Chodzi o to, że zarządzamy dziećmi niemal cały czas. I oczywiście trudno zrezygnować z tego w 100 procentach, ale warto popuszczać tę kontrolę tam, gdzie jest to możliwe. Nie możemy dać dzieciom decydować, że będą jeść tylko parówki bądź czekoladę na kolację i kłaść spać, o której chcą. One nie mają kompetencji, by o tym decydować. Od tego mają rodziców, którzy mówią im: „*czas iść spać*”, „*czas iść do szkoły*” itd. Taka godzina czy nawet kilkanaście minut w tygodniu, gdzie nagle wszystkie reguły usuwamy i dajemy sobą zarządzać – może być dla wszystkich oczyszczająca.

Bardzo spodobało mi się hasło „*Connect before you direct*”. Może Pan wyjaśnić, o co dokładnie w nim chodzi?

To zdanie autorswa Gordona Neufelda, autora książki „*Hold on to Your Kids*”. Bardzo je lubię. Sprawdza się w sytuacjach, gdy chcesz nawiązać kontakt z dzieckiem, by przekazać mu coś ważnego, na przykład żeby posprzątało pokój. Zasada jest prosta: najpierw okazujesz realne zainteresowanie tym, co się dzieje z dzieckiem, a dopiero później – wskazujesz jak można by zrobić daną rzecz inaczej. Nawiązujesz kontakt wzrokowy w przyjacielski sposób. Ale nie chodzi o taki kontakt, kiedy mówisz groźnym głosem „*spójrz na mnie jak do ciebie mówię*”, tylko empatyczny. Ramię w ramię. W praktyce to wygląda tak, że jak dziecko gra w grę komputerową a czas już skończyć, rodzic przychodzi do pokoju i mówi coś w stylu: „*widzę, jak wiele frajdy sprawia ci granie, dotarłeś już do tego poziomu, to niesamowite. Ale wiesz, już czas wyłączyć komputer*”. Cały komunikat wypowiedzany jest bez złości, w naturalny, empatyczny sposób.

I jak dziecko to słyszy, to zaczyna płakać...

Oczywiście! To normalne. Rodzice przyjmują często dwie postawy wychowawcze. Jedna z nich brzmi tak: „*nie, mówię nie i bez dyskusji*”. Druga to: „*rób co chcesz, jest mi to obojętne*”. Ja proponuję, by okazywać dzieciom prawdziwą troskę, w szacunku do swoich potrzeb, ale też potrzeb dziecka. I by mówić do dzieci z uśmiechem.

Musisz być w kontakcie ze swoimi emocjami, by być w stanie to zrobić.

Bo kiedy mówimy o dzieciach, tak naprawdę mówimy o tym, jak dorośli sobie z czymś radzą, a nie dzieci. Jak potrafią zarządzać swoimi emocjami. Inną rzeczą, którą warto praktykować, jest mówienie „*nie*”. Dziecko ma prawo być smutne, to naturalne, po to mamy emocje. Rodzic powinien to rozumieć. Kiedy dzieci są smutne, zezłoszczone, cierpią, naszym zadaniem jest być przy nich i towarzyszyć im w tym uczuciu. To rodzaj połączenia i wsparcia, które możemy im zaoferować. Dzieci mogą mówić wtedy rzeczy, które nas boją. Odwołujemy się do uczuć – „*Widzę, że się wściekasz. Tak, to nie jest fair. Masz prawo być zły*”.

Złość to normalne uczucie. Wręcz pożądane. Rodzice często myślą, że jak dziecko zaczyna się złościć to zaraz wyjdzie na ulicę zabijać ludzi. A często dramaty biorą się nie ze złości, ale z tego, że nie dajemy się dzieciom złościć, uznając tę emocję za złą i niepożądaną. To ludzka emocja.

Drugą rzeczą jest to, że zabawa jest świetną lekcją dla nas samych. W zabawie jest masa

destrukcji i to normalne. W Biblii, w dziełach Szekspira jest masa przemocy. To nasze życie, tak wygląda ludzkość. Dzieci używają zabawy by to zrozumieć.

Czy rodzice mogą powiedzieć „nie” zabawie, gdy są zbyt zmęczeni?

Oczywiście możemy mówić „nie” zabawie, ale jeśli robimy to ciągle, dla dzieci to poważny problem. Możemy powiedzieć też, że pobawimy się w martwego Indianina. Wtedy dziecko robi z dorosłym różne rzeczy, a rodzic po prostu leży i odpoczywa. Warto wypracować kompromis. Zabawa pozwala wyjść z mentalnego stanu, w którym rodzice często się znajdują, i naprawdę się odprężyć. To może być zaskakujące, ale jest prawdziwe. Bo zabawa sprawia, że stajesz się prawdziwy.

Rozmowa przeprowadzona podczas III Konferencji Bliskości, która odbyła się w listopadzie 2015. w Warszawie.