

Kiedy dziecko jest zadowolone z życia?

Wywiad Dariusza Syska z Jesperem Juulem – strona internetowa Magazynu dla Rodziców GAGA.

Współcześni rodzice skupiają się na zapewnieniu dziecku poczucia szczęścia przez cały czas. Według duńskiego psychologa, terapeuty i edukatora to niemożliwe. Bardziej adekwatną postawą jest „zadowolenie z życia”. Osiągnięcie tego stanu jest możliwe tylko przy zdrowym wspieraniu poczucia wartości, które jest największym kapitałem dziecka na przyszłość.

Powiedział Pan kiedyś, że dzieci nie potrzebują wychowania, a z drugiej strony pisze Pan, że rodzic musi być przewodnikiem dla dziecka. Jaka jest różnica pomiędzy byciem przewodnikiem a wychowaniem?

Nigdy nie powiedziałem, że dzieci nie potrzebują wychowania. W książce „Twoje kompetentne dziecko” napisałem tylko, że „większość tego, co tradycyjnie uważamy za wychowanie, jest tak naprawdę szkodliwa”. W językach europejskich pojęcie wychowania zawiera pewien rodzaj aktywnego sterowania rozwojem dziecka. Jednak ostatnie pięćdziesiąt lat doświadczeń nauczyły nas, że dzieci są raczej jak małe rośliny, z których każda rośnie w swoim tempie, i ciągnięcie ich w którąkolwiek stronę nie jest dla nich dobre. Rodzica można raczej porównać do szklarni.

Będąc przewodnikiem, powinien wysyłać względnie jasne, częste i zrozumiałe dla dziecka komunikaty, które pozwolą mu zrozumieć, jak jego rodzic radzi sobie w życiu. Żeby być dobrym przewodnikiem, dorośli powinni także pojąć różnicę między tym, czego jego dziecko naprawdę potrzebuje, a tym, czego tylko sobie życzy.

Czy mógłby Pan to przybliżyć?

Podam przykład. Dzieci potrzebują właściwego odżywiania, żeby zdrowo się rozwijać. Nie potrzebują codziennie pizzy, cheesburgerów ani słodczy, nawet jeśli się tego domagają. Jako rodzic ponosisz odpowiedzialność za to, żeby twoje dziecko otrzymało takie pożywienie, jakiego potrzebuje. Wiąże się z tym wiele sytuacji, w których powiesz „nie” w odpowiedzi na pewne zachcianki albo przynajmniej wprowadzisz jakieś ograniczenia. Na tym właśnie polega odpowiedzialne przewodnictwo. I można je realizować albo w sposób przyjazny dla dziecka, albo autorytarny. Twój wybór!

Czy to znaczy, że lepiej mieć rodzica autorytarnego niż takiego, który w ogóle nie stawia żadnych ograniczeń? Bo ten pierwszy przynajmniej podejmuje rolę przewodnika dla dziecka?

Ani jedno, ani drugie. Gdybym był dzieckiem, chciałbym mieć rodzica, który potrafi przeciwstawić się mnie i moim życzeniom, gdy zachodzi taka potrzeba, ale którego nie bałbym się, tylko w naturalny sposób szanował. O takich rodzicach mówimy, że mają osobisty autorytet.

Proszę powiedzieć w kilku słowach, jak zbudować taki autorytet.

Bądź uczciwy wobec siebie, autentyczny wobec dziecka i relatywnie spójny w swoich reakcjach.

Powiedział Pan kiedyś, że współcześni rodzice pragną, żeby ich dziecko było ciągle szczęśliwe, a to przecież nie jest możliwe. Co zatem powinno być celem zabiegów rodzicielskich, jeśli nie szczęście dziecka?

Jeszcze pokolenie temu główną ambicją rodziców było to, żeby ich dzieci znalazły dobrze płatną pracę, która daje poczucie bezpieczeństwa. Mało kto wspominał w ogóle o szczęściu. Obecnie coraz częściej spotyka się przekonanie (nie zawsze wyrażone wprost), że życie ludzkie jest albo szczęśliwe, albo oznacza zupełną porażkę. Według mojego rozumienia szczęście to stan umysłu, którego niekiedy doświadczamy w swoim życiu, ale nigdy przez cały czas. Bardziej adekwatną perspektywą wydaje mi się dążenie do „zadowolenia z życia”. Bycie zadowolonym z życia to posiadanie zdrowego poczucia własnej wartości i dobrych relacji z innymi. Uważam, że taki raczej mógłby być cel współczesnych rodziców.

Kiedy za bardzo skupiamy się na szczęściu, to duża część dziecięcych emocji staje się niemile widziana, a nawet zakazana. Na przykład agresja, smutek, rozczarowanie czy żal. Dzieci, które wzrastają w poczuciu, że ich „negatywne” emocje nie są akceptowane przez rodziców, nie rozwijają bardzo ważnych kompetencji potrzebnych w dalszym życiu. A co gorsza, czują się źle z tymi uczuciami i czują się winne, że nie są „szczęśliwe”. To najprostsza droga do zniszczenia u nich poczucia własnej wartości.

Gdyby Pan dzisiaj był rodzicem, na co zwracałby największą uwagę? Jakie są, według Pana, szanse i zagrożenia dla dzieci w XXI wieku?

Dzieciństwo i młodość wiążą się dzisiaj z różnymi zagrożeniami: nękanie w szkole, wykluczenie społeczne, zachowania autodestrukcyjne, środki odurzające, pornografia, kiepscy nauczyciele czy nieradzący sobie rodzice, „niewłaściwi” znajomi, alkohol, przestępczość, zaburzenia odżywiania i tak dalej. Może to doprowadzić rodziców do pewnego rodzaju defensywnego rodzicielstwa, w którym nacisk kładzie się na działania ochronne. Osobiście tego nie polecam. Dla każdego jest lepiej, gdy rodzice wybierają to, czego chcą, a nie tylko chronią przed czymś, czego nie chcą.

Absolutnie najlepszą rzeczą, jaką rodzic może zrobić dla swojego dziecka, jest wspieranie jego zdrowego poczucia własnej wartości. Tylko to realnie zwiększa jego szanse na zadowolenie z życia. Dzieci, które znają swoje silne i słabe strony, są świadome swoich marzeń i celów, myśli i emocji, a przede wszystkim czują się kimś wartościowym dla swoich rodziców, będą w stanie poradzić sobie niemal z każdym wyzwaniem, jakie życie przed nimi postawi. Mogą próbować zakazanych rzeczy lub zachowań, ale z pewnością znajdą drogę z powrotem do siebie, ponieważ w każdej z tych czynności poczują: „To nie jestem ja” albo „To nie jest dla mnie dobre”.

Żyjemy w świecie, w którym ludzie starają się efektywnie kontrolować własne zdrowie czy karierę i także rozwój swoich dzieci. Jak mógłby Pan przekonać rodziców, żeby nie przekształcali ich życia w swój kolejny życiowy projekt?

W pewnym sensie rodzice zawsze postrzegali dziecko jako osobisty projekt. Zmieniała się tylko natura ich aspiracji. Zachęcałbym jednak, żeby wzięli pod uwagę to, że nie wiedzą, jak będzie wyglądało życie za dwadzieścia lat. Nikt nie wie, w jakim społeczeństwie będą żyły i pracowały dzisiejsze kilkulatki.

W Danii wielu dorosłych przewartościowuje teraz swoje życie po wielu latach nastawienia na rywalizację i efektywność, ponieważ każdego dnia doświadczają, że ich styl życia nie jest dla nich dobry. Dlatego do znudzenia będę powtarzał, że zdrowe poczucie własnej wartości jest największym kapitałem dziecka na przyszłość.

Natomiast prawdziwym nieszczęściem społeczeństw europejskich jest obecnie epidemia czegoś, co nazywa się „rywalizacja”. To ona odpowiada za rosnącą liczbę nieszczęśliwych, niepewnych i samotnych dzieci w naszych szkołach. W Danii dotyczy to około 30 procent uczniów. Filozofia rywalizacji buduje olbrzymią przepaść pomiędzy zwycięzcami i przegranymi, co w konsekwencji doprowadzi do upadku naszych społeczeństw.

To jest ważna kwestia także w Polsce. Wielu rodziców zachęca swoje dzieci do maksymalnej efektywności w nauce czy sporcie, ponieważ uważają, że waleczność i umiejętność rywalizowania zapoczątkuje w przyszłości.

Kiedy rozmawia się z tymi zwycięzcami, gdy skończą czterdzieści lat, to okazuje się, że wcale nie są tacy szczęśliwi. Wręcz przeciwnie. A na dodatek często mają zrujnowane zdrowie. To oczywiste, że ludzie, którzy dorastali w skromnych warunkach materialnych, chcą poprawić byt swoich dzieci. I nie ma w tym nic złego. Ale lepiej postarać się, żeby dziecko było zwycięzcą także w miłości, rodzicielstwie, empatii, w harmonijnych relacjach z innymi, w kompetencjach społecznych i wiedzy – jednym słowem, zwycięzcą pod względem jakości życia. W tym celu trzeba pomagać mu w odkrywaniu talentów i wspierać, żeby rozwijało je w jak największym stopniu. Ale towarzysząc mu na tej drodze, pamiętaj, że te wysiłki mają mu sprawiać radość! W rozwijaniu potencjału nie chodzi o rywalizację z innymi. I weź też pod uwagę, że dziecko, które jest wybitnie uzdolnione matematycznie, może w wieku dziewiętnastu lat zdecydować, że woli zostać artystą, podróżnikiem albo prowadzić gospodarstwo ekologiczne.

Z powodu przeciążenia nauką, zajęciami dodatkowymi i pracą domową wiele współczesnych dzieci nie ma czasu na to, żeby być dzieckiem. Jakie mogą być konsekwencje?

Niełatwo to przewidzieć. Musimy poczekać, aż skończą trzydzieści lat, i wtedy je o to zapytać. Jednym ze skutków będzie zapewne to, że dopiero w dorosłości wykształcą pewne podstawowe umiejętności radzenia sobie w życiu oraz kompetencje społeczne. Na razie możemy dostrzec jeden skutek: nadmiar kontroli dorosłych powoduje, że niektóre dzieci w wieku nastoletnim zaczynają się buntować, próbując różnych ryzykownych zachowań.

Niemal każde dziecko uwielbia wszelkie nowinki technologiczne. Gdyby był Pan dzisiaj rodzicem, jak by sobie z tym radził? Czy zezwoliłby Pan swojemu dziecku na nieograniczony dostęp do gier i telewizji, licząc na to, że samo znajdzie potrzebną równowagę?

Dwie rzeczy wydają się zupełnie jasne. Po pierwsze, zbyt wiele czasu przed ekranem (screen time) nie daje dziecięcemu mózgowi takiej stymulacji i „pożywienia”, jakiego potrzebuje, żeby się w pełni rozwinąć. To jasny wynik badań neuronaukowców. Niezgoda panuje jedynie co do ilości czasu, jaki dziecko może spędzać przed ekranem.

Druga rzecz, którą chcę podkreślić, to to, że dzieci potrzebują przewodnictwa dorosłych. I zaczyna się ono z chwilą, kiedy dostaną swój pierwszy tablet. Rodzic może wtedy powiedzieć coś takiego: „Twój tablet się zmęczył i musi naładować baterie. To samo dotyczy twojego mózgu. Dlatego oprócz grania na tablecie musisz odpoczywać, bawić się i spędzać czas z przyjaciółmi”. Gdy dziecko usłyszy coś takiego już na początku, zrozumie sens i będzie współdziałało. Jednak dorośli muszą najpierw rozwinąć własną kulturę obcowania z elektroniką, zanim będą mogli przejąć wiarygodne przewodnictwo wobec dziecka.

Są także rodzice, którzy potępiają wszelkie gry komputerowe i świat wirtualny. Czy widzi Pan jakieś pozytywne strony tej elektronicznej rewolucji, która dokonuje się na naszych oczach?

O tak, świat wirtualny przynosi wiele korzyści, pod warunkiem że respektuje się warunki naturalnego rozwoju mózgu dziecka. Kontakt z elektroniką nie może być nieograniczony. Ale rodzice, którzy potępiają ten sposób aktywności swoich dzieci, przypominają mi mojego ojca i matkę, kiedy potępiali Elvisa Presleya. Też uważali, że ma negatywny wpływ na młodych ludzi. Cóż, każdy rodzic powinien mówić i robić to, w co wierzy – a potem płacić za to swoją cenę.

„Posłuszeństwo sprawia, że dziecko czuje się chore i nieszczęśliwe”. Alternatywą dla posłuszeństwa jest odpowiedzialność i samokontrola. Jak nauczyć dzieci samokontroli? Kiedy zaczynać?

Zaczyna się bardzo wcześnie, około drugiego roku życia. W tym wieku dziecko już bardzo dużo rozumie, więc nie bójcie się używać języka dorosłych, tłumacząc mu różne rzeczy. Na przykład, kiedy półtoraroczny syn chce wspinać się po schodach, można powiedzieć: „To zbyt niebezpieczne, żebyś wchodził sam. Podtrzymam cię i zobaczymy, jak daleko uda ci się dojść”. Rok później nie będzie chciał już naszej pomocy i zapyta: „Czy mogę sam?”. „Świetnie! Będę stał blisko, żeby patrzeć, jak ci idzie”. Dzięki takiemu wsparciu nauczy się, że warto ufać doświadczeniu rodziców. Jednocześnie powoli, krok po kroku, pozna swoje możliwości i ograniczenia. Jeśli nic nie zaburzy tego procesu, to po kilku latach pozna siebie i rozwinie w sobie poczucie własnej wartości. Stopniowo będzie też przejmować kontrolę nad swoim życiem.

Czy sądzi Pan, że dziesięcioletek posiada dość samokontroli, żeby samemu regulować swój dostęp do mediów albo słodyczy? Czy zawsze potrzebna jest kontrola rodzicielska?

Umiejętność samokontroli ma niewiele wspólnego z wiekiem. Zależy ona tylko i wyłącznie od sposobu, w jaki rodzice prowadzą dziecko przez życie. Czy kontrolują je i podejmują za nie decyzje, czy też pozwalają mu poznawać swoje możliwości, jak to opisałem wcześniej. Mój dziewięcioletni wnuk nie ma najmniejszego problemu z

samokontrolą. Oczywiście, różne zachcianki od czasu do czasu biorą nad nim górę, ale to samo dotyczy przecież wszystkich zdrowych ludzi w każdym wieku.

Twierdzi Pan, że zbudowanie bliskiej relacji z dzieckiem wymaga kilkunastu konfliktów dziennie. Ale ile ich to już za dużo?

Konflikty zdarzają się, kiedy ludzie mają różne życzenia, cele lub potrzeby. Gdy konflikty między dziećmi i rodzicami eskalują, jest to sygnał, że rodzic powinien zmienić swoje podejście. Kiedy nawet mały problem staje się powodem do kłótni, oznacza to najczęściej, że gdzieś głębiej leży jakiś większy, nierozpoznany i nierozwiązany konflikt, który trzeba przeanalizować i rozwiązać.

Tak samo postępuje się w relacjach między dorosłymi. Czasami spotykam rodziny, w których konflikty nie wiążą się z jakimś ukrytym sporem między dorosłymi, ale są jakby ich stylem życia albo złym przyzwyczajeniem. W takiej sytuacji trzeba znaleźć spokojną chwilę, usiąść i porozmawiać z dzieckiem: „Często kłócimy się dosłownie o wszystko i nie podoba mi się to. Chciałabym/chciałbym z tym skończyć i potrzebuję twojej pomocy. Powiedz mi, co robię źle. Jeśli nie możesz powiedzieć od razu, to wrócimy do tego jutro, ponieważ naprawdę potrzebuję twojego punktu widzenia”. Już same te słowa osłabiają moc konfliktów, ponieważ pozwolą dziecku odczuć, że ma ono coś wartościowego do zaoferowania rodzicom i że traktuje się je poważnie.

Sprawdza się to w wypadku wszystkich dzieci w wieku od dwóch do sześćdziesięciu lat. Potem należy dokładnie wysłuchać dziecka i „przetłumaczyć” jego słowa na swój język, sprawdzając, czy dobrze je zrozumieliśmy. To samo można robić nawet z bardzo małymi dziećmi, które nie potrafią jeszcze zwerbalizować swoich myśli, ale czują, że rodzic stara się wziąć odpowiedzialność za daną sytuację.

Czy etyka odgrywa jakąś rolę w Pańskim myśleniu o życiu z dziećmi? Czy wartości, o których mówi Pan w swoich książkach (dbałość o własną i cudzą integralność, odpowiedzialność, autentyczność i równa godność wszystkich członków rodziny), są wartościami etycznymi, czy po prostu charakteryzują stan zdrowia psychicznego człowieka?

Lisbet Palme, wdowa po zamordowanym szwedzkim premierze Olofie Palmem, która jest psychologiem dziecięcym, nazwała mnie kiedyś filozofem moralnym. Przyjąłem to jako komplement. Jednak decydująca różnica między moimi wartościami a tradycyjną moralnością polega na tym, że źródłem moich wartości jest doświadczenie, jakie zachowania są dla ludzi korzystne, a jakie destrukcyjne – a nie na odwrót.

Jesper Juul – duński psycholog, terapeuta, pedagog, autor książek, m.in. „Życie w rodzinie”, „Być mężem i ojcem”, „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?”. Jego książka „Twoje kompetentne dziecko” została przetłumaczona na 13 języków i jest światowym bestsellerem.