

Trening nieulegania wpływowom

Chcielibyśmy, aby nasze dzieci wyrosły na samodzielne i niezależne jednostki, świadome swojej wartości, o dość wysokiej i adekwatnej samoocenie, które mają własne zdanie, potrafią je uzasadnić i go bronić, nie ulegają wpływom innych. Ale co to znaczy: nie ulegać wpływom, co się za tym kryje i kim są ci inni?

TEKST Magdalena Śniegulska / ILUSTRACJA Marta Domagała

G

dy w rozmowach z rodzicami próbujemy rozpakować te pojęcia, wszystko wydaje się jasne - inni to ci źli. Chcą zaszkodzić naszemu dziecku, sprowadzić je na złą drogę, odciągnąć od obranych celów, zagrozić wartościom. To ci, którzy nie wiedzą, co dla naszego dziecka jest dobre, lub nie dbają o to, troszcząc się o własny interes. Założyciele niebezpiecznych sekt, zgromadzeń, ugrupowań, rówieśnicy krocący drogą bezprawia czy uzależnieni od substancji psychoaktywnych, a czasem po prostu właściciele firm lub korporacji, starający się wpłynąć na wyniki sprzedaży, a więc

na własny zysk, nieuczciwi politycy, którzy dla swoich partykularnych interesów są w stanie obiecać wszystko.

Rodzic non stop?

Ale tu pojawiają się dwa pytania. Pierwsze: kto wie, co dla naszego dziecka jest dobre? Drugie: jak, kiedy i czy w ogóle można trenować z naszym dzieckiem nieuleganie wpływom innych?

Odpowiedź na pierwsze pytanie wydaje się oczywista - my, rodzice, wiemy najlepiej, czego potrzebuje nasze dziecko. Znamy je przecież doskonale, jego mocne i słabe strony, wiemy, czego potrzebuje, aby dobrze się rozwijać, rozumiemy jego zachowania, jego stany emocjonalne - to my czytamy w nim jak w książce. Bo sami jesteśmy do naszego syna czy córki podobni, bo przeszliśmy już przez jakiś rozwój i w końcu - bo nasze doświadczenie życiowe jest o wiele bogatsze niż doświadczenie naszych dzieci.

Z punktu widzenia rozwojowego istotnie tak jest, że im mniejsze dziecko, tym bardziej potrzebuje naszego wpływu. To dorosły jest odpowiedzialny nie tylko za zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, lecz także za ich prawidłowe rozpoznawanie. Niemowlak, a nawet



jeszcze często przedszkolak słabo się orientuje, czy jest głodny, czy śpiący. Mówimy dziecku: załóż czapkę, bo wiemy, jak wygląda jego termoregulacja. Rozpoznajemy stany emocjonalne, pomagamy je regulować, tłumaczymy świat relacji, emocji, ale i ten fizyczny. Nasza wizja świata staje się wizją naszych dzieci. Jednak z czasem nasza obecność i dostępność powinny się zmniejszać i nie mówimy tu wcale o okresie dorastania. Według amerykańskich naukowców (Mirabile, Oertwig i Halberstadt, 2016), którzy badali poziom wsparcia emocjonalnego rodziców i dostosowania społeczno-emocjonalnego ich dzieci w grupie dzieci młodszych (3-4 lata), związek ten jest pozytywny. Emocjonalne wsparcie ze strony rodziców przewidywało lepsze funkcjonowanie dziecka. W grupie dzieci starszych (5-6 lat) kierunek zależności drastycznie się odwracał. Im większe wsparcie emocjonalne, de facto będące regulowaniem emocji „za dziecko”, tym więcej problemów z zachowaniem można było u dzieci zaobserwować.

Podobne wyniki uzyskała inna badaczka, Bailey z zespołem (2016). Porównała ona zachowania rodzicielskie dzieci o różnym stylu więzi. Brała pod uwagę zarówno pozytywny stosunek afektywny w relacji do dziecka, kooperatywność, wzajemne dostosowanie się opiekuna i dziecka (np. zwolnienie lub przyspieszenie tempa interakcji w zależności od sytuacji czy stanu dziecka), jak i dostępność opiekuna, skupienie uwagi na dziecku względem innych czynności. Wyniki pokazały, że najlepiej przystosowane były dzieci opiekunów trafnie odczytujących potrzeby dzieci, potrafiących się do nich dostosować i kooperować, ale i uwaga! - mniej dostępnych, mniej zaabsorbowanych dzieckiem.

Autonomia to droga do niezależności

Jak te badania mają się do ulegania wpływom? Pokazują pewną zależność - budowanie samodzielnego, stabilnego człowieka wymaga od rodzica umiejętności stopniowego wycofania się z jego życia. Pozwolenia na budowanie własnej wizji świata, ale i siebie samego. I proces ten powinien zaczynać się już wcześniej - w okresie przedszkolnym. Bo jeśli chcemy wychować niezależnego człowieka, musimy jak najszybciej uczyć go samowiedzy i samodzielności. Samodzielność to jedno z ważniejszych rozwojowych zadań, a zarazem istotna potrzeba każdego człowieka, bycie samodzielnym, autonomicznym. Prawidłowy rozwój prowadzi nas właśnie do uzyskania niezależności,

autonomii. Samodzielność, bycie samodzielnym to proces. Uczymy się jej. W domu, szkole, w środowisku rówieśników. Uczymy się jej w kontekście społecznym i, co ważne, a może naj-

ważniejsze, ze wsparciem innych. Bo bycie samodzielnym, choć bywa bardzo trudne, nie oznacza bycia samotnym.

Podejście do autonomii, jej kształtowania i uwarunkowań zmieniało się w psychologii. Współcześnie wraz z rozwojem badań nad zachowaniem, dużą popularność zyskuje teoria autodeterminacji czy samostanowienia autorstwa Richarda Ryana i Edwarda Deciego (2000). Autonomia według autorów rozwija się w dwóch wymiarach: samoświadomości (awareness of self) oraz postrzegania wyboru (perceived choice).

Najważniejsze, mówią autorzy, dla kształtowania się autonomii są:

- znajomość i akceptacja siebie, swojego Ja (akceptacja swojego ciała, emocji, które się przeżywa, bycia taką, a nie inną osobą);
- oraz postrzeganie podejmowanych decyzji jako własnych, pożądaných przez siebie.

Według tej teorii osoby charakteryzujące się wysokim poziomem autonomii mają poczucie wolności wyboru, podejmują decyzje, które są w zgodzie z ich wewnętrznymi przekonaniami, celami, są autorefleksyjne. Znają siebie.

Kształtujemy autonomię

Ryan i Deci podkreślają również znaczenie opiekunów, nauczycieli czy też trenerów w kształtowaniu autonomii. To oni bowiem jako pierwsi zaspokajają (lub nie) różne potrzeby dziecka.

Jaka postawa opiekunów sprzyja kształtowaniu autonomii? Wszelkie działania wspierające autonomię. Sprawdzą się więc takie techniki i postawy, które pomagają dziecku samodzielnie rozwiązywać problemy, dokonywać wyborów i partycypować w podejmowaniu decyzji dopasowanych do wieku rozwojowego dziecka czy młodego człowieka.

Pomocny będzie też właściwy model. Przede wszystkim chodzi o to, by rodzic lub inny opiekun prezentował zrozumiałą ekspresję emocjonalną, szacunek dla innych członków grupy, ich opinii, gotowość do podejmowania odpowiedzialności za słowa i postępowanie, otwartość na

innych. Potrafił dzielić się różnymi emocjami i trudnościami oraz zapraszał innych do wspólnego przeżywania nawet nie najłatwiejszych emocji (np. straty i żałoby).

Kształtowaniu autonomii sprzyja też, paradoksalnie, poczucie bliskości. Ale bliskości, która pozwala być ze sobą bez ograniczania kontaktów ze światem zewnętrznym, z osobami spoza naszej grupy, rodziny. To wymaga pozytywnego nastawienia do świata, otwartości na ten świat. Jest czymś innym niż kontrola. W tej bliskości musi się znaleźć miejsce na podważanie autorytetu rodzica, zadawanie pytań, domaganie się odpowiedzi, negocjowanie, starcia na argumenty – ważne, byśmy traktowali ten rodzaj doświadczenia jako niezwykle istotny trening nieulegania wpływowi. Bo tylko tak mogą pomóc dziecku świadomie podejmować w przyszłości decyzje, np. czy się szczepić, czy nie? Czy istnieje zagrożenie klimatyczne, czy światem rządzą kosmici – podważając autorytety i zadając pytania. Paradoksalnie, warto sobie jasno powiedzieć, że do pewnego stopnia uleganie autorytetom przynosi wiele korzyści dla całego społeczeństwa. Dzięki niemu możliwe są: rozwój, podział dóbr, obrona, ochrona zdrowia, edukacja i oczywiście kontrola nad członkami tego społeczeństwa. Bez hierarchii autorytetów prawdopodobnie pograżylibyśmy się w anarchii – dlatego tak istotne jest uczenie dzieci od najmłodszych lat świadomego wybierania autorytetów – również poprzez ich podważanie.

Sprawdzanie autorytetów

Interakcje dziecka z rodzicami i ich autorytetem są asymetryczne. Ponieważ rodzice mają większą władzę niż dzieci, te ostatnie zajmują pozycję podległą i muszą podporządkować się dorosłym. Rówieśnicy mają równy status i władzę oraz muszą nauczyć się doceniać perspektywę drugiej strony, negocjować, wypracowywać kompromisy i współpracować, jeśli chcą się dobrze dogadywać i osiągać cele. To tu rozwijają się kompetencje społeczne. Dbajmy, aby nasze dziecko miało jak najwięcej szans na ich trenowanie z różnymi rówieśnikami, nawet takimi, o których sądzimy, że mogą mieć na nie zły wpływ. Ważne, aby miało ono szansę nauczyć się w praktyce, jak tym wpływom nie ulegać.

I na koniec warto sobie uświadomić, że z wiekiem nie zyskujemy odporności na uleganie wpływom. Psychologia społeczna wie, jak jesteśmy bezbronni wobec rozmaitych technik manipulacji i jak chętnie sami je stosujemy w dobrej wierze budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi (pozwolimy dziecku dłużej grać na telefonie, licząc, że

w zamian za to bez marudzenia odrobi lekcje). Słynne eksperymenty Milgrama pokazały, jak bardzo jesteśmy gotowi ulegać autorytetom. Nie zawsze jesteśmy racjonalni, nie zawsze podejmujemy najlepsze decyzje. Wystarczy trochę napięcia, stres, ograniczony czas i metoda wyłudzenia pieniędzy „na wnuczka” okazuje się na nas działać. Popelniamy błędy. Pozwólmy więc i naszym dzieciom uczyć się w działaniu.

Bądźmy rodzicem, który jest gotowy na to, aby obserwować dorastanie i usamodzielnianie dzieci. Stawiamy granice wtedy, gdy jest to niezbędne, i wspieramy w trudnych momentach. Dyskutujemy i udzielamy rad, pozwalając samodzielnie podejmować decyzje. Bądźmy mądrymi autorytetami. Warto uświadomić sobie, że nasze dzieci, choć tak podobne, są jednak kimś innym. Czasem warto też się zastanowić, czy kiedy mówimy, że chcielibyśmy, aby nasze dzieci były szczęśliwe, to naprawdę chodzi nam o ich szczęście, czy raczej o nasze wyobrażenie tego szczęścia? Bo czy dziecko, które realizuje pewien plan, aby uszczęśliwić rodzica, samo też jest szczęśliwe? I choć buntowanie się przeciwko rodzicowi może być trudne, a podważanie jego autorytetu bolesne – traktujmy to jako ważny trening w samodzielności i w zdobywaniu szczepionki na nieuleganie wpływowi. Bo choć bywamy głęboko przekonani, że jeśli nasze dziecko nas nie posłucha i straci ważną okazję, to zmarnuje sobie życie i będzie nieszczęśliwe, może być zupełnie odwrotnie. //



DR MAGDALENA ŚNIEGULSKA

psycholog. Pracuje w Szkole Edukacji Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i Uniwersytetu Warszawskiego, a także w Katedrze Psychologii Klinicznej i Zdrowia Uniwersytetu SWPS. Zajmuje się zaburzeniami zachowania dzieci i młodzieży. Pracuje również z rodzicami doświadczającymi problemów wychowawczych