

**Nadopiekuńczość mam zmorą dzisiejszych dzieci – jak w dobrej wierze krzywdzimy nasze pociechy**

Skrzywdziłam mojego pierwszego syna.

W dobrej wierze rzecz jasna. No, przecież nie chciałam dla niego źle, a wręcz odwrotnie!
Mechanizm wyparcia działał u mnie bardzo długo (tak z 2 lata), ale gdy już dotarła do mnie ta bolesna prawda…

**JAK DO TEGO W OGÓLE DOSZŁO?**

Jest z nami! Pamiętam to cudowne uczucie, gdy nasz pierworodny syn pojawił się w końcu na świecie. Byliśmy przeszczęśliwi! Dumni! Z tyloma światłymi planami co do jego przyszłości i rozwoju!

Jako dojrzała mama (rodziłam w wieku 33 lat) zaopatrzyłam się w liczne książki i poradniki. Nie będę przecież szła na żywioł z wychowaniem mojego prawdopodobnie jedynego dziecka!

Wychowam mój skarb na wspaniałego człowieka, pewnego siebie, szczęśliwego – ten cel przyświecał mi do lektur.

I się zaczęło. Przeczytałam mnóstwo tytułów i zaczęłam stosować porady tj: „wsłuchaj się w dziecko”, „podążaj za dzieckiem”, „zejdź do poziomu dziecka”, „tłumacz dziecku świat”, „pomóż dziecku w jego emocjach”, „bądź przy dziecku”, „traktuj dziecko poważnie”…

**PROBLEM LEŻY W UMIARZE**

No i gdzie problem? – spytacie – przecież porady jak najbardziej ok, w duchu najpopularniejszych obecnie metod wychowawczych.

Ano w UMIARZE – odpowiem – w UMIARZE…

Nie widziałam nic złego w tym, że przerywam rozmowę z koleżanką, bo moje dziecko czegoś ode mnie potrzebuje. Co 15 sekund. Czasem częściej. Przecież traktuję je poważnie!

Nie widziałam nic złego w tym, że na spacerze mówię do syna o świecie, na okrągło, nawet gdy jestem już naprawdę zmęczona i dziwiłam się mamom, które mijałam na spacerze, a które nic nie mówiły do swoich nieśpiących w wózkach dzieci (no chyba z lenistwa)! Ba… myślałam jak biedne są te dzieci, że ich mamy „nie są z nimi”. Przecież trzeba dziecku objaśniać świat!

Nie widziałam nic złego w tym,  że podczas odwiedzin znajomych siedzimy całe spotkanie w pokoju dziecinnym na dywanie, bo tam chce być moje dziecko i zmuszam gości do zabawy z nim – przecież trzeba wsłuchiwać się w dziecko, podążać za nim i zejść do jego poziomu!

I na koniec nie widziałam nic złego w tym, że angażowałam się w absolutnie każdą interakcje mojego syna z rówieśnikami w piaskownicy tłumacząc mu co kto i kiedy miał na myśli /poczuł i jak należy się zachować.**O tym, co myślałam o mamach siedzących na ławkach obok i obserwujących swoje szkraby z takiej odległości, które nie bawią się z nimi w piasku i nie dzielą tego doświadczenia z nimi nawet nie wspomnę, bo to niecenzuralne.**

Naprawdę nie wiem, gdzie byśmy z synem skończyli, gdyby w naszym świecie nie pojawił się drugi brzdąc.

**DRUGIE DZIECKO „RATUJE ŚWIAT”**

Rozmawiając z mamami na temat nadopiekuńczości to właśnie ten moment wskazują jako przełom w wychowaniu starszego potomstwa.

Pamiętam wyrzuty sumienia jakie czułam po urodzeniu drugiego syna związane z tym, że nie będę miała już tyle czasu dla Starszaka jak dotychczas (jak on się teraz będzie wolno rozwijał! jak on sobie da radę z rówieśnikami? kto mu teraz wytłumaczy co się dzieje, jak ja będę zajęta Młodszym?)
i poważne wątpliwości, gdy słyszałam tekst, że w zamian „dużo dostanie od brata”. Co mu ten mały brat da tak właściwie, hę?

A faktycznie dał!

Przede wszystkim **WOLNOŚĆ!**

Uwolnił Starszaka ode mnie (jakkolwiek cierpko to brzmi).**Dał mu samodzielność, poczucie kompetencji i sprawczości, dał przynależność i poczucie bycia potrzebnym. Dał to wszystko, co jako nadopiekuńcza mama Starszakowi zabierałam w imię jego dobra, a co leży u podstaw Pozytywnej Dyscypliny, której celem jest wychowanie ludzi samodzielnych, radzących sobie w życiu, stabilnych emocjonalnie, potrafiących budować swoje grupy wsparcia, szczęśliwych.**

Widzę to wszystko z perspektywy dwóch ostatnich lat, podczas których mój Starszak zmienił się
z wiecznie niezadowolonego egoisty w potrafiącego dbać o swoje potrzeby samodzielnego pewnego siebie chłopca.

Super, powiecie. To mnie nie dotyczy.

Też tak o sobie myślałam.

**Sprawdź ze mną czy nadopiekuńczość dotyczy Ciebie!**

**DIAGNOZA**

Trochę pół żartem, a trochę półserio mówię, że łatwo rozpoznać mamę z jedynakiem na placu zabaw od mamy, która opiekuje się drugim albo kolejnym swoim dzieckiem.

W efekcie moich nadopiekuńczych zachowań 3,5 letni Starszak nie jeździł na rowerze a 1,5 roczny Maluch pomyka aż miło popatrzeć.

**W wielkim skrócie: nadopiekuńczość to usuwanie z życia dziecka przeszkód. Niepozwalanie mu na frustrację, rozczarowanie i ból.**

Nadopiekuńczości można rozpoznać po:

1. Stawianiu dziecka zawsze na pierwszym miejscu (nie ma Ciebie, Twoich potrzeb, jest tylko ono).
2. Nieustannym skupieniu na dziecku, pytaniu go np. go: „jak się czujesz?” „jesteś głodny?”, „nie jest ci zimno?” z częstotliwością karabinu maszynowego.
3. Odgadywaniu jego pragnień, zanim ono zacznie je wyrażać. („na pewno masz ochotę na kanapkę”, „musisz się napić ciepłej herbaty”).
4. Uleganiu/ odpuszczaniu zamiast wspieraniu: np. zgadzasz się, żeby dziecko nie pojechało na wycieczkę szkolną, obóz, bo twierdzi, że się boi.
5. Szykowaniu (wybieranie i podawanie) ubrań.
6. Rezygnacji z każdej przyjemności, żeby spędzać czas z dzieckiem.
7. Kolegowaniu się z innymi matkami, za którymi nie przepadasz tylko po to, żeby twoje dziecko integrowało się z innymi, bo samo nie chce.
8. Pakowaniu plecaka dziecka do szkoły.
9. Braku domowych obowiązków dziecka (albo istnieniu niewielu obowiązków, ilości nieadekwatna do wieku)
10. Odrabianiu za dziecko prac domowych, bo tak dużo mu zadał.
11. Wyręczenie dziecka w powierzonych zadaniach, bo słabo mu idzie, jęczy, Ty zrobisz to szybciej i lepiej.
12. Bronieniu dziecka przed drugim rodzicem lub dziadkami, którzy czegoś wymagają.
13. Zdejmowaniu z dziecka odpowiedzialności za to, co zdarza mu się w grupie rówieśniczej ( „kochanie, nie przejmuj się, X. nie miał racji”)
14. Rozwiązywaniu konfliktów za dziecko (dzieci) np. podczas kłótni z rodzeństwem. Ale też z kolegami i z koleżankami.
15. Ustalaniu planu dnia za dziecko (zamiast RAZEM Z dzieckiem),
16. Ciągłym zapewnianiu dziecku zabawy i atrakcji: wymyślanie zabaw i bawieniu się z nim zamiast pozwoleniu na nudę lub pozwoleniu na wyjście do kolegów.

**Wystarczy, że 5 z tych punktów odnosi się do Ciebie i masz przepis na następującą własną i dziecka przyszłość** **(z przymrużeniem oka):**

– on/ ona dzwoni coraz rzadziej. Kiedy ty dzwonisz, słyszysz poirytowane „Mamooooooo…”
– on/ ona przyjeżdża coraz rzadziej (unika wspólnego czasu). Ty czujesz ucisk w piersi, ból w żołądku – masz poczucie straty

– nigdy nie słyszysz: „Mamo, potrzebujesz czegoś?” – wciąż liczą się tylko potrzeby twojego dziecka

– słyszysz natomiast siebie, jak mówisz: „Dlaczego się tak zachowujesz, przecież tyle Ci poświęciłam” albo: „Oczywiście, zachowuj się tak, boli mnie serce”

– nie cierpisz wszystkich ludzi, którzy są blisko twojego dziecka. Nienawidzisz jego partnera (partnerki). Znajdujesz milion wad tej osoby. Wydaje się, że twoje ukochane dziecko zasługuje na kogoś lepszego
– wtrącasz się w życie Twojego dziecka, choć sama siebie oszukujesz, że robisz to z dobrej woli.

– zazdrościsz wszystkim, którzy mają z dziećmi dobrą relację

– czujesz się oszukana (rozgoryczona) przez los

– partner (partnerka) twojego dziecka za tobą nie przepada i trudno się dziwić

– twoje dziecko nie jest za nic ani za nikogo odpowiedzialne

– twoje dziecko boi się wyzwań. Kiedy tylko może to ucieka: w alkohol, w seks, w narkotyki

Czy tak NA PEWNO będzie, gdy będziesz nadopiekuńczą mamą?

Nie.

Spisałam tę straszną wizję przyszłości w formie być może przejaskrawionej, abyś zobaczyła do czego może z dużym prawdopodobieństwem dojść.

Jeśli myślisz, że nadopiekuńczość sprawi, że twoje dziecko będzie silne, kochane, bezpieczne to się bardzo mylisz. Krzywdzisz je. Czy zdawałaś sobie z tego sprawę?

**CO ZAMIAST NADOPIEKUŃCZOŚCI?**

Gdy już uświadomisz sobie swoją nadopiekuńczość i zwalczysz mechanizm wyparcia („mnie to nie dotyczy”) droga jest naprawdę prosta!

Aby ukształtować szczęśliwego dojrzałego człowieka trzeba pogodzić się z kilkoma faktami:

* że frustracja, tak jak i żal, złość, ból czy rozgoryczenie jest potrzebna. Jest warunkiem rozwoju. Co więcej, twoje dziecko i tak się kiedyś spotka z tymi uczuciami. Do Ciebie należy zadanie nauczenia dziecka radzenia sobie z trudnymi uczuciami
* że stawianie wymagań dopasowanych do wieku dziecka i bycie konsekwentnym jest niezbędnym elementem wychowania samodzielnego i pewnego siebie człowieka i że można to robić uprzejmie i stanowczo jednocześnie bez krzywdy dla latorośli
* że poczucie przynależności do rodziny / grupy (dzięki np.: wnoszeniu wkładu do grupy) jest podstawą dobrego samopoczucia nie tylko dziecka, ale i osób dorosłych, a tylko gdy się dobrze czujemy jesteśmy w stanie szukać rozwiązań trudnych sytuacji, sposobów na zaspokajanie swoich potrzeb i szacunku do potrzeb innych osób
* że metody, które działają krótkoterminowo nie są skuteczne w długim okresie (tak jak np. kara)
* że nauka wartościowych umiejętności społecznych i życiowych oraz rozwój dobrych cechy charakteru (tj.: szacunek, troska o innych, umiejętność rozwiązywania problemów, współpraca) zaczyna się tu i teraz, w domu rodzinnym i dziecko nigdy nie jest za małe na to
* że nie ma nic złego w pomaganiu dziecku o ile ta pomoc skupia się nauczeniu dziecka ważnych w życiu umiejętności i wiary we własne możliwości.