



**JESPER JUUL
O GRANICACH**

Kompetentne
relacje
z dzieckiem

JESPER JUUL

O GRANICACH
Kompetentne relacje
z dzieckiem

Mi

Tytuł oryginału
HER ER JEG! HVEM ER DU?
OM NÆRVER, RESPEKT OG GRÆNSER MELLEML VOKSNE OG
BØRN

Projekt okładki
ALEKSANDRA SZEMPRUCH

Tłumaczenie z języka niemieckiego
DARIUSZ SYSKA

© Copyright 1998 by Jesper Juul
Published by Forlaget Apostrof, Copenhagen 1998
Published by agreement with Leonhardt & Høier Literary
Agency A/S, Copenhagen

© Copyright for the Polish translation and edition by
Wydawnictwo MiND 2020

ISBN: 978-83-62445-77-6

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

WPROWADZENIE

Ta książka mówi o tym, co często określa się mianem „stawiania dzieciom granic”. Przedstawiam w niej różne sposoby, w jakie można chronić swoją przestrzeń w relacji do mniejszych i większych dzieci, nie tracąc przy tym wzajemnego kontaktu i nie wyrażając im krzywdy.

Nasza miłość do dzieci jest przez nie odbierana inaczej niż przez nas. Nie zawsze udaje nam się przełożyć nasze uczucie na czyny, które adekwatnie by je wyrażały.

Dzieci i dorośli inaczej doświadczają miłości, jednak jedna rzecz jest wspólna: żaden człowiek nie czuje się kochany, jeśli jego osobiste granice są lekceważone i naruszane. Gdy zdarza się to często, nasze poczucie własnej wartości zaczyna topnieć, a zdolność do konstruktywnego działania i zachowania maleje. W takich okolicznościach mało kto potrafi dobrze zadbać o samego siebie, jednocześnie zachowując kontakt z ludźmi, którzy go krzywdzą. Dotyczy

to w równej mierze dzieci i dorosłych.

Poznanie swoich granic wymaga czasu: wiele z nich wyczuwamy instynktownie, ale odkrycie innych zajmuje lata. Równie długo trwa nauka kompetentnego komunikowania ich bliskim. Paradoks polega na tym, że tylko wtedy możemy poznawać swoje granice, kiedy ktoś je przekracza. I tak samo tylko wtedy jesteśmy w stanie dostrzegać cudze, kiedy się z nimi zderzamy albo je przekraczamy.

Jakość naszego kontaktu z ludźmi jest tym większa, im lepiej znamy swoje granice i im lepiej jesteśmy w stanie je wyrażać.

Nasze życie wśród ludzi, z którymi nie wiążą nas specjalne więzy miłości, opiera się na pewnych zasadach społecznych. Różnią się one w poszczególnych grupach czy kulturach, ale ogólnie rzecz biorąc, chodzi w nich o to, aby między ludźmi panował określony dystans, który chroni wszystkich przed wzajemnym ranieniem się.

W życiu rodzinnym ważne jest coś wręcz przeciwnego – bliskość. Potrzeba bliskości, którą wyrażają małe dzieci, wydaje się niekiedy nienasycona, mimo że im też zdarza się pragnąć odpoczynku od kontak-

tów z rodzicami. Dążąc do bliskości, często przekraczają jednak rodzicielskie granice. I właśnie dzięki temu przynoszą im wielki dar: możliwość rozpoznania własnych potrzeb, pragnień i granic oraz takiego ich modyfikowania, aby działały konstruktywnie dla wszystkich.

W relacjach między rodzicami i dziećmi miłość jest tak wielka i tak łatwa do zranienia, że obie strony stale ryzykują ból związany z naruszaniem własnej integralności. Życie rodzinne to stały proces uczenia się i dowiadywania, gdzie leżą granice naszych bliskich. Jednak ważne jest, aby to dorośli przewodzili w tej nauce, ponieważ tylko w ten sposób mogą zminimalizować poczucie winy u dziecka i otworzyć je na wiedzę o sobie.

Przekonania i zasady są dla niektórych ludzi ważniejsze niż sam człowiek, a dla innych stanowią tylko podstawę i zaproszenie do dialogu. Uważam, że ci, którzy mówią: „Moje zasady to ja!”, wciąż mają jeszcze coś ważnego do odkrycia: samego siebie. Kiedy zostajemy rodzicami, nasze zadanie polega właśnie na dotarciu do tego „kogoś”, kto ukrywa się za naszymi zasadami i przekonaniem.

Ta książka została pomyślana jako zaproszenie do refleksji nad własnymi postawami i doświadczeniami w świetle doświadczeń i wartości autora. Niniejsze rozważania nie bazują na rozróżnieniach typu słuszny-niesłuszny, dobry-zły, winny-niewinny. Chodzi

w nich jedynie o większą świadomość samego siebie,
a także o odkrycie własnej niepewności i wątpliwości,
jeśli rzeczywiście gdzieś w nas drzemiamy.

KTO DECYDUJE?

W rodzinie decydujący głos należy do rodziców, a w żłobku, przedszkolu czy szkole - do osób dorosłych. Dzieci mają bardzo dużo mądrości życiowej, jednak wciąż za mało wiedzą o świecie i życiu, żeby przejmować przywództwo. Nie ulega wątpliwości, że dla nich jest najlepiej, kiedy decydują dorośli.

Jednak dla zdrowia psychicznego i dobrostanu dzieci kluczowe znaczenie ma nie tylko to, o czym decydują dorośli, ale także w jaki sposób o tym decydują. Czy robią to po dyktatorsku, czy demokratycznie? Czy są surowi, czy elastyczni? Czy kierują się zmiennymi humorami, czy raczej starają się zachować wewnętrzną integralność?

Dzieci czują się najlepiej i najbezpieczniej, jeśli decyzje rodziców posiadają pewien wewnętrzny ład. Aby tak się stało, dorośli muszą najpierw sami mieć jasność, na jakich wartościach chcą zbudować życie swojej rodziny. Wartości, którymi żyjemy, są po części uświadomione, a po części nieuświadomione. Rzadko formułujemy je wprost, ale stale wyrażają się one w naszych słowach i czynach.

Oto kilka przykładów.

- *Dzieci muszą słuchać rodziców, bo rodzice wiedzą najlepiej, co dla nich dobre.*
- *W społeczeństwie demokratycznym dzieci muszą mieć możliwość współdecydowania.*
- *Najważniejsze, aby dziecko nauczyło się pobożności i wiary.*
- *Najważniejsze, aby dziecko nauczyło się szacunku dla innych.*
- *Najważniejsze, aby dziecko nauczyło się wierzyć w siebie.*
- *Najważniejsze, aby dziecko nauczyło się dbać o naturę.*
- *Najważniejsze, aby dziecko zdobyło dobrą edukację.*

Jeszcze pokolenie wcześniej kluczowe wartości, na których opierało się wychowanie, wypływały z religii lub moralności, a rodzice nie mieli najmniejszych wątpliwości, co jest dobre, a co złe dla dzieci. Od tego czasu nasza wiedza znacznie się poszerzyła, coraz lepiej znamy małych ludzi, którzy żyją obok nas, i coraz lepiej potrafimy określić warunki, które sprzyjają ich rozwojowi.

Współcześni rodzice, którzy są gotowi podejmować odpowiedzialność za relacje z dziećmi, stoją dziś

przed nie lada wyzwaniem. Z jednej strony powinni oddać im dużą część władzy, którą tradycyjnie sprawowali rodzice, a zarazem nie oddawać im przywództwa w rodzinie. Tylko niewielu dorosłych potrafi zrobić to ot tak, od razu. Jest to umiejętność, której można nauczyć się jedynie w relacji z dzieckiem.

Proces ten musi w sposób nieuchronny prowadzić do konfliktów oraz do złości, wściekłości i frustracji po obu stronach. Jednakże konflikty nie są dowodem, że rodzice sobie nie radzą, tylko normalnym narzędziem wzajemnej nauki. Przy czym dla zdrowych relacji w rodzinie ważne jest, aby odpowiedzialność za konflikty w całości należała do dorosłych. Jeśli będą zrzucać ją na dzieci, spowoduje to tylko pojawienie się nowych, jeszcze bardziej destrukcyjnych sporów.