

Rodzicielstwo oparte o relacje w oparciu o podejście Jespera Juula

Opracowanie: Piotr Niklas, Rodzic jak Rzeka na podstawie książki *Rodzina i dziecko z chorobą przewlekłą*, J. Juul, Wydawnictwo MIND, 2019.

Wprowadzenie

- Co dzieje się w relacjach rodzinnych, kiedy choroba (przewlekła) staje się nowym „członkiem rodziny”.
- Wspieranie dziecka w obszarach poczucia własnej wartości, pewności siebie, integralności i odpowiedzialności osobistej.

Rodzina

- W rodzinie funkcjonuje system wzajemnych powiązań. Zachowania, sposób bycia i kontaktu, każdej osoby w rodzinie wywierają wpływ i powodują reakcje u pozostałych członków rodziny. Szczególnie silnie wpływa na wszystkie osoby w rodzinie, wiadomość o przewlekłej chorobie dziecka.
- Specjaliści radzą, przez długi czas, co powinniście robić w kontekście choroby dziecka. To jest niewątpliwie potrzebne i pomocne.
- J. Juul daje jeszcze jedną radę: idźcie za głosem serca.
- Potrzeba do tego doświadczenia i samoświadomości. Oznacza to, że mam wgląd w samego siebie, w swoje uczucia w określonych sytuacjach, rozpoznaję co się we mnie dzieje. Wgląd ten, może mi pomóc w podejmowaniu decyzji, rozpoznawaniu wartości i drogi, która jest dla mnie ważna. Taka postawa zakłada też, gotowość do rozwoju osobistego.

Miłość

- Jak pełne miłości uczucia rodzica, przełożyć na działania owocne dla dziecka i całej rodziny.
- Nie wystarczy kochać dziecko. Ono jeszcze musi czuć się kochane. Dla dziecka i pozostałych osób w rodzinie, nie są istotne moje intencje. Ważne, co czuje dziecko i pozostałe osoby w rodzinie, w reakcji na moje zachowania i sposób kontaktu.
- Dziecko do 10 roku życia przyjmuje rodzica, jako „najlepszego na świecie”. Dziecko ma bezwarunkową miłość i zaufanie do rodzica. Dzieci akceptują niemal każdy wyraz rodzicielskiej miłości jako „dobry”, również wówczas, gdy nie jest dla nich dobry. Np. natychmiastowe spełnianie życzeń i kaprysów dziecka ... po kilku latach.

- Jakość interakcji w rodzinie wpływa na to, jak dzieci i dorośli rozwijają swój indywidualny potencjał i wspólne zasoby.
- Rodzic jako półprofesjonalny, całodobowy opiekun, pielęgniarz, terapeuta ... To jest potrzebne.
- Jeżeli dominuje taki sposób „bycia” rodzica wobec dziecka, to dziecko zaczyna czuć się jak pacjent swojego rodzica. W takiej sytuacji około 50% dzieci, współdziałając wprost, zaczyna być zależna, zdana na opiekę i pomoc. Postawę takich dzieci można scharakteryzować zdaniem: moja mama (tata) czuje się tylko wtedy wartościowa, gdy jestem chory. Drugie 50% dzieci współdziała w sposób odwrócony, będąc trudnymi i nieposłusznymi pacjentami. Ich postawę można podsumować zdaniem: Nie chcę być tylko chory, potrzebuję też czego innego!
- Kiedy troska zaczyna przeważać, źle na tym wychodzi zaufanie. Bycie w centrum rodzicielskiej uwagi, utrudnia dziecku zbudowanie pozytywnego i realistycznego obrazu samego siebie.
- Gdy dominuje opieka:
 - brakuje tego co irracjonalne, osobiste,
 - brakuje bliskości, kontaktu i co się z tym wiąże konfliktów.
- Miłosa relacja między dorosłymi - nadaje ton i decyduje o atmosferze w domu. Choroba dziecka wystawia relację rodziców na dużą próbę. Właśnie dlatego, oboje dorośli partnerzy, powinni być szczególnie poświęcać dużo uwagi pielęgnacji swojej relacji. Dziecko wyczuwa przez skórę atmosferę w domu. Najlepszym prezentem dla dziecka, jest to gdy, rodzice dbają o swoją relację.
- Samotny rodzic: dbać o własne życie i nie grzęznąć jedynie w roli rodzica. W miarę możliwości ...
- Rodzina z dzieckiem przewlekle chorym, ma mniej czasu niż inne rodziny, by przechodzić cykle rozwoju. Dlatego potrzebuje więcej zasobów i uwagi. Dbanie o zrównoważoną relację rodzicielską i partnerską.

Potrzeby dziecka

- Chore dzieci mają takie same potrzeby jak wszystkie dzieci. Jednocześnie potrzebują więcej energii, aby je zaspokoić. Odpowiedzialność za spełnienie potrzeb dzieci w pierwszej kolejności spoczywa na rodzicach, dopiero w następnej na specjalistach.
- bycie wartościowym członkiem swojej rodziny,
- opieka i troska ze strony rodziców,
- rozwój własnej integralności, poczucia własnej wartości oraz odpowiedzialności osobistej.

Odpowiedzialność rodzica

- Poznanie samego siebie oraz gotowość do pracy nad swoim osobistym rozwojem. Ważna jest otwartość na zmiany, jeżeli obecna sytuacja mi nie odpowiada.
- Zdolność do refleksji nad wyjątkowością relacji z dzieckiem, konfliktami oraz trudnymi momentami.
- Otwartość, uważność na dziecko. Wiedza na temat istoty jego rozwoju. Za jakość relacji dorosły – dziecko, w 100% zawsze odpowiedzialny jest dorosły.

Poczucie własnej wartości

i Pewność siebie

- Dziecko ma egzystencjalne wyzwanie: być zauważonym jako osoba, taką jaką jest, a nie jako pacjent/niepełnosprawny. Dodatkowo, często otoczenie redukuje dziecko, tylko do jego choroby.
- Nie możecie zapobiec tej bolesnej walce.
- Możecie wspomagać dziecko, w budowaniu jego psychicznych i duchowych zasobów.

Pewność siebie

- Rozwija się dzięki sukcesom w określonych obszarach. Jak dobry jestem w określonym obszarze.
- Budowana na podstawie informacji zwrotnej, porównywanie się do innych. Mierniki sprawności, np. oceny, wyniki, nagrody.
- Osoba może mieć jednocześnie dużo i mało pewności siebie, w zależności od obszaru.
- Są ludzie, którzy dużo potrafią, odnieśli sukces, ale mimo to, są skłonni do samokrytyki, nie czują się dobrze sami ze sobą, wątpią w swoją wartość i uzależniają ją od sukcesów. Takie osoby mogą mieć dużą pewność siebie w określonych obszarach, ale niskie poczucie własnej wartości.

Poczucie własnej wartości

- Moja wiedza, kim jestem i doświadczenia z tym związane (co o tym myślę). Jak dobrze znam siebie samego? Myśląc o poczuciu własnej nie oceniamy, nie wartościujemy, przyjmujemy siebie, takim jakim jestem teraz. Jesteś ok, jaki jesteś. Nie za to co robisz, czy za to jaki jesteś. Istotą twojej wartości, jest to że jesteś.
- Zdrowe poczucie własnej wartości:
 - osoba zna i akceptuje pełny, zróżnicowany, subtelny obraz samego siebie,
 - osoba zna własne zdolności lub ich brak, swoje ograniczenia oraz stosowne i niestosowne zachowania.
- Osoba ze zdrowym poczuciem własnej wartości:

- czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna,
- jestem w porządku, mam swoją wartość, po prostu dlatego, że istnieję.
- Poczucie własnej wartości przez całe życie ulega przemianom. Zdrowe poczucie własnej wartości daje psychiczne i duchowe siły do radzenia sobie z kryzysami.
- Niskie poczucie własnej wartości:
 - osoba odnosi się do siebie krytycznie i negatywnie,
 - osoba czyni sobie często wyrzuty, ma poczucie wstydu i winy.
- Ważne jest rozróżnianie tych dwóch pojęć (pewność siebie i poczucie własnej wartości), bo bywają często używane zamiennie i mylone. Duża pewność siebie nie zapewnia automatycznie zdrowego poczucia własnej wartości. Można wzmacniać pewność siebie, to jest ok. Jednocześnie należy pamiętać, że to poczucie własnej wartości, jest psychiczną i duchową siłą do wewnętrznych i zewnętrznych zmaganiań.

Warunki rozwoju zdrowego poczucia własnej wartości

- Poczucie bycia kochanym, takim jakim się jest,
- oraz świadomość, że moje myśli, uczucia i czyny są przez innych traktowane poważnie.
- Ważne, aby osoba czuła się, wartościowa dla innych (w rodzinie, w społeczeństwie).
- Rodzic pełni najważniejszą rolę (pozytywną i negatywną), w rozwijaniu poczucia własnej wartości dziecka.

Co możemy zrobić?

- Mam ograniczony wpływ na otoczenie (rodzina, sąsiedzi, nauczyciele ...), ale sam mogę wybierać, co i jak robię. Dziecko odbierze moją energię! Słowa też są ważne, bo mnie otwierają.
- Dziecko to osoba, która nosi w sobie pewną chorobę.
- Dziecko nie powinno być traktowane jedynie jako pacjent.
- Choroba stanowi część osobowości i egzystencji dziecka.
- Pozwól rozbłysnąć waszym oczom radością i miłością! Na ile to możliwe.
- Bezwarunkowe przyjęcie jest trudniejsze, gdy dziecko jest chore.
- Gdy dominuje strach, rozczarowanie, niezgoda, wtedy trzeba czasu na przeżycie i pożegnanie tego co niemożliwe. Kiedy wyrażam swój ból, gdy go „przeżywam”, mam możliwość pożegnania się z tym co niemożliwe. Potem mogę szukać realistycznych rozwiązań.

- Spróbujcie dać dziecku jak najwięcej kontaktu cielesnego i bezpieczeństwa w tym okresie.
- Czasem rodzic jest tak przepełniony lękami, że potrzebna jest inna droga (np. pomoc).
- Cudowna właściwość rodziców, nie potrafimy spokojnie patrzeć, kiedy dziecko jest samotne, cierpiące. Szczególnie wobec dzieci z niepełnosprawnością (ch. przewlekłą), nie możemy utrzymywać, że nasza miłość i troska uśmierzą każdy ból i zapobiegną samotności. Nie jesteśmy wszechmocnymi cudotwórcami i często możemy tylko współodczuwać ból i bezradność naszych dzieci. Jednocześnie jest to najlepsza rzecz, jaką możemy dla nich zrobić. Teraz i na dłuższą metę. Nasza empatia, towarzyszenie, da im poczucie bycia widzianym i buduje zaufanie. To jest najważniejsza rzecz, jaką mogą zrobić rodzice dla rozwoju poczucia własnej wartości dziecka.

Dialog 1*

Chłopiec: *Mamo, dlaczego nie mogę grać w drużynie piłkarskiej?*

Matka: *Tak mi przykro, skarbie ... Ale spójrz, jesteś dobry w innych rzeczach.*

Dialog 2*

Chłopiec: *Mamo, dlaczego nie mogę grać w drużynie piłkarskiej?*

Matka: *Nie wiem, skarbie. A jak myślisz?*

Chłopiec: *Bo mam tę głupią chorobę ... Ale tak bardzo chciałbym grać.*

Matka: *Myślę, że tak właśnie jest ... Widzę, że jesteś przez to bardzo smutny. Co o tym sądzisz?*

- Komentarz do Dialogu 1:
 - Matka szczerze okazuje współczucie i jednocześnie przekierowuje uwagę syna w pozytywną stronę.
 - Syn ma pewność, że matka go kocha, ale jednocześnie może mieć wrażenie, że jego uczucia w związku z drużyną piłkarską są „niewłaściwe” lub niemile widziane.
- Komentarz do Dialogu 2:
 - Matka rozpoznaje rzeczywistość swojego syna i zachęca go, by mówił o swoich myślach i uczuciach.
 - Syn czuje, że jest kochany i że to jest w porządku być i czuć się tak, jak naprawdę się czuje.
 - Gdy się potem wygada, wypłacze, żegnając się jeszcze odrobinę bardziej ze swoim marzeniem, będzie mógł swobodnie rozejrzeć się za innymi rzeczami.

- Kiedy dziecku wolno wyrażać swój ból, ma możliwość pożegnania się z tym, co nieosiągalne.
- To wielkie zadanie. Czasem będziemy w stanie je wykonać, czasem nie. Jest to całkowicie w porządku!

Odpowiedzialność osobista

- Nie chodzi o to „kto decyduje”, ale o to, aby dziecko mogło rozwijać własną integralność i uczyło się podejmować samodzielne decyzje.
- Przejmowanie osobistej integralności, to jedyny sposób na wyjście z roli ofiary.
- Rodzic jako przewodnik i sparingpartner w procesie stopniowego przejmowania odpowiedzialności dziecka, a nie jako autorytet i władza.
- Rodzic może pomóc dziecku rozróżniać potrzeby (np. dbanie o siebie i swoje zadania) od chwilowych pragnień (np. zjedzenie deseru).
- Zaufanie do dziecka, rozumiane jako: ufam, że moje dziecko w danej sytuacji podjęło działanie, które było na miarę wszystkich jego sił i możliwości w tej sytuacji i w tamtym czasie. W takim podejściu jest miejsce na błędy dziecka, które nie powodują utraty zaufania rodzica i jednocześnie jest pole do dialogu, co zaszło, jak dziecko się z tym czuje i jakie są naturalne konsekwencje jego zachowania.
- Dziecko bywa konfrontowane z licznymi regułami (ćwiczenia, dieta itd.). Dziecko ma dwie możliwości:
 - Posusznie iść za autorytetami, które powiedzą co najlepsze. Prowadzi to do bierności, uległości dziecka. Jeżeli rodzic zaobserwuje taką postawę dziecka, to może wsłuchiwać się w takie dzieci i zachęcać „Chyba trudno ci być zawsze takim obowiązkowym?”.
 - Popracować na uczynieniu reguł dbania o siebie „swoimi”. Oznacza, że dziecko zacznie aktywnie eksperymentowanie z regułami. Prowadzi to do większej dojrzałości i stopniowego przejmowania odpowiedzialności przez dziecko.

Źródła:

- Rodzina i dziecko z chorobą przewlekłą, J. Juul, Wydawnictwo MiND, 2019.

Dodatkowo jako uzupełnienie:

- Twoje kompetentne dziecko, J. Juul, Wydawnictwo MiND, 2012.

Podstawowe wartości proponowane przez Jespera Juula

Jesper Juul (1948-2019) był duńskim terapeutą rodzinnym i pedagogiem o światowej renomie. Jego książka „Twoje kompetentne dziecko”, jest jedną z najbardziej cenionych współczesnych pozycji na temat wychowania. Familylab Polska jest częścią międzynarodowej organizacji, założonej przez Jespera Juula i zajmują się propagowaniem jego idei. Szkoli również trenerów, którzy prowadzą seminaria przeznaczone dla rodziców, opiekunów, pedagogów.

Treści przekazywane podczas seminariów inspirujących są oparte na 4 wartościach, które stanowią fundament do budowania bliskiej relacji między dzieckiem a dorosłym.

<p style="text-align: center;">Równa godność</p> <p>Równa godność dorosłych i dzieci oznacza, że każdy dorosły i każde dziecko mają tę samą ludzką wartość i jednakowe prawo do poszanowania dla swojej integralności. Potrzeby, uczucia, opinie i życzenia wszystkich powinny być traktowane z taką samą powagą.</p> <p>Co mówi o równej godności Jesper Juul? „Umiejętność poszanowania godności drugiego człowieka w spontanicznych reakcjach wobec dorosłego partnera lub dziecka wymaga nauki i codziennego treningu.”</p>	<p style="text-align: center;">Odpowiedzialność</p> <p>Osoby dorosłe ponoszą pełną odpowiedzialność za jakość swoich relacji z dziećmi – zarówno w domu, w przedszkolu czy w szkole. Każdy z nas jest także osobiście odpowiedzialny za swoje zachowanie, wybory i realizację własnych potrzeb. Taka postawa sprzyja budowaniu zdrowych relacji w rodzinie i w instytucjach pedagogicznych. Jednocześnie rozwój odpowiedzialności osobistej u dzieci jest warunkiem zdrowego poczucia własnej wartości i umiejętności dbania o własną integralność.</p> <p>Co o odpowiedzialności mówi Jesper Juul? „Kiedy w dzieciństwie uczy się nas odpowiedzialności za siebie, z reguły rozwijamy także silne poczucie odpowiedzialności za innych.”</p>
<p style="text-align: center;">Integralność</p> <p>Jest to suma uczuć, wartości i potrzeb jednostki. Przez długi czas wychowanie dzieci wiązało się z gwałceniem ich integralności, czyli ich psychicznych i fizycznych granic. Dzisiaj budujemy relacje na poszanowaniu integralności wszystkich członków rodziny, w czym kluczową rolę odgrywa empatia, czyli zrozumienie uczuć i potrzeb innych.</p> <p>Jak o integralności mówi Jesper Juul? „Gdy dorastało się w rodzinie, w której nie chroniono integralności jej członków, później nie jest łatwo samemu wyznaczać swoje granice i bronić prawa do własnych fundamentalnych potrzeb.”</p>	<p style="text-align: center;">Autentyczność</p> <p>Autentyczność jest warunkiem bezpośredniego i szczerego kontaktu między dorosłymi i dziećmi. Dzięki niej dorośli mają szansę zbudować swój autorytet, wyznaczając jasne granice własnych potrzeb i wartości. Autentyczność sprzyja także pokojowemu rozwiązywaniu konfliktów i problemów wewnątrz rodziny czy w klasie szkolnej.</p> <p>Jak autentyczność postrzega Jesper Juul? „Pokładam nadzieję w wychowaniu, w którym rodzice stanowią dla dziecka autorytet, ale nie są autorytarni. W którym nie unikają swojej wiodącej roli w rodzinie, ale dbają o integralność dzieci.”</p>