JAK ŻYĆ Z RODZICAMI W PRZYJAŹNI?

eSzkoła.pl Portal edukacyjny

CZĘŚĆ I

Rodzice są tacy, jacy są, nie wybiera się ich. Podobnie z dziećmi. Jednak nie tylko jest tak, że to rodzice wychowują swoje dzieci – ostatnio coraz częściej odbywa się na odwrót i mówi się o czymś takim, jak „odpowiednie wychowywanie rodziców". Czy jest to zjawisko dobre? Niekoniecznie. Aczkolwiek do pewnego momentu jak najbardziej. Pozytywnie, jeśli dzieci tak sobie „wychowają" swoich rodzicieli, że będą potrafili się z nimi dogadać, a więc przekazać im część swoich przyzwyczajeń, zachowań, odzywek, i tak dalej, ale nie ograniczać się wyłącznie do tego, i także przyjmować je od nich.

„Starzy" nie zawsze muszą być wrogami, i to na każdym etapie życia ich dzieci, nawet jeśli tak się właśnie nam wydaje: „Oni zawsze są przeciwko mnie, zawsze mnie krytykują i nieważne, co zrobię, i tak będą mieli wiecznie pretensje o wszystko". Tego typu myślenie z pewnością ogranicza nasze możliwości przystosowawcze oraz pojednawcze. Bynajmniej na pewno nie doprowadza do wzajemnej zgody.

Nie można powiedzieć, że to tylko dzieci muszą się podporządkowywać i bezwzględnie słuchać wszystkich rozkazów. I byłoby to bardzo głupie, bo prawdą jest, i to chyba przyzna mi rację każdy dorosły człowiek, że od nikogo nie można się tyle nauczyć, co właśnie od dzieci, które są najbardziej szczere, i rzadko kiedy kłamią.

Nie każdy ma to szczęście, że trafił na równie wyluzowanych, fajnych rodziców, których można traktować jak swych kumpli, zwierzać się ze wszystkiego, opowiadać różne wycinki z życia i wspólnie się z tego cieszyć, śmiać. Bo rodzice z natury są różni. Każdy został wychowany inaczej i często te same przyzwyczajenia wyniesione z własnego domu przenosi do swojej nowej, założonej rodziny. Ale nie zawsze. Jeżeli ma złe wspomnienia, za wszelką cenę nie będzie chciał tych samych błędów popełniać w stosunku do własnych dzieci. Czyli, na przykład, jeśli w domu zawsze brakowało pieniędzy i jego rodziców na nic nie było stać, to oczywistym jest, że sam, jako rodzic, będzie się starał ze wszystkich sił, żeby zapewnić odpowiedni byt swym dzieciom, czyli wszystko to, czego sam nigdy nie miał. Jeśli sam nie odnalazł odpowiedniego kontaktu ze swymi staruszkami, to dla swoich dzieci przeważnie będzie zbyt pobłażliwy, bo przecież „oni muszą dostać to, czego ja nie miałem". Cóż, bywa różnie. Moja rada na to jest jedna: nikt nie każe ci być z rodzicami bardzo blisko, jeśli nie umiesz znaleźć z nimi języka, jeśli nie czujesz się z nimi jakoś mocno związany, zżyty, jeśli nie łączą się z nimi przyjacielskie relacje, jeśli nie masz potrzeby zwierzania im się ze swego życia, bo wiesz, że nie znajdziesz u nich należytego zrozumienia, ale nigdy nie staraj się na siłę pokazać im, że jesteś lepszy, że z nimi wygrasz. Twoim obowiązkiem jest ich mimo wszystko szanować, jeśli już nie kochać. Szanować. Bo któż z nas przynajmniej raz w życiu nie odpyskował swoim „starym"? Oj, nie ma chyba takiej osoby. I jak się wtedy człowiek czuje? Na pewno źle, bo tym się nic a nic nie da załatwić. Z pewnością podejście do wielu spraw na spokojnie, i to z obu stron, okazywanie większej obojętności na zakazy i nakazy jest kluczem do tego, by rodzice zaczęli się zastanawiać nad tym, czy aby nie traktują cię zbyt surowo i niesprawiedliwie. I dzięki temu, a nóż, a zorientujesz się, jak bardzo polepszyły się wasze relacje. Ale nawet nie staraj się na siłę, nie próbuj nic za wszelką cenę

zmieniać, bądź spontaniczny i postaw na to, że co ma się wydarzyć, to się stanie, a sam niczego nie przyśpieszaj. Oczywiście, przede wszystkim niczego nie pogarszaj swoim zachowaniem czy odzywkami tylko spokojnie czekaj na rozwój wypadków.

Przyjaźń pomiędzy rodzicami i dorastającym nastolatkiem jest trudna do nawiązania, ale możliwa. To, że powiem, że wystarczą do tego dobre i szczere chęci, wyda się może bardzo banalne, ale tak właśnie jest! Jeśli jednak od samego początku uznamy, że to nie ma sensu, to faktycznie – osiągnięcie wzajemnego porozumienia nie uda się. Trzeba umieć przede wszystkim słuchać. Jak to w słynnym powiedzonku: „Masz dwie pary uszu, a tylko jedne usta" – i o czymś to rzeczywiście powinno świadczyć. Bez posiadania umiejętności uważnego słuchania drugiej strony można jedynie pomarzyć o tym, że kiedykolwiek będzie pięknie, czyli tak, jak tylko można to sobie wymarzyć.

Co powoduje, że rodzice nie mogą dogadać się ze swoimi dziećmi? Przyczyn takiego stanu rzeczy jest naprawdę wiele, ale przedstawię kilka tych najważniejszych, które ograniczają starania, by dbać o dobre relacje z najbliższymi nam ludźmi.

1. **„Oni nie chcą mnie słuchać!"** => „Zawsze, gdy o coś ich proszę, od razu mówią NIE, nawet nie wiedząc jeszcze, co im chcę powiedzieć. Traktują mnie jak dziecko, w ogóle mi nie ufają, choć nigdy nie mieli powodu, żeby podejrzewać, że zrobię coś głupiego, i że ich zawiodę. Mogę im mówić coś, próbować nawiązać rozmowę, a oni i tak są nieugięci, tłumacząc, że w ogóle nie ma dyskusji, że oni już skończyli debatę, i że dalsze jej kontynuowanie uważają za zbyteczne, bo tylko się na siebie poobrażamy. Jak można być tak cynicznym i takim ignorantem? W ogóle ich nie interesuje moje zdanie!

2. **„Oni wcale nie chcą mojego dobra!"** => „Zawsze, gdy się o coś kłócimy, bo mi czegoś zabraniają lub coś rozkazują, to powtarzają, że to wszystko dla mojego dobra, a ja nienawidzę, gdy tak mówią, bo wiem, że wcale tak nie jest. Po prostu sami w życiu nie doświadczyli rozrywki, bo były takie czasy, a nie inne, i mi zabraniają, żebym też nie mógł z życia korzystać, bo jeśli oni nie, to z jakiej racji ja mogę? Nie cierpię tej ich obłudności! Jak można tak manipulować swoimi dziećmi, które przede wszystkim powinno się kochać, a nie traktować jak żołnierzy w wojsku, czy jak zakonników w zamkniętym klasztorze…?"

3. **„Oni wcale nie są lepsi!"** => „Najbardziej mnie denerwuje, kiedy mówią, że robię coś źle, a sami popełniają dokładnie te same błędy. Owszem, może robię coś źle, ale w końcu ktoś mnie tego nauczył…? A jak im o tym mówię, to odpowiadają, że właśnie dlatego nie powinienem nigdy popełniać tych samych błędów, co oni, więc dlatego muszą zadbać o to, żebym nie był taki sam. Denerwuje mnie to jak nie wiem!"

4. **„Oni chcą zrobić ze mnie służącego!"** => „Sami kładą się spać, a mi każą sprzątać w kuchni, myć naczynia, albo inne rzeczy! Albo krzyczą, że mam bałagan w pokoju, jakby to była różnica, czy posprzątam moje rzeczy z łóżka teraz, czy za godzinę? Są okropni! Z resztą – jak im się nie podoba mój pokój, to po co do niego w ogóle wchodzą? No i oczywiście grzebią na pewno w moich rzeczach, myślą, że palę papierosy i ukrywam to przed nimi! Masakra!"

5. **„Oni mi zabraniają wszystkiego!"** => „Wyznaczyli mi limit na siedzenie przy komputerze. Raz nawet zrobili mi takie chamstwo, że jak siedziałem po nocy, bo szukałem czegoś do szkoły, to wyjęli korki i wyłączyli prąd. Myślałem, że ich zabiję wtedy! Do dziś nie mogę im tego wybaczyć!"

6. **„Oni wciąż podejmują za mnie decyzje!”** => „Sami wybrali już dla mnie studia i kazali mi zdawać maturę z biologii, a nie z geografii tak, jak chciałem. Poza tym ułożyli za mnie całą moją ścieżkę zawodową, w ogóle nie pytając mnie o zdanie. Zapisali mnie na zajęcia, które wcale mnie nie interesują. To okropne!”

7. **„Oni traktują mnie wciąż jak dziecko!”** => „Dla nich wciąż jestem tą samą małą dziewczynką, którą mogli zamknąć w klatce i uchronić przed złem tego świata. Ale nie teraz, kiedy jestem już dorosła i chciałabym być w pełni samodzielna! Ile można kłócić się na tym tle?”

To tylko oczywiście przykłady, ale można mnożyć ich doprawdy wiele. Nie da się jednak ukryć, że bycie z rodzicami w dobrych kontaktach, szczególnie, gdy jest się dorastającym nastolatkiem, jest naprawdę nie lada sztuką, którą warto dzielić się z innymi rówieśnikami. Oczywiście, każda rodzina jest inna, i taka też być powinna, a jej model i styl życia musi się różnić od każdych pozostałych.

Niektórym imponuje to, że rodzice są mądrzy i zaradni życiowo, że zawsze mogą się ich poradzić, a innym to, że rozmawiają sobie z nimi jak z kumplami, że można się z nimi powygłupiać i pożartować jak z najlepszymi przyjaciółmi, i wcale niegorzej niż z rówieśnikami. Inni cenią to, że rodzice robią dla swoich dzieci wszystko, aby było im dobrze, a więc harują godzinami, żeby zapewnić im dobrą przyszłość i właściwy start w dorosłe życie.

A co denerwuje rodziców u ich dzieci? Oczywiście, wiele jest takich rzeczy! Wymienię kilka przykładów:

- „Wkurzam się, gdy przełącza mi telewizor, gdy coś oglądam, bo mówi, że jego program jest lepszy, ważniejszy, itd.”
- „Dostaję furii, gdy pytam się po pięćset tysięcy razy, czy nie mają czegoś do prania, mówią, że nie, a jak skończę prać, to mi przynoszą jakieś brudy, albo sama je znajduję pod łóżkiem i krzyczą jeszcze na mnie, że potrzebują ten ciuch na drugi dzień i co oni teraz zrobią!”
- „Nie wytrzymuję, gdy mnie okłamują. Wolę usłyszeć najgorszą prawdę, ale wiedzieć, że są ze mną szczere”
- „Nie lubię, jak przyprowadza swoich znajomych, wszędzie robią syf, i co gorsza, wychodzą późno w nocy, robiąc hałas i budząc nas”
- „Nienawidzę, jak wracam z pracy zmęczona i boli mnie głowa, a on przychodzi i włącza maksymalnie muzykę – nie wytrzymuję tego”
- „Denerwuje mnie, gdy co chwilę wyciąga ode mnie na coś pieniądze – za każdym razem mówi, że to ostatni raz. A gdy mówię, że aktualnie nie mam, to krzyczy, że chcę, żeby chodziła w podartych spodniach i wcale nie pragnę, by wyglądała ładnie i atrakcyjnie”
- „Problem zaczyna się, gdy nadchodzi temat: WAKACJE. Albo chce jechać sama z chłopakiem, albo z grupką ludzi, których w ogóle nie znam. I tu zaczyna się ogromny dylemat, bo w ogóle nie chce słuchać moich racji – ma klapki na oczy i widzi tylko to, że chcę popsuć jej wakacje, że wcale nie chcę, by się dobrze bawiła, i tak dalej.”
- „Doprawdy dostaję niemal zawału, gdy słyszę czasem jego odzywki do mnie i do mojego męża. Ja bym w życiu nie odważyła się tak chamsko pyskować swoim rodzicom, choćby nie wiem, co mi zrobili!”
- „Jestem chora, bo w ogóle nie bywa w domu: teraz tylko dziewczyna, na dodatek kumple i kumple. Rodzina w ogóle przestała się dla niego już liczyć…”

- „Nie znoszę, gdy siedzi godzinami na komputerze i się nie uczy. A gdy dostaje złe oceny i robię mu z tego powodu wymówki, wkurza się, że chcę z niego zrobić kujona i trzaska drzwiami, czasami nawet wychodzi z domu na kilka ładnych godzin, a ja umieram ze strachu, gdzie on się podziewa”
- „To, że wisi godzinami na telefonie, spowoduje, że kiedyś z pewnością zbankrutujemy!”
- „Przestał chodzić do kościoła i w ogóle wypiął się na mnie, jeśli chodzi o te sprawy. Nie mogę mu już niczego przemówić, bo powiedział, że to jego wybór, co on robi ze swoim życiem, a już tym bardziej nie mam prawa dyktować mu, w co ma wierzyć. Nie wiem już, co mam o tym myśleć”
- „W ogóle nie pomaga w domu. Ja mogę przy nim harować, a on siedzi z założonymi nogami i w ogóle tego nie widzi, nie mówiąc w ogóle o czymś takim, jak zaproponowanie jakiejkolwiek pomocy. Dobrze, mogę dla niego coś zrobić. Ale nigdy nawet nie usłyszę słowa DZIĘKUJĘ czy PRZEPRASZAM. On uważa, że jemu się po prostu wszystko należy i tak ma być!”
- „Nigdy nie interesuje się życiem rodzinnym. O prezencie na święta można w ogóle zapomnieć. Nie mówię przecież, że ma być on drogi, ale nie powiem – miło by było, gdyby się postarał o cokolwiek. Czasami to nawet o głupich życzeniach zapomina!”

To także oczywiście przykłady. Ale one wszystkie idealnie pokazują, że to, jak układają się wzajemne relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi, zależy od obu stron i od tego, jak każdemu zależy na drugiej osobie. Nie może być tak, że zmiany obejmą tylko i wyłącznie jedną ze stron. Wszystko musi ze sobą doskonale współgrać. Jak tego dokonać w jednym czasie? Tego dowiemy się na dalszych stronach niniejszej publikacji.

CZĘŚĆ II

W tej części przeczytajcie, proszę, wypowiedź pani psycholog z Lubonia (koło Poznania), **Barbary Kozar**, która próbuje w ten oto sposób wyjaśnić owe pojmowanie „przyjaźni dzieci z rodzicami”, i czy jest to w ogóle możliwe.

Młodzież w wieku „nastu” lat ma dużą potrzebę samostanowienia, niezależności i swobody. To, jak układają się jej relacje z rodzicami, zależy w dużej mierze od tego, na ile rodzice dostrzegają te potrzeby i realizują je. Rodzice zaś na tyle chcą je realizować, na ile posiadają zaufania do własnych nastoletnich dzieci. Nastolatkowie oczekują od rodziców zrozumienia swoich potrzeb, okazania zaufania, natomiast często nie pracują nad zdobyciem kredytu zaufania u swoich rodziców. Prawdomówność, umiejętność przyznania się do błędu, dotrzymywanie obietnic, szczerość to droga do uzyskania tego kredytu. Wzajemne zaufanie rodziców i nastolatków, szczerość, uczciwość i dotrzymywanie obietnic daje poczucie stabilności w rodzinie, a nastoletnim dzieciom poczucie bezpieczeństwa i istnienia określonych granic. Relacje pomiędzy rodzicami a nastolatkami wyznacza w dużej mierze kryzys autorytetu rodziców, który w zależności od jakości wzajemnych więzi jest większy lub mniejszy. Nastolatkowie krytycznie postrzegają dorosłych z otoczenia, także rodziców, natomiast dążą do zacieśnienia i umocnienia więzi z rówieśnikami. I to rzecz jak najzupełniej naturalna. Co nie znaczy, że rodzice mają siedzieć z założonymi rękoma i patrzeć, jak im ptaszyna wyfruwa z rodzinnego gniazda i w ogóle przestają mieć na nią jakikolwiek wpływ.

Muszą wiedzieć, kiedy i jak wkroczyć do akcji, bo przecież głównym ich obowiązkiem jest dbałość o ich bezpieczeństwo, no i walka o zapewnienie im jak najlepszej przyszłości.

A teraz kilka pytań, które zadałam:
JA: Czy rodzice muszą być bardzo wyluzowani, aby można się było z nimi zaprzyjaźnić?
B.K.: Nie, znam wiele rodzin, gdzie rodzice są dosyć konserwatywni, ale kontakt z dziećmi posiadają bardzo dobry i przyjazny. Kwestia tego, w jaki sposób przekazali im różnego rodzaju wartości, przez co w latach późniejszych, a więc w okresie dorastania, pomagają im one w życiu, są dla nich ostoją, przez co nastolatkowie tacy są wręcz wdzięczni rodzicom, że tak wykształcili ich osobowość – i zamiast walczyć z nimi o wprowadzenie własnych zasad i wartości, chętnie pielęgnują je wspólnie z nimi.
JA: Kto powinien zacząć wprowadzanie jakiś zmian w sobie: rodzice czy dzieci?
B.K.: Nie ma reguły. Albo należy wprowadzać je wspólnie, albo zacząć ten proces przez jedną stronę, zupełnie spontanicznie. Bardzo często jest tak, że jeśli jedna strona dokonuje znaczących poprawek i zmian w sobie, jest to doskonała motywacja także dla tej drugiej. Jeżeli zmiany mają być wprowadzane wspólnie, przez obie strony naraz, należy wcześniej o tym porozmawiać, aby ustalić pewne sprawy – a więc te priorytetowe, a także te ważne, choć już mniej.
JA: Kto częściej idzie na kompromisy?
B.K.: Kiedy dziecko dojrzewa, to rodzice. Później następuje pełna równowaga, bo dziecko przestaje być jakoby dzieckiem, wobec czego nie można mu już praktycznie niczego zabraniać.
JA: Czy dziecko musi się bezwzględnie stosować do zakazów i nakazów dawanych mu przez rodziców, czy powinno mieć też swoje własne zdanie, którego chce usilnie bronić?
B.K.: Oczywiście, posiadanie własnego zdania jest bardzo ważną sprawą i zaczyna się to wykształcać właśnie na etapie rodziny. Dzięki temu dziecku takiemu łatwiej jest współżyć z rówieśnikami, jeśli umie i potrafi odpowiednio wygłaszać i bronić swoich racji. I tak być powinno. A więc: jeśli rodzic czegoś zabrania, nie bać się polemizować na ten temat z nim. Ale! Nie krzykiem, nie prośbą, ani groźbą, ani tym bardziej żadnym szantażem. Polemika taka powinna się odbywać na zasadzie: „ja znam swoje racje, jestem ich pewny, więc nie zawaham się przestawić licznych argumentów, które przemawiają na moją korzyść i mężnie odpierają ataki z drugiej strony tej konwersacji".
JA: Jak to wygląda w praktyce?
B.K.: Trzeba mówić bardzo spokojnie. Przysięgam, że to działa. Spokojnie, i na dodatek nawet z taką lekką ignorancją. Czyli: „ty do mnie mówisz i rozumiem, o co ci chodzi, ale ty musisz też zrozumieć mnie, bo widać, że jeszcze nawet nie próbujesz tego zrobić". Trzeba pokazać, że to, o co w danej chwili walczymy, jest dla nas bardzo ważne, i warto powiedzieć, dlaczego jest to dla nas takie istotne. I tak wygląda w pełni partnerska rozmowa.
JA: Bez krzyku i wzajemnych pretensji. No, ale co zrobić, jeśli rodzice są nieugięci zupełnie, a my jesteśmy przekonani w stu procentach o słuszności naszych racji? Poddać się ich przykazaniom, czy zrobić coś wbrew im, żeby udowodnić, że z nami nie wygrają?
B.K.: Absolutnie, nigdy nic wbrew im. Ale poddać się – tym bardziej nie. Warto wybrać się po poradę do kogoś zupełnie obiektywnego, kto sprawiedliwie oceni sytuację i powie, kto ma więcej słuszności w tym sporze.
JA: No, ale jeśli potem powiemy o tym rodzicom, to mogą być źli, że kwestionujemy ich autorytet i o naszych prywatnych, rodzinnych sprawach rozpowiadamy obcym ludziom, którzy w ogóle nie mają z tym nic wspólnego.
B.K.: To trzeba zagrać trochę psychologicznie i pokazać, że było się tak rozdartym, i tak było nam źle, że nie mogliśmy wytrzymać. Musieliśmy z kimś porozmawiać. Z kimś, kto myśli na trzeźwo i kto umie być bezstronny. Ale dzięki temu zrozumieliśmy, że nasze stanowisko nie

do końca było takie dobre, jak się nam wydawało i wiele spraw do nas dotarło. Że dzięki temu wiemy, że oni wszystko robią dla naszego dobra, „ale”…
JA: Ale?
B.K.: No, ale że mimo wszystko można osiągnąć wzajemny consensus, na zasadzie: „ja zrezygnuję z części moich postulatów, ale wy ugniecie się pod tymi, które są dla mnie najważniejsze”.
JA: I to skutkuje?
B.K.: Nic nie działa na rodziców tak „łagodniejąco” jak widok przyznającego się do błędów dziecka, które na dodatek błaga o litość. Rodzice nie chcą bronić swoim dzieciom korzystania z życia. A to, że się o nich boją, to sprawa normalna. Ale właśnie o tym trzeba porozmawiać. Czyli, jeśli np. córka mówi swoim rodzicom, że chce iść na imprezę, a oni mówią: „nie ma mowy”, z reguły zaczyna się kłótnia, podczas której wychodzą nas jaw różne stare już pretensje i winy, zamiast skupić się na tym, o czym chcieliśmy tak naprawdę rozmawiać. Córka wówczas myśli: „Nie puszczą mnie, bo są głupi, zaściankowi i staroświeccy. Nie mam co z nimi walczyć, to trochę na nich pokrzyczę, niech wiedzą, że nie mają prawa mi zabraniać!”. Wystarczyłoby jednak, gdyby zapytała: „A dlaczego nie mogę iść?”. I tu pada dla przykładu odpowiedź: „Bo boję się o twój powrót, a ojciec zabiera dziś samochód, nie będzie miał kto po ciebie wrócić. A sama, nie pozwolę, byś wracała w środku nocy!”. I teraz przynajmniej wiadomo konkretnie, jaka jest przyczyna ich wcześniejszej decyzji! I dopiero teraz można zacząć wspólnie myśleć nad tym, co zrobić, aby obie strony tej debaty były w pełni usatysfakcjonowane. Na przykład – córka pójdzie na imprezę, ale wróci do domu taksówką, albo będzie spać u koleżanki, która mieszka blisko dyskoteki, a na miejsce ich odprowadzi jakiś kolega, żeby nie szły same.
JA: Czyli to jest klucz do sukcesu? Rozmowa i jeszcze raz rozmowa?
B.K.: Oj, tak. Ludzie śmieją się na przykład z serialu „Siódme niebo”, że to taka idylla i sielanka, i że owszem, jest to fajne, ale nierealne. Ale dobrze, że takie seriale istnieją, które pokazują, jak rozwiązywać pewne sprawy, nawet, jeśli wydaje się to kompletnie nieżyciowe i zupełnie nie z tej bajki. Główny bohater, pastor, a więc człowiek konserwatywny, razem ze swoją żoną wychowują swoje dzieci na osoby mądre, wrażliwe i dobre. I o dziwo, dla każdego z siódemki potomstwa znajdują osobno czas, aby żadne nie czuło się odrzucone. I nietrudno zauważyć, że każdy problem zostaje zawsze rozwiązany na drodze, właśnie, rozmowy!
JA: Niektórzy uważają, że taka polemika i ciągłe powtarzanie tych samych argumentów to zwyczajnie poniżanie się i ośmieszanie. Wolą więc się obrazić i przestać odzywać. Czy to daje efekty?
B.K.: Ośmieszyć to się można właśnie obrażaniem się. Ludzie, którzy potrafią osiągnąć swój cel, chociażby częściowo, na drodze negocjacji, są tak naprawdę wielcy i warto czerpać z nich wzór.
JA: Czyli czym jest właściwie przyjaźń pomiędzy dziećmi a rodzicami?
B.K.: No, a czym jest przyjaźń między rówieśnikami? A więc przede wszystkim: akceptowanie swoich wad! Dalej umiejętność pokojowego rozwiązywania konfliktów. Później chęć przebywania razem. W dalszej kolejności znajdują się takie elementy, jak wzajemna pomoc, zwierzanie się, proszenie o poradę, i tak dalej.
JA: Czy przyjaźnią można nazwać taki stan, że rodzice i dzieci nie kłócą się, ale też nie ma między nimi jakiejś większej zażyłości, czyli dziecko wcale nie przychodzi do nich po poradę i nie zwierza im się ze swoich zmartwień, wszystkie rozwiązuje samo?
B.K.: To się nazywa bardziej szacunkiem, niż przyjaźnią. Ale oczywiście, bez szacunku dla rodziców nie ma też przyjaźni! Więc nie jest wykluczone, że to zamieni się kiedyś w przyjaźń.
JA: A więc dziękuję bardzo za rozmowę i cenne wskazówki.

CZĘŚĆ III

A oto fragmenty różnych publikacji, które pojawiły się w prasie bądź w książkach na ten temat. Przeczytaj sobie, proszę, uważnie, bowiem możesz tutaj znaleźć satysfakcjonujące cię odpowiedzi na wszystkie twe pytania!

1. *Dogadywanie się z innymi jest trudne, lecz kiedy zaczniesz utrzymywać przyjacielskie kontakty z rodzicami, możesz powiedzieć, że złapałeś byka za rogi. Gdy byłem nastolatkiem, moje stosunki z rodzicami układały się pomyślnie, lecz zdarzały się okresy, gdy nabierałem przekonania, że są oni przybyszami z innych planet w ludzkich ciałach. Miałem wrażenie, że mnie nie rozumieją, nie szanują jako jednostki, tylko wrzucają do jednego kubła z całą resztą dzieciaków. Nieważne jednak, jak bardzo dalecy wydają ci się rodzice – jeśli będziesz utrzymywać z nimi dobre kontakty, życie stanie się dużo łatwiejsze. Jeśli chcesz poprawić stosunki z matką i ojcem (i zaszokować ich jak nigdy w życiu), postaraj się słuchać ich tak, jakbyście byli przyjaciółmi. Niektórym nastolatkom może wydawać się dziwne, że rodziców w ogóle można traktować jak normalnych ludzi, ale zapewniam, że to się opłaca. Często mówimy do nich: „Nie rozumiecie mnie. Nikt mnie nie rozumie". Lecz czy kiedykolwiek przyszło ci do głowy, że może i ty nie rozumiesz ich? Widzisz, oni też mają swoje problemy i stresy. Kiedy ty martwisz się o swoich przyjaciół i o nadchodzącą klasówkę z historii, oni martwią się o stosunki ze swoimi szefami i skąd wziąć pieniądze na zimowe buty dla ciebie. Podobnie jak tobie, zdarza się im, że są obrażani w pracy i szukają miejsca, by się wypłakać. Być może twoja mama bardzo rzadko może się odprężyć, zapomnieć o kłopotach i zafundować sobie jakąś przyjemność. Tata może usłyszał, jak sąsiedzi naśmiewają się z niego, że jeździ takim „trupem". Może oboje mają niespełnione marzenia, których wyrzekli się po to, byś ty miał szansę zrealizować swoje. Hej, widzisz teraz? Rodzice też są ludźmi. Śmieją się, płaczą, można zranić ich uczucia i nie zawsze kierują się rozsądkiem – podobnie jak ja i ty. Jeśli zadasz sobie trud, by zrozumieć i wysłuchać swoich rodziców, wkrótce będziesz świadkiem dwóch niecodziennych wydarzeń. Po pierwsze, poczujesz do nich większy szacunek. Gdy skończyłem dziewiętnaście lat, po raz pierwszy sięgnąłem po książkę mojego ojca. Był od dawna uznanym autorem i wiele razy słyszałem, jak ktoś mówi, że jego książki są wspaniałe, ale ja nigdy nie znalazłem czasu na to, by choć do jednej z nich zajrzeć. „O! – powiedziałem do siebie, gdy już przeczytałem tę książkę. – Mój tato jest mądry!". Do tej pory zdawało mi się zawsze, że jestem od niego mądrzejszy. Po drugie, jeśli zaczniesz rozumieć swoich rodziców, oni też zaczną traktować cię o wiele lepiej i pozwolą ci na znacznie więcej. To nie jest żadna manipulacyjna sztuczka, to zasada. Jeśli poczują, że ich rozumiesz, oni również chętniej będą cię słuchać i bardziej ci ufać. Pewna kobieta powiedziała mi kiedyś: „Gdyby tylko moje nastoletnie córki choć trochę zrozumiały, w jakim napięciu żyję, i odciążyły mnie od niewielkiej tylko części prac domowych, pozwalałabym im na tak wiele, że chyba nawet nie wiedziałyby, co z tym zrobić". A zatem w jaki sposób możesz lepiej zrozumieć rodziców? Zacznij od zadawania im pytań. Kiedy ostatnio spytałeś mamę albo tatę: „Jak minął ci dzień?" albo „Co tam w pracy?" albo „Czy jest coś, w czym mógłbym pomóc w domu?".*
Fragment pochodzi z książki pt.: „7 nawyków skutecznego nastolatka", Sean Covey, Poznań 2002.

2. *Z pewnością rodzina jest ważną jednostką w procesie rozwoju, ale nie powinna być skostniałym układem. Rodzina nie może być źródłem nerwic czy poczucia winy, gdy któryś z jej członków stara się o niezależność uczuciową. Może słyszałeś rodziców mówiących: „Mam prawo zrobić z dzieckiem to, co mi się podoba". Ale jaka jest korzyść z takiego apodyktycznego podejścia? Nienawiść, uraza, złość i frustrująca wina w okresie dorastania.*

Jeśli przyjrzeć się funkcjonalnym układom rodzic-dziecko, które nie mają skutków ubocznych w formie oczekiwań i zobowiązań, odkryje się rodziców traktujących dzieci jak przyjaciół. Jeżeli dziecko rozleje na stole keczup, nie usłyszy uwag w rodzaju: „Czemu nie uważasz na to, co robisz, co za niezdara z ciebie". Zamiast tego spotka się z taką samą reakcją jak twoi przyjaciele, gdy coś im się przydarzy. „Pomóc ci?". Nie należy obrażać dziecka, mówiąc: „Ono jest moją własnością", ale okazać szacunek dla jego godności. Rodzice dobrze spełniający swoją funkcję sprzyjają samodzielności, a nie uzależnianiu i nie robią scen z powodu normalnego u dziecka pragnienia niezależności.
Fragment pochodzi z książki pt.: „Pokochaj siebie", Wayne W. Dyer, Warszawa 2004.

3. *W miarę jak dorastasz, zmieniają się twoje stosunki z rodzicami. Im jesteś starsza, tym bardziej starasz się usamodzielnić. Nie znaczy to, że wyrzekasz się ich czy przestajesz lubić. Po prostu uczysz się postrzegać siebie poza układem rodzinnym. Na przykład wolisz spędzać więcej czasu z przyjaciółmi niż z mamą i tatą albo odkrywasz dla siebie nowe pola zainteresowań, inne niż zainteresowania rodziców. Czasem też nie zgadzasz się z ich poglądami na pewne sprawy. Ale równie dobrze możesz uważać, że pod wieloma względami zgadzacie się w ocenach! Ten etap dorastania przyprawia twoich rodziców o prawdziwy ból głowy. Od początku stanowili o twoim życiu i podejmowali za ciebie decyzje, więc teraz uważają, że nadal wiedzą, co jest dla ciebie najlepsze. Wielu rodziców z dużymi oporami przyjmuje fakt, że zaczynasz decydować o sobie, zwłaszcza, że często nie zgadzają się z twoimi wyborami. (…) Aby rodzice pozbyli się lęków, warto pytać ich o radę w różnych sprawach i opowiadać o sobie tyle, ile jest możliwe. Na pewno ucieszą się, że im ufasz i zwracasz się do nich po pomoc. Najgorzej martwi się ten, kto nie wie, co się naprawdę dzieje – dlatego informacje i wyjaśnienia z twojej strony działają jak lekarstwo uspokajające (…) Okres twojego dorastania przynosi rodzicom jeszcze jeden trudny problem. Mają żal, że nie chcesz spędzać z nimi tyle czasu co kiedyś. Warto złagodzić im ten stres, zapewniając, że zawsze masz czas zarezerwowany specjalnie dla rodziny, a dla mamy i taty w szczególności. Innym sposobem będzie włączenie rodziców do spotkań z przyjaciółmi oraz zapraszanie przyjaciół wtedy, kiedy jesteś z rodzicami. Dodatkowa korzyść: im lepiej mama i tata będą znali twoich znajomych, z tym większym zaufaniem zezwolą ci na wyjścia z nimi! (…) Gdy twoi rodzice przekonają się, że jesteś coraz bardziej dojrzała i odpowiedzialna, ich nastawienie również zacznie się zmieniać. Kto wie, może wreszcie zobaczysz w nich ludzi obdarzonych ciekawą osobowością, a nie tylko tatę czy mamę.*
Fragment pochodzi z książki pt.: „Rodzina i przyjaciele", Jeannie Kim, Warszawa 2004.

4. *Gdy córka przechodzi okres dojrzewania lub też jest już dorosła, pojawia się u wielu kobiet dążenie do postrzegania matki lub córki jako przyjaciółki. Szczególnie matki chcą w ten sposób wyrazić, że teraz, gdy okres wychowywania już minął, gotowe są znieść dawne hierarchie. Jednocześnie pojęcie „przyjaciółka" kryje w sobie tęsknotę za bliskością i zaufaniem. Matki lub córki rezygnują z tradycyjnych ról, by przyjąć inne. W końcu najlepsza przyjaciółka jest najczęściej osobą najbardziej zaufaną, i już nie matką ani córką. Postawa traktowania matki lub córki jak przyjaciółki podkreśla nowoczesne podejście kobiet do zachodzących zmian i umiejętność ich akceptacji. W rzeczywistości jednak szukają w ten sposób wzajemnej – często symbiotycznej – bliskości. Bycie przyjaciółką własnej matki lub córki nie jest możliwe. Słowo „przyjaźń" oznacza określoną formę wzajemnych relacji uwzględniającą różne uwarunkowania i wykluczają pewne aspekty. Matka nie nosiła swojej przyjaciółki przez dziewięć miesięcy w brzuchu. Nie wycierała jej nosa, nie zmieniała jej pieluch ani nie uczyła mówić. Rodzeństwo przyjaciółki to nie jej dzieci, a dziecko przyjaciółki nie jest jej wnukiem. Z drugiej strony przyjaciółka córki to nie osoba, która prowadzała ją za dziecięcych lat do przedszkola. (…) Jeśli matki i córki chcą być przyjaciółkami, pozostają*

silnie zorientowane na siebie nawzajem. Przyjaciółka odgrywa w życiu wielu kobiet bardzo znaczącą rolę. (…) Czy kimś takim może być matka lub córka? Czy matka będzie rozmawiać z córką o swym sekretnym romansie, gdy zdradza w ten sposób jej ojca? Czy córka może liczyć na solidarność ze strony matki, z której synem a swoim bratem właśnie okropnie się pokłóciła? (…) Gdy matka i córka widzą w sobie przyjaciółki, mogą zaniechać nawiązywania kontaktów z prawdziwymi przyjaciółkami. Zdane są wtedy jedynie na siebie nawzajem.
Fragment pochodzi z książki pt.: „Matki i córki. Wzajemne relacje – rady dla kobiet", Claudia Breitsprecher, Warszawa 2002.

CZĘŚĆ IV

W tej części zastanowimy się wspólnie, na jakim tle najczęściej dochodzi do konfliktów pomiędzy dziećmi a rodzicami.

a) **Papierosy i alkohol**. Niektórzy rodzice nie przejmują się, że ich dzieci piją na imprezach, a nawet, że od czasu do czasu palą papierosy, tłumacząc: „Ja w ich wieku byłem taki sam". Ale inni mają do tego podejście czysto moralne, mówiąc, że „do lat osiemnastu nawet łyka szampana na sylwestra nie zrobisz!". Niewielka garstka rodziców, o lekkim zboczeniu rodzicielskim, nawet po wkroczeniu dziecka w dorosłość niechętnym okiem patrzy, jak sięga po którąkolwiek z tych używek.
b) **Imprezy**. Wiadomo, dzieci chcą się bawić. I wymyślają różnego rodzaju rozrywki, jak domówki, dyskoteki, koncerty, nasiadowy w pubach, i tak dalej. Rodzice, jak opiekuńczy żandarmi, obawiają się o swe pociechy, ograniczając częściowo dostęp do tego typu zabaw.
c) **Seks**. Problem pojawia się, gdy ukochane dziecko zaczyna dorastać naprawdę i nadchodzi moment, że chce „to" zrobić z „tym jedynym" człowiekiem. Rodzicom, o ile w ogóle wiedzą o sprawie, trudno jest odwieść dziecko od tego pomysłu, tym bardziej, jeśli jest przekonane, że to miłość na całe życie, i co to za różnica, „czy zaczniemy współżyć teraz, czy po ślubie". Większość rodziców w takiej sytuacji jednak doradza w wyborze odpowiedniego środka antykoncepcyjnego, na zasadzie: „nie zabronię tobie, ale babci jeszcze ze mnie nie zrobisz!".
d) **Znajomi**. „Twoi znajomi mają na ciebie zły wpływ! Wszystko przez nich. Od kiedy się z nimi zadajesz, opuściłaś się w nauce, i w ogóle zmieniłaś się na gorsze!".
e) **Oceny w szkole**. „Siedzisz godzinami przed tym głupim komputerem albo telewizorem, i proszę, są tego efekty. Jak się nie zabierzesz natychmiast do pracy, to korki wyłączymy!"
f) **Wyjścia**. „Ciągle gdzieś wychodzisz, nie mówisz w ogóle dokąd i do której, my się denerwujemy, a dom traktujesz jak hotel powoli!"
g) **Sprzątanie**. Odwieczny problem. „Myślisz, że sobie wynająłeś darmową służącą? Ty darmozjadzie! Nigdy mi nie pomagasz w niczym!".
h) **Hałas**. „Przestań tak głośno włączać tę chorą muzykę – słuchać się tego nie da!"
i) **Styl ubierania**. „Masz natychmiast zdjąć te ortopedyczne buty, tę okropną maskę z twarzy, i te ponure, straszne ciuchy, bo wyglądasz jak trup!".
j) **Przeklinanie**. „W tym domu nie będziemy tolerować żadnych przekleństw – czy ci się to podoba, czy nie!".
k) **Rachunki**. „I po co tyle lejesz wody pod tym prysznicem? Chcesz, byśmy zupełnie zbankrutowali??"

CZĘŚĆ V

Teraz zaproponuję tobie kilka prostych wskazówek, wedle których idąc po kolei, zyskasz coś bardzo cennego: spojrzenie na swoich rodziców dużo bardziej przychylnym okiem.

- Za każdym razem, gdy poczujesz, że jest coś nie tak, wypisz sobie na kartce pięć różnych cech, które różnią ciebie i rodziców. Za chwilę zamień to na dwa razy tyle cech, które was łączą, żebyś mógł się przekonać, że wcale nie jest tak tragicznie, jak ci się wydaje!

- Co chciałbyś zmienić w waszym rodzinnym życiu? Opisz to wszystko ze szczegółami. To pozwoli ci wyrzucić negatywne emocje. Jeśli zdobędziesz się na odwagę, porozmawiaj o tym wszystkim z rodzicami.

- Napisz list do któregoś z rodziców. Na ładnym papierze, z rysunkami, może być długi, krótki – napisany ręcznie lub na komputerze. Nieważne. Ważne, by był ciepły i sympatyczny. Powiedz w nim, jak bardzo kochasz i cenisz swoją mamę lub tatę. Przy okazji możesz wpleść kilka propozycji, co można by zmienić, żeby było wam razem ze sobą jeszcze lepiej, niż jest!

- Ustalcie wspólnie zakres wzajemnego działania, np. ty będziesz sprzątać po obiedzie, mama prać twoje rzeczy, a tata czyścić w łazience, abyście sobie nie wchodzili w paradę!

- Kiedy nie będziesz w stanie naprawdę dogadać się z rodzicami, postaw się chociaż na chwilę na ich miejscu. Być może dzięki temu zrozumiesz swoje błędy i to, że twoje racje nie do końca są słuszne.

Mam nadzieję, że niniejsza publikacja choć trochę przybliżyła ciebie do osiągnięcia wymarzonego celu. Oczywiście, nie jest sama w stanie zrobić wszystkiego za ciebie, jeśli osobiście nie weźmiesz własnych spraw w swoje ręce!

Aby dojść do celu i sięgnąć po zwycięstwo, musisz mocno się zaprzeć i powiedzieć sobie: „jestem w stanie góry przenosić! Mogę to zrobić!”. Bez tego ani rusz. A zatem, powodzenia życzę!

KURS PT.: „JAK ŻYĆ Z RODZICAMI W PRZYJAŹNI?” OPRACOWAŁA MARTA AKUSZEWSKA, REDAKTOR NACZELNA PORTALU eSzkoła.pl (KONTAKT: m.akuszewska@eszkola.pl)