**Robert Rutkowski: nie kupujmy dzieciom aż tylu zabawek. Ograniczajmy im ilość bodźców [WYWIAD]**

**17.10.2017**

Wybitny psychoterapeuta i trener umiejętności psychologicznych Robert Rutkowski w wywiadzie dla Radia ZET wyjaśnia, jakie błędy popełniają rodzice, wychowując swoje dzieci. Ta rozmowa to obowiązkowa lektura dla każdego rodzica i nie tylko.

Podobno często problemy pacjentów poradni psychologicznych mają swoje źródło we wczesnym dzieciństwie. Jakie błędy rodzice popełniają wychowując swoje dzieci?

Zamiast słowa „wychowanie” wolę sformułowanie „towarzysząca obecność”, czyli nieprzeszkadzanie. Największym problemem jest to, że ludzie są leniwi i odpuszczają sobie pewne rzeczy, aby się tylko nie napracować. Taka jest ludzka natura. Człowiekowi generalnie nie chce się wprowadzać zmian w sobie i próbuje robić to na zewnątrz. Tak naprawdę wszystkie problemy dzieci biorą się z tego, że pojawili się dorośli, którzy próbowali realizować jakieś swoje skrzywione koncepcje. Jest zdanie, które dobrze oddaje ten problem: „Sam bądź zmianą, którą chcesz dostrzec we wszechświecie”.

To jak postępować, aby nasze dzieci były w przyszłości szczęśliwe?

Człowiek dorosły chcąc mieć szczęśliwe dzieci powinien sam być szczęśliwy. A co mamy dookoła? Sfrustrowanych, niespełnionych, niezrealizowanych dorosłych, którzy próbują tak wpływać na swoje potomstwo, żeby te realizowało ich niespełnione marzenia. To się dzieje cały czas. Kształtowanie dziecka rozwija się już w okresie prenatalnym, dlatego poleca się młodym mężczyznom, aby w czasie ciąży kładli swoim partnerkom rękę na brzuchu i rozmawiali ze swoim potomstwem, bo już wtedy kształtuje się układ neurologiczny.

Kształtowanie dziecka zaczynamy od rozpoczęcia pracy nad swoimi deficytami. Tak naprawdę każdy rodzic, zanim urodzi się dziecko, powinien poddać się terapii, aby „podomykać skrypty”. Rodzic, który daje nowe życie przenosi na dziecko wszystkie swoje demony z przeszłości. Co gorsze – dzieje się tak zarówno w przypadku jednego jak i drugiego rodzica. Najważniejsze, aby przed urodzeniem się dziecka rozpoznać u siebie swoje kompleksy, deficyty i niespełnione marzenia, po to, aby mając ich świadomość, nie przenosić ich na dziecko.

To co zrobić, jeśli dziecko już się urodziło, a my o tym wszystkim nie wiedzieliśmy?

Próbujmy, aby nasze deficyty nie dominowały. Jeśli mamy coś do powiedzenia partnerowi, musimy powściągać swoje emocje przy dziecku. Młody człowiek mimo, że jeszcze nie percypuje, chłonie z otoczenia wszystko i możemy go skrzywdzić nawet tembrem głosu. To, co dla nas może wydawać się nieistotne, może mieć duży wpływ na psychikę i układ neurologiczny naszego potomka.

Który model wychowania jest lepszy. Tzw. wychowanie bezstresowe, gdzie dziecko może robić wszystko, na co ma ochotę, czy rygor i dyscyplina?

Nie ma nic takiego, jak „bezstresowe wychowanie”, ponieważ życie samo w sobie wiąże ze sobą podwyższony poziom stresu. Naprawdę nie trzeba nikogo dodatkowo stresować, żeby go zmotywować. Człowiek jest samoregulującym się organizmem, który sam dąży do rozwoju. Na czym tak naprawdę polega szkoła w Polsce?

Z założenia powinna uczyć i wychowywać.

Tymczasem szkoły zabijają w dzieciach chęć rozwoju. To się nazywa czarna pedagogika. Do szkoły trafiają dzieci pragnące się uczyć i chłonąć świat, krzyczące, radosne, cieszące się. Jednak z każdym rokiem obserwujemy u nich coraz większy spadek sił witalnych, chęci poznawania świata zewnętrznego i zwyczajnego wkurzenia.

Kłótnia w obecności dziecka to zły pomysł?

To jest demolka. Rodzicom może się wydawać, że to tylko drobna sprzeczka, lecz dziecku wtedy dosłownie wali się świat. Podstawą jest to, że musimy być empatyczni i świadomi tego, że młody organizm chłonie wszystko. Dziecko może nie do końca poprawnie interpretować kłótnię rodziców. Może to przeinaczać. Od 0 do 5 lat, malutki człowieczek działa jak gąbka. Zasysa każde spojrzenie i gest. Drogi rodzicu, jeśli masz dziecko, uważaj na barwę głosu, jaką mówisz. Jeśli karmiąc swoje dziecko, trzymając je na rękach, krzyczysz ze złością do współmałżonka do drugiego pokoju, może się zdarzyć że w głowie malca powstanie już ślad na poziomie neuronalnym. Mamy szklanego człowieczka, którego jest bardzo łatwo uszkodzić. Prawda jest taka, że to niemowlę więcej rejestruje, niż przeciętny 10-latek.

Można dać młodym rodzicom jakieś uniwersalne rady?

Starajmy się nie poświęcać całego swojego rozwoju dla dziecka. Dobrze jest nie rezygnować z siebie na tyle, na ile jest to możliwe. Nie można powiedzieć „poświęcam się całkowicie kształtowaniu dziecka dla jego dobra”. To duży błąd, który może poważnie odbić się w przyszłości.

Jak to jest z przysłowiowym klapsem. Czy są sytuacje, kiedy wolno nam użyć siły wobec dziecka?

Tam gdzie pojawia się przemoc, kończy się cokolwiek. Nie ma już modelowania, już jest tylko destrukcja. Przyglądając się na przysłowiowego klapsa, z neurologicznego punktu widzenia wywołuje on napięcie mięśni. Ciało reaguje automatycznie. Rodzic nie musi nawet uderzyć swojego dziecka. Wystarczy tylko, że będzie miał taką intencję.

Jaki wpływ na psychikę mają zabawki?

Co pan widzi wchodząc do pokoju dziecka?

Mnóstwo zabawek.

Dokładnie. Hurtownię zabawek. Ponieważ każdy, kto przychodzi w odwiedziny, przynosi ze sobą zabawkę. Bolą nas oczy i uszy, bo często też zabawki piszczą, brzęczą i wyją,  tak, że nie wiemy na czym się skupić. Ta kakofonia demoluje dziecku psychikę. Z własnego lenistwa kupujemy dzieciom setki zabawek. Dzięki temu dziecko jest nimi zajęte, a my mamy spokój. Malec z racji tego, że dorasta, potrzebuje coraz więcej uwagi, a my zamiast mu ją dawać, kupujemy wciąż nowe zabawki.

Następnie klocki i misie zastępowane są przez smartfon i tablet i widzimy w restauracji scenki, gdzie rodzice jedzą posiłek przy stole, a ich dzieci wpatrzone są w migoczące obrazki na tablecie. Odpada wtedy element integracji i wspólnego przeżywania posiłku, który jest czynnością intymną. Dziecko jest wtedy poza relacją z rodzicami.

Miałem kiedyś okazję odbywać staż w Wiedniu. Uczyłem się tam modelu wiedeńskiego pomocy społecznej. Mieliśmy zajęcia w państwowym przedszkolu, gdzie było lustro weneckie. Austriacy zrobili ciekawy program, który polegał na tym, że wpuścili gromadkę 3-4 letnich dzieci do pustego pomieszczenia bez jakichkolwiek zabawek. Na początku błąkały się one po sali, jak wolne elektrony. Istne szaleństwo. Dopiero po kilku minutach zaczęły się zauważać i bawić ze sobą. Ten eksperyment był doskonałą metaforą tego, co się dzieje we współczesnym świecie. To pokazało, ze dzieci są doskonałym, samoregulującym się organizmem, które lepiej od nas wie, jak się kształtować. Ograniczajmy zatem najmłodszym ilość bodźców.

Zbyt duża ilość bodźców może być powodem kłopotów wychowawczych?

Rodzice dziwią się, że ich dzieci są nerwowe, a psychologowie mają multum pracy. Tymczasem każdego dnia migające obrazy bombardują gałki oczne. To zaburza produkcję melatoniny, która jest potrzebna aby się wyciszyć i zasnąć. Alvin Toffler w książce „Szok przyszłości” napisał, że przyjdą takie czasy, że ilość informacji i nowinek technicznych będzie tak wielka, że człowiek przestanie wyrabiać. W obecnych czasach mamy właśnie ten moment.

Tylko chyba wszędzie w przedszkolach jest mnóstwo zabawek, świateł i kolorów. Może potrzebne są zmiany na poziomie systemowym?

Systemu nie zmienimy, ale chociaż w domu możemy stworzyć lepsze warunki dla rozwoju dziecka. Głównie chodzi o to, aby nie dać się lenistwu i być przy dziecku jak najczęściej. Ono potrzebuje naszej uwagi bardziej, niż zabawek i gadżetów.

Dzieci lepiej wychowują się same, czy z rodzeństwem?

Oczywiście, że z rodzeństwem. Dzieci najlepiej uczą się od siebie nawzajem. Fenomenem rodzeństwa jest to, że najlepszym nauczycielem małego dziecka jest inne dziecko. Można jednak taką relację poważnie zdemolować, gdy własne dzieci zaczniemy do siebie porównywać. Nie wolno tego robić, a niestety bardzo często tak się dzieje.

Co może zrobić rodzic, gdy na przykład dziecko ma bałagan w pokoju i nie chce posprzątać?

Nie ma gotowej odpowiedzi na takie pytanie. To już zależy od wyobraźni rodzica. Chowanie zabawek do pudełek może być świetną zabawą, tylko trzeba trochę się wysilić i coś wymyślić.

Złe zachowanie jest zawsze wypadkową błędów jego rodziców?

Nie ma nic takiego, jak złe zachowanie dziecka.

A jeśli na przykład w sklepie dziecko krzyczy, że koniecznie chce zabawkę, bo jak nie to będzie płakać i zrobi awanturę?

My to nazywamy złym zachowaniem, bo jest to nam niewygodne. Tak naprawdę ma prawo chcieć i oczekiwać. Zachowanie, o którym pan mówi, jest konsekwencją zbytniego nagradzania. Prawdą jest, że najlepiej kształtuje się człowieka poprzez wzmacnianie bodźcami pozytywnymi, jednak może dojść do sytuacji, że przez ciągłe chwalenie i nagradzanie, dziecko nie może normalnie funkcjonować, gdy nie dostanie nagrody. Efektem tego jest histeria w sklepie.

Ocenianie najmłodszych zaczyna się już w zerówce w przedszkolu. Może to mieć negatywny wpływ na psychikę?

Oczywiście, że tak. System klasyfikacji na poziomie oceny w szkole podstawowej nie powinien mieć miejsca. To jest moje osobiste zdanie na ten temat.

W takim razie można stwierdzić, że cały system edukacji wczesnoszkolnej jest do wymiany?

Ten system powstał wiele lat temu, a czasy się zmieniają. W średniowieczu człowiek przyjmował przez całe swoje życie tyle informacji, ile my dzisiaj przez jeden dzień. A anatomicznie, od tamtego czasu niewiele się zmieniliśmy. Przyszły czasy o których pisał Toffler - zwyczajnie przestajemy wyrabiać. Dowodem na to są statystyki WHO (Światowa Organizacja Zdrowia – red.), która co roku tworzy raporty na temat stanu psychicznego ludzkości. To, co dzieje się obecnie, nie miało miejsca nigdy wcześniej. Mamy totalny regres na całym świecie – jest lawina chorób psychicznych i zaburzeń emocjonalnych.

W takim razie wychodzi na to, że idealnym zatem rozwiązaniem byłoby nie posyłanie dzieci do szkoły i świadome wychowywanie ich w domu?

Tak, jednak w obecnych czasach jest to praktycznie niewykonalne.

Rozmawiał Michał Strzałkowski