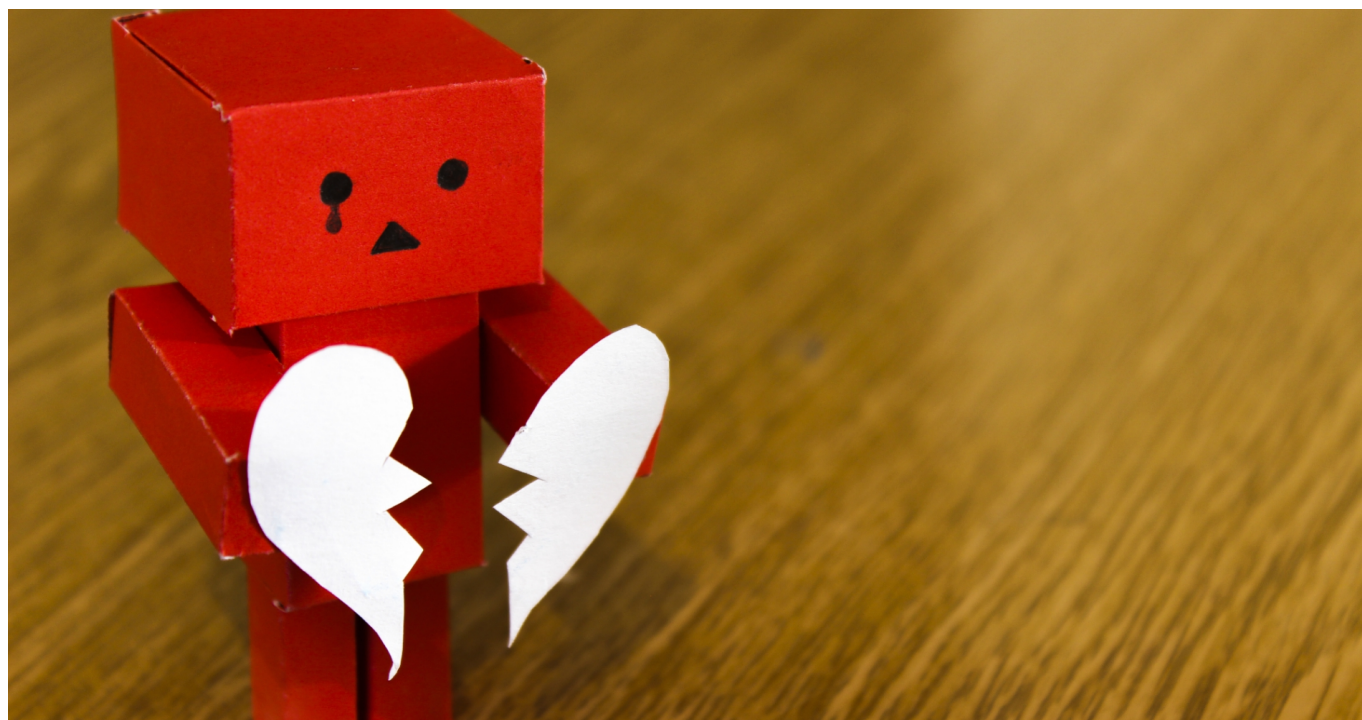


Dzień, w którym przestałam krzyczeć na moje dziecko



Człowiek dorosły, a rodzic w szczególności, musi sobie odpowiedzieć na jedno zajebiście, ale to zajebiście ważne pytanie: dlaczego krzyczy. I przestać to robić.

Szybko, łatwo i przyjemnie – tak to właśnie brzmi. Zwłaszcza, kiedy w grę wchodzi krzyk na nasze dzieci. Nie oszukujmy się – większość z nas ma to na sumieniu. Zwykle stoimy w cieniu, nie przyznajemy się do tego, nie mówimy o tym na głos. A jednak ja to wiem i wy to wiecie: większości z nas zdarza się krzyczeć na własne dzieci.

Dlaczego?

Bo jesteśmy zmęczeni, zestresowani, głodni, sfrustrowani, bezsilni. Bo sami sobie dajemy na to przyzwolenie. Bo spieszymy się, żeby zrobić coś szybko i zależy nam na czasie. Krzyczymy z lenistwa i z wygórowanych oczekiwań. To tak w telegraficznym skrócie.

My, rodzice, chcemy być **wysłuchani i usłyszani** przez własne dziecko, a nie, jak to się często zdarza (CZY JA MÓWIĘ DO ŚCIANY???!!!) ignorowani przez nie z różnych powodów. Wymagamy posłuszeństwa i przestrzegania wytyczonych przez nas naszych dorosłych zasad.

Bez dyskusji. BO TAK.

Dlaczego JA krzyczałam na moje dziecko? Chyba ze wszystkich powyższych powodów (w końcu z palca ich sobie nie wyssałam...) oraz dlatego, że nie wiedziałam jak inaczej zareagować. Banał, którzy powtarzają wszyscy dookoła, że dziecko trenuje cierpliwość rodzica do granic ostateczności, uderzył we mnie ze zdwojoną mocą. Mój krzyk był krzykiem rozpacz. Wymagałam w ten sposób od mojego dziecka szacunku wobec mojej osoby, a zamiast tego otrzymywałam tylko niechęć i strach...

Prawie cztery lata mojego macierzyństwa zajęło mi zrozumienie źródła mojego krzyku. Zaczęłam się zastanawiać jaka jest przyczyna zachowań mojego dziecka, na które ja reaguję krzykiem. Rozłożyłam je na czynniki pierwsze i doszłam do wniosku, że... **są niemal identyczne, jak u dorosłych.** Zdiagnozowałam głód, stres, zbyt intensywne przeżycia, zmęczenie, brak uwagi ze strony otoczenia, oczekiwania rozmiijające się z rzeczywistością. Tak niewiele. Taka prosta, wydawałoby się, konstrukcja.

Cofnijmy się dwa – trzy lata wstecz.

Do bardzo zestresowanych początków mojego macierzyństwa. Wybuchnięcie złością i krzykiem zajmowało mi wtedy moment. Każdy powód był dobry, każde niezrozumiałe przeze mnie zachowanie mojego dziecka wywoływało u mnie tylko jedną reakcję: krzyk. W mojej głowie tylko ja miałam rację, tylko moje podejście było słuszne. Broniałam swojej pozycji niczym niepodległości i traktowałam te starcia jak próbę sił, z której to ja muszę wyjść zwycięsko.

Dziś...

...po cichu zaciskam pięści, klnę w duchu, zagryzam zęby, przełykam swoją bezsensowną dumę i wyznaczone, sztywne zasady, i najpierw pytam, co się dzieje. Próbuję zrozumieć. Wkładam nadludzki wysiłek w to, żeby pojąć emocje mojego dziecka i przyczyny jego zachowania.

Również dziś wiem już, że krzyk rodzica rzadko kiedy ma cokolwiek wspólnego bezpośrednio z zachowaniem dziecka. Przykładowo nie muszę szukać daleko. Spędziłam pół dnia na pucowaniu szafek na wysoki połysk, luster i okien, i chociaż milion razy mówię mu, żeby nie przylepiać się do wszystkiego brudnymi łapkami, on ten milion pierwszy znowu się przyklei. Czy jestem o to wściekła? No kuuuurde. Raczej, że jestem. Czy zdarzało mi się krzyczeć w takich sytuacjach? Oczywiście. Dlaczego to robiłam? Przecież nie dlatego, że moje dziecko zrobiło coś źle i niegrzecznie się zachowało, tylko dlatego, że zachowało się w sposób dla siebie naturalny, nieodbiegający od swoich zwykłych zachowań, które przecież kiedyś z czasem ustaną. Krzyczałam, bo byłam zmęczona i bezsilna. Bo był we mnie żal i pretensja.

Bez sensu.

Równie bezsensowne są pytania, które wykrzykujemy do naszych dzieci.

CZY WIESZ ILE TO KOSZTOWAŁO???

CZY WIESZ ILE SIĘ NAD TYM NAROBILIŁAM???

CZY WIESZ JAK BARDZO MI SIĘ SPIESZY???

A NIE MÓWIŁAM???

ILE RAZY CI MÓWIŁAM???

A dziecka to nic a nic nie obchodzi, bo to nie jest jego poziom postrzegania, a te pojęcia to dla niego abstrakcja.

Dzień, w którym przestałam krzyczeć na moje dziecko...

...wciąż jeszcze nie nadszedł. To cholernie trudne, a ja jestem cholernie daleka od bycia ideałem matki mruczającej słodko do swojego dzieciątka i łagodnym głosem upominającej go za najgorsze nawet zachowanie. Jestem na najlepszej drodze do tego, żeby być moją najlepszą wersją matki, jaką mogę być. Ale to nigdy nie będzie perfekcyjna matka.

Wiem, że muszę najpierw sama w pełni zrozumieć dlaczego krzyczę, czy jest mi to potrzebne i jaki to ma wpływ na moje relacje z dzieckiem. A rozumiem już całkiem sporo.

Krzyczę.

Upadam, podnoszę się i znowu postanawiam, że nigdy więcej tego nie zrobię. Jest we mnie poczucie winy i wstydu. Czy jestem przez to gorszą matką? Nie. Czy **czuję się** przez to gorszą matką? Zdecydowanie tak. Za każdym razem, gdy podnoszę głos, czuję, że odnoszę porażkę sama przed sobą i przed moim synem.

Krzyk na dziecko działa szybko i skutecznie. Ale wszystko zależy od tego, jaki skutek chcemy osiągnąć. Łatwy i natychmiastowy? Wtedy krzyk jest doskonałym rozwiązaniem. Dalekosiężny i wysokiej jakości? Trzeba ruszyć dupę w troki, wysilić się, postarać, wznieść na wyżyny swoich możliwości.

Kiedy przyszedł przełom? – zapytają mnie te z was, które wciąż są na początku tej drogi. Pewnego dnia, w samym środku mojej furii o Bóg jeden raczy wiedzieć jaką bzdetę, moje dziecko powiedziało mi wprost:

Mama, nie krzycz na mnie!

A przecież to on jest najlepszym sędzią sprawiedliwości w naszym domu i najczulszym papierkiem lakmusowym naszych relacji.

Dziecko zawsze będzie tylko dzieckiem. I będzie nim relatywnie bardzo krótko, tylko do pewnego momentu, w którym nagle

poczujemy, że niespodziewanie już nim nie jest. Dlatego właśnie przyczyny naszego krzyku musimy szukać w sobie i tylko w sobie. A pierwszym krokiem do wyjścia z tego impasu jest uświadomienie sobie, że krzycząc na dziecko wyrządzamy mu krzywdę.