Dekalog Juula na Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Ustanowiony został on w 1992 roku w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat zaburzeń psychicznych, zwrócenia uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, problemy osób chorych i ich rodzin. Jak pokazują statystyki, od pierwszego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego problem zaburzeń psychicznych nie tylko się nie zmniejszył, ale staje się coraz poważniejszy. Według raportu OECD i Komisji Europejskiej z ubiegłego roku średnio jeden na sześciu Europejczyków ma problemy psychiczne. Aż 25 milionów mieszkańców starego kontynentu cierpi na zaburzenia lękowe, 21 milionów na zaburzenia depresyjne, 11 milionów Europejczyków jest uzależnionych od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, a 1,5 miliona choruje na choroby ze spektrum schizofrenii. Jak wiadomo, na rozwój chorób i zaburzeń psychicznych mają wpływ uwarunkowania genetyczne oraz środowiskowe. O ile w przypadku wymienionej na końcu listy chorób schizofrenii przyjmuje się, że za wystąpienie choroby w przeważającym stopniu odpowiadają geny, o tyle, w pierwszych na liście zaburzeniach lękowych jest zupełnie odwrotnie. Także za rozwój większości zaburzeń nastroju, wyłączając chorobę afektywną dwubiegunową, oraz nieujętych w raporcie, ale bardzo powszechnych zaburzeń osobowości w największym stopniu odpowiadają czynniki środowiskowe. Do czynników środowiskowych tłumaczących coraz większe rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych w krajach rozwiniętych należy bez wątpienia zaliczyć wzrost tempa życia, ilości godzin spędzanych w pracy już nie tylko przez mężczyzn, ale i kobiety, rozwój nowoczesnych technologii, powszechność internetu i smartfonów które osłabiają chroniące przed problemami psychicznymi rzeczywiste więzi międzyludzkie na rzecz tych wirtualnych. Jednak nie można zapominać, że czynnikami środowiskowymi, które w największym stopniu wpływają na podatność na zaburzenia psychiczne bądź przed nimi chronią, są doświadczenia wczesnodziecięce, a więc przede wszystkim to, co najmłodsi dostają - lub też nie – od swoich rodziców. Innymi słowy, zdrowie psychiczne naszych dzieci w dużym stopniu zależy od nas i to my, dorośli mamy realny wpływ nie tylko na to jak będą wyglądały statystyki rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych za 20 czy 30 lat, ale przede wszystkim w dużej mierze to w naszych rękach leży zdrowie psychiczne najbliższych nam osób. W roku śmierci wybitnego duńskiego terapeuty rodzinnego Jespera Juula, warto przypomnieć kilka myśli i porad, które zawarł on w swoich książkach, a które dotyczą tego, co w kontakcie rodzica z dzieckiem jest najważniejsze, ułożonych w swoisty dekalog:

1. Zamień wychowanie na przyjazne towarzyszenie. Nie wychowasz dziecka mówiąc mu co ma robić, a czego nie, tylko pokazując to swoim postępowaniem. Wszelkie inne próby kształtowania postawy czy zachowania dziecka, rady, nakazy i zakazy przekazywane słownie są nie tylko całkowicie nieskuteczne, ale czasami mogą być dla dziecka szkodliwe.

2. Pozbądź się planów, wyobrażeń i nadziei związanych z przyszłością dziecka. Plany mogłeś i możesz tworzyć, ale dla siebie. Swoje dziecko obserwuj z zaciekawieniem i podążaj za nim. Wtedy poznasz kim jest naprawdę, przekonasz się co go interesuje, co lubi, jaką przyszłość dla siebie wybierze.

3. Nie krytykuj dziecka. Jeżeli krytykujesz, to prawdopodobnie nie pozbyłeś się swoich wyobrażeń na temat życia swojego dziecka, a ono się do nich nie dostosowuje. Nie zwracaj mu uwagi, że z czymś sobie nie radzi, obserwuj proces nabywania przez nie nowych umiejętności i pokazuj mu, że zauważasz postępy, wtedy będzie radziło sobie coraz lepiej. Krytyka sprawi tylko, że będzie radziło sobie coraz gorzej. Nie porównuj dziecka do innych, ani ganiąc za to, że jest gorsze, ani chwaląc za to, że jest lepsze. Nie oceniaj, nie poniżaj, nie wyśmiewaj. Wtedy, nawet jeżeli teraz nie jest zbyt dobre w nauce czy sporcie, to jest duża szansa, że w dorosłym życiu będzie silne psychicznie i szczęśliwe.

4. Pozwalaj dziecku na przejmowanie odpowiedzialności za siebie. Pytaj nawet najmłodsze dziecko na co ma ochotę, czy jest głodne, co chciałoby zjeść, w co się ubrać, czy jest już śpiące. Pozwól mu współdecydować o sobie. Nie wyręczaj go. Spróbuj oddać mu odpowiedzialność za wykonywanie zadań domowych, sprzątanie swojego pokoju. Jeżeli nie będziesz krytykować początkowych niepowodzeń, dziecko stopniowo przejmie odpowiedzialność w tym zakresie, a w przyszłości łatwiej będzie brało odpowiedzialność za inne sfery swojego życia.

5. Nawiąż z dzieckiem osobisty kontakt. Bądź sobą, zamiast wchodzić w rolę rodzica. Zamiast używać zwrotów „nie wolno", „nie wypada", powiedź coś o swoich uczuciach, wartościach, granicach np. „Nie chcę, żebyś tak robił", „Nie podoba mi się to", czy „Jestem zły, że to zrobiłeś". Dzięki temu dziecko będzie łatwiej rozpoznawać swoje emocje, a w przyszłości samo będzie potrafiło stawiać granice innym.

6. Mów dziecku „nie" zawsze wtedy, kiedy nie chcesz spełnić jego prośby. Jeżeli twoja odmowa będzie wynikała z twoich przekonań, będzie dobra dla dziecka. Jeżeli nie potrafisz jej inaczej uargumentować, możesz powiedzieć: „Nie dostaniesz tego, ponieważ nie chcę Ci tego kupić", „Nie zrobię tego, bo jestem bardzo zmęczony". Mówieniem o swoich przekonaniach zastępuj takie zwroty, jak: „Nie, bo dzieci w twoim wieku tego nie mogą" „Bo nie wolno jeść tyle słodyczy", „Bo trzeba oszczędzać." Pamiętaj, żeby zawsze zapytać dziecko dlaczego czegoś chce. Wtedy nawet jeżeli dostanie odmowę będzie czuło się dostrzeżone i wysłuchane.

7. Nie zalewaj dziecka jednostronnymi pytaniami, bo na pytania takie jak „co tam w szkole?" usłyszysz tylko „dobrze". Opowiadaj dziecku jak minął ci twój dzień, a wkrótce także ono zacznie opowiadać co naprawdę dzieje się w jego życiu.

8. Jeżeli twoje dziecko jest agresywne, nie staraj się leczyć objawów, tylko przyczyny. Porozmawiaj z dzieckiem. Zastanów się nad tym, co działo się w waszej relacji w ostatnim czasie. Pamiętaj, że zwykle powodem agresji dziecka jest poczucie że dla kogoś z dorosłych, zwykle rodzica, nie jest tak ważne jakby chciało być.

9. Zapytaj dziecko jakie są twoje trzy najgorsze cechy jako rodzica. Dzięki temu nie tylko dowiesz się czegoś więcej o sobie, ale także dasz dziecku poczucie, że może mówić o tym, że coś w twoim postępowaniu jest dla niego trudne, że z czymś się źle czuje i nie zostanie z tego powodu odrzucone.

10. Pamiętaj, że możesz, tak jak wszyscy czasami popełniać błędy i nie robić wszystkiego zgodnie z tym dekalogiem. Jeżeli po tym będziesz w stanie przyjść i powiedzieć dziecku np. „Przepraszam, że tak na ciebie nakrzyczałem, byłem bardzo zmęczony i nie miałem dość cierpliwości, przykro mi, następnym razem postaram się zareagować inaczej", to dziecku nie tylko nie stanie się krzywda, ale dowie się, że nie wszystko co robi rodzic jest idealne, a przyznanie się do błędu nie jest powodem do wstydu. Tylko ten, kto nic nie robi, nie popełnia błędów, ważne, by codziennie na nowo próbować, nie tylko dla twojej relacji z dzieckiem dziś, ale i dla jego zdrowia psychicznego za 20, 30 czy 40 lat.

Teks powstał w oparciu o książki Jespera Juula „Zamiast wychowania", „Rodzic jako przywódca stada", „Nie z miłości", „Agresja – nowe tabu?", „Życie w rodzinie" wydanych przez wydawnictwo MIND.