

JA CHCĘ! - czyli o zazdrości

Zazdrość jest odczuciem, którego każdy z nas kiedyś w życiu doświadczył. Bywamy zazdrośni o uczucia, takie jak: przyjaźń, miłość, o pozycję towarzyską i o przedmioty, np. lepszy samochód, większe mieszkanie czy wyższe zarobki. Dzieci, podobnie jak dorośli przeżywają zazdrość i związane z nią żal czy złość. Im większe mają oparcie w rodzicach, tym lepiej radzą sobie z zazdrością. Jeśli nasze dzieci mają ugruntowane poczucie, że są kochane, możemy być pewni, że poradzą sobie z każdą trudną sytuacją. Dzieci pewnie miłości rodziców w trudnych chwilach mają po prostu do czego się odwołać.

Gorzej, jeśli dziecko ma wątpliwości co do tego, czy jest w swym domu naprawdę ważne i obdarzane miłością. Wtedy, jeśli zazdrości innym, jest mu znacznie trudniej z tą zazdrością sobie poradzić. Niestety obyczaj „kochania przez obdarowywanie” staje się coraz bardziej powszechny. I choć nie ma nic złego w obdarowywaniu dzieci, jako jedną z wielu form wyrażających nasze zainteresowanie i miłość, nie powinna ona ograniczać się tylko do tej jednej formy. My, rodzice bardzo mocno wzmacniamy w dzieciach potrzebę posiadania. Dla wielu dorosłych najważniejsze jest mieć lepsze, ładniejsze i nowsze. Wiele dzieci ma tony zabawek. Rodzice, chcąc wynagrodzić brak czasu bądź przeprosić, bo czegoś zapomnieli lub nie załatwili, kupują na przeprosiny zabawkę. W dziecku wzrasta przekonanie, że prezenty należą mu się zawsze. Z obserwacji wynika, że jest to nasz bardzo częsty błąd. A przecież jest tylko jeden przekonujący dowód miłości rodzicielskiej, jaki możemy ofiarować dziecku, a mianowicie czas i uwaga, które skłonni jesteśmy mu poświęcić. Miłość rodziców i poczucie bezpieczeństwa to dla dziecka źródło siły potrzebnej do pokonywania przeciwności losu. Rodzicielskie wsparcie zneutralizuje ból odrzucenia i zdrady, kiedy to najlepsza koleżanka wybierze kogoś innego do zabawy. Takie prawdziwie kochane dziecko, nawet jeśli nie ma czym „szpanować”, nie traktuje tego jako tragedii, skorzysta wtedy ze swoich innych mocnych stron albo poszuka innego towarzystwa. Dziecko wie, że rodzice zawsze starają się sprawić mu przyjemność i pełni poświęcenia robią, co mogą, by zaspokoić jego potrzeby. Ich prezenty „nasycone” są emocjonalnie - miłością, pogodnym poświęceniem czy wyrzeczeniem.

Ponownie wracamy do najważniejszego, a zatem do rzeczowej rozmowy z dzieckiem celem wsparcia go w radzeniu sobie z zazdrością. Dzieci najczęściej zazdroszą sobie zabawek bądź ubrań. Trzeba nauczyć dziecko, że argument „Ja chcę” nie jest dla nas żadnym argumentem. Musi nam wytłumaczyć dlaczego np. dane buty są tak ważne i na czym polega ich wyjątkowość. Często dziecku wydaje się, że jak będzie

miało coś takiego, jak trzech kolegów, na którym mu zależy, to automatycznie wejdzie do ich grupy. Trzeba mu powiedzieć, że może się tak nie stać: „może cię przyjmą, ale to nie buty o tym zdecydują”. Jeśli już zdecydujemy się i kupimy dziecku coś, na czym bardzo mu zależy (choć według nas to strata pieniędzy), porozmawiamy z nim o tym: czy te buty zmieniły twoje relacje z kolegami?. Można również porozmawiać z dzieckiem o tym czy sądzi, że jeżeli ktoś ma coś droższego, to automatycznie jest lepszy, ładniejszy czy mądrzejszy? W pewnym wieku dzieci chcą być podobne do innych, ale rodzic powinien wzmacniać w dziecku indywidualność, również w sprawach dotyczących ubioru.

Jeśli chodzi o zazdrość w relacjach wśród dzieci... Nie lekceważmy takich problemów dziecka. Cierpliwie wysłuchajmy zwierzeń i wyrażmy swoje współczucie. Zachęćmy dziecko do opowiadania o tym, co przeżywa i do nazywania uczuć. Powstrzymajmy się od oceniania. Dziecięce sojusze są nietrwałe, ale pamiętajmy, że dzieci wcale nie oczekują od nas osobistej interwencji. One same wolą załatwiać swoje sprawy we własnym gronie. Jeśli nie pozwolimy dziecku rozgrywać ich samodzielnie, nabierze przekonania, że bez naszej pomocy nie da sobie rady. Wspierajmy je więc, podpowiadajmy sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach zamiast przedwcześnie w nie ingerować. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy dziecko jest maltretowaną ofiarą klasy. Wówczas mądra interwencja rodziców może okazać się konieczna.

Tak się składa, że rodzice, których stać na wiele, zwykle mają mało czasu dla dzieci, bo ciągle chcą być bogatsi. Zamiast rozmawiać z dzieckiem o tym, co przeżywa, o czym marzy, co je cieszy, a co trapi, zasypują je ciągle nowymi przedmiotami, a ono traci skalę wartości tego, co dostaje. Dziecko, któremu liczne prezenty mają zastąpić rodzicielskie uczucia, swą sytuację widzi następująco: wprawdzie tata mnie nie kocha, ale inni będą mi wszystkiego zazdrościli. To, które obdarowywane jest rzadziej i które jest świadome finansowego wysiłku rodziców, myśli: wprawdzie nikt mi niczego nie zazdrości, ale rodzice mnie kochają. W wyścigu o wzbudzanie zazdrości otoczenia nie sposób się zatrzymać. Często obserwujemy to u kilkulatków i nastolatków - próby kupowania uczuć i przyjaźni rówieśników za posiadane przedmioty, których ci im zazdroszą. Zaczniemy jednak od siebie - czy my, dorośli nie pokazujemy dziecku właśnie takiego wzorca funkcjonowania. Dzieci najwyraźniej idą w tej konkurencji w ślady swoich rodziców.

mgr Monika Kofel - Dudziak
Tel. 783 133 336