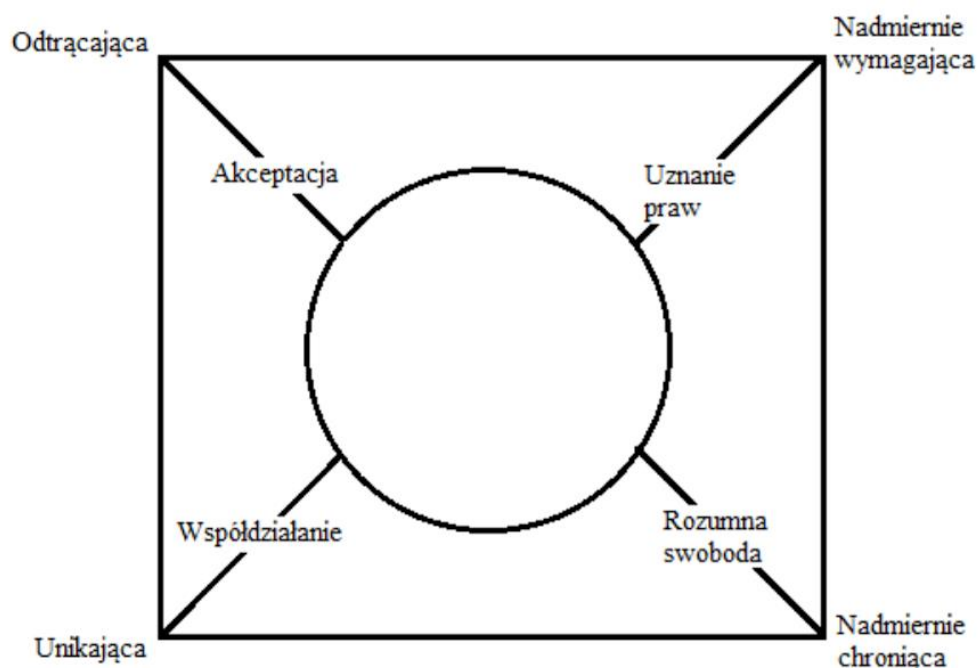


PORADNIK DLA RODZICÓW

W tych trudnych „pandemicznych” dniach wiele codziennych problemów nawarstwia się i skupia jak w soczewce. Sytuacja sprawia, że niemal codziennie stajemy wobec wielu pytań: jak twórczo rozwiązywać konflikty rodzinne? Jak rozmawiać z naszymi dziećmi, żeby po zakończeniu pandemii nie stracić ich zaufania i możliwości porozumiewania się z nimi? Jak sprawić, aby nasza rodzina wyszła z tego wszystkiego wzmocniona, a nie poobijana i rozdarta głębokimi ranami ?

Często mając dobrą wolę popełniamy kardynalne błędy. W literaturze od dawna możemy znaleźć liczne artykuły i wyniki badań na temat właściwych i niewłaściwych postaw rodzicielskich. W Polsce jeden z najbardziej znanych schematów błędów wychowawczych stworzyła prof. Maria Ziemska. Na tym schemacie każda z niewłaściwych postaw, wynikająca z zaburzonego kontaktu z dzieckiem, ma swój odpowiednik we właściwej postawie rodzicielskiej.



Źródło: M. Ziemska: *Postawy rodzicielskie*, Wiedza Powszechna, Warszawa 2009, s. 60.

Czy jesteśmy w stanie zawsze być tym dobrym rodzicem, prezentującym najlepszą postawę rodzicielską? – nie oszukujmy się, nie jesteśmy w stanie, ale dzięki poszerzaniu swej wiedzy, a przede wszystkim poznawaniu siebie i zwiększaniu samoświadomości możemy zaobserwować u siebie pewne tendencje. Taka świadomość pozwoli nam z czasem włączyć większą kontrolę nad swym zachowaniem, szczególnie w sytuacjach dla nas emocjonalnie trudnych. Ważne bowiem, abyśmy potrafili zdać sobie sprawę ze skutków, jakie u dziecka wywołuje nasze określone zachowanie.

Mamy nadzieję, że poniższa tabela opracowana, m.in. na podstawie opisu p. Marty Jelonek, pozwoli spojrzeć oczami dziecka na przyjmowane przez nas postawy rodzicielskie. Dodatkowo w tabelce umieściliśmy odniesienia tych postaw do obecnej pandemicznej rzeczywistości.

Zacznijmy od **postaw pozytywnych**

(tych oczekiwanych, do których warto zmierzać z równoczesnym dystansem do siebie)

ELEMENTY POSTAWY	RODZIC	DZIECKO
Akceptacja dziecka	Stara się poznać potrzeby dziecka i zaspokoić je. Daje dziecku do zrozumienia, że jest kochane i cenione. Przyjmuje dziecko takim, jakim ono jest, łącznie z zaletami i wadami, cechami fizycznymi, usposobieniem, możliwościami umysłowymi i trudnościami w niektórych dziedzinach. Jest empatyczny i tolerancyjny, lecz nie bezkrytyczny wobec dziecka i jego zachowań. Nie ukrywa swoich uczuć do dziecka.	Czuje się bezpieczne, zadowolone ze swojego istnienia. Potrafi wyrażać swoje uczucia. Jest pogodne, miłe, odważne. Nawiązuje trwałe więzi emocjonalne. Jest przyjacielskie, empatyczne i zrównoważone emocjonalnie.
Postawa akceptacji dziecka z perspektywy czasu pandemii	Przyjmuje, że w tym trudnym okresie dziecko miewa różne „humory”, że czas spędzany przed komputerem na lekcjach może go męczyć, że brak możliwości bezpośrednich spotkań z rówieśnikami może prowadzić do alienacji i spadku nastroju. Rodzic w postawie akceptacji otwarty jest na przyjęcie dziecka z jego światem przeżyć i starając się utrzymywać nienaruszalne granice rodzinnej codzienności, otwiera dziecku możliwość odreagowania tego, co trudne i daje mu informację, że „normalne jest to, że tak a nie inaczej się czujesz...”	Dziecko niekoniecznie musi być pogodne i odważne, ale czuje się akceptowane z tym, co przeżywa

Współdziałanie z dzieckiem	Jest w ciągłej gotowości do uczestnictwa w życiu dziecka, wykazuje zainteresowanie tym, co dziecko robi, jego zabawą, nauką. Angażuje dziecko do zajęć w ramach funkcjonowania rodziny, przydziela zadania adekwatnie do jego możliwości. Jest partnerem. Podąża za dzieckiem i włącza w ważne dla niego chwile. Daje dziecku prawo do wyrażania swoich opinii i decydowania o sprawach bliskich.	Jest ufne, wytrwałe w dążeniu do celu. Pokonuje przeszkody i wzmacnia poczucie własnej wartości oraz podnosi samoocenę. Praca i jej efekty daje mu wiele zadowolenia. Jest zdolne do współdziałania i podejmowania zobowiązań. W rodzinie czuje się potrzebne i wartościowe.
---------------------------------------	---	--

<p>Postawa współdziałania z dzieckiem z perspektywy czasu pandemii</p>	<p>Stara się odczytywać pragnienia dziecka i stwarzając otwartą przestrzeń do aktywności elastycznie włącza się w sferę działań z nim. Podejmuje przy tym taką aktywność, która z racji odmienności codziennego życia wykracza poza dotychczasowe formy wspólnego spędzania czasu. Ważna w tym punkcie jest świadomość rodzica, że obniżona aktywność fizyczna z racji zajęć komputerowych i statycznych wymaga aktywniejszych form wzajemnego współdziałania, dbania o aktywne przerwy śródlekcyjne, może wspólne z dzieckiem ćwiczenia ruchowe.</p>	<p>Dziecko otwiera się bardziej na to, by czerpać energię do życia z nowej sytuacji, co pozwala mu, mimo zewnętrznych okoliczności, nie zmniejszać swej aktywności i podejmować zobowiązania</p>
---	---	--

<p>Dawanie dziecku rozumnej swobody</p>	<p>Obdarza dziecko, stosownie do jego możliwości, dużą swobodą, wolnością, ograniczoną rozsądnymi wymaganiami i obowiązkami oraz zaufaniem. Utrzymuje swój autorytet i właściwie kieruje dzieckiem.</p>	<p>Jest samodzielne i odpowiedzialne za siebie i własne postępowanie. Z łatwością przystosowuje się do różnych sytuacji społecznych, jest pomysłowe, bystre. Współdziała z rówieśnikami. Podejmuje próby pokonywania trudności.</p>
<p>Postawa dawania dziecku rozumnej swobody z perspektywy czasu pandemii</p>	<p>Jest otwarty na pomysły dziecka, jak odnaleźć się w pandemicznej codzienności. Stwarza dziecku kontrolowaną swobodę w ich realizacji i wzmacnia jego kreatywność. Stosuje technikę „burzy mózgów”, by z nieraz początkowo niedorzecznych pomysłów (będących często wynikiem bezradności i napięcia związanego z ograniczeniami) wyłoniły się te, których realizacja staje się możliwa. Nie stosuje ocen a raczej odwołuje się do zasad funkcjonowania w sytuacji pandemii.</p>	<p>Sytuacja pandemii staje się dla dziecka okazją, by poprzez podejmowanie odpowiedzialności i skorzystanie z rozumnej swobody, jaką stwarza mu rodzic, doświadczyć poczucia sprawstwa i poradzenia sobie z tak nową, inną i trudną codziennością.</p>

<p>Uznanie praw dziecka</p>	<p>Pozwala dziecku na samodzielne działanie, dając jednocześnie do zrozumienia, że jest za wyniki tego działania odpowiedzialne. Jest cierpliwy i chętnie opiekuje się dzieckiem. Wspólnie z dzieckiem uzgadnia jego prawa i obowiązki. Kieruje dzieckiem wyjaśniając, tłumacząc i sugerując bez narzucania swojej woli i wymuszania określonych zachowań. Szanuje dziecko i jego indywidualne cechy, stawia wymagania zgodnie z możliwościami rozwojowymi dziecka, unika sytuacji wywołujących frustracje. Traktuje dziecko, jako równoprawnego członka rodziny.</p>	<p>Zna swoje ograniczenia, jest świadome samego siebie, wie, czego się od niego oczekuje i stara się te oczekiwania spełnić. Potrafi wyrazić swoją opinię, zna i uznaje prawa innych. Jest samodzielne, solidarne i lojalne.</p>
------------------------------------	---	--

Postawa uznania praw dziecka z perspektywy czasu pandemii	Przyznaje zarówno dziecku jak i sobie prawo do wyrażania swego zdania i tego, co dla niego i dziecka jest w czasie pandemii ważne. Przekazuje dziecku zewnętrzne ograniczenia tego czasu pozwalając mu kreować swoją rzeczywistość w ramach tych ograniczeń, nie umniejszając przy tym jego (dziecka) odpowiedzialności za te wybory.	Dziecko zyskuje poczucie ważności i uważności na innych. Otwiera się też na emocjonalną przestrzeń rodzica, który w sytuacji pandemii również doświadcza trudnych chwil.
--	---	--

Potocznie zwane **postawy negatywne**

(te, których staramy się unikać, z równoczesnym dystansem do siebie)

<i>ELEMENTY POSTAWY</i>	<i>RODZIC</i>	<i>DZIECKO</i>
Unikająca	Jest obojętny uczuciowo, bierny i uległy. Nie zaspokaja potrzeb emocjonalnych dziecka, Ignoruje dziecko, przebywanie z nim jest dla niego trudne i nie sprawia mu przyjemności. Zaniedbuje je uczuciowo i opiekuńczo, a także pod względem stawianym dziecku wymagań. Jest niekonsekwentny w przestrzeganiu zasad. Wykazuje bez troskę, lekkomyślność, aż do braku odpowiedzialności lub obojętności wobec niebezpieczeństwa grożącego dziecku.	Odczuwa braki w zaspokajaniu potrzeb uczuciowych. Jest niezdolne do nawiązywania trwałych więzi. Jest nieufne i bojaźliwe, konfliktowe w kontaktach z ludźmi. Ma trudności w koncentracji uwagi. Nie jest zdolne do obiektywnych osądów. Nie jest wytrwałe w działaniu.
Postawa unikająca z perspektywy czasu pandemii	Nie interesuje się tym, co dziecko robi, jak sobie z sytuacją pandemii radzi uznając, że jakoś sobie musi radzić, bo to dotyczy wszystkich. Nie ujawnia więc większego zainteresowania ani sposobem spędzania przez dziecko czasu, ewentualnymi kłopotami związanymi np. ze zdalnym nauczaniem, etc. Zgłaszane przez dziecko problemy traktuje jako dodatkowy kłopot w swoim życiu i swej organizacji codzienności w pandemii.	Dziecko czuje się samotne, bezradne wobec trudów sytuacji. Dodatkowo mając na uwadze fakt, że swymi problemami obciąża rodzica, może przeżywać poczucie winy wobec niego i własną nieporadność. Taki stan sprzyja poszukiwaniu wirtualnych kontaktów, w które dziecko może bezrefleksyjnie wchodzić bez weryfikacji tego, na ile są one bezpieczne. Dziecko może też wchodzić w stan depresyjny, a w skrajnych przypadkach mogą pojawiać się u niego myśli rezygnacyjne.

Nadmiernie chroniąca	Jest przesadnie opiekuńczy, pobłażliwy i troskliwy. Utrudnia dziecku samodzielność, często izoluje je od życia w społeczności. Bezkrytyczny w stosunku do dziecka, uważa je za wzór doskonałości, obraz	Wykazuje opóźnienie dojrzałości społecznej i emocjonalnej. Jest niesamodzielne, zarozumiałe, zbyt pewne siebie, awanturnicze, ma poczucie większej
-----------------------------	---	--

	<p>dziecka w jego oczach jest idealistyczny. Ulega dziecku, toleruje jego niewłaściwe zachowania. Zaspokaja jego kaprysy. Pozwala panować nad całą rodziną. Nie docenia możliwości dziecka, chroni je przed wysiłkiem. Rozwiązuje za dziecko trudności, problemy życiowe. Ogranicza swobodę dziecka w imię jego dobra. Jest wścibski. Panicznie boi się o dziecko i rozpieszcza je.</p>	<p>wartości. Jest bierne, a zarazem nieustępliwe. Jest zależne od rodzica. Często wykazuje cechy osobowości infantrylnej.</p>
<p>Postawa nadmiernie chroniąca z perspektywy czasu pandemii</p>	<p>Nadmiarowy lęk o dziecko, co przejawia się m.in. widocznym niepokojem o stan jego zdrowia, samopoczucia, zbytnią ochroną dziecka przed szkodliwymi czynnikami. Rodzic wyolbrzymia trudy, jakie dziecko musi dźwigać w związku z sytuacją pandemii i w różnych obszarach życia dziecka stara się go wyręczać. Podczas zdalnego nauczania taki rodzic ma tendencje wręcz do wykonywania zadań za dziecko.</p>	<p>Dziecko przeżywa nadmiarowy lęk związany z sytuacją pandemii, co w skrajnych przypadkach może wręcz prowadzić do zaburzeń nerwicowych.</p> <p>Drugą tendencją może być zbytnia pewność siebie, zbytnie poczucie ochrony przez rodzica odbierające dziecku poczucie odpowiedzialności za siebie, ale też uniemożliwiające mu doświadczanie sprawstwa i własnej zaradności w sytuacji pandemii.</p>

<p>Odrącająca</p>	<p>Stwarza dystans uczuciowy. Dominuje nad dzieckiem, otwarcie je krytykuje, nie dopuszcza do głosu, okazuje jawną wrogość. Stosuje surowe kary, ma wobec dziecka represyjne żądania. Czasem postępuje z dzieckiem brutalnie i znęca się nad nim. Jest ono dla niego ciężarem, przeszkodą w spełnianiu osobistych planów i wzbudza jego niechęć. Nie lubi dziecka, zaniedbuje je, często opiekę nad dzieckiem powierza innym osobom bądź instytucjom.</p>	<p>Jest nieposłuszne i agresywne. Rozwój uczuć wyższych jest u niego na niskim poziomie. Wykazuje zachowania antyspołeczne. Jest kłótlive, gniewne. Czasem bywa niezaradne życiowo, a przy nagłym odrzuceniu może wykazywać zaburzenia nerwicowe.</p>
<p>Postawa odrącająca z perspektywy czasu pandemii</p>	<p>Wobec napięć rodzica związanych z przeżywaniem przez niego sytuacji pandemii, może mieć on skłonność obarczania dziecka odpowiedzialnością za swój stan, czy o to, że swymi problemami ono ten stan potęguje. Rodzic koncentruje się na sobie, nie stara się rozumieć dziecka i tego, jak ono sobie radzi czy to ze zdalnym nauczaniem, czy z brakiem bezpośrednich relacji z rówieśnikami i innymi sprawami, które są przez pandemię naruszone. Przejawia złość czy zniecierpliwienie, kiedy dziecko próbuje się do niego zwracać o pomoc, niejednokrotnie karząc go za nieudolność.</p>	<p>Dziecko ma poczucie, że musi sobie radzić samo, przeżywa lęk, że będzie ukarane, a także poczucie winy, że rodzicowi dokłada trosk. Dziecko może „się poddać”, tzn. unikać lekcji, nie podejmować wyzwań, gdyż przy braku wsparcia to, czemu nie potrafi sprostać staje się w jego odczuciu subiektywnie trudniejsze.</p> <p>Dziecko też może przyjmować postawę buntu, wrogości, może łamać przepisy i nałożone obostrzenia. Może też przejawiać skłonności autoagresywne.</p>

<p>Nadmiernie wymagająca</p>	<p>Ma względem dziecka wysokie aspiracje. Dominuje nad dzieckiem, stawia mu wygórowane wymagania, zmusza je do dostosowania się do wytworzonego przez siebie wzoru. Ustawicznie stymuluje dziecko do aktywności wypełniając mu cały czas, nie liczy się przy tym z możliwościami dziecka, nie szanuje jego indywidualności ani praw. Ogranicza jego samodzielność, swobodę, narzuca mu swoją wolę – zmusza, stosuje sztywne zasady i kary. Często krytykuje dziecko, gdyż ono nie spełnia jego oczekiwań.</p>	<p>Jest lękliwe i uległe wobec innych. Nie wierzy we własne siły. Podatne na frustracje, żyje pod presją. Jest niepewne, przewrażliwione. Ma kłopoty z koncentracją uwagi, jest pobudliwe.</p>
<p>Postawa nadmiernie wymagająca z perspektywy czasu pandemii</p>	<p>Wymaga od dziecka samodzielnego radzenia sobie ze wszystkim i oczekuje, by jego efektywność w szkole czy w innych dziedzinach była na jak najwyższym poziomie. Nie dba o kontakt z dzieckiem. Nie dba o odpowiedni dla higieny psychicznej dziecka czas odpoczynku po kilkugodzinnej pracy przy komputerze. Nie dostrzega tych potrzeb dziecka, które w pandemii nie mogą się realizować, koncentrując się jedynie na wymiernej efektywności jego zachowania w postaci np. wyników szkolnych, grzecznej postawy w domu</p>	<p>Żyje w niepokoju, lęku w związku z niemożnością spełnienia oczekiwań rodzica. Jest samotne, skoncentrowane na wypełnianiu zobowiązań, które niejednokrotnie go przerastają. Raczej nie dzieli się swymi troskami z innymi, stara się sprostać zadaniom. Sytuacja pandemii i związany z nią brak bezpośrednich spotkań m.in. w szkole, nie pomaga w ujawnieniu się stanu dziecka przez co ze swym napięciem pozostaje ono samo. Może podejmować niebezpieczne dla siebie aktywności w sieci, może mieć skłonności do samookaleczania czy przejawiać myśli rezygnacyjne.</p>

Kilka słów na koniec

Pamiętajmy, że nie istnieje idealne wychowanie, podobnie jak nie istnieje żaden idealny jego wzorzec. Wychowanie to proces dziejący się w czasie, na który wpływa wiele czynników. Nie wszystkie zależą tylko od nas. Ważne aby zdawać sobie z tego sprawę i prowadzić z młodymi, wchodzącymi w dorosłość ludźmi dialog. Oni tak samo jak my są zaniepokojeni sytuacją szerzącej się pandemii. Do tego dochodzi jeszcze obawa o własną przyszłość, o naukę i szanse w konkurencyjnym świecie. Umiejętnie postępując z naszymi dziećmi starajmy się, aby z jednej strony je wspierać, akceptować takimi jakie są, szanować ich uczucia i potrzeby, a z drugiej wyznaczać granice, ustalać zasady i konsekwentnie egzekwować wymagania im stawiane.

opracowali:

Blanka Król – psycholog

Krzysztof Sacha - pedagog