Rodzina pod lupą – style wychowawcze rodziców a trudności w relacjach z dorastającymi dziećmi

Ewa Lubianiec – psycholog, pedagog
Katarzyna Sitarek – psycholog, psychoterapeuta

Rodzic przewodnik na życie

Dziecko ze swojej natury potrzebuje opiekuna, przewodnika - mądrego, dojrzałego dorosłego człowieka, **który poprowadzi je w dorosłe życie**, nauczy poruszania się w świecie, pokaże co dobre i bezpieczne, a co złe i zagrażające. Człowieka, który „poukłada" świat w głowie małego dziecka i nauczy posługiwania się „narzędziami życia" – emocjami, uczuciami, zdobywaną wiedzą, rozumem, marzeniami, wspomnieniami…

Wychowanie – mądre prowadzenie dziecka

Mądre wychowanie to:

- wychowanie w zrozumieniu potrzeb rozwojowych dziecka
- w otwartości na doświadczenia i przeżycia dziecka
- wychowanie stawiające jasne i czytelne granice miedzy tym co dobre i złe, wartościowe i bez wartości,
- wychowanie kierujące się czytelnymi zasadami, spójnymi z wartościami takimi jak sprawiedliwość, uczciwość, mądrość, miłość, wolność.

Jakie dziecko chcesz wychować, jakie ono ma być gdy dorośnie?

Jakie metody stosujesz, żeby wychowywać swoje dziecko?

Aby zrozumieć jakimi jesteśmy rodzicami, w jaki sposób prowadzimy nasze dzieci przez życie, warto rozeznać jakie postawy wychowawcze prezentujemy wobec dzieci.

- W psychologii postawą określa się tendencję do zachowania się w specyficzny sposób wobec jakiejś osoby, sytuacji, czy problemu, ogólnie jakiegoś przedmiotu, na który jest skierowana (definicja Reykowskiego)

- Maria Ziemska, która poświęciła dużą część swojej aktywności naukowej badaniu postaw rodzicielskich, stwierdziła, że jako rodzice prezentujemy tendencje do zachowania się w pewien specyficzny sposób w stosunku do dziecka.

Typologia postaw rodzicielskich Ziemskiej uznawana jest za najpełniejszą. Postawy dzieli ona na 2 grupy:

- 1.Prawidłowe

a) akceptacja
b) współdziałanie
c) postawa nowoczesnej swobody
d) uznanie praw dziecka

- 2. Nieprawidłowe

a) odtrącająca
b) unikająca
c) wymagająca
d) nadmiernie chroniąca

Istnieje wiele typologii postaw rodzicielskich, analizowane są one na wielu wymiarach. Wydaje się jednak, że dwa wymiary są główne i nadrzędne nad pozostałymi – są to:

- ciepło emocjonalne – „temperatura uczuć” - inaczej mówiąc bliskość – unikanie
- granice – brak granic

	Postawa autorytarna	Postawa przyzwalająca	Postawa demokratyczna
Ograniczenia	Granice bez Wolności	Wolność bez granic	Wolność w ramach granic
Rozwiązywanie Problemów	Za pomocą siły; rodzice podejmują wszelkie decyzje; zwycięża jedynie Rodzic	Za pomocą perswazji, tłumaczeń; rodzice mają największy udział w rozwiązywaniu problemów; wygrywa Dziecko	Poprzez współdziałanie i wzajemny szacunek; wygrywa jedna i druga strona
Przekonania Rodziców	Dzieci nie nauczą się niczego, jeśli nie będzie ich to dużo kosztowało	Naszym zadaniem jest służyć dzieciom; konsekwencje, wytrącające z równowagi dziecko nie mogą być skuteczne	Dzieciom trzeba zapewnić możliwość wyboru; zachęcanie to skuteczny sposób motywowania do współdziałania
Czego uczą się dzieci	„Ja mam niewiele do powiedzenia”; reagują uporem, zamknięciem się w sobie, gniewem, buntem	„Reguły są dla innych, nie dla mnie”; reagują brakiem szacunku, egocentryzmem; ignorowaniem, uzależnieniem od rodziców	Odpowiedzialności, współdziałania, wyciągania wniosków z konsekwencji własnego postępowania

Postawa ciepła pobłażliwa

- Rodzice prezentujący taką postawę rozwijają w dziecku pozytywne nastawienie do świata, aktywność, ambicje, przyjacielską postawę wobec innych ludzi, otwarty, twórczy umysł.
- Dziecko wychowane w takiej atmosferze wie, że może zwrócić się do rodziców ze swoimi problemami czy potrzebami uczuciowymi i intelektualnymi.
- Dziecko razem z rodzicami dyskutuje ważne dla siebie sprawy, współtworzy rozwiązania.
- Dziecko takie wie, że jest kochane. Nie odczuwa miłości rodzicielskiej jako „ciężaru nie do wytrzymania”.

- Postawa ciepła nie oznacza miłości zachłannej, chroniącej dziecko przed wszystkimi przeciwnościami, pobłażliwość zaś nie oznacza, że dziecku wszystko wolno.

- Istnieją zakazy i konsekwencje, jeśli dziecko naruszy te zakazy. Zasady te nie obciążają dziecka jak znienawidzone brzemię, ale są normami elastycznymi, w tworzeniu których brało udział samo dziecko (układ zasad i konsekwencji ich łamania wypracowany przez rodziców wspólnie z dzieckiem).

- Ocena działania odbywa się zawsze w otwartej, szczerej rozmowie, zawierającej dokładną analizę okoliczności.

- Dziecko tak wychowywane jest otwarte i śmiałe. W odczuciu konserwatywnych rodziców może być postrzegane jako zbyt śmiałe, czasem nawet aroganckie i agresywne.

- Agresja nie jest jednak wywołana poczuciem przyzwolenia na takie zachowanie i brakiem surowej kary, ani też stałym gniewem i frustracją lub niepohamowanym wybuchem tkwiących w głębi i tłumionych uczuć negatywnych. Jest ona czasem dozwolona, szczególnie w domu, jako wyraz naturalnych ludzkich emocji. Pozwolenie na nią odbywa się w naturalnych, bezpiecznych granicach i nigdy to nie są wybuchy niebezpieczne.

- Dziecko takie jest dzieckiem twórczym, pełnym bezkonfliktowych uczuć, przyjacielskich nastawień, fantazyjnym, stanowi osobowość dobrze zintegrowaną, pewną siebie, autonomiczną.

- Agresja może być u niego objawem hamowania potrzeby samokreacji, ale mądrze wychowywane dziecko w takiej atmosferze, uczy się szanować przestrzeń innych wokół siebie i przekształca agresję w odwagę do stawiania sobie zadań i wyzwań bez szkodzenia innym, bez niszczenia innych , tzw. „agresję prosopłeczną".

- Taka postawa rodziców powoduje u dziecka najsilniejszą gotowość (tendencję) do identyfikacji z modelami dorosłych. Kryzys wieku dojrzewania dziecka, rodzice prezentujący taką postawę wychowawczą, odczuwają stosunkowo łagodnie.

Postawa zimna pobłażliwa

- Rodzice prezentują otwartą niechęć wobec dziecka i próby zbliżenia się dziecka do nich brutalnie odtrącają (nie zajmują się jego sprawami, nie wykazują zainteresowania jego problemami).
- Jednocześnie od czasu do czasu, szczególnie gdy chcą usprawiedliwić się przed innymi, stosują ciężkie kary fizyczne.
- Dziecko reaguje na taką postawę najczęściej niechęcią i agresją. Kontakt uczuciowy dzieci z rodzicami prezentującymi taką postawę jest zły.
- Z biegiem lat, u dzieci, powstaje lęk zależności – lęk przed wchodzeniem w bliskie relacje uczuciowe.

- Dzieci te nie zwracają się do rodziców o radę, nie omawiają swoich problemów – przywykły, że rodzice nie są tym zainteresowani, lekceważą te sprawy.

- Taka postawa dominuje wśród rodziców młodocianych przestępców – rodzice ich są wobec nich obojętni, niechętni, okazują niewiele sympatii, ciepła, miłości. W wyniku tej postawy powstaje u młodych ludzi lęk przynależności – co powoduje otwarte zachowania agresywne i prowadzi często młodego człowieka do gangu przestępczego.

- Przynależność do grup przestępczych jest dla tych młodych jedyną dostępną formą zaspokojenia potrzeby przynależności/więzi odpowiadającą schematowi więzi jaki wynieśli z domu rodzinnego (więź budowana na wysokim poziomie agresji wynikającej z lęku przynależności)

Postawa ciepła ograniczająca

- Przyjmują ją rodzice kochający dzieci „za silnie", nadopiekuńczy, zbyt silnie kontrolujący, bojaźliwi o dziecko. To oni odprowadzają do późnych lat dziecko do szkoły, wypytują o szczegóły jego życia do późnego wieku młodzieńczego, stosują silnie rygorystyczne nakazy.

- Dorosły syn takich rodziców, wspólnie z nimi mieszkający, jest surowo karany za kilkuminutowe spóźnienie do domu. W zależności od surowości rodziców prezentujących tę postawę, dzieci mogą rozwinąć osobowość w kierunkach różnych zaburzeń.

- W rodzinach tych częsta jest hipokryzja – wyznawane głośno wartości stoją w sprzeczności z modelem zachowań.

- Otwarta agresja jest w domu kategorycznie zabroniona więc dziecko nie może ujawnić swojej dezaprobaty metod wychowawczych i antypatii wobec rodziców. Rozwija je więc w formie lękowej wobec świata (tzw. ugrzecznione dzieci w szkole, bierne, konformistyczne, łatwe wychowawczo, grzeczne, schludne „ciche i bezwonne").

- Zdarza się, że dzieci takie są agresywne, ale tylko poza domem. Rodzice to nawet aprobują, mylnie odczytując taką postawę jako męską, zaradną.

- Częste słowa tych rodziców: „ W domu moje dziecko jest bez zastrzeżeń, problem wiec nie dotyczy domu.” Rodzice ci nie widzą, że dziecko wyładowuje na zewnątrz emocje kumulujące się w domu.

- Postawa ta, jeśli więzi uczuciowe są dostateczne, nie powoduje silnych negatywnych konsekwencji – pod warunkiem, że ograniczenia nie są nadmiernie restrykcyjne.

- Osobowości dzieci rozwijających się w takich rodzinach są jednak często „rozdwojone”, co powoduje szereg utrudnień w ich relacjach interpersonalnych. Przyczyną jest głęboki dysonans odczuwany przez dzieci przez wiele lat – niespójność deklarowanej miłości rodzicielskiej z postawą rodzica silnie restrykcyjną (rodzic kocha i bije).

- W krańcowo ograniczających rodzinach tego typu mogą pojawić się zaburzenia psychotyczne u dzieci i młodzieży.

Postawa zimna ograniczająca

- Dominuje tu niechęć rodziców do dziecka (ciężkie kary fizyczne, minimalizacja kontaktów, odtrącenie potrzeby zależności).

- **Dziecko reaguje tendencją do agresji, ale nie ma żadnych możliwości otwartej manifestacji.** Ograniczający aspekt tej postawy sprowadza się na ogół do tego, że zimny i niechętny stosunek do dziecka jest zazwyczaj ukrywany, podczas gdy na życie dziecka nakłada się nieznośne ograniczenia, karząc surowo za każdą najmniejszą próbę wyzwolenia, podkreślając przy tym jak bardzo dziecko jest kochane – „przecież gotuje się dla niego obiady, kupuje różne rzeczy, poświęcając mu całe swoje życie", „ przecież wszystko robi się dla dobra dziecka … a ono ciągle takie niewdzięczne".

- Sprzeczność ta jest dla dziecka niezrozumiała – jego poczucie winy z powodu niewdzięczności powiększa się jeszcze bardziej i zwraca ono **AGRESJĘ PRZECIWKO SOBIE**.
- Powstają wewnętrzne zaburzenia/poważne konflikty neurotyczne, które z biegiem lat wbudowują się w osobowość coraz silniej. Lęk i niedocenianie samego siebie nie są niwelowane i kompensowane przez miłość rodzicielską – która, nawet gdyby z punktu formy i wielkości była niewłaściwa, ale by BYŁA, pomimo, że powodowałaby inne problemy – dawałaby dziecku poczucie przynależności/więzi i bezpieczeństwa.
- U dzieci takich rodziców wyraźna jest lękliwość, postawa ustępliwa, bierna, apatyczna, brak ufności do dorosłych, skłonność do wypadków, próby samobójcze – które sa „ukoronowaniem" agresji skierowanej przeciwko własnemu „ja". Dzieci te nie akceptują siebie, nie czują się warte być kochanymi, nie chcą żyć…

Dekalog Rodzica Nastolatka

- minimalizuje on trudy wychowania nastolatka, pod warunkiem, że do wychowania zawsze podchodziliśmy z refleksją, poświęcając naszym dzieciom czas i uwagę.

1. **Bądź przewodnikiem swojego dziecka, nie katem, nie sędzią, nie kumplem** - *pamiętaj, że jesteś rodzicem – przewodnikiem, kimś kogo dziecko potrzebuje i kocha; wspieraj, próbuj rozumieć, pomóż szukać rozwiązań, dawaj nadzieję; rodzic powinien być tą osobą, do której dziecko zwróci się z prośbą o pomoc, gdyż wie, że jest to ktoś, kto nigdy nie zawiedzie, nie obrazi się, nie zlekceważy, nie wyśmieje, pomoże przejść przez najtrudniejsze sytuacje;*

2. **Pozwól być dziecku odrębną osobą – nie oczekuj, że będzie twoją kopią lub kimś kto zrealizuje twoje marzenia** - *patrz na dziecko jako na odrębną osobę – która jest twoim dzieckiem, ale nie jest ani twoją kopią, ani przeciwieństwem, ani też kopią twojego męża/żony – daj mu szanse być odrębną osobą, (pomimo dostrzegalnych podobieństw między wami);*

3. Słuchaj uważnie i z refleksją - *przyjmuj postawę otwartą, nie zakładaj, że wszystko wiesz lepiej, nie mów „ ty nigdy”, „ty zawsze”;*

4. Żeby rozumieć nastolatka „3 * dziennie” patrz na świat jego oczami - *pamiętaj, że twoje dziecko jest w wieku ogromnej wrażliwości i krytycyzmu wobec świata dorosłych; próbuj patrzeć na problem oczami dziecka, nie lekceważ, traktuj poważnie;*

5. Nie zapominaj o uczuciach – pozwól sobie i dziecku je przeżywać, mówić o nich i uczyć się je rozumieć - *akceptuj uczucia dziecka, pozwól mu o nich mówić, widzieć je i przeżywać, pomóż mu je zrozumieć; mów dziecku o swoich uczuciach; nie obawiaj się być szczery w okazywaniu uczuć zarówno pozytywnych jak i negatywnych; wyjaśniaj dziecku dlaczego się o nie boisz, martwisz, z jakiego powodu się złościsz, z czego jesteś dumny;*

6. **Nie oceniaj, nie krytykuj, nie poniżaj, nie karć fizycznie** - *rozmawiaj o zachowaniach – nazywaj dobro i zło, np. „to było złe zachowanie”, a nie – „ jesteś do niczego”;*

7. **Bądź blisko dziecka, spędzaj z nim czas, poznaj jego kolegów, ważne dla niego sprawy** - *skup się na towarzyszeniu dziecku, byciu blisko, wspólnym spędzaniu czasu, tak aby stało się to normą w waszej rodzinie, aby dziecko wasz wspólny czas wspominało jak coś miłego, cennego, ważnego dla niego; aranżuj czas i miejsce na szczególnie ważne rozmowy; nastolatek coraz mniej czasu potrzebuje spędzać z rodzicami, ale wciąż go potrzebuje;*

8. Stawiaj granice, a nie „mury więzienne”

- granice, zasady, drogowskazy jak żyć, są niezbędne, aby poruszać się w świecie, aby mądrze, bezpiecznie przejść przez życie; rodzic powinien budować granice w życiu dziecka w taki sposób, aby z wiekiem odczuwało ono naturalną potrzebę ich stosowania, przestrzegania, uznawania, aby potrafiło szanować drugiego człowieka i siebie samego, granice sztywne, ostre, wymuszone, niezrozumiałe dla dziecka są jak znienawidzone mury więzienia; nikt nie chce w nich żyć;

9. Panuj nad sobą, nad mową swoich ust i ciała - *o sprawach ważnych rozmawiaj przy wystudzonych emocjach, spokojnie, bez krzyku; poważne rozmowy prowadź na siedząco; pomyśl co przekazujesz dziecku słownie, a co niewerbalnie;*

10. Strzeż się moralizowania - *rozmawiaj z dzieckiem o swojej młodości, wspominaj swoje dzieciństwo, opowiadaj o własnych trudnościach i radościach; pamiętaj, że przez takie opowieści stajesz się dziecku bliższy, łatwiej otworzy się przed tobą ze swoimi tajemnicami i trudnościami; opowiadając dziecku o sobie, opowiadaj prawdę, nie twórz „wersji bohaterskich" na temat swojej młodości, monologów pełnych pouczeń i „dobrych rad";*

Pewna matka tak sformułowała swoje refleksje w obliczu trudnego doświadczenia wychowawczego z nastolatkiem:

- *Gdybym mogła cofnąć czas i jeszcze raz, od nowa wychowywać swoje dziecko, częściej używałabym głosu do wybaczania niż do strofowania, upominania i narzekania.*
- *Zamiast wypijać kolejną kawę przy telenoweli, wypijałabym ją czytając dziecku bajki lub malując farbami świat.*
- *Zamiast nieustannych wycieczek do centrów handlowych, jeździłabym z moim dzieckiem na rowerze, wędrowała po górach i puszczała latawce.*
- *Zapraszałabym jego kolegów i przyjaciół na dziecięce zabawy, nie dbając o to, że znowu będzie bałagan.*
- *Mniej bym dbała o porządki domowe, a bardziej słuchała, rozmawiała, spędzała z dzieckiem czas.*
- *Zamiast stale patrzeć na zegarek, patrzyłabym na to jak i z kim spędza czas moje dziecko.*
- *Zamiast wrzasnąć na dziecko przy kolejnej awanturze, spojrzałabym na nie z troską.*
- *Zamiast wszystkich beznadziejnych, upokarzających słów i gestów, które z siebie wylewałam… każdego dnia przytuliłabym moje dziecko mówiąc mu, że kocham je mimo wszystko i na zawsze .*

Staraj się być najlepszym rodzicem jakim być potrafisz ☺

Kiedyś Twoje dziecko rozwinie skrzydła, od Ciebie zależy czy będzie latać.

- Kampania Fundacji Dzieci Niczyje - obecnie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
https://www.youtube.com/watch?v=vZFtK1A39aM
- Historia Jaśka
https://www.youtube.com/watch?v=BIXcyG_bFNY
- Sceny katowania Wojtka - Pręgi (2004)
https://www.youtube.com/watch?v=9odzvyEKCVo
- Lekcja 18 : Męska sprawa - scena do analizy
- Męska sprawa – 2001
https://www.youtube.com/watch?v=GJCmXjsPJx4
- Przemoc emocjonalna
https://www.youtube.com/watch?v=0LYEGH3Nszs
- Bardzo wzruszający film
https://www.youtube.com/watch?v=ytx1yiWhHBQ
- Wielki Mike, Cudowny chłopak – przykłady dobrych filmów o relacjach rodzice - dzieci
- Przemoc wobec dzieci
https://www.youtube.com/watch?v=Jj3hMQTd9IM