

RODZICIELSTWO



Organizator



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
ul. im. Ireny Pruski 8 w Skierniewicach Sp. z o.o.



takescare

Partnerzy projektu

Zadanie dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Tytuł: Rodzicielstwo

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-76-5

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Wstęp

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem człowieka. W niej przychodzimy na świat, dorastamy i się uczymy. Wzorce w niej nabyte w rodzinie na zasadzie modelowania i naśladowania są kontynuowane w rodzinie prokreatywnej – czyli tej, którą dziecko stworzy w przyszłości.

W tradycyjnym rozumieniu rodzina jest grupą osób połączonych ze sobą tak więzią małżeństwa, pokrewieństwa, adopcji, jak również emocjonalną i intymną.

Zazwyczaj najsilniejsza więź łączy dziecko z rodzicami, dziadkami, osobami z najbliższego otoczenia, z którymi przebywa najczęściej. W psychologii istnieje teoria polegająca na systemowym ujęciu rodziny. To znaczy, że rodzina jest siecią wzajemnych powiązań i zależności, w obrębie której zmiana jednego elementu prowadzi do przeobrażeń wszystkich pozostałych. Z tego wynika, iż trudności pojawiające się u jednego z członków systemu mają wpływ na wszystkich.

Rodzice, budując relację z dzieckiem, przekazują mu swój wewnętrzny wzór i ukierunkowują jego rozwój. Kilkulatek przejmuje również wartości wyznawane przez jego najbliższe otoczenie.

Rodzina jako naturalne środowisko życia dziecka stwarza warunki sprzyjające bądź hamujące jego rozwój. Społeczne tło życia rodziny, strategie radzenia sobie z codziennością, postawy rodziców wobec siebie i innych mają kluczowe znaczenie. Szczególnie ważnym rozwojowo okresem są pierwsze lata życia dziecka. Podkreśla się znaczenie więzi, jaką rodzic zdoła nawiązać z dzieckiem na tym wczesnym etapie. Wynika to z faktu, iż do 3 roku życia rozwija się zazwyczaj styl przywiązania.

Prawidłowa więź

to taka, w której rodzic potrafi we właściwy sposób zaspokajać potrzeby dziecka. Jedną z nich jest bycie zauważonym i usłyszonym. Manifestowana jest ona od pierwszego dnia życia.

Emocje w rodzinie

Emocjonalna pamięć tego dziecięcego doświadczenia – bycia otoczonym troską, zobaczonym, wysłuchanym może spowodować, że w przyszłości dzieci w ten sam sposób będą chciały traktować członków swoich własnych rodzin. Rzadko kiedy rodzice od dnia narodzin dziecka potrafią bezbłędnie odczytywać i reagować na potrzeby zgłaszane przez noworodka. Wymaga czasu, by się tego nauczyć, a także podążać za nowymi potrzebami wynikającymi ze stałego rozwoju malucha. Najważniejsze, by informacje wysyłane przez dziecko zostały odebrane i żeby nastąpiła reakcja. Obustronne nadawanie i odbieranie komunikatów powoduje, że zarówno dziecko, jak i opiekun czują się w relacji bezpiecznie. Na tej podstawie we wczesnych etapach rozwojowych dziecko przechodzi od absolutnej do względnej zależności od rodzica, a w dalszych buduje swoje poczucie wartości, uczy się nawiązywać relacje z innymi, kształtuje tożsamość, osobowość, postawy społeczne, myślenie o sobie i o świecie.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Kryzysy rozwojowe u dzieci – rola opiekunów

W rozwoju każdego człowieka na skutek nowych doświadczeń następują zmiany w myśleniu, co wiąże się z odczuwaniem pewnej dysharmonii. Są to naturalne etapy rozwoju nazywane kryzysami rozwojowymi. To, jak każdy z nas poradzi sobie z nimi, kształtuje naszą osobowość. Według teorii Ericksona kryzys rozumiany jest jako konieczności wypracowania nowych form adaptacji do zmieniających się potrzeb. Nie wyróżniamy dokładnych ram czasowych stadiów, ponieważ mogą się one nieco różnić w zależności od jednostki. Poniżej przybliżę kilka wybranych etapów - stadiów rozwojowych wg teorii Ericksona.

UFNOŚĆ PODSTAWOWA KONTRA NIEUFNOŚĆ (OK. 1 R.Ż.)

Troska o dziecko, stałość i przewaga pozytywnych doświadczeń dają mu poczucie, że świat jest bezpieczny i godny zaufania. Dzięki temu buduje ono zdrową więź z matką. Natomiast niewłaściwa opieka, wiele nieprzyjemnych przeżyć rodzą w dziecku lęk i niepewność. Świat wtedy jawi się jako zagrażający. Dziecko ma trudności w zaufaniu, że otrzyma pozytywną odpowiedź ze świata.

AUTONOMIA KONTRA WSTYD I ZWĄTPIENIE (OK. 2 – 3 R.Ż.)

Na tym etapie dziecko jest bardziej mobilne, co wymaga od niego większej samokontroli, ale także zaakceptowania nadzoru ze strony innych osób. Zachęcanie i wspieranie go w próbach samodzielnego wykonywania różnych czynności, z uważnością co do jego tempa i własnych rozwiązań owocuje wykształceniem się autonomii. Wyręczanie, nadmierna krytyka dziecka, jak również częste okazywanie zniecierpliwienia powodują, że wątpi ono w swoje zdolności, obawia się wyzwań lub wstydu niepowodzeń. Samokontrola daje poczucie dumy dziecku. W tym czasie ćwiczy się wola, pojawia się zdolność do oceniania siebie i innych oraz odróżniania „dobra” od „zła”. Proces ten przygotowuje je do doznawania poczucia winy, które pojawi się w następnym stadium.

INICJATYWA KONTRA POCZUCIE WINY (WIEK PRZEDSZKOLNY)

Jeżeli pozostawia się dziecku swobodę w zakresie podejmowania działań (oczywiście w ramach bezpieczeństwa), to takie dziecko ma szansę rozwijać się w kierunku przejawiania samodzielnej inicjatywy. Tworzy się także zdecydowanie rozumiane jako „odwaga rozpatrywanych i osiągniętych celów”. Przy licznych, czasem mało zasadnych zakazach i powodowaniu u dziecka poczucia „narzucania się”, rodzi się w nim nadmierne poczucie winy.

PRACOWITOŚĆ KONTRA POCZUCIE NIŻSZOŚCI (POCZĄTEK SZKOŁY)

Na tym etapie rozwoju zabawa ustępuje nauce, dziecko uczy się pracowitości. Nagradzane za to czerpie satysfakcję z wytrwałości i pilności. Będąc skrupulatnym, osiąga poczucie kompetencji. Oczywiście nauka dorosłego życia nie odnosi się jedynie do edukacji w szkole. Równie ważne jest włączanie dziecka w obowiązki domowe, zajęcia pozalekcyjne czy gry zespołowe. Krytyka i wyśmiewanie wysiłków podejmowanych przez dzieci powoduje w nich poczucie niższości, które może utrudniać swobodne korzystanie z nabytych umiejętności i inteligencji.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Kary i nagrody

„Wychowanie to wszelkie zjawiska związane z oddziaływaniem środowiska społecznego i przyrodniczego na człowieka, kształtujące jego tożsamość, osobowość, postawy; w znaczeniu węższym – oddziaływania organizowane celowo, mające prowadzić do pożądanych zmian w funkcjonowaniu jednostek i grup” (encyklopedia PWN).

Kary i nagrody to jedna z najbardziej znanych strategii wychowawczych obieranych przez rodziców i opiekunów. Wierzą oni, że tylko w taki sposób dziecko rozwinie się prawidłowo i zostanie właściwie przygotowane do pokonywania przeciwności losu.

Kary i nagrody to takie wychowawcze wpływy, które mają spowodować, że dziecko będzie postępować i zachowywać się w dany sposób.

KARA to nieprzyjemność mająca na celu zniechęcenie go od jakiegoś zachowania, np. „Nie dostaniesz podwieczorku, jak nie zjesz całego obiadu”.

NAGRODA pojawia się w zamian za pożądane zachowanie: „Jak posprzątasz wszystkie klocki, to dostaniesz lizaka”. Popularność tej metody wychowania wynika prawdopodobnie z myślenia, że kary i nagrody uczą dzieci, co jest dobre, a co złe i dzięki nim dzieci rozumieją, jaki wpływ mają na innych. W praktyce wygląda to inaczej. Każąc i nagradzając dzieci, możemy zachęcać je do skupiania się na sobie. Maluchy zaczynają zastanawiać się, jak unikać kary, jaka nagroda czeka je za stosowne (ustalone przez opiekuna) zachowanie, czy „opłaca” mu się jakiś wysiłek.

Emocje w rodzinie



Kara nie zawsze pomaga dzieciom zrozumieć, co zrobiły nie tak. Wiąże się ona z nieprzyjemnymi, silnymi emocjami, a w takim stanie człowiek ma ograniczone możliwości analizowania czy wyciągania wniosków. Wynika to z Prawa Yerkesa - Dodsona, które mówi, iż zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom pobudzenia są związane z gorszym postrzeganiem sytuacji i okoliczności. Idąc tą drogą, trudno oczekiwać, by dziecko pozostawione z trudnymi emocjami przemyślało swoje zachowanie i poprawiło je w przyszłości. Bardziej prawdopodobny scenariusz to rozbudzenie dodatkowych uczuć, takich jak osamotnienie, niezrozumienie i poczucie niesprawiedliwości.

Im mocniej karzemy lub nagradzamy za coś dziecko, tym bardziej odbieramy mu możliwość zainteresowania się czymś z własnej chęci. Motywacja wewnętrzna dziecka topnieje, skuteczność kar i nagród również – to, co wcześniej działało (np. zachęcanie bajką), traci na znaczeniu.

Wbrew przekonaniu rodziców i opiekunów wychowanie bez nagród i kar to nie próba wyeliminowania z życia dziecka stresu z jednego prostego powodu – jest to niemożliwe. Słynne „bezs stresowe wychowanie” nie ma racji bytu. Stres będzie towarzyszył mu przez całe życie i pojawiał w odpowiedzi na wyzwania stawiane przez świat. Warto pamiętać, że rodzina to inny świat, w którym ludzi łączy wyjątkowa więź. To tu mamy szansę zaznać bezwarunkowej akceptacji i miłości. Każde dziecko, prędzej czy później, spotka się z oceną i karą. Im więcej zrozumienia otrzyma maluch, tym łatwiej będzie mierzyć mu się z tymi doświadczeniami, między innymi ze względu na poczucie własnej wartości. To nie kary i nagrody pomagają dzieciom zrozumieć i zdobywać świat, lecz pełne akceptacji i wsparcia towarzyszenie dziecku w jego odkrywaniu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Rodzicielstwo bliskości

Kiedy rodzice odkrywają, że najbardziej chcieliby dla swojej pociechy adekwatnego poczucia własnej wartości i umiejętności budowania relacji z innymi ludźmi, kwestie posłuszeństwa, pracowitości, bycia „grzecznym” stają się mniej ważne.

Rodzicielstwo bliskości to zachęta, by przyjrzeć się dziecku i zobaczyć coś więcej, niż zachowanie – emocje, preferencje, przekonania. Nurt wychowawczy nazywany **rodzicielstwem bliskości** opiera się na siedmiu zasadach/filarach.

- Więzy uczuciowa podczas narodzin – bliskość budowana od pierwszych dni narodzin pomaga w lepszym dopasowywaniu się do swoich potrzeb.
- Karmienie piersią, jeżeli stan zdrowia mamy i dziecka na to pozwala, zapewnia łatwiejszy przepływ emocji.
- Noszenie dziecka – taki rodzaj bliskości sprzyja rozwojowi ufności w stosunku do opiekunów.
- Spanie blisko dziecka – dzieci mają większe poczucie bezpieczeństwa w sytuacji nocnych lęków, strachu przed ciemnością.
- Wiara, że płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji.
- Wystrzeganie się dziecięcych „treserów”, czyli surowych, sztywnych metod lub narzędzi wychowawczych.
- Równowaga.

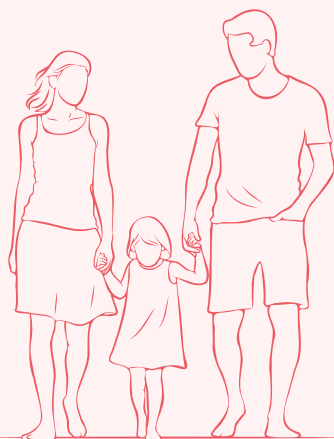
Z dzieciństwa możemy zapamiętać atmosferę, strach przed karą, to, co nam się nie udało, ale też to, że mieliśmy blisko ludzi, do których mogliśmy zgłosić się z każdą sprawą.

Warto sobie odpowiedzieć na pytania: „Co ty pamiętasz ze swojego dzieciństwa?”. Co chciałbyś/chciałabyś, by zapamiętało twoje dziecko?

Z perspektywy rodzeństwa lub grupy rówieśniczej można zauważyć, że, kiedy dzieci są młodsze, kładziony jest nacisk na to, by zgodnie się ze sobą bawiły, nie biły się, współdziałały. Po kilku latach zauważamy jednak, że najważniejsze okazuje się, iż wychowaliśmy ludzi lubiących się, szanujących, którzy chcą i potrafią być dla siebie oparciem w różnych sytuacjach. Czasem w wychowaniu najważniejsze nie są konkretne stosowane metody wychowawcze, a zadbanie o przestrzeń do odpoczynku, do przemyśleń i zatroszczenie się o siebie. Każdą sytuację z dzieckiem można naprawić, jeżeli opiekunowie chcą być uważni na to, co komunikuje dziecko.

W dzisiejszym pędzącym świecie nie jesteśmy w stanie przewidzieć co będzie jutro, nie ma gotowych odpowiedzi, stąd szczególnie cenne wydają się być umiejętności, takie jak: rozwiązywanie konfliktów, troszczenie się o innych, elastyczność czy radość z małych rzeczy i docenianie drobnych przyjemności. Warto mieć jednak na uwadze, że rodzicielstwo bliskości to pewien styl, podejście. Gdy opiekunowie zbudują więź z dzieckiem dobrze, żeby trzymali się tego, co działa, a robili mniej tego, co się nie sprawdza lub, co im nie odpowiada.

Rodzicielstwo bliskości bazuje na obserwacji, że lepiej z rzeczywistością radzą sobie ci, którzy radzą sobie sami ze sobą. Mając podstawowe zaufanie do siebie i do świata, zyskujemy większą szansę na satysfakcjonujące życie. Rodzicielstwo jest też kwestią indywidualną, a każde dziecko jest inne. Dlatego nie można uogólnić i nazwać jeden ze stylów wychowania za najwłaściwszy.



Konsekwencja w rodzicielstwie

Być konsekwentnym to bycie wiernym podjętym decyzjom, ustaleniom oraz postępowanie zgodnie z nimi. Konsekwencja rodzicielska czasem przypomina mechaniczne działanie. Z jednej strony daje poczucie przewidywalności, bezpieczeństwa, z drugiej zaś – postępowanie zgodnie z przyjętym wcześniej schematem może być bardzo ograniczające. Współczesny rodzic ma prawo czuć się zagubiony, słysząc z ust jednych specjalistów, że konsekwencja w wychowaniu to podstawa, podczas gdy drudzy eksperci łączą konsekwencję z tresurą. Dlatego warto zastanowić się nad własnymi celami wychowania, zadając sobie pytanie: „Na czym mi zależy w wychowaniu?”

Konsekwencja nakłada na rodziców pewne oczekiwania, co wypada i czego nie powinno się robić. Nieustannie stawia dorosłych w świetle ocen, stąd wielu opiekunom trudno trwać w „konsekwencji”. Faktem jest, że nie da się funkcjonować bez żadnych zasad, a stałość i przewidywalność świata jest w życiu kluczowa. Niepodważalne w kontekście wychowania są zasady dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa dziecka, a także dotrzymywania złożonych obietnic.

Jednak warto stawiać na spójność własnego zachowania z tym, co myślę, czuję i potrzebuję, uwzględniając perspektywę dziecka. Taka naturalna postawa dorosłych uczy dzieci, że powinniśmy słuchać siebie i swojej intuicji oraz poszukiwać sposobu na zaspokojenie własnych potrzeb.



Bibliografia

1. Agnieszka Stein „Dziecko z bliska”
2. „Zrozumieć małe dziecko” Opracowanie zbiorowe
3. <https://dziecisawazne.pl/rodzicielstwo-bliskosci-na-czym-polega/>
4. <https://dziecisawazne.pl/konsekwencja-w-rodzicielstwie-szkoda-na-nia-zycia/>
5. <https://psychoterapia-polna.warszawa.pl/etapy-rozwoju-tozsamosci-czlowieka-wg-eriksona/>
6. Encyklopedia PWN
7. Czesław Czała, Sylwia Kluczyńska „Poradnictwo psychologiczne”

O autorze

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię kliniczną na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę. Jest terapeutką w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz psychologiem w jednym z mokatowskich przedszkoli.

Długie spaceru i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

W Fundacji zajmuje się koordynowaniem projektu „Emocje w rodzinie”.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego