

## Zalecenia terapeutyczne 12 – Współczesne rodzicielstwo

Sześciolatek:- *„Kurczę, jestem zachwycony moimi nowymi farbami”*

Mama:- *„A ja jestem zachwycona bałaganem, jakiego narobiłeś. W tej chwili marsz do swojego pokoju i nie wychodź, dopóki Ci nie pozwolę!”*

Dzieci, aby rozwijać się i kwitnąć potrzebują przebywać w towarzystwie dorosłych, którzy dają im fizyczne, emocjonalne i intelektualne wsparcie. By stać się w pełni dojrzałymi ludźmi, dzieci potrzebują ciągłych, bezpośrednich kontaktów co najmniej z jednym dorosłym opiekunem. Uczą się ufać światu i swojemu w nim miejscu lecz tylko wtedy, kiedy mówi się do nich szczerze i włącza do rozmów nad podejmowaniem decyzji, które są w stanie pojąć na swoim poziomie rozwoju.

Problem, jakiego doświadczają współcześni rodzice polega przede wszystkim na bardzo głębokiej zmianie w sposobie sprawowania opieki rodzicielskiej i wychowania. Poprawianie i krytykowanie dzieci wysysa z nich energię i powoduje rozwijanie scenariuszy kontroli. W ostatnich sześćdziesięciu latach postępująca urbanizacja społeczeństw zachodnich zupełnie zmieniła proces, w wyniku czego dzieci uczą się jak stawać się dorosłymi. Aż do lat trzydziestych XX w. dzieci były najczęściej wychowywane w rodzinie, w otoczeniu dorosłych w różnym wieku i na różnym etapie rozwoju - rodziców, wujków, cioci, kuzynów, dziadków – i spędzały w ich towarzystwie około 3 – 4 godzin dziennie. Niemal 70% dzieci wychowywało się poza dużymi miastami. Często na wsi dzieci pracowały u boku rodziców i uczestniczyły w ich codziennym życiu. Dzisiaj natomiast codzienny kontakt między rodzicami i dziećmi został zredukowany do kilku minut dziennie, a i te spędzane są zazwyczaj na wyznaczaniu obowiązków lub negatywnych czy oskarżających rozmowach („*Gdzie się włóczył*”, „*dlaczego nie odrobiłeś jeszcze lekcji?*”, „*Poskładaj swoje rzeczy – Posprzątaj*”). W wielu przypadkach dziecko nie odczuwa bezwarunkowej miłości i akceptacji, a w najlepszym wypadku musi walczyć o uwagę swoich wiecznie zajętych rodziców.

Obecnie dialog i współpraca tworzą podstawy rozwoju etycznego i moralnego, myślenia krytycznego, dojrzałości w dokonywaniu oceny i efektywności nauczania. Źródłem współczesnych problemów w rodzinie m. in. jest dobowe minimum czasu na dialog lub jego brak w codzienności. Brak współpracy między bardziej i mniej dojrzałymi członkami rodziny zagraża jej funkcjonowaniu i luzowaniu więzów bliskości, zaufania, poczucia wartości i szacunku, które spajają nasze społeczeństwo. Dzieci nie tylko bywają często pozostawione same sobie, gdy ich rodzice pracują. Ich poczucie dumy nierzadko cierpi z braku mających znaczenie zajęć. Dawniej - zarówno chłopcy jak dziewczynki – miały wyznaczone zadania, które były ważnym wkładem w funkcjonowanie rodziny. Praca w ogrodzie, opieka nad zwierzętami, gotowanie, zmywanie, pranie i wieszanie ubrań, opieka nad młodszym rodzeństwem czy praca przy żniwach – te wszystkie czynności, jeśli nie zostały zrobione, miały poważne skutki dla życia wszystkich. Wykonywanie powyższych zadań automatycznie budowało w dzieciach poczucie kompetencji i uczyło je wartości poniesionego wysiłku.

Dzisiaj, dzieci zbyt często wychowywane są w sposób pasywny. Nie mają możliwości by odnajdywać swoją tożsamość czy rozpoznawać swoje talenty, by potem zostać natychmiast wrzucone w społeczeństwo, coraz bardziej wyspecjalizowane i rozwinięte technologicznej. Poprzez telewizję, filmy, gry dzieci uczestniczą w życiu jedynie jako widzowie i konsumenci rozrywek. Ich pojęcie na temat rozwiązywania problemów i dawania sobie rady z życiowymi trudnościami opiera się na tym, czego nauczyły się od filmowych bohaterów, takich którzy często kroczą przez życie, pokonując z łatwością wszelkie przeszkody albo posługują się nadludzką siłą, przemocą czy magią. W przeszłości, kiedy rodziny wielopokoleniowe mieszkaly razem, dzieci miały więcej okazji, żeby uczyć się od wielu osób przeciwnej płci i w ten sposób integrować swoją naturę. Nie mając dzisiaj takich możliwości dzieci odwracają się od nich im nie dających relacji z dorosłymi i wybierają swoich rówieśników, spośród których mogą czuć się ważne i wartościowe. Jednak od nich nie mogą nauczyć się, jak być dorosłym.

Wydaje się często, że przyczyną „niemocy” dostrzeganej u współczesnych rodziców w procesie wychowywania dzieci małych jest obecne tempo i styl życia. Niepokojące są obserwacje następstw u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, które przejawiają się przyspieszonym wzrastaniem alienowania się młodzieży od rodzin. Wniosek płynie zatem taki, że jeśli będziemy gotowi poświęcać wychowaniu dzieci małych odpowiednią ilość czasu i energii, aby dając swój czas wspierać ich rozwój, to w dużym stopniu zmniejszyśmy postęp „choroby”, toczącej dzisiejsze społeczeństwo. Wydaje się, że aktualnie w poszukiwaniu nowego sposobu wychowywania dzieci potrzebujemy najpierw pogłębić świadomość o sobie, by we wspólnym spędzaniu czasu z dziećmi dodać wymiar, którego my rodzice - sami nie doświadczyliśmy, dorastając.

Według pedagogów Glenna Domana<sup>\*1</sup> i Jane Nelsen<sup>\*\*2</sup> istnieje siedem ważnych czynników, od których zależy, czy dzieci wyrosną na ludzi odpowiedzialnych, produktywnych i czy osiągną w życiu sukces. Te czynniki to umiejętności i przekonania posiadane przez dziecko, charakteryzujące prawidłowy rozwój:

1. „Jestem wartościowy”,
2. „Mój wkład się liczy i jestem naprawdę potrzebny”,
3. „Mam wpływ na to co się ze mną dzieje”,
4. „Moje uczucia są ważne. Ufam sobie, że uczę się na własnych błędach. Mam samodyscyplinę i kontrolę nad sobą”,
5. „Umiem zawierać przyjaźnie. Wiem, jak o czymś głośno mówić, jak słuchać, jak współpracować, jak dzielić się z innymi, jak negocjować to, czego chcę”,
6. „Można na mnie polegać. Mówię prawdę. Nie zawsze wszystko układa się po mojej myśli, ale kiedy trzeba umiem się przystosować”,
7. „Staram się sam rozwiązywać swoje problemy, ale wiem, że jeśli będę potrzebował pomocy, to o nią poproszę”

Mając takie przekonania, dziecko dysponuje wielką siłą – wie bowiem, że niezależnie od tego, co się stanie, samo posiada zasoby, by w twórczy sposób umieć rozwiązywać problemy.

---

<sup>1</sup> Glenn, Janet Doman „Jak nauczyć małe dziecko czytać. Cicha rewolucja.” Oficyna Wydawnicza Excalibur, Bydgoszcz 1992, ISBN 83-900152-0-X

<sup>2</sup> Jane Nelsen „Pozytywna dyscyplina” Wydawnictwo „CoJaNaTo” Warszawa 2006, ISBN 9788363860127

Przekonania te reprezentują cele świadomego wychowywania , stanowią największy z możliwych darów jakie może dać dziecku – rodzic.

## Co dorośli mogą dzisiaj zrobić dla dzieci.

### Jak pomóc dzieciom w stawaniu się pełnowartościowymi dorosłymi.

Nie musimy czekać, aż nadejdzie jakiś wyjątkowy dzień, by zacząć praktykować nowe postawy i zachowania wobec dzieci. Nawet jeśli nie masz dzieci, to bez wątpienia masz przyjaciół, którzy mają dzieci i im też możesz pomóc.

- 1.Miej dla dzieci czas. Dziel się energią z dziećmi, by jako osoby dorosłe mogły zintegrować swoją osobowość.
- 2.Traktuj małe istoty z szacunkiem i pamięcią, że możesz zapewnić im start, ale nie możesz kontrolować bezustannie.
- 3.Zwracaj się do dzieci, pamiętając, że – tak jak Ty - mają swoje Ego.
- 4.Przyznaj, że dzieci mają prawo: znać prawdę o sobie, mieć zapewnioną opiekę, być uczone jak stać się dorosłym.
- 5.Kiedy dziecko jest pod twoją opieką wyznacz wyraźnie granice jego obowiązków, np. *„Jeśli wypadnie Ci cos niespodziewanego, pamiętaj proszę, by zawsze do mnie zadzwonić i powiedzieć mi o tym”*.
- 6.Wyraźnie określaj, jakie jest twoje stanowisko wobec dyskusyjnych problemów, np. *„Uważam, że trzeba pamiętać, że inni ludzie mają prawo żyć w sposób inny od naszego”*.
- 7.Bądź otwarty na indywidualne potrzeby dzieci, wiedząc, że każde przyszło na świat z własnymi kwestiami do rozwiązania. **Pamiętaj!** Wychowanie przez rodziców jest najsilniejszym wpływem wywieranym na dziecko, nie jest to jednak wpływ jedyny.
- 8.Dziel się z dziećmi swoim duchowym rozwojem na tyle, na ile jest to odpowiednie dla ich wieku, np. *„Mamusia potrzebuje teraz 15 minut spokoju. Muszę teraz usiąść z zamkniętymi oczami i pomyśleć sobie w ciszy”*.
- 9.Zgodnie z poziomem dojrzałości dziecka wyjaśniaj mu wybory, których aktualnie dokonujesz, np. *„Przeniesiemy się do nowego miasta. Znajdźmy je na mapie i sprawdźmy co możemy tam spotkać”*.
- 10.Bądź gotowy, by umieć zmienić swoje widzenie rzeczywistości. Bądź otwarty na to, czego dzieci mogą nauczyć Ciebie.
- 11.Rozmawiaj z dziećmi o sprawach i problemach dotyczących całej rodziny, dostosowując wypowiedzi do poziomu dojrzałości . Zatrzymywanie kłopotów tylko dla siebie pozbawia twoje dziecko prawdy o tym, co się dzieje i mądrości, którą możesz się z nim przy okazji podzielić. Ton takich rozmów powinien być pozbawiony elementów scenariuszy kontroli i być odpowiedni

do wieku dziecka, np. *”Wiem, że prosisz o nowe buty. Nie kupiliśmy ci ich jeszcze dlatego, że mamy ograniczoną ilość pieniędzy i większość z nich musimy wydawać na życie. Ale, usiądźmy i zastanówmy się razem, jak możemy zaoszczędzić na buty dla ciebie i ile czasu może nam to zająć. O jakie konkretnie buty ci chodzi?”* Wprowadzaj dziecko w problem i dawaj mu szansę uczestniczenia w znalezieniu rozwiązania.

12. Wyznaczaj dziecku ważne zadania w gospodarstwie domowym. Nie rób wszystkiego za dziecko. Badania wykazują, że dzieci, które wiedzą, że potrafią wykonywać odpowiedzialne zadania, są zdrowsze i szybciej się rozwijają.

13. Nie biegnij zbyt szybko na pomoc. Oczywiście nie mówię o sytuacjach zagrażających zdrowiu czy życiu dziecka! Należy pamiętać, że dzieci zwykle są o wiele bardziej samodzielne, niż nam się wydaje. Daj szansę dziecku uczenia się na własnych błędach, ale tak, żeby przy tym nie musiało czuć się gorsze czy mniej warte. Zachęcaj dziecko by opowiadało co się stało, co wtedy czuło, czego się nauczyło i co by zrobiło inaczej następnym razem w podobnej sytuacji. Powstrzymaj się przed wypowiedzianiem krytycznych uwag, bo wtedy zabierasz dziecku potrzebną mu energię, by mogło być otwarte i śmiało w wyrażaniu swoich emocji i obserwacji. Wytłumacz, że czasem zdarzają się niepowodzenia i życie wymaga pewnego ryzyka. Doświadczenie często jest lepszym nauczycielem od autorytatywnych rodzicielskich pouczeń.

14. Pamiętaj, że ludzie rozwijają się jedynie w przyjaznym otoczeniu. Wyśmiewanie, poniżanie i kary cielesne są absolutnie niedopuszczalne jako metody wychowawcze.

15. Umiej słuchać dziecka i nie zakładaj z góry, że wiesz o czym dziecko chce powiedzieć.

16. Chwal dziecko i wypowiadaj słowa zachęty, np. *”Naprawdę, można na tobie polegać. To wspaniale, że...”*

17. Nie zapominaj, że twoje dzieci są zwierciadłami odbijającymi twoje osobiste problemy. Bądź gotów obserwować, w jaki sposób zachowanie dzieci może mówić ci coś ważnego dla ciebie samego.

18. Najważniejsze, co możesz zrobić, by wspomagać swoje i cudze dzieci, to ich słuchać, traktując je poważnie i doceniając ich wartość.

19. Kiedy dzieci mówią do ciebie, uważnie ich słuchaj i wysyłaj dobrą energię. Od twojego nastawienia zależy bowiem ile informacji uzyskasz dla siebie.

20. Jeżeli widzisz dziecko zamknięte w sobie, powściągliwe, to zasypując je pytaniami nie zajdziesz zbyt daleko. Na pewno nie sprawisz, że się otworzy. Możesz jednak powiedzieć spokojnie i z sercem podchodząc do dziecka, że czujesz, iż naprawdę powinniście porozmawiać, ale masz wrażenie, że ci się wymyka. Poproś wtedy, by dziecko powiedziało ci jak się czuje i w jaki sposób chciałoby z tobą rozmawiać.

## **Wpływ wczesnego dzieciństwa – krótki opis przypadku**

Doskonałym przykładem tego, w jaki sposób wpływ rodziny stał się początkiem ewolucyjnego rozwoju jednostki, jest życie laureata nagrody Nobla, pisarza Alberta Camusa. Przed śmiercią w wypadku samochodowym (1960r) Camus pracował nad powieścią filozoficzną, która była w dużym

stopniu autobiograficzna. Książka opisuje jego wczesne dzieciństwo zdominowane przez śmierć ojca, który zginął w pierwszej wojnie światowej.

Camus dorastał w domu ze swoją matką i wujem. Oboje byli niewykształconymi analfabetami, do tego byli prawie głusi. To wychowanie w niemal zupełnej ciszy dało początek książkom, których powracającym tematem jest alienacja. Nawet same tytuły tj. „Obcy”, „Dżuma” i „Upadek” – sugerują perspektywę człowieka wyobcowanego. Camus nienawidził wszelkich ideologii, które zniewalają ludzi, nie popierał też lewicujących poglądów. Kiedy przyjmował Nagrodę Nobla w swoim wystąpieniu ujawnił żarliwą potrzebę i misję „*mówienia w imieniu pozbawionych głosu*”. Camus był w stanie dokonać przemiany swoich ciężkich doświadczeń z dzieciństwa w artystyczną, uniwersalną refleksję o alienacji człowieka w społeczeństwie.

Dbajmy o rozwój psychiczny naszych dzieci.