

WYCHOWANIE
DZIECI
I
MŁODZIEŻY
tom II
(darmowy fragment ebooka)

Wydawnictwo Park.pl oraz EscapeMagazine.pl

<http://www.escapemagazine.pl/302483-wychowanie-dzieci-i-mlodziezy>

RELACJE W RODZINIE



MIĘDZY RODZICAMI A DZIEĆMI



RODZICE I DZIECI

Rodzina jest jak mozaika. Dzień po dniu, z roku na rok jedne relacje pomiędzy domownikami zmieniają się (w zależności od np. czasu trwania związku, wieku i etapu rozwoju dzieci), podczas gdy inne pozostają niezmiennie. Każdy maluch rozwija się we właściwym sobie tempie, a jednocześnie wszystkie dziecięce relacje łączą pewne typowe dla danej fazy podobieństwa i właściwości. Znajomość tych etapów i własnych uwarunkowań rodziców bardzo pomaga nam w wychowywaniu naszych pociech.

Pomiędzy rodzicami

Fundamentem każdego dobrego związku pomiędzy kobietą i mężczyzną jest oczywiście miłość. Nikt nie podważał nigdy tej prawdy, ale wielu osobom trudno dokładnie określić słowami, na podstawie własnych doświadczeń, co to takiego jest.

Po pierwsze, miłość to potrzeba bliskości, pragnienie bycia razem we wszystkich możliwych sytuacjach. Kochający się ludzie pragną ze sobą rozmawiać, jeść, wspólnie się cieszyć i martwić, wspólnie wszystko przeżywać. Chcą do siebie należeć fizycznie w akcie współżycia seksualnego, który jest ukoronowaniem bliskości. W sferze psychicznej bliskość realizuje się w szczerości, otwartości, zaufaniu do partnera.

Po drugie, oznacza ona stałą, wzajemną obecność kochanej osoby w myślach. Nawet jeśli w danej chwili fizycznie nie jest obecna obok nas, jest jakby „w naszych myślach” jako ktoś, kogo „pytamy o zdanie”, kto w takim czy innym stopniu poniesie skutki podejmowanych przez nas samych decyzji.

Po trzecie, jest ona pragnieniem dobra partnera i działaniem na rzecz owego dobra. Jeśli kogoś kocham, staram się, by w moim zachowaniu nie pojawiło się nic, co przysporzyłoby tej osobie troski, bólu czy lęku, bowiem jej dobre samopoczucie jest też moją radością.

Pamiętaj

- Najlepsze, co mężczyzna może zrobić dla swoich dzieci, to kochać ich matkę. A najlepsze, co kobieta może zrobić dla dzieci, to kochać ich ojca.
- Dziecku łatwiej zaakceptować fakt, że rodzice się kłócą, niż to, że z jednym z nich ma tworzyć wspólny front przeciwko drugiemu.
- Różnice zdań w kwestiach wychowania czy dyscypliny nie powinny być dyskutowane przy dziecku. Nawet maluchy szybko uczą się nastawiać jedno z rodziców przeciwko drugiemu, jeżeli tylko wyczują, że mama i tata nie zgadzają się ze sobą.

Relacje pomiędzy rodzicami mają istotny wpływ na rozwój ich pociechy. Jeśli są one dobre (rodzina jest szczęśliwa), to jej członkowie w sposób naturalny dzielą się na dwie grupy: rodziców i dzieci. Ten zdrowy układ daje wszystkim jasny, czytelny obraz ról (żony, męża, matki, ojca, córki, syna, zakresu praw i obowiązków, stylu i jakości relacji między dziećmi i rodzicami, a także poczucie porządku i bezpieczeństwa). Jeśli ten naturalny podział zostaje zachwiany, powstaje zamęt, a straty ponoszą wszyscy. Konflikty pomiędzy mężem i żoną powodują utworzenie koalicji dziecka z jednym z rodziców przeciwko drugiemu. To zawsze jest niekorzystne zarówno dla malucha, jak i nastolatka. Przede wszystkim utrudnia mu prawidłową identyfikację z własną płcią, a płéć przeciwną ukazuje jakby w krzywym zwierciadle.

Dziś, w dobie pomieszania pojęć i zachwiania wielu moralnych i społecznych norm, gdy neguje się wartość i rolę rodziny, wielu dorosłych zadaje sobie pytania: czy dziecko potrzebuje matki i ojca, czy każde z rodziców ma do spełnienia specyficzną funkcję, co się dzieje, gdy rodzice zamieniają się rolami albo gdy dzielą się nimi po połowie? Niektórzy uważają, że uczestnictwo ojca w pielęgnacji niemowlęcia spowoduje, iż będzie on osobą bliższą i bardziej znaczącą dla dziecka. Inni twierdzą, że stałby się mniej ważny, gdyby nie wymagał posłuchu i nie zarabiał na rodzinę. Jeszcze inni sądzą, że jest zbędny, jeśli matka może zaspokoić potrzeby malucha, albo że to ona jest niepotrzebna, jeśli ojciec weźmie na siebie zadania związane z opieką nad potomkiem.

Matka — dziecko

Stosunki między mamą a dzieckiem nie zawsze układają się bezproblemowo. Dziecko ujawnia w nich swoje najlepsze i najgorsze strony: kocha ją najbardziej, pragnie jej miłości i aprobaty, ale najwięcej od niej żąda i na niej najczęściej się „wyładowuje”.

Podstawowe etapy relacji matka — dziecko

0 — 1,5 roku

Niemowlęstwo to okres, w którym relacja z mamą opiera się wyłącznie na ciągłym, empatycznym spełnianiu fizycznych i emocjonalnych potrzeb malucha. Odczuwa ono potrzebę towarzystwa mamy, z którą przez pierwsze tygodnie się utożsamia, potrzebę jej uśmiechu, dotyku, spojrzenia, pieśczoł, głosu i zapachu. Taka spełniająca potrzeby relacja jest podstawą fizycznego przetrwania i rozwoju dziecka. Staje się też fundamentem rozwoju jego psychiki i osobowości. Poprzez ten związek poznaje ono i zaczyna lubić siebie, dzięki czemu kształtuje się pojęcie „ja”. Ponadto poznaje i zaczyna kochać swoją opiekunkę, w wyniku czego krystalizuje się pojęcie „ty”.

1,5 roku — 3 lata

Półtoraroczne dziecko na ogół nie słucha poleceń i jest odporne. Jeśli rodzice są cierpliwi i zachowują względny spokój w stosunku do buntowniczej natury, okres ten szybko mija. Dwulatek słucha chętnie i nawet znajduje w tym przyjemność. W połowie tego okresu maluch zaczyna żyć w świecie przeciwieństw: „tak — nie”, „zrobię — nie zrobię”, „umiem — nie umiem”. Przerzucą się ze skrajności w skrajność. Nie potrafi wybrać, gdyż pragnie wszystkiego naraz. O cokolwiek się go poprosi, chce czegoś przeciwnego.

RADY DLA RODZICÓW

- Upraszczaj czynności życia codziennego.
- Nie dawaj zbyt wielu wyborów.
- Opowiadaj o tym, co za chwilę będziecie robić (np. o spacerze, na jaki idziecie), mimochodem jak gdyby to organizując (np. ubierając dziecko).
- Unikaj zadawania pytań, na które można odpowiedzieć po prostu „nie” (np. „Czy chcesz iść na podwórko?”).
- Nie zmuszaj dziecka do podejmowania decyzji, których i tak nie będzie się w stanie trzymać. Zadbaj o konsekwencję, której mu brakuje w jego zachowaniu.

3 — 4 lata

Na początku tego okresu wiele dzieci przechodzi dziwny etap, w którym wydają się pragnąć powrotu do niemowlęctwa, chcą być np. noszone na rękach, kołysane, karmione z butelki, nawet wtedy, gdy nie ma młodszego rodzeństwa.

Stopniowo w tym przedziale wieku maluch staje się przyjacielem mamy i łatwiej daje sobą kierować. Można go namówić na zrobienie „teraz” czegoś, czego nie lubi, bo „potem” otrzyma nagrodę. Potrafi niekiedy uważnie słuchać argumentacji i zdarza się, że dzięki niej zrobi coś, czego nie lubi.

W połowie czwartego roku dziecko przechodzi krótki okres, w którym staje się niepewne pod względem motorycznym — jąka się, potyka. Odczuwa także brak pewności i bezpieczeństwa w sferze uczuciowej. Domaga się specjalnej uwagi, zapewnień o miłości i otuchy.

Dla czterolatka największym autorytetem staje się mama, ale lubi się jej nieraz sprzeciwiać. Niekiedy wielbi sprzeciw dla niego samego. Zdaje się odczuwać przemożny pęd do oporu wobec wszelkich zasad. W końcu, po stoczeniu zażartej bitwy, ulega i podporządkowuje się.

5 — 7 lat

Pięciolatek jest bardzo posłuszny, nastawiony przyjacielsko, skłonny do pomocy. Uważnie wykonuje wszystkie polecenia. Mama jest tak ważna, że dziecko nierzadko przedkłada jej pragnienia nad swoje.

Natomiast sześciolatek znowu, jak już było poprzednio, staje się pępkiem świata. Zawsze chce być na pierwszym miejscu, mieć wszystkiego najwięcej. Rywalizuje z mamą i może być bardzo nieposłuszny. Prowokuje ją, mówiąc: „Nie chce mi się. Spróbuj mnie zmusić.” Wyładowuje na niej złe humory i o wszystko ją obwinia. W swoim działaniu kieruje się głównie emocjami i wyładowuje je na tej, która zwykle jest pod ręką.

W wieku 7 lat dziecko rzadziej reaguje na kłopoty agresją, ale zamyka się i zaczyna nad sobą użalać. Swoją gorycz wylewa na rodziców. Dzieci o bujnej wyobraźni stwierdzają, że skoro mama i tata są tacy okropni, to ono na pewno jest adoptowane.

8 — 10 lat

Ośmiolatek potrafi mamę wręcz zamęczyć swoją wielką potrzebą więzi. Ważne jest dla niego nie tylko to, co ona robi, ale również, co myśli i czuje. Jest tak wrażliwy na aprobatę lub brak akcepta-

cji, że odczytuje każdy wyraz twarzy swojej rodzicielki. Pragnie jej uwagi i uwielbia jej towarzystwo.

Inaczej jest w przypadku dziewięcioletniego syna czy córki, który przyjaciela i powiernika poszukuje już w swoim rówieśniku. Matka przestaje być najważniejsza.

Dziesięcioletek z reguły w pełni akceptuje oboje rodziców, a wydawane przez nich polecenia traktuje jako naturalne prawa życia. Niekiedy zdarzają się małe nieposłuszeństwa, z przeważnie jednak akceptuje z wielką chęcią myśl, że nakazy mamy są rozsądne i należy im się podporządkować.

Nastolatek

Mama nastolatka przestaje być dla niego najważniejsza. To normalny etap w rozwoju, w którym dziecko zaczyna uniezależniać się od niej. Większość kłopotów z dziećmi w tym wieku wynika stąd, że wydaje się im zbyt wiele poleceń, nalegając na absolutne posłuszeństwo. W ten sposób próbujemy udowodnić sobie i innym, że ciągle mamy władzę nad swoimi pociechami.

Jeśli dorastający nastolatek ma wyrosnąć na odpowiedzialnego dorosłego człowieka, musi nauczyć się myśleć samodzielnie. Dlatego właśnie uniezależnia się od matki.

Pamiętaj

Zdolność do bycia mamą nie jest „instynktowna”. Wywodzi się po części z własnych doświadczeń, kiedy kobieta sama była pod opieką matki, i polega na rozwijaniu wczesnych wzorców. Po części jest ściśle związana z okolicznościami ciąży, porodu i innymi doświadczeniami. Wielu aspektów macierzyństwa trzeba się nauczyć przez „bycie” z dzieckiem. To „bycie” i opieka pozwala jej rozwinąć się jako matce.

Ojciec — dziecko

Związek ojca z dzieckiem rozwija się w inny sposób niż relacja matki z potomkiem. Jednak już od chwili poczęcia może nawiązywać się psychiczna i emocjonalna więź. W pierwszych tygodniach i miesiącach po narodzinach dziecka rola ojca i jego satysfakcja nie wynika z bezpośredniego związku z niemowlęciem, ale z możliwości wchodzenia w relacje z całością, jaką tworzy matka z maluchem.

Relacje między ojcem a dzieckiem są bardzo stabilne i mniej podatne na zmiany wynikające z rozwoju dziecka niż relacje matki z pociechą.

Uczucia dotyczące ojca nie są tak intensywne, pomieszane i różnorodne. Tata uosabia stabilność i autorytet. Jest ostateczną instancją, do której można się odwołać. Od niego pochodzą istotne nagrody i czasami poważne kary. On też jest najwspanialszym kompanem w tych wyczekiwanych z niecierpliwością chwilach, kiedy może spędzić czas jedynie z synem czy córką.

Podstawowe etapy relacji ojciec — dziecko

0 — 3 lata

Niemowlak w drugiej połowie 1. roku życia zaczyna tworzyć specyficzne, nowe relacje jako coś dodatkowego wobec dobrze ukształtowanej relacji z matką. Jego zainteresowanie kieruje się na tatę i rodzeństwo. Kontakty te są przyjemne dla obu stron: zabawa w „idzie rak nieborak”, możliwość trzymania zegarka taty, ssanie guzika przy jego marynarce, ściąganie mu okularów z nosa itp.

Starszy maluch, gdy zaczyna chodzić i mówić, wdrapie się tacie na kolana albo wciągnie go w rozmowę. Jego potrzeby nie są już tak naglące, poza tym nosi już w sobie wewnętrzny obraz ukochanej mamy, co pozwala mu na krótkotrwałe jej opuszczenie i bardziej dojrzały kontakt z tatą: kopanie z nim piłki, wspólne oglądanie książeczki, naprawianie zepsutej zabawki.

3 — 5 lat

Dla trzylatka faworyzowanym rodzicem jest ciągle mama, ale w wielu sytuacjach może zaznaczyć się wyższość ojca. Jeśli pojawią się problemy z pójściem spać albo z innymi czynnościami codziennymi, tata radzi sobie lepiej od mamy.

W wieku 4 lat następuje zmiana i dzieci zaczynają większe względy okazywać ojcu. Niektóre córeczki nawet mu się oświadczają. Dla buntowniczego i „nie do opanowania” malca często wystarczy jedno słowo ojca, czasem nawet jedno spojrzenie, by gwałtowne „nie” zmienić we względne posłuszeństwo. Na autorytet taty dziecko powołuje się poza domem. Wycieczki i czas spędzony z nim sam na sam są w najwyższej cenie.

Pięciolatek jest z zasady zadowolony i dumny z ojca i często słucha go chętniej niż matki. Stosunki z nim układają się dobrze, jednak w dalszym ciągu są pieszczoszkami mamusi.

6 — 8 lat

Sześciolatek jest ze swej natury gwałtowny i nieposłuszny. Prowokuje i nie słucha mamy. Pozostając z nią w najgorszych stosunkach, jest jednak jak najlepiej nastawiony do ojca. Czynności codzienne, które często stają się przyczyną konfliktów (takie jak np. ubieranie, jedzenie, pójście do lekarza), mogą być sprawnie, szybko i skutecznie przeprowadzone przez choćby średnio pomysłowego ojca. Nie walcz z nim tak silnie o władzę jak z matką i darzy go większym szacunkiem.

Warto mieć na uwadze, że sześciolatek kształtuje się głównie pod baczną i stanowczą ręką ojca. Tata powinien wkraczać pomiędzy matką i dziecko, zanim dojdzie między nimi do wybuchu. Zaoszczędzi to napiętej atmosfery w domu. Lepiej zadbać, aby niepożądane zachowanie nie nastąpiło, niż próbować je naprawiać po fakcie. Gdy nasza pociecha osiągnie ten wiek, pojawia się wielka potrzeba ojcowskiej interwencji w celu zaprowadzenia porządku. Siedmiolatek nie sprawia wielu kłopotów. Mama dobrze sobie z nim radzi.

W wieku lat 8 powraca bardzo silny związek emocjonalny dziecka z matką. Ojciec może niekiedy poczuć się pozostawiony trochę na uboczu. Rodzice muszą być ostrożni w okazywaniu sobie uczuć w obecności wielkiego zazdrośnika, jakim jest w tym czasie dziecko.

9 — 10 lat

W wieku 9 lat dzieci mniej niż przedtem interesują się rodzicami i mniej od nich wymagają. Ważniejsze jest to, co powiedzą koleżdy. Z drugiej strony pociechy są już tak duże, że stają się partnerami także wtedy, gdy do tej pory tatusiowie nie okazywali im wcześniej zbyt wiele uwagi. Doceniają już wiedzę i umiejętności ojca. Synowie łączą się z nimi we wspólnych zainteresowaniach i przeciw „babskim” sprawom.

Dla dziesięciolatka ojciec jest wyrocznią we wszystkich sprawach. Jest uwielbiany i dziecko przepada za każdą chwilą spędzoną z nim sam na sam.

Pamiętaj

Nawet jeśli jesteś zajęty, poświęcaj dziesięciolatkowi jak najwięcej czasu. Nie odkładaj tego na później, gdy będzie starszy. Wtedy on może już nie mieć czasu dla ciebie. Wkroczy w wiek dorastania po to, by uwolnić się od rodziców. Będzie musiał przejść naturalny etap silnego, często niesprawiedliwego krytycyzmu w stosunku do ojca.

Pamiętaj

To, jak rodzice radzą sobie z wychowaniem, nie zależy tylko od ich umiejętności, ale także w wielkim stopniu od zmian, jakie zachodzą w organizmie dziecka. Ta świadomość jest pomocna, gdy w postawie lub działaniach dziecka pojawiają się jakieś niepożądane i niepokojące, choć naturalne zachowania. Nie należy winić siebie ani dziecka za zmiany w dotychczasowych relacjach, np. gdy nagle pojawia się z jego strony opór i bunt. Są one nieuchronne i typowe dla określonego wieku.

[zobacz też ▶ *Potrzeby i prawa rodziców* ▶ *Błędy wychowawcze* ▶ *Style wychowania* ▶ *Wystarczająco dobry rodzic*]

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

- F. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker *Rozwój psychiczny dziecka 0-10 lat*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
E. Furman *Jak wspierać dziecko w rozwoju?* Wydawnictwo J. Santorski & CO.
M. Chapien *Najlepsze przyjaciółki: matka i córka*. Wydawnictwo Pojednanie.

STYLE WYCHOWANIA

Niestety, nikt nas nie uczy, jak być rodzicami. Każdy sam zdobywa doświadczenie jako mama lub tata. Szukamy słusznej drogi, uczymy się na własnych błędach. Kiedy już wiemy, jak postępować z dziećmi, jak je należy dobrze wychowywać, nasze pociechy są już duże. Może nawet wkrótce będą już miały własne dzieci i nie zechcą korzystać z naszych doświadczeń i wskazówek.

Styl wychowania, który realizujemy w stosunku do naszych dzieci, to wypadkowa:

- własnych życiowych doświadczeń (przede wszystkim tych, które zebraliśmy, będąc dziećmi),
- naszego charakteru,
- obserwacji innych rodzin,
- wiedzy zaczerpniętej z poradników,
- systemu wartości życiowych, który wyznajemy.

Dziecko nie wychowuje się w próżni. Każde wzrasta w określonym kontekście emocjonalnym. Współczesna psychologia twierdzi wprawdzie, że charakter przede wszystkim zdeterminowany jest przez geny, które otrzymujemy od rodziców, jednak atmosfera panująca w domu także wpływa na osobowość młodego człowieka.

Rodzice swoimi postawami i sposobem traktowania dziecka mogą stymulować jego rozwój i sprawiać, że dziecko zrealizuje w pełni swoje genetyczne dziedzictwo. Mogą też spowodować, że dziecko nie wykorzysta wszystkich szans, które dostało w genach. Zdarza się i tak, że niektóre praktyki rodzicielskie negatywnie wpływają na rozwój osobowości dziecka.

A jakim ty jesteś rodzicem? Przeczytaj zaprezentowane poniżej charakterystyki najczęściej występujących „typów” oraz zapamiętaj szereg cennych rad. Jeśli lepiej będziesz znał własne słabości i ograniczenia, skuteczniej się nimi zajmiesz i będziesz mógł stworzyć „domowy mikroklimat”, sprzyjający prawidłowemu rozwojowi oraz szczęściu dzieci.

Rodzic nadopiekuńczy

Bez przerwy odczuwa troskę i lęk o swoje dziecko. Nadopiekuńczyca mama (bo częściej taką postawę wykazuje kobieta) najchętniej nie spuszczała by oka ze swej latorośli, wyręczała, osłaniała, przestrzegała i kontrolowała. W swojej nadgorliwości wpada w pułapkę:

- ✓ zamiast pomagać — wyręcza dziecko,
- ✓ zamiast umożliwiać mu szukanie rozwiązań — narzuca je,
- ✓ zamiast stopniowo dawać autonomię — uzależnia potomka od siebie.

Dr Haim G. Ginott (autor książki *Między rodzicami a dziećmi*) porównuje nadopiekuńczą mamę do kierowcy, który chciałby prowadzić samochód z otwartą maską, żeby móc jednocześnie obserwować pracę silnika.

Nadopiekuńczy rodzice są zmęczeni, przeciążeni, zatroskani myśleniem o dziecku i za dziecko. Robią mnóstwo nie tylko niepotrzebnych, ale i szkodliwych rzeczy, które uzależniają potomka od mamy i taty oraz uniemożliwiają mu dojrzewanie.

RADY DLA RODZICA

Uznaj, że twoje dziecko ma prawo do autonomii. Poproś o konsultację specjalistę (psychologa, psychoterapeutę) — on pomoże ci dotrzeć do prawdziwych przyczyn i motywów twojej zaborczej miłości. Musisz się od nich uwolnić dla dobra dziecka i własnego.

Rodzic niedojrzały emocjonalnie

Na niektórych rodzicielstwo spada zbyt wcześnie, a niektórzy bez względu na to, ile mają lat, nie dorośli jeszcze do tej roli. Osoby emocjonalnie niedojrzałe do tej roli traktują dziecko jak zabawkę, a w gruncie rzeczy sami jeszcze potrzebują opieki. W miarę jak dziecko rośnie, u niego szukają tego wsparcia.

Rodzic niedojrzały emocjonalnie obciąża dziecko odpowiedzialnością za swoje dobre samopoczucie. Od zachowania i „grzeczności” potomka całkowicie zależy szczęście mamy lub taty. Następuje odwrócenie ról. Można by zadać pytanie: kto tu kim się opiekuje? Malec staje się odpowiedzialny za dobry nastrój ro-

dzica, musi troszczyć się o jego komfort psychiczny. Ponieważ jednak kilkulatek nie jest w stanie spełnić tych oczekiwań, bo przecież jest dzieckiem, żyje stale obciążony lękiem, w poczuciu nieudolności i winy. Mogą one zatruć nie tylko jego dzieciństwo (którego faktycznie nie ma), ale i całe późniejsze życie.

RADY DLA RODZICA

Przyjmij tę prawdę, że twoje dziecko ma prawo do dzieciństwa. Ty musisz dorosnąć wcześniej niż ono — zrób to jak najszybciej.

Rodziec perfekcjonista

Jest przesadnie sumienny w wypełnianiu swoich rodzicielskich zadań, nadmiernie odpowiedzialny i zanadto przejmuje się swoją rolą. Mnóstwo czyta, chce wiedzieć wszystko o wychowaniu, o psychologii dziecka.

Nadodpowiedzialny rodzic uważa, że szczęście potomka zależy od niego, od jego doskonałości jako mamy lub taty i jeżeli tylko będzie się bardzo starał, zapewni mu je. Bardzo ciężko przyjmuje wszelkie wychowawcze porażki. W sobie szuka winy, jeżeli dziecko nie spełnia jego oczekiwań i nie jest takie, jak sobie założył.

RADY DLA RODZICA

Dziecko jest odrębną osobą, ma własne cele życiowe, charakter, upodobania. Nie ukształtujesz go według własnych wyobrażeń. Nie oczekuj, że twoja pociecha będzie doskonała. Możesz ją wspierać i kochać, a przede wszystkim akceptować taką, jaka jest. Nie jesteś w stu procentach odpowiedzialny za to, kim będzie.

Rodziec uszczęśliwiający

Chce swojej córce lub synowi przychylić nieba. Pragnie, żeby dziecko było szczęśliwe, wesołe, żeby nie cierpiało, nie przeżywało porażek, zawodów, nie zetknęło się z ciemną stroną życia. Uważa, że szczęście potomka zależy od niego, i zrobi wszystko, aby dziecku to szczęście zapewnić. Najchętniej trzymałby potomstwo „pod kloszem”. Tymczasem dawka frustracji i bólu jest konieczna do normalnego rozwoju i dojrzewania młodego człowieka. Każdy musi nauczyć się radzić sobie z negatywnymi doznaniem i emocjami.

Rodzic uszczęśliwiający chciałby być jak dobra wróżka. Zapomina, że dzieci nie muszą, a nawet nie powinny stale czuć się dobrze i mieć życie usłane różami. Smutek, ból i rozczarowanie są niezbędnymi składnikami pełnego człowieczeństwa. Żaden rodzic nie jest wyłącznie odpowiedzialny za szczęście swojego dziecka.

RADY DLA RODZICA

Warto uświadomić sobie, że dziecko powinno umieć sobie radzić samo, także w trudnych sytuacjach. Pamiętaj o tym, że nadejdzie taki moment, kiedy nie będziesz mógł rozwiązać za dziecko jego problemów.

Rodzic autokrata

Naczelnymi wartościami jest dla niego posłuszeństwo, a pożądanym efektem zabiegów wychowawczych — tak zwane „grzeczne dziecko”. Bardzo obawia się tego, żeby potomek „nie wszedł mu na głowę”. Uważa, że dziecko powinno znać swoje miejsce, podporządkowywać się woli rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co dla niego dobre, co właściwe i słuszne.

Rodzic, albo raczej władca absolutny, jest święcie przekonany, że dominacja dorosłych może dzieciom wyjść wyłącznie na dobre, że to właśnie ich rolą jest dokonywanie wyborów za syna czy córkę, że nie ma potrzeby pytać kilkulatka o zdanie. Taki rodzic (wodzirej, przełożony), narzucając dziecku swoje surowe wymagania i nieodwołalne decyzje, musi sprawować drobiazgową kontrolę oraz karać za niesubordynację. Wiele energii i uwagi poświęca utrzymaniu dyscypliny, a znacznie mniej zależy mu na stworzeniu prawdziwej więzi z dziećmi, na poznaniu ich psychiki, dążeń i marzeń. Wydaje mu się, że okazywanie miłości polega na kierowaniu dzieckiem.

W rodzinie rządzonej twardą ręką na pozór wszystko świetnie funkcjonuje. Otoczenie z zazdrością patrzy na dobrą, wzorową rodzinę. Nie ma w niej miejsca na kontestację czy nieodpowiednie zachowanie młodego człowieka.

Pod skrzydłami taty autokraty czy mamy despotki rośnie mały konformista, posłuszna marionetka, która nie ma szans, żeby nauczyć się rozpoznawać własne potrzeby, dokonywać wyborów, być asertywnym.

Drugi możliwy scenariusz to nieustające starcia z dzieckiem, które ma na tyle silną osobowość, że nie pozwala wtłoczyć się

w ramy przygotowane przez rodziców. Życie rodzinne staje się wojną pozycyjną, aż wreszcie nadchodzi czas wielkiego buntu i nastolatek odrzuca nie tylko domowe ograniczenia, ale w ogóle mamę i tatę, którzy go nie rozumieją.

RADY DLA RODZICA

Zrozum, że robisz dziecku krzywdę. Czynisz wielkie szkody w jego sferze emocjonalnej, bo łamiesz osobowość młodego człowieka, tłamsisz jego indywidualność, uczysz życia w fałszu i ciągłym poczuciu winy.

Zmień się, bo twoja pociecha wyrośnie na człowieka o niskiej samoocenie, nieufnego i lękliwego, albo agresywnego, nie liczącego się z prawami i potrzebami innych.

Rodzic podporządkowany

Nie korzysta z praw mądrzejszego, silniejszego i starszego. Bardzo nie lubi pojęcia „władza rodzicielska”. Jest tolerancyjny aż do pobłażliwości, anielsko cierpliwy, nadludzko wyrozumiały. Gdy ma zamiar podjąć jakąś decyzję dotyczącą malca, proponuje to i wyczerpująco tłumaczy swoje motywy. Usprawiedliwia się, a kiedy spotyka się z protestem dziecka, ustępuje. To jego pociecha rządzi i sama rozstrzyga, co zaakceptuje, a na co się nie zgodzi.

Uległość rodzica wobec dziecka to prosta droga do całkowitego podporządkowania się synowi lub córce. Taki rodzic szybko staje się niewolnikiem kilkulatka, zależnym od jego kaprysów, gotowym zrobić wszystko — żeby tylko on był zadowolony, żeby go kochał.

Rodzic podporządkowany stawia znak równości między szczęściem a swobodą małego człowieka. Nie chce wprowadzać ograniczeń, dyscypliny, bo się obawia, że dziecko źle to przyjmie.

Skąd bierze się taka, infantylna w istocie, potrzeba przypodobania się potomkowi za wszelką cenę? Dlaczego niektórzy dorośli czują obowiązek zdobywania popularności u własnego dziecka? Tacy dorośli posiadają określone cechy. Są to rodzice:

- ślepo i niemądrze kochający — jedynaka, dziecko chore lub takie, na które bardzo długo czekali; chcieliby mu przychylić nieba i są gotowi na wszelkie poświęcenia,
- zmęczeni ciągłymi konfrontacjami z dzieckiem o silnej osobowości, którzy uważają, że dla świętego spokoju lepiej mu się nie sprzeciwiać,

- leniwi, którym wydaje się, że łatwiej jest iść na ustępstwa niż stawiać wymagania i potem konsekwentnie je egzekwować,
- zapracowani, mający poczucie winy wobec dziecka, któremu poświęcają zbyt mało czasu i uwagi, pragnący mu to wynagrodzić przez większą swobodę,
- niepewni swoich rodzicielskich kompetencji, obawiający się, że mogą popełnić wobec córki lub syna błędy wychowawcze, które zaważą na jego psychice i potem odbiją się niekorzystnie na jego losach; są przy tym niepewni, czy ono ich kocha, więc nie ośmielą się wystawić dziecięcej miłości na próbę jakichkolwiek wymagań.

Potomstwo rodziców niewolników wzrasta w poczuciu wszechmocy. Nie stawia się mu ograniczeń i wymagań, spełnia się każda zachciankę, więc nie ma ono okazji nauczyć się radzenia sobie z poczuciem frustracji czy zawodu. Takie dziecko rośnie w przekonaniu, że świat został stworzony dla niego, że jest mu poddany. Rodzice stają się jego ofiarami, którymi coraz skuteczniej manipuluje.

Oczekiwania i żądania malca rosną, a zawojowani rodzice nie mogą już cieszyć się życiem, realizować swoich pragnień i planów, mieć prawa do prywatności. Udręczeni, zniewoleni, bezsilni nie potrafią już lubić ani dziecka, ani siebie samych w tej żalostnej roli. Zaciskają zęby, aż w końcu ich wytrzymałość wyczerpuje się i następuje wybuch długo tłumionych negatywnych emocji. Tracą popularność, o którą tak długo zabiegali i... wewnętrzny przymus każe im pracować na nią od nowa.

Okazuje się, że dziecko wcale nie jest szczęśliwe w wychowawczym „luzie”. Władza absolutna, którą ma nad dwiema najbliższymi dorosłymi osobami, musi działać demoralizująco. Mały człowiek nie czuje się bezpieczny, bo nie ma obok siebie nikogo silnego, nikogo, kto wie lepiej. Żeby uczyć się funkcjonowania w świecie, potrzebuje przewodnika, autorytetu. A jakim autorytetem może być mama, która jest uległa we wszystkim, lub tata, który niczego nie wymaga? W pewnym momencie dziecko dochodzi do wniosku, że tak naprawdę rodzicom wcale na nim nie zależy, że pozostawili go samemu sobie, skoro nie reagują na jego złe postępowanie.

Takie dziecko wyrośnie na egocentryka niezdolnego do kompromisu, do współżycia z innymi, do kochania. Aspołeczne, nastawione roszczeniowo do świata, pozbawione empatii,

będzie miało ogromne kłopoty w relacjach z ludźmi. Stanie się nieszczęśliwym dorosłym, z którym nikomu nie będzie dobrze.

RADY DLA RODZICA

Przestań myśleć, że musisz zapracować na miłość swojego dziecka. Zaczynaj wreszcie być szefem, bo ta rola jest przeznaczona tobie a nie małemu tyranowi. Dziecko oczekuje od ciebie, żebyś je poprowadził pewną ręką, pokazał mu, co jest dobre, a co złe, żebyś był autorytetem.

Rodzic chłodny uczuciowo

Jest zajęty swoimi ważnymi sprawami i nie dostrzega prawdziwych potrzeb dziecka. Nie ma czasu ani ochoty, żeby wejść w jego świat. Odżywia potomka zdrowo, kupuje mu rower i komputer, posyła na angielski i lekcje tenisa, modnie ubiera. Interesuje się jego postępami w szkole, upomina, stawia wymagania. Jednak taki rodzic nie wie, o czym marzy jego dziecko, czego się boi, a kiedy czuje się zakłopotane. Każdego dnia młody człowiek odbiera chłodnego rodzica przekaz: „Nie zawracaj mi głowy.”

Dziecko potrzebuje uczuć, źle czuje się w emocjonalnej pustce. Czuje się wtedy odrzucone. Sądzi, że dla nikogo nie jest ważne, nic nie znaczy. Trudno być takim „niewidzialnym” dzieckiem.

Odrzucenie uczuciowe jest, wbrew pozorom, dość częstym zjawiskiem. Nie dotyczy wyłącznie rodziców zaniedbujących swoje dziecko. Niekiedy przybiera maskę nadmiernej troskliwości i dbałości o zapewnienie mu wszystkiego, co najlepsze. Niestety, tylko w sferze materialnej.

Dziecko nie nauczone przez chłodnych rodziców emocjonalnego abecadła, może mieć kłopoty w rozumieniu siebie samego i innych ludzi. Trudno mu będzie w przyszłości wchodzić w głębokie związki uczuciowe.

RADY DLA RODZICA

Jesteś rodzicem, a więc masz szansę na wspaniałą przygodę. Ta szansa szybko zniknie, jeżeli ciągle masz coś ważniejszego do załatwienia. Nie odkładaj miłości na później. Już dziś uświadom sobie, że kochasz swoje dziecko i postaraj się okazać mu to uczucie.

Rodziec nieobliczalny

Jest wybuchowy, szybko wpada w złość, a kiedy jest zadowolony, okazuje to żywiołowo. Żyje na emocjonalnej huśtawce i jego najbliżsi nigdy nie wiedzą, co czeka ich za godzinę — domowa burza z piorunami czy szampańska zabawa. Burzliwe usposobienie rodzica staje się ważnym elementem środowiska naturalnego dziecka, a w dodatku często zdarza się, że potomek także odziedziczył po nieobliczalnym rodzicu ten bujny temperament.

Często tacy rodzice są dumni ze swojego „wyrazistego charakteru”, ale od dziecka wymagają, żeby podporządkowało się i było inne. Przecież dwie osoby nie mogą grać w domu pierwszych skrzypiec.

Codziennością staje się międzypokoleniowa próba sił. Ciągłe iskrzenie i częste wybuchy są nieuniknione. Rodzic denerwuje się na zuchwałego potomka, który usiłuje pokonać go jego własną bronią. Czasem przyjmuje melodramatyczne pozy. Ale junior też to potrafi.

Często efektem wzrastania w takiej domowej atmosferze jest nadpobudliwość u dziecka. Taki malec nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, wszędzie go pełno. Nie potrafi poczekać na swoją kolej. Zaczyna kilka prac jednocześnie i żadnej nie kończy. Nie umie skoncentrować się na niczym dłużej niż parę minut. Krzyczy zamiast mówić. Łatwo wpada w złość i urządza sceny. Kiedy jest zmęczony, staje się jeszcze bardziej aktywny.

✉ Adres i telefon:

- Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej ul. Polna 46A 00-644 Warszawa tel./faks (022) 825 44 51 w. 105 (udziela informacji o możliwościach uczęszczania do Szkoły dla Rodziców znajdującej się najbliższej twojego miejsca zamieszkania — za kanwę programu tych szkół posłużyły nowatorskie idee wychowawcze zawarte w książkach A. Faber i E. Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Rodzeństwo bez rywalizacji oraz Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*; szkoły są prowadzone przez specjalnie przygotowanych psychologów instruktorów)

RADY DLA RODZICA

Popracuj nad swoimi emocjami. Dziecko do rozwoju potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, a twoje nieobliczalne zachowanie nie daje mu tego. Naucz się też przeproszania, trudnej sztuki negocjacji i pokojowego rozwiązywania konfliktów. Ty pierwszy musisz posiadać umiejętność słuchania dziecka.

RADY DLA RODZICÓW, KTÓRZY CHCĄ ZMIEŃIĆ STYL WYCHOWYWANIA DZIECKA

- **Określ temperament dziecka.** Poobserwuj je w różnych sytuacjach, zauważ, jak radzi sobie z trudnościami i z gniewem, jak nawiązuje kontakty społeczne, jakie role przyjmuje w grupie — najważniejsze są cechy wrodzone, np. nieśmiałość, lękliwość, wysoki poziom niepokoju, wrażliwość, poziom agresji itp.

- **Akceptuj je takim, jakie jest.** Szanuj jego osobowość, nie zmuszaj, żeby zachowywało się wbrew własnej naturze.
- **Przemyśl jeszcze raz swoją motywację.** Zastanów się, co i dlaczego robisz, twoim zdaniem, „dla dobra dziecka”.
- **Motywuuj swoje dziecko.** Stosuj więcej nagród, pochwał i zachęt niż kar i restrykcji.
- **Szanuj samego siebie.** Nie wszystko, co sobie zaplanujesz, przyjdzie ci łatwo. Nie załamuj się, gdy popełniasz błędy, bądź świadom własnych zalet i wad.
- **Nie bój się, że twoje dziecko przestanie cię lubić,** jeśli zmienisz coś w dotychczasowym stylu wychowania. Nie możesz czuć się zagrożony utratą jego miłości.
- Nie zapominaj, że czym innym jest **przyzwolenie**, a czym innym **pobłażanie**.
- **Bądź uprzejmy, ale stanowczy.** Stwórz jasny, wyrazisty system wymagań i zakazów. Tylko wtedy dziecko ma szansę zrozumieć, czego wymagają od niego rodzice.
- **Ustanawiając reguły, jednocześnie ofiaruj dziecku pomoc,** np. ucząc je innych, akceptowanych form wyrażania negatywnych emocji, a nie szermując groźbami czy obraźliwymi epitetami.
- **Restrykcje za łamanie reguł zawsze nakładaj z rozwagą i spokojem, a nie w złości.** Nie można dodatkowo karać dziecka, kiedy daje wyraz temu, że nie podobają mu się zakazy. Ono ma przestrzegać zasad, chociaż zasad tych nie musi lubić.

[zobacz też ▶ *Potrzeby i prawa rodziców* ▶ *Wystarczająco dobry rodzic* ▶ *Błędy wychowawcze* ▶ *Rodzice i dzieci*]

Marta Maruszczak

Przyzwolenie — uwzględnia niedojrzałość dziecka i jest akceptacją dziecinnych zachowań, emocji i pragnień. Przyzwalający rodzic toleruje na przykład to, że dziecko się brudzi, hałasuje, biega zamiast chodzić, że odczuwa złość czy strach. Natomiast nie będzie się zgadzał na zachowania groźne czy destrukcyjne.

Pobłażanie — to pozwalanie na wszystko i brak stanowczej reakcji na te poczynania dziecka, które nie liczą się z prawami innych. Słynne wychowanie bezstresowe, modne w Ameryce w latach 60. XX w., było właśnie niczym innym jak programowym pobłażaniem. Miało być receptą na wychowanie człowieka szczęśliwego, swobodnego i spontanicznego, a w rezultacie okazało się „przepisem” na frustrację, niepokój i brak bezpieczeństwa.



Warto przeczytać

- H.G. Ginott *Między rodzicami i dziećmi*. Media Rodzina of Poznań.
 K. Niemczycka, J. Santorski *Emocje, charakter i geny*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.
 B. Houghton *Dobre dziecko*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.
 M. Elliott *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad*. Wydawnictwo Amber.
 Y. Cadalbert *Dlaczego kobiety i mężczyźni inaczej wychowują dzieci?* Wydawnictwo Książka dla Ciebie.
 S. Forward *Toksyczni rodzice*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.

WYSTARCZAJĄCO DOBRY RODZIC

Współczesna mama i tata są w bardzo trudnej sytuacji. Wszelkim naszym poczynaniom i decyzjom towarzyszy niepewność i rozliczne wątpliwości dotyczące wychowania naszych dzieci i sposobów na zapewnienie im szczęścia. Zastanawiamy się, wahamy, dzielimy włos na czworo. Wydaje nam się, że nie wiemy wystarczająco dużo, nie mamy wszystkich niezbędnych kwalifikacji, żeby wziąć na siebie odpowiedzialność za kształtowanie charakteru innego człowieka — naszego dziecka. Obawiamy się, że, wychowując potomstwo, popełnimy jakieś błędy, które na całe życie odcisną się piętnem na psychice młodych ludzi.

Co to właściwie znaczy „być dobrym rodzicem”? Czy znasz jakąś mamę lub jakiegoś tatę, który bez zarzutu wypełnia swoje rodzicielskie zadania? Wszyscy rodzice popełniają jakieś mniejsze lub większe błędy, a mimo to na świecie jest mnóstwo wspaniałych, wartościowych, dobrze wychowanych, szczęśliwych dzieci. Wyrastają one na dorosłych, którzy potrafią kochać, wiedzą, co jest w życiu ważne, i umieją ułożyć sobie relacje z innymi. A przecież ich rodzice nie byli bardziej kompetentni, nie wiedzieli lepiej niż my, co to znaczy być dobrą matką i ojcem. Też mieli swoje słabości i popełnili niejedną błąd. Nikt z nas nie jest — co więcej: nie musi

być — wzorowym rodzicem. Tacy po prostu nie istnieją. Dlatego nie musisz się obwiniać, że, wychowując dziecko, nie wszystko robisz dobrze. Nie znaczy to jednak, że nie należy się starać.



Pamiętaj

- Pełne partnerstwo między rodzicami a dziećmi z natury rzeczy nie jest możliwe ani dobre. Ktoś musi być kapitanem rodzinnej drużyny i lepiej, żeby rola ta przypadła rodzicom.
- Nie nadużywaj pozycji „szefa” — starszego i silniejszego. Zastanawiaj się, czy w podejmowaniu decyzji kierujesz się rzeczywistym dobrem dziecka czy może raczej realizujesz własną potrzebę, działasz w swoim interesie, robisz tak, bo tak jest wygodniej.
- Zakreślanie granic jest konieczne dla poczucia bezpieczeństwa i rozwoju dziecka, ale oprócz nakładania ograniczeń malcowi potrzebne jest wasze wsparcie emocjonalne, zrozumienie i bliskość.
- Warto wprowadzić niezbędne, istotne ograniczenia w postaci przejrzystego systemu wymagań. Rodzice powinni wymagać, ale także powinni pozwolić dziecku podejmować część decyzji.
- Trzeba zaakceptować fakt, że dziecko jest odrębną osobą i przyznawać mu tyle autonomii i władzy, ile jest ono gotowe przyjmując na danym etapie rozwoju.

Nie martw się, że nie jesteś bez zarzutu jako rodzic. Bądź raczej „wystarczająco dobrą” mamą lub „wystarczająco dobrym” tatą. Pojęcie to wprowadził przed kilku laty Donald Winnicott — znany amerykański psychoanalityk, autor książki *Rozmawiając z rodzicami*.

Kim więc jest wystarczająco dobry rodzic? Rodziców takich jest bardzo dużo, więcej, niż można by przypuszczać. Nie są to rodzice doskonali czy poświęcający się całkowicie dla dziecka. Oni też popełniają błędy, nie wszystko wiedzą, ale kochają swoje dzieci mądrze. Uważnie przeczytaj charakterystykę takiego rodzica zamieszczoną poniżej. Prawdopodobnie i ty jesteś taki albo niewiele ci brakuje. W każdym razie nie jest to nieosiągalny ideał.

Wystarczająco dobry rodzic to taki, który:

- na każdym etapie rozwoju dziecka potrafi dostrzec jego prawdziwe potrzeby i odpowiada na nie, starając się zaspokajać je najlepiej jak potrafi i we właściwy sposób,
- zakreśla dziecku pewne granice, bo ono ich potrzebuje, rosnąc i budując swoją osobowość,
- nie jest nadmiernie wymagający i nie nadużywa swojej władzy nad córką czy synem, bo szanuje dziecko jako osobę i przyznaje mu prawo do współdecydowania o sobie.

Adresy i telefony:

- Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej
ul. Polna 46A
00-644 Warszawa
tel./faks (022) 825 44 51 w. 105
(udziela informacji o możliwościach uczęszczania do Szkoły dla Rodziców znajdującej się najbliższej twojego miejsca zamieszkania — za kanwę programu tych szkół posłużyły nowatorskie idee wychowawcze zawarte w książkach A. Faber i E. Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Rodzeństwo bez rywalizacji oraz Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*; szkoły są prowadzone przez specjalnie przygotowanych psychologów instruktorów)
- Poradnia „Początek”
działa przy Fundacji „Rodzic po ludzku”
ul. Nowolipie 13/15
00-150 Warszawa
tel. (022) 887 78 76
(służy pomocą psychologiczną młodym rodzicom, którzy mają trudności w odnalezieniu się w nowych rodzicielskich rolach; udziela też wsparcia matkom z małymi dziećmi)

Żeby być wystarczająco dobrym rodzicem, trzeba być rodzicem ambitnym, ale to wyzwanie może przynieść ciekawe doświadczenia i bardzo dużo satysfakcji. Lepiej popełniać błędy i poprawiać je, uczyć się sztuki bycia z dzieckiem, niż nie robić nic albo dreczyć się wyrzutami sumienia.

Wychowanie bez stawiania ograniczeń, bez wymagań w stosunku do dziecka nie jest dobre, bo wtedy malec czuje się pozostawiony samemu sobie, zdezorientowany, pozbawiony przewodnika w nieznanym jeszcze świecie. Z kolei nadopiekuńczość, wysokie wymagania czy nadmierna dyscyplina także nie zapewnią sukcesu wychowawczego.

Dziecko przede wszystkim potrzebuje miłości rodziców, ich wsparcia, poczucia bezpieczeństwa pod ich opieką. Ale potrzebuje też ich siły, zdecydowania, respektu wobec mamy i taty, żeby znaleźć w nich oparcie.

Komentarz psychologa

Dorosłym trudno jest zachować dobrą kondycję emocjonalną, potrzebną w wykonywaniu trudnego i wyczerpującego zadania, jakim jest wychowywanie dzieci. Najbardziej powszechnymi problemami rodziców są: przygnębienie, zmęczenie i niepokój. Emocjonalna równowaga i umiejętność panowania nad sobą nie są wrodzone i trzeba się ich nauczyć.

Jeśli rodzice chcą dobrze wychować pociechy, powinni mieć jasno i czytelnie wyrażać swoje uczucia, w trudnych sytuacjach umieć nad sobą panować i kontrolować swoją złość i gniew.

A gdy mamie czy tacie zdarzy się wybuchnąć, może wybrnąć z tej sytuacji, a nawet przekształcić ją w coś pozytywnego, np. przeprosząc dziecko za swoją zbyt gwałtowną reakcję.

Aleksandra Godlewska

Pamiętaj

Każdy rodzic ma prawo:

- **robić błędy**, czasem mylić się, nie znać wszystkich dobrych rozwiązań,
- **stracić cierpliwość**, zdenerwować się, odczuwać niekiedy złość w stosunku do dziecka,
- **być sobą**, realizować inne życiowe pasje i zadania oprócz bycia rodzicem,
- **nie dać z siebie zrobić ofiary** poświęcającej się dla dzieci i rezygnującej z wielu życiowych przyjemności czy satysfakcji „dla ich dobra”.

[zobacz też ▶ [Potrzeby i prawa rodziców](#) ▶ [Błędy wychowawcze](#) ▶ [Rodzice i dzieci](#)]

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

D.W. Winnicott *Rozmawiając z rodzicami*. Wydawnictwo W.A.B.

D.W. Winnicott *Dzieci i ich matki*. Wydawnictwo W.A.B.

S. Rimm *Mądre wychowanie*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

K. Paleg *Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice*. Wydawnictwo Rebis.

AUTORYTET — CO TO JEST I JAK GO BUDOWAĆ?

Autorytet to moc wpływania na zachowanie i opinie innych ludzi, wynikająca z obdarzenia danego człowieka przez tychże ludzi poważaniem i szacunkiem oraz z uznania go przez nich za mistrza i eksperta w jakiejś dziedzinie. Jest to definicja dość skomplikowana, więc spróbujmy ją nieco uprościć, tym bardziej, że omawiamy najbardziej powszechny i najbardziej naturalny autorytet, jakim jest dla dzieci autorytet rodziców.

Otóż autorytet to „coś takiego” w rodzicu, co każe dziecku podporządkować się jego woli, aby poczuć się bezpiecznie i spokojnie oraz nie mieć wątpliwości, co powinno robić i jak się zachowywać. Dla małego dziecka matka i ojciec są jedynym źródłem poczucia bezpieczeństwa, niezawodnymi szafarzami spokoju i odprężenia oraz tymi, którzy potrafią rozproszyć każdą wątpliwość i rozwiązać każdy problem. Oglądani z perspektywy kilkudziesięciu centymetrów nad ziemią są olbrzymami i mocarzami o nieograniczonych możliwościach, którym nikt i nic się nie oprze i dla których wszystko jest możliwe i łatwe. Dla małego człowieka chęć podporządkowania się tym wspaniałym, wszechmocnym istotom jest równie oczywista jak oddychanie, a potrzeba ich bliskości ma tę samą naturę co potrzeba jedzenia i picia. Jednym słowem rodzicielski autorytet wynika z samej relacji pomiędzy rodzicem i dzieckiem i jest tej relacji immanentną cechą. Sytuacja taka trwa przez całe niemal wczesne dzieciństwo (od okresu niemowlęstwa do 9.-10. roku życia) i przez te długie lata rodzice niejako przywykają do tego, że ich wpływ na dziecko został im dany i po prostu istnieje. Ale w pewnym momencie przyjdzie im się boleśnie przekonać, że nie został on dany raz na zawsze.

Małe dziecko za poczucie bezpieczeństwa, bliskość i oparcie odplaca rodzicom bezkrytycznym uwielbieniem, wszechogarniającym zaufaniem i niezachwianą wiarą w to, że ich mamy i ojcowie są po prostu najlepsi, najładniejsi, najsilniejsi, najmądrzejsi, najczulsi, najbardziej prawdomówni, najbardziej opiekuńczy, najuczciwsi, najłagodniejsi, najcierpliwszi, najzdolniejsi, najbogatsi, najważniejsi i w ogóle „naj”. Tak się dzieje aż do począt-

ków okresu przeddorastania, czyli dopóki dziecko nie opanuje sztuki gromadzenia informacji, analizowania ich i uogólniania oraz dopóki nie zacznie samodzielnie przebywać wśród innych, gdzie będzie miało okazję dokonywania porównań. W tym momencie zaczyna się upadek pierwotnego, naturalnego autorytetu rodziców. Coraz starsze dziecko potrafi skojarzyć ze sobą różne zachowania ojca i dojść do wniosku, że często mija się on z prawdą albo po prostu kłamie, że mama nie jest zawsze taka cierpliwa i chętna do wysłuchania wszystkiego, co ma się jej do powiedzenia, że tata wielu rzeczy po prostu nie wie, że rodzice w ogóle często udają kogoś, kim nie są, aby oszukać innych ludzi itd. Obserwując innych (w tym np. rodziców kolegów) to samo dziecko dostrzega, że tata wcale nie jest najsilniejszy, że mama Kasi jest mądrzejsza i ładniejsza od jego mamy, że są rodzice bogatsi albo bardziej czuli dla swoich dzieci, że tata Maćka jest ważniejszy od jego taty itp. W obrazie rodziców miejsce bezkrytycznego podziwu i lojalności zajmuje krytycyzm i mniej lub bardziej ukryte pretensje, że są tylko tacy, jacy są i żadne „naj” właściwie do nich nie pasuje.

Ta krytyczna postawa dziecka wobec rodziców osiąga apogeum w okresie dorastania, kiedy rodzice przekonują się, że ich autorytet ani nie wynika z faktu, że są rodzicami, ani nie został im dany raz na zawsze, w co do tej pory wierzyli. Czy na taką sytuację nie ma rady? Czy rodzicielski autorytet jest skazany na upadek? Oczywiście nie. Jeżeli bowiem rodzice zdają sobie sprawę z tego, że pierwotny, naturalny autorytet przemija, na jego podstawie starają się budować autorytet późniejszy, który pozwoli im zachować szacunek swoich dorastających, a nawet dorosłych dzieci.

Aby tak się stało:

1. Nigdy nie okłamuj swojego dziecka. Mów mu prawdę na poziomie jego rozumienia albo odmawiaj jej ujawnienia, jeśli uważasz, że może jest to dla dziecka zbyt trudne lub niebezpieczne. Lepiej oświadczyć: „Powie ci to później, kiedy będziesz starszy.” niż udzielać dziecku odpowiedzi byle jakiej, żeby mieć spokój.
2. Dbaj o zgodność słów z czynami. Nie rób czegoś, co potępiasz, i nie potępiaj czegoś, co robisz.
3. Nie udawaj, że coś wiesz, jeśli tak nie jest. Powiedz uczciwie, że nie wiesz, ale się dowiesz i dotrzymaj słowa.
4. W ogóle dotrzymuj słowa.

5. Bądź konsekwentny, ale bez fanatyzmu. Niech zawsze możliwa będzie z tobą rozmowa i uczciwe negocjacje. Nie obawiaj się zmienić zdanie, jeśli padną sensowne argumenty.
6. Śmiało wypowiadaj swoje poglądy i broń ich, ale nie myl poglądów z zakazami i nakazami.
7. Nie bój się przyznać przed dzieckiem do błędu, a nawet przepros je, jeśli nie miałeś racji.
8. Nie bądź dwulicowy. Nie ciesz się ostentacyjnie z wizyty cici. Joli i, gdy zamkną się za nią drzwi, nie oddychaj z ulgą, że wreszcie ta natrętna kobieta sobie poszła.
9. Nie tłumacz się okolicznościami, jeśli o czymś zapomniałeś lub nie dotrzymałeś słowa.
10. Nie wypowiadaj się w domu pogardliwie o ludziach, którym pierwszy się kłaniasz na ulicy.
11. Nie przekonuj dziecka, że oportunizm to mądra i bezpieczna postawa życiowa („pokorne ciele dwie matki ssie”).
12. Jeśli dziecko (bez względu na wiek) mówi do ciebie poważnie, poważnie go wysłuchaj i poważnie mu odpowiedz.
13. Nigdy nie ośmieszaj dziecka i nie stawaj przeciwko niemu, szczególnie w obecności jego rówieśników.

Jeśli będziesz przestrzegał tylko tych trzynastu zasad (a przecież możesz do nich dodać także i inne, które podpowiedzą ci twoje serce i rozum), możesz być spokojny o swój autorytet. Będziesz należał do tych ludzi, których woli twoje dziecko będzie się chciało podporządkować, bynajmniej nie ze strachu i bez złości.

Andrzej Samson

KONFLIKTY MIĘDZY MAMĄ A TATĄ

„Przepychanki małżeńskie są albo próbą kontroli partnera, sprawdzaniem, czy dobrze postępuje, albo próbą sił — pokazaniem, czyje ma być na wierzchu. Dziecko jest w tym konflikcie ofiarą.”

Anna Rudzińska, psycholog

Dziecko ma naturalną potrzebę życia w zgodzie z obojgiem rodziców. Postawione w sytuacji, gdy mają oni sprzeczne zdania, odczuwa najpierw zaniepokojenie, a po pewnym czasie głęboką frustrację. Próbuje odnaleźć się w tej sytuacji, raz opowiadając się za jednym, raz za drugim rodzicem. Z wiekiem uczy się wykorzystywać tę różnicę zdań, manipulując rodzicami tak zajętymi wzajemną walką, iż nie zauważają, że w ich domu zaczyna panować pajdokracja (rządy dzieci), lub stosuje inne metody przetrwania: ucieka w chorobę, sięga po używki lub izoluje się w swoim pokoju przed ekranem komputera. W dorosłe życie wchodzi zgorzkniałe, nieufne, nie potrafi pokojowo współżyć z innymi. Model postępowania, jaki wynosi z domu, to ciągła, wyniszczająca wzajemnie walka, w której są sami pokonani.

RADY DLA RODZICÓW

Jeśli często macie rozbieżne zdania na temat wychowania dzieci...

- Przyjrzyjcie się waszym rodzinnym domom. Może się okazać, że różnice wynikają z odmiennych modeli rodziny — żona wychowała się w rygorystycznym domu, gdzie dzieci okazywały bezwzględne posłuszeństwo starszym, a mąż był rozpieszczanym przez samotną mamę jedynakiem. Nic dziwnego, że macie różne poglądy na to, jak postępować z wspólnymi synami i córkami.
- Zdarza się, że konflikt występuje pomiędzy waszymi intencjami (jesteście nowoczesnymi rodzicami, którzy chcą liberalnie wychować dzieci), a głębokim urazem spowodowanym brakiem okazywania wam miłości w dzieciństwie (w gruncie rzeczy macie do swoich córek i synów żal, że jest im łatwiej niż było wam w ich wieku).
- Zastanówcie się, dlaczego nie macie do siebie zaufania. Tym właśnie jest kwestionowanie zasadności poleceń i stosowanych metod postępowania. Gdy mąż i żona darzą się miłością i szacunkiem, nawet nie zgadzając się w konkretnych sprawach,

nie podważają wzajemnie swoich decyzji, ale negocjują rozwiązanie zadowolające obie strony.

- Słuchajcie nawzajem tego, co do siebie mówicie. Kłótnie najczęściej polegają na tym, że każda ze stron wylicza katalog żalów i przewinień drugiej strony, będąc przy tym głucha na to, co mówi druga osoba. Nawet jeśli słyszycie niesprawiedliwe i przesadzone opinie, nie licytujcie się, ale spróbujcie zrozumieć punkt widzenia drugiej strony.

W sytuacji, gdy nie radzicie sobie z własnymi emocjami, najlepiej jest skorzystać z pomocy doradcy lub mediatora rodzinnego (to nie to samo co psycholog). Mediatorzy i doradcy nastawieni są na pomoc całej rodzinie, gdy konflikt dotyczy relacji między rodzicami lub problemów z dziećmi (jak mawiają doświadczeni mediatorzy, przeważnie to nie dziecko, a rodzice mają ze sobą problem, a dziecko tylko go unaocznia), a także służą pomocą w sytuacjach, gdy trzeba na nowo ułożyć wzajemne relacje (w obliczu rozwodu, poważnej choroby dziecka, pojawienia się kolejnego, nieplanowanego potomka, zmiany sytuacji materialnej rodziny itp.).

[zobacz też ▶ [Wystarczająco dobry rodzic](#)]

Erna Daraszkiewicz

Komentarz prawnika

Konflikty w rodzinie nie są przez prawo uznane za przyczynę, z powodu której mogłyby interweniować w jej życie władze czy policja. Jeśli nasilenie konfliktu nie ma znamion przestępstwa, np. fizycznego lub psychicznego znęcania się nad rodziną, wówczas pozostaje tylko pomoc organizacji czy osób zajmujących się rozwiązywaniem problemów tego typu [zobacz też ▶ [Oblicza przemoc w rodzinie](#)].

Małgorzata Zielińska-Fazan

Komentarz psychologa

Konflikty między rodzicami, zaburzone relacje, napięta atmosfera w domu, brak poczucia bezpieczeństwa i tego, że jest się kochanym w rodzinie, wpływa na zaburzenia w rozwoju psychicznym dzieci. Prowadzi do głębokich zaburzeń emocjonalnych i nerwicowych, a w konsekwencji do niedostosowania społecznego. Może być jedną z podstawowych przyczyn przestępczości, samobójstw, narkomanii i wielu innych. Wielu badaczy podkreśla fakt, że dziecko pochodzące z takiego domu ma w przyszłości znacznie mniejsze szanse na założenie normalnej, szczęśliwej rodziny.

Aleksandra Godlewska



Adresy:

- mediację prowadzą specjalistyczne ośrodki — ich adresy znajdziesz w Internecie <http://free.ngo.pl/mediacje>
- można także zasięgnąć opinii w ośrodkach psychoterapeutycznych w swoim mieście (prywatnych i publicznych)



Warto przeczytać

- H.N. Wright *Sztuka porozumiewania się, czyli jak zrozumieć siebie, by zrozumieć współmałżonka*. Wydawnictwo Vocatio.
A. Samson *Jak przetrwać w małżeństwie?* Wydawnictwo Twój Styl.
A.L. McGinnis *Sztuka miłości, czyli o sekretach trwałego szczęścia w małżeństwie*. Wydawnictwo Vocatio.
R. Skynner, J. Cleese *żyć w rodzinie i przetrwać*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.

SYTUACJA RODZINNA PO ROZWODZIE

Gdy dochodzi do rozstania, nie bądź bezradna — złóż pozew w sądzie lub znajdź adwokata, który zrobi to za Ciebie. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skontaktuj się z którąś z organizacji kobiecych. Rozprawa sądowa ustali zakres waszych obowiązków: kto będzie sprawował bezpośrednią opiekę (w 90% przyznaje ją matce), określi wysokość alimentów, częstotliwość spotkań z dziećmi drugiego rodzica itp.

„Rozwód sam w sobie nie rani dzieci, rani je sposób, w jaki rodzice zachowują się podczas rozvodu.”

Jeffrey Blum

Rozwód jest trudnym wydarzeniem dla rozstających się, ale ich dziecko także mocno przeżywa tę sytuację. Jeśli więc zdecydowaliście się na ten ostateczny krok, zróbcie wszystko, aby cierpiało jak najmniej. To, w jaki sposób zareaguje ono na wiadomość o rozstaniu rodziców, zależy od kilku czynników:

- **Wiek dziecka** — im dziecko młodsze, tym mniej boleśnie przeżywa rozwód rodziców. Najtrudniej jest pogodzić się z tym faktem dzieciom w wieku 7-16 lat, ponieważ jest to w ogóle dość trudny dla dziecka okres, w którym potrzebuje ono szczególnego wsparcia ze strony zarówno ojca, jak i matki.
- **Faktu, czy jest jedynakiem czy ma rodzeństwo.** Siostra lub brat stanowią wsparcie, nawet jeśli w innych sprawach trudno się im dogadać. Najboleśniej rozstanie przeżywają jedynacy, którzy nie mają z kim dzielić swych uczuć (w ich poczuciu dorosły nie zrozumie, co oni przeżywają, i nie jest w stanie wesprzeć ich informacją, jak on — całkowicie do tej pory zależny od tych dwojga ludzi — ma się odnaleźć w nowej, nieznanej i niezrozumiałej sytuacji).
- **Atmosfery poprzedzającej rozwód lub separację** — im była ona gorsza, z tym większą ulgą przyjmie kres wzajemnych oskarżeń, awantur i podobnych zachowań (co nie znaczy, że cała ta sytuacja nie odbije się negatywnie na jego psychice). Z drugiej jednak strony — jeśli rozstanie odbywa się w spokojnej atmosferze i dziecko naprawdę czuje, że nadal jest dla obojga rodzi-

ców ważne, to pierwsze miesiące mogą być dla niego ciężkie, ale w dłuższej perspektywie „zapłaci” ono mniejszą psychiczną cenę.

- Więzy uczuciowej z rodzicami. W najtrudniejszej sytuacji psychicznej są nastoletnie dzieci, które czują bliższy emocjonalnie związek z odchodzącym rodzicem, np. gdy inicjatorką rozstania jest matka, z którą zostają.

RADY DLA RODZICÓW

- Nie ukrywajcie przed dziećmi tego, co się stało, bo one i tak wychuwają napiętą sytuację. Uczciwie, na ile możecie, wytłumaczcie, że niekiedy dorośli przestają być ze sobą.
- Zapewnijcie dziecko, że w waszym rozstaniu nie ma ich winy i że ono absolutnie nie ma związku z waszym zachowaniem.
- Powtarzajcie, że oboje nadal bardzo je kochacie.

Matka po rozwodzie

Ułożenie sobie życia jako samotnej matce nie jest proste. Nie tylko dlatego, że spada na ciebie mnóstwo dodatkowych zajęć. Przede wszystkim rozstaniu — nawet zaakceptowanemu przez obie strony — zawsze towarzyszy poczucie straty. Często rodzi się jeszcze uczucie złości na osobę, która nie sprostała sytuacji i albo się nie sprawdziła jako mąż i ojciec, albo po prostu porzuciła rodzinę.

Tym, co najbardziej przeraża matki zmuszone do samodzielności, jest niepewność dotycząca przyszłości dzieci — zarówno od strony materialnej, jak i wychowawczej. Dzieci zwykle reagują na rozstanie rodziców buntem, wypowiedzeniem posłuszeństwa lub stają się lękliwe i płaczliwe, zaczynają sprawiać kłopoty w szkole, a nawet uciekają w chorobę, podświadomie licząc, że tym sposobem zatrzymają przy sobie oboje rodziców.

RADY DLA MATKI

- Staraj się zrozumieć, co dzieci przeżywają, skup się na ich przeżyciach, a wtedy twój ból będzie mniej absorbujący.
- Daj im czas — potrzebują go więcej niż ty, bo długo jeszcze będą żyły nadzieją, że kiedyś wszyscy znów będziecie razem.
- Pozwól im na częsty kontakt z ojcem, zachęcaj do spotkań, ale do nich nie zmuszaj. Jeśli przez jakiś czas któreś z dzieci nie chce widzieć się z tatą, to znak, że ma do niego żal. Delikatnie staraj się skłonić je do zwierzeń i pomóc w przezwyciężeniu tego stanu.

- Jeśli zachowanie dzieci gwałtownie się pogorszy w dłuższym czasie (2-3 miesiące) od waszego rozstania, zasięgnij porady psychologa lub mediatora rodzinnego. Być może sama miłość nie wystarczy, by ukoić dziecięcy ból.
- Jeśli masz taką możliwość, na pewien czas zmień dziecku otoczenie — wyjedź z nim na długie wakacje lub poproś dziadków, do których jest przywiązane, by się nim w tym czasie zaopiekowali. Ale jeśli dziecko protestuje przeciwko takiemu rozwiązaniu, nie nalegaj. Może się poczuć opuszczone także przez ciebie.
- Dla swojego dobra i dobra dzieci musisz na nowo ułożyć relacje z najbliższym otoczeniem — własnymi rodzicami, byłymi teściami, a w końcu (bo taki moment nadejdzie) także z byłym partnerem.
- Nie spiesz się z wprowadzaniem w ich życie nowego partnera, zwłaszcza jeśli i on ma już dzieci.

Czego powinnaś unikać?

- Uwag typu: „jesteś taki sam jak twój ojciec”. Jeśli któreś z dzieci jest niezdolne (a na pewno nieraz każde z nich wystawi twoje nerwy na próbę), mów wprost, co czujesz: „Nie lubię, gdy tak się zachowujesz.” Gdy to nie pomaga, stanowczo egzekwuj zmianę zachowania lub odsyłaj dziecko do pokoju, aby się uspokoiło, i podejmuj rozmowę dopiero wtedy, gdy opadną wasze emocje. Pamiętaj, że tak jak ty, dziecko także cierpi i potrzebuje wsparcia. Jemu także trudno jest nauczyć się nowych reguł — nie ma już taty, a ty stałaś się bardziej drażliwa, przemęczona i zajęta.
- Zerwania kontaktu dzieci z rodziną ze strony ich ojca. Mimo waszego rozstania rodzice byłego męża, jego siostry i bracia oraz ich dzieci nadal są krewnymi twoich dzieci. Nie musisz uczestniczyć w tych wizytach, jeśli nie chcesz, ale nie zabraniaj byłym teściom zapraszania wnuków na sobotę czy wspólnych wypraw na basen z kuzynami. Miej zaufanie do swoich dzieci — nawet jeśli będą tam nastawiane przeciwko tobie, to przecież nie są bezmyślne.
- Robienia z siebie ofiary. Z jednej strony rodzina popieszy ci z pomocą (babcia przypilnuje dzieci, zamożniejszy brat wspaniale pożyczką), ale z drugiej te same osoby przy innej okazji mogą dać ci odczuć, że czują się zawiedzione faktem, iż nie potrafiłaś zatrzymać przy sobie męża. Bardzo ważne jest, byś dla dobra waszej rodziny potrafiła — gdy to konieczne — poprosić o pomoc, ale też nie obrażała się, jeśli jej nie otrzymasz.

- Karania dzieci za to, że są. Zdarza się, zwłaszcza kobietom porzuconym przez męża, że nie mogą okazać, jak bardzo zostały skrzywdzone, byłemu partnerowi, swój ból demonstrują wspólnym dzieciom. Dają im odczuć, że są ciężarem, że bez nich mogłyby jeszcze ułożyć sobie życie z kimś innym itp.
- Ustawiania dzieci w roli swoich opiekunów. Szczególnie często zdarza się to kobietom, które mają tylko jedno dziecko. I to niezależnie od jego płci — córki bywają obciążane codziennymi sprawami domowymi, od synów dodatkowo wymaga się jeszcze „bycia moim mężczyzną”, czyli zapewniania matce czułości i uznania.

Prawa samotnych rodziców

- Dziecku przysługują alimenty. Jeśli ojciec nie chce płacić dobrowolnie lub płaci mniej niż wynoszą potrzeby dziecka, złóż pozew do sądu. Jako samotna matka jesteś zwolniona z wszelkich opłat. Jeśli twoje dochody są niskie (stanowią maksymalnie 60% średniej krajowej), możesz ubiegać się o ich wypłatę z funduszu alimentacyjnego.
- Możesz płacić mniejsze podatki. Wystarczy twoje oświadczenie na odpowiednim formularzu (warunek: musisz być formalnie wolna). Wspólne rozliczenie z dzieckiem jest szczególnie korzystnie dla dobrze zarabiających — nawet przy dużych dochodach płacisz najniższy, 19-procentowy podatek. Jednak nawet jeśli masz niewielkie dochody, wspólne rozliczenie z dzieckiem się opłaca — zyskujesz 19% tzw. kwoty wolnej od podatku.
- Bezrobotnej bez prawa do zasiłku (ale wcześniej pracującej), samotnej mamie małego dziecka przysługuje zasiłek gwarantowany, wypłacany z opieki społecznej. Możesz go pobierać przez 3 lata (jeśli nadal nie pracujesz). Jest on także brany pod uwagę przy wyliczaniu przysługującej ci emerytury.

Warto wiedzieć

Nieprawdą jest, że po rozwodzie zawsze spada poziom życia kobiety i dzieci. Według badań przeprowadzonych przez prof. Małgorzatę Fuszare, w naszym kraju kobiety decydują się na rozwód w skrajnych sytuacjach. Zwykle wtedy, gdy mąż pije, używa przemocy i nie tylko nie łoży na utrzymanie dzieci, ale wręcz okrada własną rodzinę, by mieć pieniądze na alkohol. Kiedy kobiecie uda się uwolnić od „domowego pasożyta”, jej sytuacja materialna zwykle się poprawia.

Adresy i telefony:

- Centrum Praw Kobiet
ul. Wilcza 60/19
00-670 Warszawa
tel. (022) 621 67 24
e-mail:
temida@medianet.com.pl
- Towarzystwo Interwencji Kryzysowej
ul. Krakowska 19
31-062 Kraków
tel. (012) 431 15 59
- Centrum Praw Kobiet
ul. Berka Joselewicza 5/4
42-200 Częstochowa
tel. (034) 361 48 26
e-mail: magda.cpk@iplus.pl
- Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA
ul. Mieszka I 7/11
65-040 Zielona Góra
tel. (068) 454 92 32
e-mail: baba@baba.org.pl
- Fundacja Pomocy Samotnej Matce PRO-VITA
ul. Garbary 22
61-867 Poznań
tel. (061) 853 05 87
e-mail: matka@man.poznan.pl
- telefon zaufania dla kobiet w Krakowie: (012) 422 47 50
- telefon zaufania dla kobiet w Warszawie: (022) 621 35 37

Ojciec po rozwodzie

„Najczęściej ojciec nie dość skrupulatnie korzysta ze swoich praw i z możliwości kontaktu z dziećmi, ponieważ jest przekonany, że nie ma żadnego wpływu na ich wychowanie i nie jest dla nich autorytetem.”

Benjamin Spock

Polscy rozwiedzeni ojcowie nie mają dobrej opinii. Niestety, często zasłużenie. Ich największe „grzechy” to:

- ✓ unikanie płacenia alimentów,
- ✓ brak zainteresowania dziećmi, np. rezygnacja z regularnych odwiedzin, odwoływanie spotkań z dziećmi,
- ✓ wynagradzanie prezentami braku bliskości emocjonalnej,
- ✓ zrywanie kontaktów z pierwszą rodziną, jeśli przyczyną rozvodu była zdrada i w jej konsekwencji założenie drugiego domu.

RADY DLA OJCA

Co robić, by nie stać się przysłowiowym niedzielnym tatusiem?

- Już podczas rozprawy sądowej ustal, jakiej wysokości alimenty będziesz płacił — dzieci naprawdę kosztują, a przez fakt twojego rozstania się z ich matką nie przestają być nadal twoimi dziećmi.
- Umów się z byłą żoną lub poproś sąd o rozstrzygnięcie, jak często i kiedy będziesz mógł się z nimi widywać. Najlepszym rozwiązaniem są regularne, cotygodniowe spotkania w jeden dzień zwykły i np. w co drugi weekend. Ustalcie, jak będą wyglądały święta i wakacje. Nie oddawaj dzieci walkowerem — nawet jeśli okazują ci wrogość, to za nią kryje się ogromna potrzeba twojej bliskości i miłości.
- Interesuj się ich postępami w nauce. Chodź na wywiadówki (nawet równoległe z byłą żoną).
- Wspólny czas planuj tak, by dziecko miało czas na rozmowę z tobą, a nie tylko goniło od atrakcji do atrakcji. Staraj się poznać jego prawdziwe zainteresowania i pomóc mu w ich realizacji, np. zapisując (i co tydzień dowożąc!) na wymarzone zajęcia baletowe czy karate.
- Nie wpytuj, co mama mówiła na twój temat, nie przekazuj jej przez dziecko żadnych informacji. Ono nie jest posłańcem. Do komunikacji służy telefon.
- Gdy emocje opadną, zaproś dzieci z matką na wspólny obiad. Niech zobaczą, że mimo rozstania nadal się wzajemnie szanujecie. To bardzo ważne, by nie czuły się pod presją wyboru między wami.

✉ Adresy i telefony:

- serwis internetowy
www.wstroneojca.ngo.pl
- Biuro Porad Obywatelskich
ul. Szpitalna 5/5
00-031 Warszawa
tel. (022) 828 12 95
0 503 72 13 58
- telefon zaufania dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane: (022) 828 12 95
- kontakt z doradcami rodzinnymi:
www.free.ngo.pl/mediacje

- Nigdy, nawet gdy masz ku temu powody, nie mów źle o ich matce. Wyżalić się możesz przyjacielowi lub terapeutce.
- Nie kupuj miłości dziecka prezentami, wysokim kieszonkowym czy zagranicznymi wyjazdami. Ono potrzebuje cię na co dzień, a nie od święta.

Co robić, gdy była żona ogranicza twoje kontakty z dzieckiem?

- Zwrócić się do sądu o ustalenie na osobnej rozprawie zasad, na jakich będziesz spotykał się z dzieckiem; niestety, prawo, zwłaszcza rodzinne, rzadko bywa respektowane.
- Zaproponuj jej pomoc mediatora, czyli osoby, która pomoże wam ułożyć wzajemne relacje w nowej sytuacji. Mediacjami rodzinnymi zajmują się nie tylko psycholodzy, ale też specjalnie w tym kierunku kształceni tzw. doradcy rodzinni. Kontakt z nimi znajdziesz na stronie internetowej www.free.ngo.pl/mediacje.

[zobacz też ▶ **Rodzice i dzieci**]

Ewa Daraszkiewicz

Komentarz prawnika

Orzekając rozwód, sąd rozstrzyga z urzędu w sprawach dziecka. Będący często w ostrym konflikcie małżonkowie zapominają, że podstawą orzekania sądu w tej kwestii jest dobro dziecka, a nie jego rodziców. Nie należy się więc spodziewać, że osoba winna rozpadowi małżeństwa zostanie przez sąd automatycznie pozbawiona władzy rodzicielskiej. Powierzenie pełnej władzy rodzicielskiej zależy przede wszystkim od więzi uczuciowej dziecka z rodzicem i predyspozycji każdego z małżonków.

§ Podstawa prawna

Ustawa z dnia 25 lutego 1965 r. — Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. Nr 9, poz. 59 z późn. zm.), art. 58 § 1

Małgorzata Zielińska-Fazan

Komentarz psychologa

Nie ma wątpliwości, że rozwód to wydarzenie trudne i bolesne dla wszystkich, a najbardziej dla tych najłabszych psychicznie. Najważniejsze jest, by w tej sytuacji ze wszystkich sił pomagać dziecku przetrwać ten czas oraz miesiące i lata, jakie po nim następują. Musi ono być przekonane, iż jest bezpieczne i kochane przez oboje rodziców. Nie wolno pozwolić na to, aby dziecko było stroną w tym konflikcie, ani na to, by w jakikolwiek sposób mogło poczuć się winne temu, że mama i tata nie chcą być już razem. Nie należy ukrywać prawdy przed dzieckiem, bo ono i tak wyczuwa napięcie i to, że w domu dzieje się coś niedobrego. Trzeba dać mu czas na pogodzenie się z sytuacją i — w zależności od stopnia jego dojrzałości — rozmawiać na ten trudny i bolesny temat.

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

- J. Jabłoński *Rozwód. Jak go przeżyć?* Wydawnictwo W.A.B.
 S. Atkinson *Jak wyjść z depresji?* Springer PWN.
 W. Eichelberger *Zdradzony przez ojca.* Wydawnictwo DO.
 B. Spock *Rodzicom o dzieciach.* Wydawnictwo Rebis.

RODZEŃSTWO

Kłótnie i bójki są codziennością w każdym domu, w którym wychowuje się więcej niż jedno dziecko. Żaden chyba problem wychowawczy nie sprawia rodzicom tak poważnych i długotrwałych trudności jak konflikty wybuchające co chwilę między dziećmi.

Kiedy w domu wychowuje się dwoje, troje czy więcej dzieci, ich rodzice codziennie przekonują się, jak trudną, wyczerpującą i niewdzięczną rolę jest konieczność nieustannego prowadzenia mediacji między pociechami, pocieszania skrzywdzonego, ganienia napastnika, godzenia zwaśnionych. Czują się zmęczeni tą „wojną domową”, zniecierpliwieni odpornością dzieci na wszelkie nauki i upomnienia, zniechęceni bezskutecznością działań, które mają na celu załagodzenie konfliktów i zmniejszenie ciągłej rywalizacji. Zastanawiamy się nawet, czy jesteśmy dobrymi rodzicami, skoro nie potrafimy nakłonić naszych dzieci, żeby żyły w zgodzie, żeby były dla siebie życzliwe i miłe.

Ideał siostrzanej czy braterskiej harmonii oraz życia w zgodzie nie sprawdza się w praktyce. Nie ma i nie było rodzeństwa, które przeżyłoby dzieciństwo w niezakłóconej przyjacielskiej atmosferze i spokoju.

Bycie bratem czy siostrą to związek jedyny w swoim rodzaju i nieporównywalny w swojej intensywności z żadną relacją koleżeńską, przyjacielską czy nawet rodzinną. Nic więc dziwnego, że towarzyszą mu silne emocje i dlatego wspólne życie rodzeństwa przebiega między nienawiścią a miłością, między rywalizacją o wszystko a przywiązaniem, między kłótniami a porozumieniem.

Rodzeństwo to naturalni wrogowie, a jedynym sposobem uniknięcia rywalizacji z siostrą czy bratem jest... bycie jedynakiem. Pedagodzy są zdania, że rywalizacja i walka między rodzeństwem jest zjawiskiem normalnym, a kłótnie i potyczki między nimi są ważne i potrzebne. W ten sposób każde z dzieci poznaje zarówno siebie, jak i siostrę czy brata jako swojego partnera w sporze, a także rodziców jako arbitrów.

Zjawisko rywalizacji występuje powszechnie u wielu gatunków zwierząt, które żyją w rodzinach — zarówno wśród owadów, jak i wśród ptaków oraz ssaków. Potomstwo współzawodniczy o dostęp do pokarmu, o względy rodziców, o przestrzeń życiową.

Młode zmagają się między sobą, walczą w zabawie, ale także potrafią toczyć boje na serio. Człowiek nie jest wyjątkiem od tej zasady. Ludzkie dzieci także zostały zaprogramowane przez ewolucję do rywalizacji.

Bliznięta już w łonie matki walczą o wygodniejszą pozycję, więcej pokarmu, potrafią rozpychać się i odpowiadać na kuksańce lub kopnięcia „współlokatora”. Rodzeństwo niebliźniacze poznaje smak rywalizacji bardzo wcześnie, już w pierwszych latach życia. Pojawienie się drugiego dziecka w rodzinie zawsze jest trudnym doświadczeniem dla pierworodnego potomka, który czuje się zdezonizowany, zazdrosny, skrzywdzony. Od tego momentu rozpoczyna się rywalizacja, która trwa aż do dorosłości, a nawet do końca życia. Zmieniają się tylko jej postacie oraz natężenie:

Maluchy rywalizują o uwagę i czułość rodziców, o ich pochwały, czas poświęcany każdemu z nich. Kłócą się o zabawki, o przysmaki, nawet o miejsce przy stole czy „lepszą” rękę mamy podczas spaceru.

Kilkulatki dokuczają sobie i spierają się o to, które potrafi lepiej coś zrobić, które jest mądrzejsze, ładniejsze, bardziej dowcipne i bardziej lubiane przez kolegów. Walczą o przestrzeń we wspólnym pokoju, o prezenty, przywileje, stroje itd.

Dorastające rodzeństwo konkuruje o przyjaciół, o lepszą pozycję w gronie rówieśników, na uczelni, w pracy, o powodzenie u płci odmiennej.

W wieku dojrzałym rywalizacja ulega osłabieniu, ale nie znika — dorośli bracia i siostry porównują swoje życiowe losy z losami rodzeństwa, chwalą się pozycją zawodową, materialną, własnymi dziećmi. W końcu toczą spory o podział spadku po rodzicach. Skoro więc rywalizacja między rodzeństwem jest tak powszechna, silna, wieloaspektowa i długotrwała, musi spełniać ważne zadania. Jaka zatem jest jej rola?

Dobre i złe strony rywalizacji

Każde dziecko w rodzinie stara się, żeby to właśnie jemu przypadła jak największa część wszelkich dóbr — niematerialnych (np. zainteresowania i miłości rodziców) oraz materialnych (np. większa lalka, lepszy rower, ładniejsze ubrania). Chce zdobyć jak najlepszą pozycję, zrealizować swoje interesy, mieć dobry start w dalsze życie.

Mimo że rywalizacja jest kosztowna, wymaga wiele energii, pociąga za sobą liczne nieprzyjemności, wiąże się z psychicznym dyskomfortem — dzieci ciągle walczą, spierają się, kłócą.

Dlaczego zatem to robią i nigdy nie ustają we współzawodniczeniu? Jaki pożytek może ona przynieść wszystkim jej uczestnikom?

Zalety rywalizacji

- dzieci na bezpiecznym domowym poligonie uczą się wchodzić w interakcje, radzić sobie w trudnych sytuacjach, sprzeczać się i godzić — te umiejętności społeczne przydadzą się w życiu,
- konkurencja z rodzeństwem to świetny trening asertywności i empatii — młodzi ludzie uczą się dochodzić swoich praw, ale i respektować prawa innych, rozumieć ich, uwzględniać interesy bliźnich oprócz własnych,
- walka o dominację sprzyja rozwojowi inteligencji emocjonalnej, która odgrywa wielką rolę w odnoszeniu sukcesów życiowych,
- rywalizujące rodzeństwo „hartuje się”, może stać się bardziej odporne na przykrości i bardziej wytrzymałe,
- bójki i kłótnie ćwiczą zwinność, refleks, umiejętność formułowania sądów i wyrażania stanowiska,
- dzieci uczą się radzić sobie z silnymi emocjami (gniewem, złością, zazdrością), które towarzyszą konfliktom,
- rywalizacja uczy negocjowania i zawierania kompromisów,
- współzawodnictwo i pragnienie bycia lepszym od rywala może dopingować do pracy nad sobą, do wysiłku, do wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu.

Wady rywalizacji

- bolesne, złe przeżycia w bardzo młodym wieku, związane z relacjami z rodzeństwem, mogą determinować zachowanie, uczucia i sposób myślenia o sobie samym w dorosłym wieku,
- domowa atmosfera może stać się nieznośna dla wszystkich członków rodziny i każdy będzie szukał ucieczki od tej męczącej, nieprzyjemnej i trudnej sytuacji bez wyjścia,
- walka o władzę prowadzona przez dzieci wszelkimi metodami może doprowadzić do demoralizacji któregoś z nich lub wszystkich uczestników konfliktu,
- w wyniku bójek dzieci mogą zrobić sobie poważną krzywdę i wyrządzić nieodwracalne szkody, niszczyć ubrania, domowe sprzęty itp.,
- zazdrość i wrogość w stosunku do siostry czy brata może przetrwać przez lata i przejść na całą jego rodzinę, co spowoduje, że i inni jej członkowie będą żyli we wzajemnej wrogości.

Rywalizacja jest najsilniejsza:

- ✓ jeśli między rodzeństwem jest niewielka różnica wieku — wtedy potrzeby dzieci pokrywają się w dużym stopniu, a ich szanse w konkurowaniu są bardziej wyrównane,
- ✓ jeżeli dzieci są tej samej płci — wówczas ich potrzeby i cele także nakładają się bardziej niż w przypadku brata i siostry,
- ✓ między chłopcami — rywalizacja na ogół przybiera bardziej gwałtowne formy w przypadku chłopców, chociaż zdarzają się odstępstwa od tej reguły i dziewczynki też potrafią ostro współzawodniczyć, chociaż rzadziej stosują przemoc fizyczną, a częściej metody wojny psychologicznej.

Nie sposób uniknąć współzawodnictwa między dziećmi w rodzinie — nawet te najbardziej łagodne, ustępliwe i pokojowo usposobione rywalizują o pochwały mamy i taty oraz o opinię... najgrzeczniejszego spośród rodzeństwa. Dlatego nie powinniśmy czuć się winni czy nieudolni, jeśli nie potrafimy nakłonić potomstwa do życia w zgodzie i harmonii.

Jednak ważnym zadaniem rodziców jest kontrolowanie przejawów tej rywalizacji i niedopuszczanie do tego, żeby zamieniła się ona w akty brutalnej przemocy, krzywdzenia słabszego lub stała się zagrożeniem dla zdrowia dzieci, żeby na trwale zepsuła domową atmosferę i była powodem chronicznego stresu domowników. Mama i tata powinni dbać o to, żeby w relacjach ich dzieci została zachowana równowaga między współzawodnictwem a współpracą, między wrogością a miłością, między zachowaniami egoistycznymi a altruistycznymi.

RADY DLA RODZICÓW

Jak kontrolować rywalizację między dziećmi?

- Uważnie obserwować zachowanie dzieci i ich wzajemne relacje.
- Ustalić jasne, niepodważalne zasady obowiązujące rodzeństwo (np. nie wolno dręczyć drugiego, szantażować go, zastraszać, nie wolno bić się, używając niebezpiecznych przedmiotów, po potyczce zawsze trzeba się przeprosić i pogodzić).
- Interweniować, kiedy to konieczne, tzn. kiedy konflikt przybiera niebezpieczny obrót.
- Podkreślać korzyści z posiadania brata lub siostry, organizować im wspólne, atrakcyjne zajęcia i rozrywki.
- Chwalić dzieci za wszelkie przejawy miłości, życzliwości, solidarności, lojalności, współpracy.
- Zauważać, kiedy są grzeczne, życzliwe dla siebie, przyjacielskie i wyrażać im swoje uznanie.

Problemy ze sprawiedliwością

Każde z rodzeństwa domaga się idealnie jednakowego traktowania oraz absolutnej równości praw i obowiązków. Dlatego rodzice każdego dnia słyszą zarzuty: „To niesprawiedliwe!”, „Ona zawsze ma lepiej!”, „Jesteście niesprawiedliwi!”, „Jego kochasz bardziej niż mnie!”

Wtedy usiłują być „sprawiedliwi” i uczynić zadość słusznym — jak się wszystkim wydaje — roszczeniom dzieci. Dają się zapędzić w ślepą uliczkę, a w domu stopniowo rozpętuje się coraz ostrzejsza kampania. Dzieciom ciągle jest za mało „sprawiedliwości”.

Jak reagować na pretensje córek i synów? Czy „sprawiedliwie” to znaczy „jednakowo”? Czy za wszelką cenę należy starać się traktować dokładnie tak samo dzieci, które przecież są różne i mają rozmaite potrzeby?

Rodzice mogą postępować tak, aby zminimalizować negatywne skutki współzawodnictwa i łagodzić rywalizację między dziećmi. Traktowanie wszystkich pociech tak samo nie jest jednak ani mądre, ani wskazane, ani efektywne. Spróbujcie zapamiętać i zastosować poniższe zasady:

- **Traktuj każde dziecko jako jedyne i niepowtarzalne.**

Ciągle dawaj dzieciom do zrozumienia i mów im, że każde jest wyjątkowe. Doceniaj cechy, potrzeby, upodobania i osiągnięcia każdego z nich. Poznawaj każde z osobna — w tym celu spędzaj trochę czasu z każdym z dzieci sam na sam, bez rodzeństwa. Każdemu poświęć tyle czasu, ile potrzebuje. Jeżeli okaże się, że dzień jest zbyt krótki, z drugim dzieckiem „umów się na jutro” i tego dnia niech ono ma cię dla siebie, ile zechce. Miej jakieś osobne sprawy i plany z każdym z dzieci — niech każde poczuje się traktowane indywidualnie.

- **Nie porównuj dzieci, nie przypisuj im ról.**

Nic tak nie wzmacnia rywalizacji i wzajemnej niechęci dzieci, jak porównywanie ich i stawianie jednego za wzór drugiemu. Efektem porównywania jest to, że zawsze jedno z dzieci czuje się gorsze. Natomiast przypisywanie każdej z pociech określonej roli („Jesteś obrażalska.”, „Zawsze prowokujesz kłótnie.”, „Brak ci poczucia humoru.”) może stać się samospełniającą się przepowiednią. Dzieci zaczynają wierzyć, że takie naprawdę są i zachowują się zgodnie z „diagnozą”.

- **Zaspokajaj potrzeby każdego dziecka według jego indywidualnych potrzeb.**

Zamiast starać się, żeby dzieci dostawały wszystko „po równo”, kieruj się indywidualnymi potrzebami każdego z nich. Kiedy jedno z nich wykrzyknie: „Ona dostała więcej naleśników ode mnie!”, nie udowadniaj, że każdemu dałaś po cztery i że wszystkie były jednakowej wielkości. Zapytaj raczej: „A jesteś jeszcze głodny?” Może okazać się, że mały kontestator wcale nie ma ochoty na dodatkową porcję, tylko protestował dla zasady.

- **Kochaj każde dziecko wyjątkowo, a nie wszystkie jednakowo.**

Dzieci często pytają, które z nich jest kochane najbardziej. Uczą się tego od dorosłych, którzy wprawiają je w zakłopotanie nieładnym pytaniem: „Kogo kochasz bardziej — mamę czy tatę?” Kiedy dzieci postawią to pytanie, nie zapewnij, że wszystkie kochasz jednakowo. Okaż każdemu, że jest kochane w wyjątkowy sposób. Powiedz: „Każde z was jest inne i dla mnie wyjątkowe. Ty jesteś moją jedyną Magdusią. Nie ma na świecie takiej drugiej. Nikt nie uśmiecha się tak jak ty. Cieszę się, że jesteś moją córeczką i bardzo cię kocham.” Zapewnianie o jednakowej miłości zawsze trąci fałszem (bo jak można darzyć identycznym uczuciem dwie różne osoby?) i nie zadowoli nikogo.

Pamiętaj

- Skrupulatne dążenie do „sprawiedliwego” traktowania wszystkich dzieci wiąże się ze stałym ich porównywaniem, co zmusza je do rywalizacji i rodzi zazdrość oraz zawiść.
- Nie masz obowiązku odmierzać wszystkiego jednakową miarką każdemu dziecku. I nie musisz czuć się z tego powodu winny.
- Nie staraj się przekonać dzieci, że kochasz je tak samo. To niemożliwe, bo są różnymi osobami i każde potrzebuje innej miłości.

Pamiętaj

- Nie musisz każdej „niesprawiedliwości” tłumaczyć dzieciom, używając racjonalnych argumentów. One nie przyjmują logicznych wyjaśnień, kiedy czują się rozżalone. Temu dziecku, które czuje się skrzywdzone, okaż szczególną troskę i zapewnij, że kochasz je wyjątkowo.
- Ceniąc indywidualność każdego dziecka i ciągle podkreślając jego niepowtarzalność, sprawisz, że każde poczuje się tak, jakby było najważniejsze, i przestanie domagać się „sprawiedliwości”.

[[Zobacz też](#) ▶ [Konflikty między dziećmi](#) ▶ [Style wychowania](#) ▶ [Zachęcanie do współpracy](#) ▶ [Kolejność urodzeń](#)]

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

- A. Faber, E. Mazlish *Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością?* Media Rodzina of Poznań.
- R. Baker, E. Oram *Wojny dziecięce. Macierzyństwo, ojcostwo i waśnie rodzinne.* Wydawnictwo Rebis.
- K. Paleg *Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice.* Wydawnictwo Rebis.
- M. Elliott *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad.* Wydawnictwo Amber.
- R. Forehand, N. Long *Jak wychowywać uparte dziecko?* Wydawnictwo Bis.
- J. Parker, J. Stimpson *Wychować szczęśliwe dziecko.* Wydawnictwo Rebis.
- S. Rimm *Mądre wychowanie.* Wydawnictwo Moderski i S-ka.
- S. Shapiro, K. i R. Skinulis *50 sposobów, jak radzić sobie z dziećmi w trudnych sytuacjach.* Wydawnictwo Moderski i S-ka.

JEDYNAK

Bycie jedynakiem oznacza bardzo szczególne i odmienne doświadczenie dzieciństwa, które rzutuje na całe dorosłe życie. Czy istnieje coś takiego jak portret psychologiczny jedynaka? W czym jedynak jest uprzywilejowany w stosunku do innych dzieci, a co stanowi jego obciążenie?

Istnieje bardzo wiele mitów i stereotypów w ocenie jedynaków. Szufadkuje się ich najczęściej jako egocentryków i osoby społecznie nieprzystosowane. Mówi się też, że wyrastają oni na trudniejszych partnerów w małżeńskich związkach. Czy te sądy są uzasadnione?

Znakiem naszych czasów jest to, że coraz więcej rodzin decyduje się tylko na jedno dziecko. Dlaczego zjawisko to osiąga tak znaczne rozmiary, że wręcz można mówić o „pokoleniu jedynaków”? Dzieje się tak z kilku przyczyn:

a) **ekonomicznych:**

- ✓ coraz trudniej jest zapewnić rodzinie odpowiednio wysoki standard życia, a dzieciom staranne wykształcenie, opiekę zdrowotną, ubezpieczenia, możliwość rozwijania zainteresowań, uprawiania sportu oraz kosztowne rozrywki,
- ✓ młodym kobietom niełatwo jest godzić pracę zawodową z opieką nad większą liczbą dzieci,
- ✓ rodzice jedynaka chcą wszystkie siły i środki skoncentrować na jedynym potomku i zapewnić mu lepsze życiowe szanse,

b) **psychologicznych:**

- ✓ rodzice podchodzą bardzo poważnie do swojego zadania i chcą zapewnić dziecku jak najwięcej uwagi, miłości, zainteresowania — jedynak nie musi się z nikim dzielić tymi dobrami,
- ✓ młode kobiety obawiają się, że liczne ciążę niekorzystnie wpłyną na ich urodę i atrakcyjność,
- ✓ czasem matki jedynaków boją się kolejnego porodu,

c) **społecznych:**

- ✓ dziś ludzie nie chcą być przede wszystkim rodzicami i temu zadaniu poświęcać swoje życie — chcą się realizować zawodowo, mieć czas dla siebie, podróżować, prowadzić życie towarzyskie, co jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe, gdy ma się kilkoro dzieci,
- ✓ często powtarzają model rodziny, w której się wychowali (w pokoleniu dzisiejszych młodych rodziców jest także sporo jedynaków), bo uznają go za optymalny,

- ✓ wzrost liczby rozwodów powoduje, że kobiety wolą mieć tylko jedno dziecko, bo łatwiej poradzą sobie, gdyby przyszło im wychowywać je w pojedynkę,
- ✓ wielodzietność staje się niemodna, a ludzie z licznym potomstwem traktowani są jak oryginały.

Zalety bycia jedynakiem

- **Wyższy standard życia.** Jedyne dziecko w rodzinie nie musi się dzielić z rodzeństwem zabawkami, pokojem, pieniędzmi itd. Ma wszystko, co najlepsze — zajęcia pozalekcyjne, atrakcyjne wakacje, najmodniejsze stroje. Rodzice zapewniają mu najlepsze warunki materialne, na jakie ich stać, bo myślą: „Przecież mamy je tylko jedno...”
- **Wyłączna miłość rodziców.** Jedynek nie ma rywala, z którym musiałby walczyć o względy mamy czy taty. Ma natomiast zapewnione więcej cierpliwości ze strony najbliższych (o wiele trudniej znieść, gdy dwoje lub troje dzieci „wchodzi rodzicom na głowę”).
- **Przebywanie w towarzystwie dorosłych.** Dzięki temu jedynak dysponuje bogatym słownictwem, większą wiedzą o świecie, sprawnie wyraża swoje uczucia i potrzeby, jest odważniejszy i nie ma kłopotów w kontaktach z dorosłymi.
- **Szybsze dojrzewanie spoteczne.** Jeżeli rodzina jest zdrowa i kochająca się, a związek małżeński satysfakcjonujący dla obojga rodziców, ich jedyne dziecko z reguły wcześniej osiąga samodzielność i zaradność życiową oraz dobrze radzi sobie w różnych sytuacjach (jednak z tym nie idzie w parze równie szybkie dojrzewanie w sferze uczuciowej — jedynakowi zwykle jest znacznie trudniej emocjonalnie oddzielić się od mamy i taty). Jedynek ma znacznie większą szansę być „doinwestowany”, ma lepsze warunki do rozwinięcia potencjału intelektualnego i twórczego. Rodzice mogą mu także zapewnić lepszy start w dorosłe życie.

Wady bycia jedynakiem

- **Presja dużych oczekiwań rodziców.** Dają oni jedynakowi wiele, ale również wiele oczekują. Stawiają mu bardzo wysokie wymagania („Spełnij nasze nadzieje, wierzymy w ciebie.”), co powoduje, że dziecko, stale odczuwające tę presję, żyje w stresie.
- **Obciążenie emocjonalne.** Rodzice jedynaka są ukierunkowani wyłącznie na niego i na jego potrzeby. On jest odpowiedzialny za samopoczucie rodziców, za ich zadowolenie (co zależy rów-

niez od tego, na ile spełnia ich oczekiwania). Sam musi też zapewnić opiekę starzejącym się rodzicom, bo nie może podzielić tego obowiązku z rodzeństwem.

- **Nieadekwatny obraz samego siebie.** Jedynak jest przyzwyczajony do ustalonego wizerunku własnej osoby, nikt nie burzy jego wyobrażeń, bo nie ma brata czy siostry, którzy powiedzieliby mu parę słów prawdy. Trudno mu więc określić prawdziwie własną tożsamość i naprawdę poznać siebie.
- **Egocentryzm.** Jedynie dzieci częściej są skupione na sobie niż dzieci wychowywane w relacjach uspołeczniających, wśród rodzeństwa, z którym trzeba się dzielić przywilejami.
- **Narcyzm.** Jedynaków, podobnie jak pierworodnych, na ogół cechuje też narcyzm wynikający stąd, że są dziećmi wyróżnianymi, którym powierza się więcej zadań i od których więcej się oczekuje.
- **Brak umiejętności współdziałania z rówieśnikami.** Jedynak z reguły ma problemy z rywalizacją i współpracą z kolegami. Z trudem dostosowuje się do reguł w zabawach grupowych czy w pracy zespołowej. Nie potrafi komunikować się z nimi ani rozwiązywać konfliktów. To skutki braku możliwości wczesnego treningu w tej dziedzinie. Dzieci, które mają rodzeństwo, ćwiczą te umiejętności w sposób naturalny od najwcześniejszych lat.
- **Skłonność do zachowań aspołecznych.** Jedynak domaga się uwagi rówieśników, chce być dostrzegany i doceniany przez kolegów. Nierzadko robi to w sposób aspołeczny, gdyż nie potrafi inaczej, skoro z natury rzeczy był pozbawiony możliwości „przetrenowania” umiejętności nawiązywania relacji społecznych na „poligonie rodzinnym”.
- **Skłonność do dominacji.** Jedynak chce rządzić, mieć decydujący głos w zabawie z rówieśnikami (tak jak w domu). Efekt nierzadko jest taki, że mały indywidualista zostaje odrzucony. Czasem zdarza się, że jedynak o silnej osobowości, przyzwyczajony do uprzywilejowanej pozycji w rodzinie i umiemy wymóc na innych respektowanie swojej woli, staje się tyranem.

Z emocjonalnego punktu widzenia los jedynaka jest trudniejszy niż dziecka, które ma rodzeństwo. To, że na nim jednym skupia się cała uwaga rodziców, nie ułatwia mu życia. Bycie jedynakiem wiąże się z licznymi emocjonalnymi zagrożeniami i kosztami oraz z doświadczaniem głębokiej samotności. Jedynak nie może „wypaść z roli”, którą wyznaczyli mu rodzice i wiele emocji tłumi w sobie.

Nie zawsze łatwo być jedynakiem. Okazuje się jednak, że jeszcze trudniej rodzicem jedynaka. Sytuacja w rodzinie jest wtedy bardzo niesymetryczna, co odbija się na wszystkich uczestnikach tego układu. Na rodziców jedynaków czyhają rozmaite pułapki. Są to:

- ✓ Natychmiastowe i bezwarunkowe spełnianie życzeń, co kształtuje u dziecka przekonanie, że wszystko mu się należy.
- ✓ Roztaczanie opiekuńczego parasola zbyt długo, co utrudnia dziecku osiągnięcie samodzielności, gdy przychodzi na to czas.
- ✓ Ciągłe ocenianie dziecka. Szkodliwe może być zarówno ganieńie, jak i chwalenie, a rodzice jedynaka oceniają go niemal bez przerwy: zachwycają się nim, pouczają, korygują, ingerują w każdą sferę jego życia. Miłości, ciepła i wsparcia ze strony rodziców nigdy nie jest za wiele, ale warto ograniczać ocenianie.
- ✓ Poczucie winy z powodu jedynactwa dziecka. Rodzice pragną wynagrodzić dziecku to, że nie ma rodzeństwa, i chcą dać mu jak najwięcej w zamian. Stają się wówczas jego zakładnikami i zdarza się, że ono nimi manipuluje.
- ✓ Izolowanie dziecka od świata. Jedynak często jest trzymany „pod kloszem” i ma o wiele mniejszą szansę na zetknięcie się z innymi wartościami i postawami niż reprezentowane przez rodziców. Nie ma możliwości skonfrontowania tego, co przekazują mu rodzice, z szerszym układem odniesienia.
- ✓ Chroniczny lęk o dziecko. Rodzice jedynaków zamartwiają się o jego bezpieczeństwo, zdrowie, szczęście. Nierzadko zupełnie nie potrafią zapanować nad tymi lękami.
- ✓ Trudności z emocjonalnym oddzieleniem się od dziecka. Dla rodziców, a zwłaszcza dla mamy jedynaka, rozstanie się z nim jest z emocjonalnego punktu widzenia niesłychanie bolesne, dramatyczne i obciążone olbrzymim stresem. Chociażby nawet świetnie rozumiała, że dla dobra dziecka trzeba je „wypuścić w świat”, przeżywa to ciężko.

Jedynactwo nie musi jednak być istotną przeszkodą w relacjach z otoczeniem i nie determinuje znaczących braków w dziedzinie umiejętności społecznych. Jednak to, czego dzieci w rodzinie z liczniejszym potomstwem uczą się same, w sposób naturalny, często nawet poza kontrolą rodziców, w przypadku jedynaka wymaga specjalnych starań i zabiegów ze strony rodziców.

Kiedy jedynak przychodzi na świat, nie wie ani że jest jedynakiem, ani czy będzie kiedyś miał rodzeństwo. To, na jakiego człowieka wyrośnie, zależy od tego, co rodzice uczynią z jedynactwem swojego dziecka i od jego indywidualnych cech.

Jedynak nie musi być skoncentrowany na sobie, nie musi więcej oczekiwać niż dawać i nie musi wyrosnąć na człowieka zależnego, jeśli rodzice mądrze i rozważnie pokierują jego rozwojem.

Komentarz psychologa

Rodzice jedynaka są w sposób szczególny zainteresowani jego wychowaniem. Mają tylko jedno dziecko i pokładają w nim wszystkie swoje nadzieje. Jeśli rodzice kilkorga dzieci przeżywają jakiś kłopot, niepowodzenie czy zawód związany z jednym z dzieci, może on być złagodzony satysfakcją czy radością związaną z postępowaniem rodzeństwa. Dla mamy i taty jedynaka każdy sukces jest sukcesem stuprocentowym, totalnym, a każde niepowodzenie — niepowodzeniem całkowitym. Panuje powszechne przekonanie, że dzieci wychowywane bez rodzeństwa są źle przystosowane do współżycia z ludźmi (uważani są za egoistów, skłonnych do wysuwania swojej osoby na pierwszy plan i narzucania innym swojej woli). Ale czy jedynak rzeczywiście taki będzie, zależy przede wszystkim od tego, jak zostanie wychowany przez rodziców.

Aleksandra Godlewska

RADY DLA RODZICÓW JEDYNAKÓW

- Zapewnijcie mu towarzystwo innych dzieci — od najmłodszych lat powinien mieć liczne i częste kontakty z rówieśnikami, świat ludzi dorosłych nie może wypełnić mu całego życia.
- Nie czynicie go na siłę dorosłym — dajcie mu prawo do dziecięcych zachowań, zajęć, zabaw.
- Przyzwyczajajcie go do obowiązków — nie wyręczajcie go we wszystkim, bo inni nie będą tego robić i wasz pupilek nie poradzi sobie z wyzwaniem życiowymi.
- Nie oczekujcie od niego doskonałości — pozostawcie mu trochę swobody i spokoju, nie oczekujcie, że będzie wam urozmaicał życie, przyznajcie mu prawo do popełniania błędów, do wyboru sposobu spędzania czasu, kolegów, zainteresowań.
- Niech żadne z was nie robi z dziecka swojego sojusznika — dbajcie o równowagę w waszym rodzinnym trójkącie, bo inaczej jedynak będzie cierpiał z powodu konfliktu lojalności.
- Nie dopuście, żeby dziecko było dla was wszystkim — dbajcie o inne sfery swojego życia, miejcie coś własnego oprócz roli rodzica, odpowiednio wcześniej zastanówcie się, co zrobicie ze swoim życiem, kiedy wasze jedyne dziecko usamodzielni się.
- Pozwólcie mu stopniowo „oddalać się”, kiedy w procesie rozwoju dojrzewa do kolejnych odejść i chce się emancypować; nie wolno wam utrzymywać go za wszelką cenę w relacji zależności i usiłować nim manipulować — w ten sposób go skrzywdzicie.

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

J. Pitkeathley, D. Emerson *Jedynacy*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.

R. Skynner, J. Cleese *Życie w rodzinie i przetrwać*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.

S. Forward *Toksyczni rodzice*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.

H. Kasten *Rodzeństwo. Idealy, rywale, powiernicy*. Springer PWN.

R.W. Richardson, L.A. Richardson *Najstarsze, średnie, najmłodsze. Jak kolejność narodzin wpływa na twój charakter?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

BLIŹNIĘTA

Fenomen bliźniąt zawsze fascynował i prowokował do pytań. Zwłaszcza bliźniaki jednojajowe, identyczne, były i są odbierane przez otoczenie jako zjawisko niecodzienne i intrygujące. Gdziekolwiek się pojawią, budzą zainteresowanie i sympatię oraz stereotypowe reakcje w rodzaju: „Jakie one podobne!”, „Jak rodzice was rozróżniają?”

Bliźniaczość to niełatwe doświadczenie zarówno dla samych dzieci, jak i dla ich rodziców, krewnych, znajomych. Jak wychowywać dwojaczki, żeby nie czuły się jedną osobą w dwóch ciałach? Jak pomóc im w kształtowaniu indywidualności?

Rodzaje bliźniąt

Bliźnięta można podzielić na dwie grupy: **dwujajowe** (inaczej dizygotyczne) oraz **jednojajowe** (czyli monozygotyczne).

Bliźnięta dwujajowe

- W gruncie rzeczy są po prostu rodzeństwem, którego jedyna niezwykłość polega na tym, że przyszły na świat razem.
- Mogą być tej samej lub różnej płci, a ich podobieństwo jest zwykłym podobieństwem rodzinnym.
- W Europie zdarzają się 12-14 razy na tysiąc porodów.
- Stanowią około 70% wszystkich par bliźniaczych.
- Jeżeli w rodzinie często zdarzają się narodziny bliźniąt, są to zwykle właśnie bliźniaki dwujajowe. Kiedy któreś z małżonków pochodzi z takiej pary, wtedy prawdopodobieństwo, że samo też będzie miało dwójkę, rośnie kilkakrotnie.

Bliźnięta jednojajowe

- Właśnie one stanowią medyczną zagadkę, której nie rozwiązano do dziś. To naturalne ludzkie klony.
- Powstają, kiedy jedna komórka jajowa zostanie zapłodniona przez jeden plemnik, a potem (zwykle między 3. a 7. dniem od zapłodnienia) z niewyjaśnionych przyczyn dochodzi do rozdzielenia się zarodka na dwa odrębne zawiązki, które dalej rozwijają się niezależnie w dwa organizmy.

- Są identyczne pod względem genetycznym, a zatem muszą być też jednej płci i zawsze są łądząco do siebie podobne.
- Częstość ich występowania jest stała na całym świecie i u różnych ras i wynosi 3,5 na tysiąc porodów.
- U rasy białej stanowią tylko 30% wszystkich bliźniaków. Narodziny bliźniąt jednojajowych to przypadek i dlatego nie obserwuje się tu występowania rodzinnego czy dziedzicznej skłonności.

Bliźnięta dwujajowe od urodzenia różnią się i fizycznie, i psychicznie — tak jak każde „zwykłe” rodzeństwo. Mogą też być różnej płci. Takim bliźniakom jest łatwiej, bo otoczenie nie traktuje ich jak „kompletu” i nie oczekuje, że będą wyglądały i zachowywały się jak swoje kopie (jest to tzw. presja zgodności, o czym dalej).

Bliźnięta jednojajowe przez całe dzieciństwo znajdują się w trudnej psychologicznie sytuacji. Potrzebują mądrego podejścia rodziców oraz odpowiedniego traktowania, żeby każde z nich mogło rozwinąć własną indywidualność, usamodzielnic się emocjonalnie i uniezależnić od drugiego.

Co to znaczy „być bliźniakiem”?

Na pewno jest to jedyne w swoim rodzaju, szczególne doświadczenie bliskości i silnego związku uczuciowego. Bliźniak od poczęcia istnieje z tym drugim. Po narodzinach, przez całe dzieciństwo spędza z nim niemal 24 godziny na dobę. Przebywają one ze sobą dłużej niż z mamą, z tatą i z innym rodzeństwem. Skutki tego stanu rzeczy są następujące:

- bliźnięta znają się i rozumieją tak dobrze, jak żadna inna para ludzi — mają wspólną przeszłość i terażniejszość, wspólne doświadczenia, a bliźnięta jednojajowe mają również jednakowe wyposażenie genetyczne, wraz ze wszystkimi konsekwencjami tego stanu rzeczy,
- przez całe dzieciństwo mają towarzysza zabaw na odpowiednim dla siebie poziomie,
- mają więcej swobody w działaniach, ponieważ rodzice nie poświęcają im tak dużo czasu jak dzieciom pojedynczym, gdyż są obciążeni zdwojonymi obowiązkami,
- bliźnięta często ignorują polecenia czy zakazy mamy i taty, gdyż rodzice mają skłonność do zwracania się nie do każdego z nich indywidualnie, tylko do obydwójga razem („nie róbcie”, „zostawcie”, „uspokójcie się”) — dzieci w takiej sytuacji często udają, że uwaga mamy czy taty była skierowana do brata czy siostry, a nie do niego,

- później niż inne dzieci zaczynają mówić wyraźnie i poprawnie, ponieważ chętnie porozumiewają się własnym językiem i naśladują nawzajem swój sposób mówienia,
- są szczególnie wyczulone na nawet najmniejsze przejawy niesprawiedliwości czy nierównego traktowania,
- ponieważ ich „interesy życiowe” w znacznym stopniu pokrywają się, bliźnięta (zwłaszcza jednojajowe, a szczególnie, gdy są to chłopcy) bardzo silnie rywalizują ze sobą, a przy tym są antagonistami jednakowo silnymi i sprytnymi, co powoduje, że ich kłótniom i sporom nie ma końca,
- w szkole nie starają się osiągnąć pozycji prymusów, ponieważ i tak czują się wyjątkowe oraz wyróżniane z tej racji, że są bliźniętami,
- ponieważ są dla siebie najlepszymi towarzyszami i wystarczają sobie nawzajem, nie potrzebują innych bliskich przyjaciół i nie szukają ich wśród kolegów, często bawią się same i na własne życzenie pozostają w pewnej izolacji od rówieśników,
- często wykorzystują swoją „podwójną siłę oddziaływania” w kontaktach z rodzicami, kolegami, nauczycielami (np. „chcemy dostać lody” brzmi bardziej przekonywująco, bo jest wypowiedziane w liczbie mnogiej),
- niełatwo znaleźć im partnerów życiowych, ponieważ z nikim nie doświadczają takiej bliskości, jak z drugim z bliźniaków,
- mają trudności z rozstaniem się po dojściu do dorosłości i z rozpoczęciem osobnego, dorosłego życia.

Rodzice bliźniąt

Rodzice obdarowani przez los bliźniakami czują się wyróżnieni, dumni i w dwójnasób szczęśliwi. Spotykają się z sympatią innych, z zainteresowaniem, przychylnym traktowaniem. Szybko przekonują się też, że posiadanie bliźniąt to nie lada wyzwanie życiowe. Oprócz ogromnego obciążenia codziennymi obowiązkami, wynikającymi ze „zduplikowanego rodzicielstwa”, mama i tata bliźniaków muszą stale pokonywać trudności i rozwiązywać dylematy, o których nie mają pojęcia rodzice dzieci przychodzących na świat w odstępach kilkuletnich, a nie kilkuminutowych. Każde bliźnię muszą obdarzać równo dowodami miłości oraz jednakową uwagą (bo inaczej wyczulone na to dwojaczki zaraz wytkną im niesprawiedliwość), a jednocześnie powinni indywidualizować traktowanie każdego z nich.

Nie zawsze i nie wszędzie na świecie bliźnięta były traktowane przychylnie. W wielu kulturach w przeszłości, a nawet i w czasach współczesnych narodziny dwojga dzieci jednocześnie były i są fatalnym wyrokiem zarówno dla nich samych, jak i dla ich rodziny. Wzbudzały one powszechną nieufność i niepokój. Były odbierane jako coś tajemniczego, obcego, a nawet niebezpiecznego. Narodziny bliźniąt były interpretowane przez tamte społeczności jako zagrożenie istniejącego porządku, wybryk, z którym trzeba się zdecydowanie „rozprawić”.

Są też kultury, które czczą bliźnięta jako boski dar, nadludzkie stworzenia obdarzone jedną duszą. Należą do nich wyznawcy woodoo w Afryce Zachodniej i Haitańczycy. Tamtejsze społeczności wielbią bliźniaki, urządzają na ich cześć doroczne uroczystości, podczas których wszyscy bliźni i dalsi krewni składają im ofiary, mające zapewnić ofiarodawcom przychylność tych niezwykłych istot.

Presja zgodności

Bliźnięta jednojajowe, czyli w zasadzie identyczne genetycznie, są też niezwykle podobne pod względem fizycznym. Zewnętrzne podobieństwo jest przyczyną tego, że osoby z otoczenia bliźniąt (koledzy, nauczyciele, krewni) oczekują od nich także identycznego zachowania. Właśnie takie nastawienie środowiska zwane jest presją zgodności. Staje się ona dla dwojaczków wielkim ciężarem, bo są one przecież dwiema indywidualnościami, a nie dwiema odbitkami, podwójnym egzemplarzem.

Bliźniętom jednojajowym (identycznym), które są jednakowo ubierane, czesane, jednakowo traktowane przez otoczenie, posyłane do tej samej szkoły i klasy oraz przez wszystkich odbierane jako nierozłączna para, grozi „stopień tożsamości”. Takie dzieci stają się dwiema połówkami jednej osobowości i same traktują się wzajemnie jak jedność, jak dwuelementowy komplet. Są nierozłączne, mają takie same upodobania, czują i myślą to samo. Następuje u nich zanik tożsamości, co często skutkuje tym, że nawet jako dorosłe osoby nie potrafią rozpocząć życia każde na własny rachunek.

RADY DLA RODZICÓW BLIŹNIĄT

Możecie uczynić bardzo wiele, aby wasze dzieci wyrosły na dwie odrębne, samodzielne uczuciowo osoby. Niemal od ich urodzenia powinniście pamiętać, że nie urodziła się wam dwuelementowa atrakcja, tylko dwie różne istoty ludzkie, z których każda ma prawo do indywidualnego traktowania. Dlatego pamiętajcie, że:

- **one są różne**
 - nie ulegajcie pokusie (zwłaszcza gdy macie identyczne bliźnięta jednojajowe) traktowania ich „hurtem”, jak kompletu
 - bliźnięta to dwie autonomiczne istoty o różnych osobowościach, upodobaniach, odrębnych pragnieniach i potrzebach, mimo często łudzącego podobieństwa fizycznego,
 - nie nadawajcie im imion podobnie brzmiących (np. Basia i Kasia, Janek i Franek) lub kojarzonych w świadomości społecznej w parę (np. Maria i Magdalena, Piotr i Paweł),
 - nie ubierajcie ich jednakowo (niech każde dostaje stroje np. w swoim ulubionym kolorze), niech mają różne fryzury (zwłaszcza dziewczynki), różne zabawki, plecaki, rowery, piórniki itp.,

- **jest ich dwoje, a nie „dwa w jednym”**

- nie myślcie i nie mówcie o nich „bliźniaki”, „dziewczynki” lub „chłopcy” (w zależności od tego, jakiej są płci), nie zwracajcie się do nich najczęściej w liczbie mnogiej, tylko swoje uwagi czy prośby adresujcie osobno do każdego z dzieci,
- jeśli to tylko możliwe, niech każde z bliźniąt ma swój pokój albo choćby własny kącik, szuflady na własne skarby i własne zabawki,
- starajcie się, żeby każde z bliźniąt spędzało trochę czasu osobno i robiło coś innego niż to drugie (np. jedno idzie z tatą na basen, a drugie z wujkiem na rower),
- nie dzielcie się dwojaczkami tak, że jedno jest stale przypisane do mamy, a drugie do taty (to najczęstsze, gdy bliźniaki są różnej płci lub gdy jedno urodziło się znacznie mniejsze i słabsze) — to także włącza je w ustalone raz na zawsze role,
- jeśli tak same zdecydują, nie muszą siedzieć w jednej ławce, chodzić do tej samej klasy, a nawet do tej samej szkoły (choć dla rodziców taka strategia wiąże się z większymi obciążeniami, np. dwa razy więcej wywiadówek w dwóch szkołach, konieczność zakupu podwójnego kompletu podręczników) — unikną w ten sposób zwracania się nauczycieli do nich per „Kwiatkowsy” czy „bliźniaki”, a wybryki jednego nie będą zaliczane na konto drugiego, nie będą także porównywane przez nauczycieli przy okazji każdej klasówki, wystawiania stopni itp.,
- niech jeżdżą osobno na kolonie, uprawiają takie dyscypliny sportu, jakie wybierze sobie każde z nich, niech nie muszą chodzić razem do kina, na angielski, na balet itp. — każde ma prawo do odrębnych zainteresowań i zajęć,



- **nie lubią być porównywane**

- nigdy i pod żadnym względem nie porównujcie bliźniąt — wprowadźcie ich „równość”, podobieństwo oraz jednoczesność rozwoju skłania do tego, ale takie porównania przyniosą same szkody: wzmocnią rywalizację między dziećmi, spotęgują ich wzajemną niechęć; poza tym takie porównywanie jest ukrytym żądaniem, żeby bliźniaki były jak najbardziej podobne, a przecież w wychowaniu bliźniąt chodzi o coś wręcz przeciwnego,
- podkreślajcie mocne strony, zalety i indywidualne przymioty każdego z nich — jeśli jedno jest wyraźnie lepsze w jakiejś dziedzinie, znajdźcie wraz z drugim takie rodzaje aktywności, w których ono czuje się pewniej,
- wzmacniajcie i podkreślajcie nawet niewielkie różnice między bliźniętami, zarówno w ich wyglądzie zewnętrznym, jak i w upodobaniach, usposobieniu, zainteresowaniach,
- nie kupujcie im zawsze jednakowych zabawek, przyborów, sprzętu sportowego — niech każde samo wybierze, co chce dostać — to uczy je podejmowania samodzielnych decyzji, niezależnych od preferencji tego drugiego, i pozwala zaspokoić indywidualne oczekiwania (a poza tym łatwiej potem odróżnić, co jest czyje),

- **każde żyje na własny rachunek**

- wystrzegajcie się obarczania obydwójga bliźniąt winą za wybryk jednego z nich („znowu zepsuliście samochodzik”), a z drugiej strony — nie dochodźcie z gorliwością sędziego śledczego, czyja to sprawka,
- nie ingerujcie zbyt często i nadmiernie w sprawy dziejące się między bliźniętami — niech bawią się, jak chcą, niech same dochodzą do kompromisowych rozwiązań, niech się kłócą i godzą, samodzielnie rozdzielają sobie role i zadania,
- nie nakładajcie kar zbiorowych, gdy dopuszczą się jakiegoś występkę — niech każde ponosi konsekwencje własnych czynów,
- nie nakłaniajcie ciągle dzieci, żeby się wszystkim ze sobą dzieliły — one nie są mniejszymi egoistami niż „zwykłe” rodzeństwo,
- nie namawiajcie tego z bliźniąt, które ma łatwiejszy charakter i jest bardziej skłonne do współpracy, żeby ciągle ustępowało drugiemu — to sprawia, że na trwale zostaną im rozdzielone role tyrana i poddanego,
- jak najrzadziej używajcie argumentu „przecież jesteście bliźniakami!”, usiłując nakłonić dzieci do jakiegoś zachowania.

Szansa na urodzenie bliźniąt rośnie, jeżeli kobieta:

- leczyła się na niepłodność,
- przyjmowała inne leki hormonalne,
- niedawno odstawiła hormonalne środki antykoncepcyjne,
- jest w ciąży w wyniku zapłodnienia *in vitro*,
- jest mamą dojrzałą (prawdopodobieństwo urodzenia bliźniąt przez kobietę 35-letnią jest trzy razy wyższe niż przez 20-letnią),
- ostatnio odbywała dłuższą podróż z przekroczeniem stref czasowych lub dłużej niż miesiąc przebywała w kraju o skrajnie odmiennym klimacie, co może wpływać na rozregulowanie cyklu miesięcznego i owulacji.

Bliźnięta zdarzają się częściej:

- przy kolejnym, a nie pierwszym porodzie (im więcej razy kobieta rodziła, tym większe prawdopodobieństwo, że urodzi bliźniaki),
- wśród ludności wiejskiej,
- u mieszkanek Afryki (szczególnie w Nigerii) — prawie 4 razy częściej niż u Europejki, prawie 7 razy częściej niż u Azjatek i ponad 13 razy częściej niż w Ameryce Południowej; w niektórych prowincjach Chin ciąża mnoga niemal nie występuje.

[zobacz też ▶ [Rodzeństwo](#) ▶ [Konflikty między dziećmi](#) ▶ [Kolejność urodzeń](#)]

Marta Maruszczak

**Warto przeczytać**

H. Kasten *Rodzeństwo. Idealy, rywale, powiernicy*. Springer PWN.

L. Wright *Bliźnięta. Tajemnica tożsamości*. Wydawnictwo Literackie.

R.W. Richardson, L.A. Richardson *Najstarsze, średnie, najmłodsze. Jak kolejność narodzin wpływa na twój charakter?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

B. Spock, S.J. Parker *Dziecko. Pielęgnacja, opieka i wychowanie*. Wydawnictwo Rebis.

KOLEJNOŚĆ URODZEŃ

W rodzinach z dwojgiem i większą liczbą dzieci każde z nich przychodzi na świat i wychowuje się w nieco innym środowisku domowym. Psychologowie stwierdzili, że wpływa to w istotny sposób na charakter każdego z dzieci. Czy rzeczywiście można nakreślić portrety „typowego” najstarszego, średniego oraz najmłodszego potomka?

Oprócz cech charakteru uwarunkowanych przez geny odziedziczone po rodzicach na osobowość młodego człowieka wpływają też liczne czynniki środowiskowe, a wśród nich m.in. styl wychowania realizowany przez rodziców, ich osobowości, wzajemne relacje, stosunki między rodzicami a dziećmi i między poszczególnymi dziećmi w rodzinie. Nie bez znaczenia są też doświadczenia życiowe, przeżyte urazy, odnoszone sukcesy oraz porażki, kontakty z rówieśnikami itp. Każde z kolejnych dzieci szuka dla siebie miejsca w zastanym rodzinnym układzie, a bycie najstarszym, średnim lub najmłodszym dzieckiem jest swojego rodzaju rolą, której przypisane są pewne określone cechy. To, którym w kolejności dzieckiem w rodzinie jest człowiek, ma duży wpływ na jego charakter oraz losy życiowe.

Pamiętaj

Pozycja konkretnego dziecka w rodzinie zależy od kilku czynników, a mianowicie od:

- kolejności urodzin, tzn. tego, czy jest dzieckiem najstarszym, średnim, najmłodszym, czy może jedynym,
- płci,
- różnicy wieku między rodzeństwem,
- płci rodzeństwa,
- pozycji wśród rodzeństwa, jaką zajmował rodzic tej samej płci co dziecko.

[wg R.W. Richardson, L.A. Richardson *Najstarsze, średnie, najmłodsze. Jak kolejność narodzin wpływa na twój charakter?*]

Dziecko najstarsze

Przez pewien czas jest w rodzinie jedynakiem i nawet wtedy, gdy w rodzinie pojawiają się kolejne dzieci, nadal żywi przekonanie, że jest najważniejsze. We wszystkim musi być pierwsze, najlepsze, pragnie być wyróżniane i chwalone. To urodzony lider i perfekcjonista.

Zalety najstarszego: Jest odpowiedzialny, niezależny, dobrze zorganizowany. To poważny, sumienny, skrupulatny człowiek, na którym można polegać. Zazwyczaj jest bardzo dobrym, ambitnym uczniem, wręcz perfekcjonistą. Ciągłe musi się sprawdzać, często współzawodniczy, chociaż niechętnie podejmuje ryzyko z obawy, że mógłby przegrać.

Wady najstarszego: Nadmierny krytycyzm (zarówno wobec siebie, jak i wobec innych), upór, despotyzm w stosunku do innych (młodszego rodzeństwa w domu, a potem wobec kolegów, towarzysza życia, współpracowników), konserwatyzm i konformizm.

Taki charakter u najstarszego dziecka kształtuje się pod wpływem oczekiwań otoczenia. Rodzice spodziewają się, że ono będzie się zachowywało dorośle, będzie wzorem dla młodszych siostr i braci. Z drugiej strony pierwsze dziecko w rodzinie budzi zachwyty wszystkich domowników, jest oczkiem w głowie rodziców i dziadków. Pierworodnemu stawia się najwyższe wymagania. Przez całe życie chce on skupiać na sobie uwagę otoczenia, chce być podziwiany i ceniony, chce udowodnić, że jest kimś.

RADY DLA RODZICÓW

- Nie oczekujcie od najstarszego dziecka, żeby było doskonałe — akceptujcie je takim, jakie jest, nie krytykujcie go.
- Przyznawajcie się przed nim do własnych błędów, pozwólcie mu na pomyłki czy potknięcia.
- Nie róbcie z niego niańki dla młodszego rodzeństwa.
- Pozwólcie mu na dziecinne zachowania.

Dziecko najmłodsze

Beniaminek rodziny jest pupilkiem wszystkich, dlatego jest rozpieszczany i zawsze dostaje to, czego chce. Z jednej strony jest faworyzowany przez rodziców, a z drugiej — zwalczany przez zazdrosne starsze rodzeństwo. Jest przekonany, że otoczenie powinno dostrzegać, że jest czarujące i służyć mu. Jeśli dzieje się inaczej, odbiera to jako niesprawiedliwość.

Zalety najmłodszego: Pelen uroku, potrafi zaprezentować się z najlepszej strony i urządzić się wygodnie w każdej sytuacji. Ma wysoką samoocenę i lubi siebie samego. Nie ma kłopotów w kontaktach z ludźmi.

Wady najmłodszego: Unika ciężkiej pracy i odpowiedzialności. Nie jest przyzwyczajony do pokonywania trudności i podejmowania prób. Za swoje błędy wini innych i tak sprytnie kieruje wypadkami, że zazwyczaj unika kary, nie ponosząc konsekwencji swoich występków czy zaniedbań. Uwielbia się popisywać i być w centrum uwagi. Jest lekkoduchem, który przede wszystkim bawiłby się i gonił za przyjemnościami.

Beniaminek rodziny nigdy nie był dzieckiem najstarszym ani średnim. Jego uprzywilejowana pozycja nie jest też zagrożona przez młodsze rodzeństwo i dlatego przez całe życie może grać rolę ma-luszka, maskotki, pieszczocha.

RADY DLA RODZICÓW

- Nie wyręczajcie dziecka we wszystkim, stawiajcie wymagania i powierzajcie mu odpowiedzialne role.
- Zachęcajcie go do podejmowania decyzji, uczcie polegania na sobie samym, bycia niezależnym.
- Nie zatrzymujcie go na siłę przy sobie, nie próbujcie uzależnić emocjonalnie, żeby jak najdłużej pozostało w domu z mamą i tatą.

Dziecko średnie

Jego cechy najtrudniej jest scharakteryzować, bo przyjmuje on jedną z wielu możliwych strategii, żeby zaznaczyć swoją pozycję — staje się duszą towarzystwa, izolującym się milczkiem lub buntownikiem. To utalentowany negocjator, ponieważ przypada mu rola pośrednika między najstarszym a najmłodszym.

Zalety średniaka: Potrafi sobie radzić w kontaktach z ludźmi, znajdować kompromisowe rozwiązania, godzić skłóconych. Jest towarzyski, koleżeński, lojalny, ma wielu przyjaciół. Ma duże zdolności adaptacyjne, jest zaradny, pomysłowy.

Wady średniaka: Bywa hałaśliwy i kłopotliwy, bo chce nawet w negatywny sposób zwracać na siebie uwagę, łatwo wpada w gniew albo zamyka się w sobie. Często jest zazdrosny i mija się z prawdą, żeby nieco „poprawić” rzeczywistość, z której nie jest zadowolony.

Średniak ma najtrudniejszą pozycję wyjściową — jest wciśnięty między stawiane za wzór najstarsze dziecko a rozpieszczane najmłodsze. Nie ma przywilejów pierworodnego ani korzyści przy-

padających beniaminkowi. Żeby zaistnieć i poczuć się kimś wyjątkowym, stara się być inny niż rodzeństwo.

RADY DLA RODZICÓW

- Dajcie mu odczuć, że jest zauważany, kochany, doceniany — niech nie wychowuje się w cieniu.
- Poświęćcie mu dużo uwagi, podkreślajcie jego zalety i mocne strony.
- Zachęcajcie go do wyrażania uczuć i wypowiedzania własnych opinii.
- Nie pozwólcie, żeby był zdominowany przez najstarszego oraz wykorzystywany przez najmłodszego.

Rola płci

Płeć — zarówno konkretnego dziecka, jak i jego rodzeństwa — także oddziałuje na rozwój małego człowieka i ma znaczenie w kształtowaniu jego osobowości. Zauważono następujące zależności związane z płcią:

- najstarsza córka jest najsilniej związana z matką, najlepiej się z nią porozumiewa, pełni rolę jej przyjaciółki i powiernicy, przez co czuje się uprzywilejowana wśród rodzeństwa,
- rodzice (i matka i ojciec) surowiej wychowują dwóch chłopców niż dwie dziewczynki,
- rodzice spędzają więcej czasu i bardziej troskliwie zajmują się dwójką dzieci różnej płci niż dwiema córkami czy dwoma synami,
- gdy starsze dziecko jest dziewczynką, często wcześniej powierzana jest jej odpowiedzialność i opieka nad młodszym rodzeństwem,
- gdy starsze dziecko jest chłopcem i ma młodszego brata, jest wychowywane surowiej niż wtedy, gdy ma młodszą siostrę,
- dzieci, które mają starsze rodzeństwo, lepiej rozwijają się intelektualnie.

[zobacz też ▶ *Jedynak* ▶ *Konflikty między dziećmi* ▶ *Rodzeństwo*]

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

H. Kasten *Rodzeństwo. Idealy, rywale, powiernicy*. Springer PWN.

R.W. Richardson, L.A. Richardson *Najstarsze, średnie, najmłodsze. Jak kolejność narodzin wpływa na twój charakter?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

J. Nelsen *Pozytywna dyscyplina*. Wydawnictwo Rebis.

E. Zubrzycka *Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina. Rozwód?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

RÓŽNE MODELE RODZINY



ROLA DZIADKÓW W WYCHOWANIU

Roli babci i dziadka w życiu wnuków nie sposób przecenić. Nikt nie może powiedzieć przyszłym rodzicom, co będą czuli, trzymając w ramionach swoje pierwsze dziecko. Tym bardziej dotyczy to emocji doznawanych wówczas przez dziadków. Gdy wnuk dorasta, mogą stać się bardzo ważnymi dla niego osobami.

Niektórzy długo i z niecierpliwością oczekują na wiadomość o narodzinach wnuka. Inni mogą być zaskoczeni. Przyszła babcia czuje się jeszcze młodo, a dziadek jest w pełni sił. To nieprawda jednak, że z powodu narodzin wnuka dziadkowie muszą poczuć się przedwcześnie postarzać. Wydarzenie to z reguły zapoczątkowuje niezwykle udany okres w ich życiu, przynoszący przypływ sił i wiele zadowolenia. Z radością mogą oni patrzeć na rozwój wnuka, który z bezradnego niemowlęcia staje się coraz dojrzałszą, bardziej odpowiedzialną osobą. Człowiekiem, który będzie miał cechy odziedziczone również po dziadkach. Przez wiele lat babcia i dziadek będą odgrywać ważną rolę w życiu wnuków i nikt ich w tym nie może zastąpić.

Sama perspektywa zostania dziadkami to okazja, by naprawić stosunki w rodzinie, jeśli były one nadwątlone. Wspólne wnuki mogą ułatwić nawiązanie serdeczniejszych stosunków obu babciom i dziadkom. Dobrze jest omówić z przyszłymi rodzicami istotne kwestie, a różnice zdań na temat np. karmienia piersią czy powrotu mamy do pracy najlepiej wyjaśnić od razu, aby w przyszłości nie wywoływały konfliktów. Czasami przyszła mama czy tata nie tyle odrzuca przekonania swoich rodziców, ile pragnie pokazać żonie czy mężowi, że jego życzenia są ważne dla nich obojga. Jeśli przedyskutuje się zasady, jakimi każdy się kieruje, łatwiej będzie wszystkim zaakceptować podjęte decyzje.

Jeśli istnieje potrzeba i możliwość (babcia już nie pracuje zawodowo) stałej pomocy w opiece nad maluchem, dziadkowie mogą poczuć się dowartościowani. Powinni jednak zastanowić się nad tym, czego ta pomoc będzie od nich wymagać — na pewno dużo czasu spędzanego w domu malucha, cierpliwości i wytrwałości, siły fizycznej i odporności psychicznej, entuzjazmu, który nie zmienia się po krótkim czasie w znużenie. Jeśli babcia czy dziadek mają jakieś wątpliwości lub pomysł stałej opieki nad wnukiem im nie odpowiada, powinni jasno, wyraźnie i odpowiednio wcześniej zakomunikować to rodzicom.

Z życia wzięte

Pani Aldona wspomina: „Mój pierwszy wnuk urodził się za granicą i miał ponad rok, gdy zobaczyłam go po raz pierwszy. Cieszyłam się z tego, oglądałam zdjęcia, które córka regularnie mi przysyłała. Ale fakt jego narodzin nie miał żadnego wpływu na nasze życie. Oboje z mężem dużo pracowaliśmy. Nasza wnuczka urodziła się już w kraju, ale córka z rodziną mieszkała daleko. Nadal spotykaliśmy się rzadko i nie uczestniczyliśmy w ich życiu. Nigdy nie należałam do kobiet, które zaglądają do wózków i zachwycają się cudzymi niemowlętami. Nawet moje własne dzieci stały się dla mnie bardziej interesujące, gdy podrosły i można było z nimi porozmawiać. Dlatego zaakceptowałam fakt, że nie widzimy wnuków wystarczająco często, by poznać się bliżej i zaprzyjaźnić. Gdy przeszliśmy na emeryturę, pojechaliliśmy na dłuższy czas do córki. Tam odprowadzaliśmy dzieci do szkoły, pomagaliśmy odrabiać lekcje, czytaliśmy im na dobranoc, a przede wszystkim dużo rozmawialiśmy. Wtedy zaczęliśmy być sobie bardzo bliscy. Wnuki mają teraz 8 i 11 lat, są inteligentnymi dziećmi i mają duże poczucie humoru. Widujemy się dość często. Dziś cenię towarzystwo wnuków i lubię je, mimo że właściwie znamy się dopiero od niedawna.”

Komentarz psychologa

Panuje ogólne przekonanie, że wszyscy kochają niemowlęta. Niejedna mama potwierdzi jednak, że nie pokochała swojego dziecka z chwilą narodzin. Czują za to, że głęboka więź między nią a maleństwem tworzy się dopiero w ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy jego życia. Podobnie jest czasami w przypadku dziadków. Nie powinni się martwić, gdy z początku czują ulgę, wychodząc z domu, w którym często płacze ich wnuk. Do miłości i bliskości z dziadkami dojrzewa nie tylko dziecko, które stopniowo oddziela się od mamy, staje się świadomym swej odrębności człowiekiem. Dojrzewają również dziadkowie, choć myśleli może, że są już dorośli (może starzy) i nic ich nie zmienia.

Aleksandra Godlewska

Czasami trudno postępować w pełni konsekwentnie, szczególnie gdy chodzi o wychowanie dziecka. Prawdą jest również, że dziadkowie lubią rozpieszczać swoje wnuki, a te chętnie na to przystają. W pewnych sprawach należy jednak przestrzegać zasad ustalonych przez rodziców. Jeśli rodzice proszą, by maluchowi nie przynosić nowej zabawki, nie kupować na spacerze batonika tuż przed obiadem, nie dawać pieniędzy przy każdej wizycie, to babcia i dziadek powinni te prośby respektować. Nie podważają wtedy autorytetu rodziców i nie powodują niepotrzebnych konfliktów. Często dziadkowie chcieliby jak najwięcej czasu spędzać z wnukiem. Ale bez względu na to jak bardzo go kochają, muszą pamiętać, że nie jest ich dzieckiem. Większość rodziców woli, gdy dziadkowie zachowują rezerwę, niż gdy dają do zrozumienia, że wiedzą najlepiej, jak się opiekować wnukiem.

Trudno określić, kiedy służenie dobrą radą staje niepożądaną ingerencją, a dobre intencje zmieniają w tzw. niedźwiedzią przysługę. Najlepiej polegać na własnej intuicji i rozsądku, biorąc pod uwagę charakter stosunków z synem czy córką. Dziadkowie muszą pamiętać, że od czasu, kiedy oni pełnili funkcje rodzicielskie, zmieniły się poglądy na wychowanie małych dzieci. Nikt nie twierdzi, że podejście babci czy dziadka jest błędne, ale niekoniecznie musi być jedynym właściwym i słusznym. Najlepszym lekarstwem na żale, pretensje i konflikty jest szczerza rozmowa o własnych uczuciach. Wielu dziadków dziwi się np., że ich syn dzieli z żoną pielęgnowanie dziecka, że wyręcza ją w obowiązkach domowych, podczas gdy sam zainteresowany uważa to za rzecz normalną. Najgorszą rzeczą, jaką w takiej sytuacji mogą zrobić dziadkowie, to posiać ziarno niezgody w małżeństwie rodziców.

Rola babci czy dziadka jest bardzo wdzięczna. Gdy przebywają z wnukami, mogą być zawsze odprężeni. Nie muszą martwić się o nieugotowaną zupkę, pamiętać o terminie szczepienia, o kupieniu butów. Nie są, tak jak rodzice, obciążeni codziennymi obowiązkami wychowawczymi i poczuciem odpowiedzialności za życie i zdrowie dziecka. Jeśli potrafią znaleźć czas dla wnuka, mogą stać się powiernikiem i przyjacielem dopuszczonym do tajemnic, o których zabiegani rodzice nic nie wiedzą. Mogą go wiele nauczyć, wpływać na to, jakim stanie się człowiekiem i jak będzie radził sobie w życiu. Obdarowują swoje wnuki, ale sami również się bogacą, czerpiąc satysfakcję z tych relacji. **[zobacz też ▶ Dziadkowie w roli opiekunów]**

Joanna Kieniewicz-Górska



Warto przeczytać

C. Rayner *Książka dla babci i dziadka*. Wydawnictwo Twój Styl.

PROBLEMY SAMOTNEJ MATKI I JEJ DZIECKA

Samotne rodzicielstwo to znak naszych czasów. Już obecnie co piąte dziecko jest wychowywane przez jedno z rodziców, najczęściej przez matkę. Jaki wpływ na psychikę młodego człowieka ma dzieciństwo bez taty? Jak zrekompensować dziecku brak ojca? Jak poradzić sobie z obowiązkami, które — do niedawna dzielone między mamę i tatę — teraz spoczywają wyłącznie na barkach kobiety?

Trudne zadania i problemy natury emocjonalnej, towarzyskiej, organizacyjnej oraz materialnej spadają na każdą kobietę, która zostaje sama z dzieckiem czy dziećmi. Musi sobie ze wszystkim poradzić, zmobilizować się do zwielokrotnionego wysiłku, sprostać wymaganiom nowej sytuacji, chociaż teraz przede wszystkim to ona potrzebuje pomocy i wsparcia. Z dnia na dzień musi sobie na nowo zorganizować życie. W dodatku musi jakoś przeprowadzić przez to wszystko dziecko. Czy to wszystko w ogóle jest możliwe?

Uczuciami dominującymi u samotnego rodzica są:

- ciągle zmęczenie, przeciążenie obowiązkami,
- niepokój, co stanie się z dzieckiem w razie jego ciężkiej choroby lub śmierci,
- brak perspektyw na rychłą poprawę losu jego oraz dziecka.

Odczucia kobiety

Samotne macierzyństwo kobiety rozwiedzionej jest inne niż tej, która zdecydowała się urodzić dziecko jako panna i jeszcze inne niż tej, która owdowiała. Różnie też czują się one w roli matki wychowującej dziecko bez jego ojca.

Wdowa

Z psychologicznego punktu widzenia najłatwiej jest pogodzić się z trudną sytuacją kobiecie, której męża zabrała śmierć. Staje ona w obliczu niezawinionej tragedii — jej życie zostało zdruzgotane nie przez zdradę jednej ze stron, przez sprzeniewierzenie się małżeńskiej przysiędze, tylko przez straszne zrzędzenie losu.

Wdowa nie czuje się odrzucona, upokorzona, nie ma złych wspomnień z okresu poprzedzającego rozstanie ani przykrych przeżyć, które zawsze towarzyszą rozwodowi. Nie będzie narażona na rozdrapywanie ran przy nieuniknionych spotkaniach z ojcem swojego dziecka, który po rozwodzie najczęściej zmienia się we wroga. Nie musi dręczyć się roztrząsaniem, kto i kiedy popełnił błąd, dlaczego doszło do rozstania z mężczyzną jej życia, kto był temu winien? Nie będzie żyła w poczuciu winy, że decydując się na roz-

stanie, odebrała dzieciom ojca, ponieważ nie ona o tym rozstrzygnęła, tylko los. Może pielęgnować w sobie ciepłe wspomnienie zmarłego męża, a dzieciom przekazywać jego pozytywny obraz. Nieżyjący tata może nadal odgrywać rolę wzorca dla dzieci, być dla nich kimś bliskim, kogo zabrała śmierć, a nie „inna pani”.

RADY DLA MATKI

Nie żyj wyłącznie wspomnieniami, nie rozpamiętuj szczęśliwej przeszłości, patrz teraz przede wszystkim przed siebie. Nie obawiaj się, że sobie nie poradzisz — przez całe wieki naszej historii dzielne matki same wychowywały potomstwo, bo mężczyźni walczyli i ginęli na wojnach, w powstaniach, w nieszczęśliwych wypadkach. Na pewno będziecie jeszcze szczęśliwi. Nie gloryfikuj swojego męża i ojca waszych dzieci — one powinny pamiętać prawdziwego człowieka, z jego słabościami, a nie bohatera ze spizu, któremu nigdy nie dorównają.

Samotna z wyboru

Coraz więcej jest kobiet, które decydują się na macierzyństwo, a nie planują wyjścia za mąż. Wśród nich są zarówno kobiety przebojowe, odnoszące sukcesy zawodowe i koncentrujące się na karierze, jak i te, które zaszły w ciążę, a nie widzą w ojcu dziecka partnera na całe życie i nie chcą się z nim wiązać węzłem małżeńskim.

Z jakichkolwiek pobudek wybierają właśnie taką drogę życiową, najczęściej są kobietami silnymi psychicznie, niezależnymi, wierzącymi we własne siły. Mają dość odwagi, żeby poradzić sobie z ewentualną negatywną reakcją otoczenia, nie boją się jeszcze jednego wyzwania w postaci obowiązków matki — jedyne go rodzica swojego dziecka.

Niektórzy psychologowie twierdzą, że kobiety te, z rozmysłem „rodząc sobie” dziecko, kierują się przede wszystkim motywami egoistycznymi. Z góry skazują potomka na dzieciństwo bez taty, bo najważniejsze jest dla nich, żeby zrealizować się jako matka, nie bacząc na koszty, które poniesie maluch.

RADY DLA MATKI

Nawet jeśli sama nie jesteś najlepszego zdania o mężczyznach, postaraj się nie przekazywać dziecku takiego spojrzenia. Nie mów mu, że nie wyszłaś za mąż za jego ojca, bo nie był tego godzien. Przekaż dziecku pozytywny obraz taty, umożliwiał mu spotkania z córką lub synem.

Rozwiedziona

Najtrudniej jest kobiecie, która została porzucona przez męża lub sama zdecydowała się na rozwód, bo dłużej nie była już w stanie żyć z człowiekiem, który zawiódł jej zaufanie i zdradził miłość. Czuje niechęć, pogardę i żal w stosunku do swojego byłego męża lub wiarołomnego partnera. Nie może się pogodzić z tym, że tak bardzo ją zranił i skrzywdził ich wspólne dziecko. Pragnie zemsty, sprawiedliwej odpłaty za niegodziwość, jakiej dopuścił się mężczyzna, któremu zaufała. Nie stać ją na przebaczenie. Ciągłe roztrząsa na nowo tę bolesną sprawę. Nie potrafi zrozumieć, dlaczego tak zakończyła się miłość, która miała trwać przez całe życie. Zastanawia się, kto jest winien tej tragedii. Czuje się ofiarą niegodziwca, osobą przegraną życiowo. Ma poczucie, że jest gorsza od innych kobiet, których mężowie są wierni, kochający, odpowiedzialni. Z nieufnością odnosi się teraz do wszystkich mężczyzn, bo sądzi, że wszyscy są tacy, jak jej były mąż.

RADY DLA MATKI

Nie obmyślaj zemsty na byłym mężu, nie planuj odwetu. Zemsta tylko na krótko przynosi ulgę, a w ostatecznym rozrachunku niszczy tego, kto po nią sięga. Raczej popatrz na ojca twojego dziecka jak na człowieka, który był na tyle niemądry, żeby zepsuć coś niepowtarzalnego w swoim życiu. Zrezygnował ze wspaniałej ojcowskiej przygody, uśmiercił miłość, więc to jego strata.

Nie myśl, że dla ciebie życie już się skończyło. Ono tylko się zmieniło i jeszcze sprawi ci niejedną radosną niespodziankę.

Nie obawiaj się, że dziecko wychowane bez ojca wyrośnie na człowieka okaleczonego psychicznie. Lepsze jest wzrastanie w atmosferze spokoju, bezpieczeństwa i miłości niż życie z dwojgiem skłóconych, nienawidzących się rodziców, w domu pełnym wrogości i kłótni.

Warto wiedzieć

Samotne rodzicielstwo jest olbrzymim stresem i obciążeniem dla osoby, której przyszło wychowywać dziecko w pojedynkę. Według stustopniowej skali stresu psychologów Holmesa i Rahe'a:

- śmierć współmałżonka to stres o natężeniu 100 punktów (czyli maksymalny),
- rozwód — 73 punkty,
- separacja — 65 punktów.

(Dla porównania: narodziny dziecka to 39 punktów, kłopoty z teściami — 29 punktów, a problemy z szefem w pracy — 23 punkty.)

Odczucia dziecka

Młody człowiek, który nagle został sam z mamą, nie rozumie, co tak naprawdę się stało i dlaczego rodzinne sprawy potoczyły się właśnie w taki, a nie inny sposób. Warto uświadomić sobie, co wtedy przeżywa:

- **Czuje się opuszczony i niekochany** przez odchodzącego tatę, nieważny dla niego, niegodny jego miłości.
- **Czuje się winny** śmierci rodzica lub rozwodu. Wydaje mu się, że te wydarzenia mają związek z jego zachowaniem, że gdyby był grzeczniejszy, miłszy, być może nie doszłoby do tej tragedii.
- **Cierpi z powodu zmiany** warunków życia, przeprowadzki (jeśli do niej doszło), pogorszenia sytuacji materialnej.
- **Doświadcza konfliktu lojalności** wobec jednego z rodziców (wydaje mu się, że kocha jedno bardziej, a drugie — to, które odeszło — mniej). Jeżeli rozwiedzeni rodzice konkurują o względy dziecka, musi ono ukrywać swoje uczucia do jednego przed drugim i żyć w nieszczerości, co jest bardzo obciążające dla wrażliwej psychiki.
- **Wstydzi się przed kolegami**, że tata odszedł z domu, czuje się gorszy od rówieśników. Z tego powodu czasem okłamuje kolegów, tworzy własną wersję wydarzeń (np. że tata wyjechał w długą podróż lub że pracuje za granicą, a jemu przysyła drogie prezenty).

Jak pomóc sobie samej?

Kiedy zostałam sama z dzieckiem, wydaje ci się, że nie dasz sobie rady. Jednak czas leczy rany. Psychologowie twierdzą, że 6 lat po rozwodzie większość kobiet odnajduje się już w nowej sytuacji i jest świetnie przystosowana do nowych warunków życia — z dzieckiem w pojedynkę. Aby tak się stało, dla dobra siebie samej spróbuj kierować się kilkoma zasadami:

1. Nie rób z dziecka swojego psychoterapeuty.

Nie opowiadaj mu, jak podle postąpił jego tata, nie zwierzaj mu się z tego, jak ci ciężko, nie wyplakuj się przy nim. Nie traktuj go jak powiernika i doradcy. Ono nadal ma prawo być dzieckiem. Dla jego niedojrzałej, wrażliwej psychiki ciężar tego, co czuje mama w związku z rozstaniem z tatą, jest zbyt duży.

2. Poszukaj wsparcia u przyjaciółki lub w grupie dla samotnych rodziców.

Nie wolno ci teraz zamknąć się w sobie. Bardzo potrzebna ci życzliwego słuchacza, przed którym będziesz mogła wyrzucić z siebie całą złość na mężczyznę, który skrzywdził ciebie i dziecko, na zły los, na życie, które was nie oszczędza. Niezastąpiona w tej roli jest serdeczna, cierpliwa przyjaciółka. Wypłacz się jej, jeśli masz taką potrzebę. Twoja powiernica nie musi ci doradzać, pocieszać, przyłączać się do wieszania psów na „tym draniu”. Nawet lepiej będzie, jeśli się od tego powstrzyma.

Po takim spotkaniu poczujesz się lżej, bo nic tak nie oczyszcza jak możliwość wyrażenia swojego bólu bliskiej osobie. Łatwiej poradzisz sobie z problemem, który zostanie nazwany, a nie będziesz tłumiała go w sobie.

3. Nie czuj się przegrana i mało warta.

Masz prawo czuć to wszystko, co czujesz. Jesteś zraniona, osamotniona, zrozpaczona. Wspomnienia ze szczęśliwej przeszłości wywołują ból, więc ich unikasz. Teraźniejszość to cierpienie, przed którym nie jesteś w stanie uciec czy zapomnieć choćby na chwilę. Boisz się przyszłości, bo brak ci chęci do życia.

Jednak pamiętaj, że nadal jesteś młodą, atrakcyjną, wartościową kobietą, w niczym nie gorszą od innych. Na pewno poradzisz sobie ze wszystkim, dowiesz się czegoś nowego o sobie. Przekonasz się, na jak wiele cię stać, a na pewno i inni będą patrzyli z podziwem, jaka jesteś dzielna. Na pewno spotkasz jeszcze mężczyznę godnego twojej miłości, a jeśli zdecydujesz, że nie chcesz się już z nikim wiązać, twoje życie nie straci na wartości.

4. Odpędzaj złe myśli.

Nie poddawaj się społecznym stereotypom i nie myśl o sobie „samotną matką” — masz przecież dziecko, które będzie ci zawsze bliskie. Nie myśl o twojej rodzinie „niepełna” — ty i dziecko stanowicie o jej całości, a wasza rodzina funkcjonuje coraz lepiej po katastrofie, która was spotkała. Wkrótce będzie szczęśliwa.

Nie myśl o waszej rodzinie „rozbita” — scala ją miłość, która jest między tobą a dzieckiem. Jesteście sobie bliscy i możecie sobie wiele nawzajem dać.

5. Bądź dla siebie dobra.

Nie zadręczaj się wspomnieniami, nie bądź dla siebie surowym sędzią. Dbaj o swoją kondycję psychiczną — od niej zależy atmosfera w waszym domu i samopoczucie twojego dziecka. Spra-

wiaj sobie drobne przyjemności, bywaj między ludźmi, wychodź gdzieś czasem bez dziecka, zawieraj nowe znajomości. Pozwól sobie pomóc — korzystaj z każdej oferty rodziny czy przyjaciół, którzy są gotowi odciążyć cię z części obowiązków.

Pamiętaj

- Dzieciom samotnych matek (a zwłaszcza synom jedynakom) szczególnie trudno jest oddzielić się emocjonalnie od mam.
- Kobieta wychowująca w pojedynkę syna lub córkę nieradko jest zachłanna emocjonalnie i trzyma dziecko przy sobie jak najdłużej. To nie jest dobre dla młodego człowieka, który musi kiedyś usamodzielnic się uczuciowo i zacząć żyć na własny rachunek.
- Jeśli mama nie pozwoli mu odejść, relacja między nimi przez resztę życia będzie powikłana, pełna niechęci, złości, gniewu, rozczarowań, nacechowana poczuciem zniewolenia. A to jest najgorszy scenariusz życiowy i dla jedynaka i dla jego matki. Obydwoje będą wówczas nieszczęśliwi.

Jak pomóc dziecku?

Od strategii, jaką przyjmie po rozwodzie czy rozstaniu mama, w dużej mierze zależy, czy dziecko przejdzie przez to ciężkie doświadczenie obronną ręką, czy jego wrażliwa psychika zostanie zraniona na długie lata. Dlatego pamiętaj, że:

1. Dziecko ma prawo do prawdy.

Nie oszukuj go, że tata wyjechał daleko, albo że sama nie wiesz, dlaczego zniknął. Ale także nie mów, że on już was nie kocha, bo to nieprawda — nadal jest ojcem i kocha swoją córkę czy syna. Przemyśl sobie, jak powiesz dziecku (lub powiecie wspólnie z jego tatą), że postanowiliście się rozstać. Mów prawdę, używając jasnych sformułowań: że już się nie kochacie, że nie będziecie już nigdy mieszkać razem, że to decyzja dorosłych, a maluch nie ma z tym nic wspólnego (nie jest winien, że tak się stało).

2. Dziecko ma prawo do wyrażania uczuć.

Ono potrzebuje trochę czasu, żeby zrozumieć, co się stało. Wolno mu też płakać, okazywać złość lub niechęć do rodziców, że tak postępują. Prawdopodobnie będzie też przeżywało smutek. Może stać się nieznośne, bardziej absorbujące niż dotąd lub przeciwnie — idealnie grzeczne, jakby bało się, że jeśli będzie zachowywało się źle, także drugie z rodziców je pozostawi.

3. Nie kryj się przed dzieckiem ze swoim smutkiem.

Nie udawaj przed nim, że nie jesteś zraniona i zasmucona. Niech wie, że ty czujesz się podobnie źle jak ono. Jednak zachowuj spokój. Dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i pewności, że mama panuje nad sytuacją.

4. Unikajcie kłótni przy dziecku.

Dla jego dobra zachowajcie klasę i postarajcie się rozstać w cywilizowany sposób. Nawet jeśli musicie powiedzieć sobie przykre rzeczy, róbcie to dyskretnie, oszczędzając dziecko. Ono powinno ocalić pozytywny obraz obydwójga rodziców.

5. Nie rób z dziecka pionka w waszej rozgrywce.

Nigdy i pod żadnym pozorem nie próbuj używać dziecka jako oręża w wojnie między wami. Nie nastawiaj go wrogo do ojca. Nie utrudniaj ojcu kontaktów z dzieckiem — niech mu będzie wolno rozmawiać z tatą przez telefon, spotykać się, odwiedzać go w nowym domu. Rozstaliście się przecież wy — dorośli. Dziecko nie straciło przez to prawa do posiadania obojga rodziców i potrzebuje także taty.

6. Nie stawiaj dziecka przed koniecznością wybierania między wami.

Nie myśl, że, kochając ojca, twoim zdaniem niegodnego miłości, ciebie dziecko będzie kochało mniej. Wystarczy mu uczucia i dla mamy, i dla taty. Nie stawiaj kilku- czy kilkunastolatka przed straszną koniecznością wyboru — albo ojciec, albo ja. Zrób ten duży, ale mądry wysiłek i bądź lojalna — dla dobra dziecka.

7. Nie mów źle o ojcu twojego dziecka.

Nie żal się dziecku na twojego byłego męża. Nie wyrażaj się o nim z pogardą czy nienawiścią. Dziecko go kocha i cierpi, kiedy najważniejsza osoba (czyli ty) mówi o nim źle. W ten sposób pomożesz córce lub synowi zachować pozytywny obraz ojca.

Unikaj porównań w rodzaju: „Kłamiesz, jak twój ojciec.”, „To okropne lenistwo odziedziczyłeś po tacie.” Czasem zdobądź się na powiedzenie dziecku czegoś dobrego o jego ojcu. To bardzo trudne, ale zrób to z miłości do dziecka.

8. Niech dziecko spędza czas z mężczyznami.

Jest to szczególnie ważne w przypadku chłopców, chociaż i dziewczynka potrzebuje męskiego wzorca, żeby prawidłowo rozwijać się psychicznie. Ty nie jesteś w stanie zastąpić mu taty oraz być

Adresy i telefony:

- Poradnia „Początek” przy Fundacji „Rodzic po ludzku”
ul. Nowolipie 13/15
00-150 Warszawa
tel. (022) 887 78 76
(prowadzi telefon wsparcia oraz organizuje bezpłatne spotkania dla rodziców wychowujących dzieci w pojedynkę; zapisy na spotkania, noszące nazwę „Diada” odbywają się na miejscu)
- Fundacja Pomocy Samotnej Matce PRO-VITA
ul. Garbary 22
61-867 Poznań
tel./faks (061) 853 05 87,
853 32 81
e-mail: fpsm@free.ngo.pl
www.matka.org.pl
(udziela pomocy i porad matkom i ojcom samotnie wychowującym dzieci, znajdującym się w krytycznej sytuacji życiowej, lokalowej i materialnej)

dla niego jednocześnie i matką, i ojcem. Zapewnij więc dziecku bliskie i częste kontakty z dziadkiem, wujkiem czy dorosłym kuzynem. Wniosą oni w życie młodego człowieka świadomość odmienności płci, męskie podejście do rzeczywistości. W życiu dorastającego chłopca ważną rolę może spełnić drużynowy, trener sportowy, instruktor z kółka zainteresowań.

9. Nie rozpieszczaj dziecka.

To pokusa wielu samotnych mam, które całą swoją miłość przelewają na potomka. Nie użalaj się nad nim, nie bądź nadopiekuńcza, nie próbuj rekompensować mu braku taty prezentami, atrakcjami i nadmierną pobłażliwością. Taka postawa kobiety wynika często z poczucia winy wobec dziecka, że zostało pozabawione ojca. Popracuj nad sobą, żeby nie patrzeć na problem w ten sposób.

Prawdopodobnie uważasz, że nie jesteś w stanie być lojalna i szlachetna w stosunku do człowieka, który tak bardzo skrzywdził ciebie i wasze wspólne dziecko. Pamiętaj, że dziecko zawsze staje się ofiarą wojny między rodzicami. Zatem w imię miłości do córki lub syna nie poddaj się pragnieniu odwetu na swoim byłym mężu.

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

- T. Bochwic *Sama z dziećmi — poradnik życiowy dla samotnych matek*. Wydawnictwo And.
- E. Zubrzycka *Narzeczёнstwo, małżeństwo, rodzina. Rozwód?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- J. Jabłoński *Rozwód. Jak go przeżyć?* Wydawnictwo W.A.B.
- J. Prekop, Ch. Schweizer *Dzieci są gośćmi, którzy pytają o drogę. Poradnik dla rodziców*. Wydawnictwo Jedność.
- S. Johnson *Dobre życie w pojedynkę*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.
- T. Lake *Samotność. Jak sobie z nią radzić?* Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- F. Minirth, P. Meier, S. Arterburn *W stronę wartości. Encyklopedyczny poradnik życia rodzinnego*. Wydawnictwo Świat Książki.
- M. Elliott *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad*. Wydawnictwo Amber.

PROBLEMY RODZINY ADOPCYJNEJ

Przepisy prawne nie precyzują, jakie kryteria powinni spełniać rodzice adopcyjni. Oprócz zdolności do czynności prawnych i odpowiedniej różnicy wieku sprawdzana jest jedynie sytuacja materialna osób starających się o adopcję. Właściwie wystąpienie o adopcję sąd traktuje jako wystarczający dowód na odpowiedzialne rodzicielstwo. Rozmowy w ośrodkach opiekuńczych, w sądzie powodują, że przyszli rodzice wchodzą w rolę kompetentnych wychowawców. Boją się mówić o swoich lękach, wątpliwościach i kłopotach, gdyż nie chcą być zaklasyfikowani jako niespełniający kryteriów.

Podstawową motywacją do wystąpienia o adopcję jest brak własnego dziecka. Wynika z chęci przeżycia rodzicielskich doświadczeń, zapełnienia pustki życiowej, zapewnienia sobie opieki, obniżenia poczucia własnej niższości z powodu bezdzietności, naprawy relacji małżeńskich. Wszystkie te motywacje są wypadkową głębokich lęków i niespełnienia, które adoptowane dziecko powinno zniwelować. Najwięcej bowiem przypadków rozwiązania adopcji wynika z niespełnienia przez dziecko oczekiwań rodziców.

Pamiętaj

Mimo długich lat czekania i trudnych procedur dotyczących adopcji zweryfikuj swoje oczekiwania w stosunku do dziecka. Nie planuj, jakie będzie, nie przywiązuj się do swoich wyobrażeń, nie oczekuj, że po adopcji już wszystko będzie dobrze. Poznawaj swoje nowe dziecko, obserwuj je, słuchaj!

Niektórzy rodzice adoptują dzieci do rodzin pełnych już istniejących. Mają oni większe doświadczenia i wyobrażenia o wychowaniu dzieci, dlatego częściej te właśnie adopcje nie są rozwiązywane, choć w powszechnym odczuciu umiejętności wychowawcze są czymś naturalnym i nie wymagają specjalnych zdolności.

Dziecko do adopcji

Rodzice w swoim oczekiwaniu na spełnienie się marzenia o pełnej rodzinie często zapominają o psychice dziecka, które zostało umieszczone w ośrodku adopcyjno-opiekuńczym. Jego krótkie życie jest niezwykle trudne, choć czasami w pierwszej chwili tego nie dostrzegamy. Przede wszystkim zostało porzucone, a ślad ten pozostanie w jego psychice do końca życia. Nierzadko dzieci te pochodzą z rodzin z tyłoma problemami, że ich traumatycznymi doświadczeniami można byłoby wypełnić kilka tragicznych życiorysów. Bardzo często ośrodki opiekuńcze zatają informacje przed przyszłymi rodzicami, obawiając się ich reakcji. Lepiej jest dla obu stron, jeśli będą one przekazane, gdyż wtedy łatwiej zrozumieć wiele dziecięcych zachowań, lęków i reakcji. Dobrze jest, gdy oprócz informacji o stanie zdrowia, rozwoju, pochodzeniu rodzice dowiedzą się o upodobaniach dziecka, o jego sympatiach, zainteresowaniach. Rodzice adopcyjni powinni odwiedzać dziecko wcześniej, starać się je poznać, przebywać razem w ośrodku w celu stworzenia atmosfery bezpieczeństwa.

Dzieci przebywające w ośrodkach siłą rzeczy odcięte są od wielu spraw, które dla innych wydają się powszednie i nudne (np. przygotowywanie posiłków). Właściwie wszystkie zapadają na chorobę sierocą, której objawy to nie tylko stereotypy ruchowe (kivanie się), ale wiele specyficznych zachowań, np. nieadekwatne do sytuacji reakcje, nadpobudliwość psychoruchowa, lęki, agresja (w tym autoagresja — wrywanie włosów, gryzienie się), nadmierna drażliwość.

Dzieci te osiągają słabe wyniki w nauce, gdyż już przed adopcją mogą ujawniać opóźnienia w rozwoju umysłowym. Paradoksalnie po przeniesieniu się do domu prezentują regresywne zachowania. To właśnie nowa sytuacja, mimo że generalnie pozytywna, wyzwala lub maksymalizuje zaburzone reakcje. Jednak pod wpływem właściwych oddziaływań wychowawczych, u podstawy których leży zrozumienie i cierpliwość, dzieci wychowywane przez pewien czas w instytucjach uczą się w miarę dobrze i ich zachowania nie odbiegają drastycznie od normy.

Problemy po adopcji

Zmiana sytuacji jest stresująca dla obu stron. Rodzice muszą zacząć odnajdywać się w nowej roli na co dzień. Często współmałżonek czuje się zaniedbywany z powodu nadmiernego wczuwania się w rolę rodzica przez partnera. Konflikty narastają z naj-

różniejszych powodów: zmiany nawyków, innego sposobu spędzania czasu wolnego, braku czasu, pogorszenia warunków materialnych, nadwrażliwości na ocenę siebie w roli rodzicielskiej. Do tego dochodzi niepewność co do umiejętności wychowawczych, strach przed odejściem dziecka do biologicznej rodziny (charakterystyczne, że pojawia się często w momentach zadowolenia i harmonii), lęk przed czynnikami odziedziczonymi przez dziecko, o których jaszcz nic nie wiadomo.

Dziecko ma także duże problemy z poczuciem tożsamości. Pytanie o biologiczną rodzinę, o to, dlaczego jego rodzice je oddali, jest podstawą głębokiego poczucia niższej wartości. Nawet jeśli rodzice długo nie informują o tym, że dziecko jest adoptowane, to często czuje ono wokół siebie napiętą atmosferę, jest świadome niedomówień, tajemnicy. To powoduje, że nie jest pewne swojej sytuacji i bardzo boi się, że znowu zostanie oddane do domu dziecka. W ogóle dzieci adoptowane mają ogromne poczucie winy: były „złe” i z tego powodu porzucili je biologiczni rodzice. W nowym domu często „badają” granice miłości nowych opiekunów — wywołują awantury i konflikty albo zachowują się uprzedzająco grzecznie.

Pamiętaj

Pomóż uwolnić się swojemu dziecku od poczucia winy — dobrze wiesz, że przyczyną porzucenia nie było jego zachowanie. Jest to bardzo trudne, ale spróbuj nie oskarżać jego rodziców i wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka.

Pamiętaj

W sposób zrozumiały dla dziecka, czuły, podkreślający wasze obecne uczucia przywiązania i miłości warto powiedzieć synowi czy córce o tym, jak się spotkaliście. Należy szczerze odpowiadać na dziecięce pytania, gdyż w tym względzie są „drażące” i powracają do tego tematu bardzo często. Warto powiedzieć dziecku, że nie jest jedynym takim dzieckiem na świecie — to spowoduje spadek poczucia inności, dziwności.

Zasada jawności

Wielu dorosłych adoptowanych powołuje się na nowelizację ustawy o aktach stanu cywilnego z maja 1995 r. (art. 48 pkt 4 i art. 49 pkt 2a), która stanowi, że „przysposobiony po uzyskaniu pełnoletności może żądać udostępnienia ksiąg stanu cywilnego w części dotyczącej dotychczasowego aktu urodzenia”. Oznacza to, że może poznać nazwisko i imiona swoich biologicznych rodziców i panięskie nazwisko matki. To daje możliwość udania się do sądu i zapoznania się z aktami rodzinnymi. Jest to prosta droga do znalezienia swych korzeni, niezależnie od tego, jakie one są. Na podstawie badań i doświadczeń uważa się powszechnie, że poinformowanie dziecka, nawet małego, o tym, że jest adoptowane, powoduje zmniejszenie stresu całej rodziny i budowanie od początku atmosfery prawdomówności i bezpieczeństwa.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, kiedy to powinno nastąpić. Już małe dziecko wyczuje ton i ciepło głosu, gdy będziesz mu mówić o pierwszym waszym spotkaniu.

Największe doświadczenia w udzielaniu pomocy mają ośrodki opiekuńczo-adopcyjne. To one przygotowują dzieci do adopcji — ich pracownicy znają je, często są z nimi emocjonalnie związani. To właśnie do nich po latach wracają dorośli adoptowani, szukając swych korzeni i dzieląc się doświadczeniem. Tutaj prowadzi się grupy wsparcia dla rodzin adopcyjnych. Warto znaleźć zaufanego psychologa lub psychoterapeutę, który będzie znał wasze problemy najlepiej i będzie dawał wsparcie w trudnych sytuacjach. Dobrze jest poszukać podobnych rodzin — wspólne doświadczenia pomogą znaleźć najlepsze sposoby rozwiązania kłopotów.

Komentarz prawnika

O adopcję dziecka może się starać osoba, która spełnia odpowiednie wymogi. Musi mieć pełną zdolność do czynności prawnych, musi być w odpowiednim wieku, co oznacza, że między adoptującym a adoptowanym powinna istnieć odpowiednia różnica wieku. Ponadto osoba ta musi posiadać odpowiednie kwalifikacje osobiste, które przekonają sąd, że będzie się należycie wywiązywała ze swoich obowiązków. Powinna mieć także dobry stan zdrowia, ustabilizowaną sytuację zawodową i nie może być karana ani pozbawiona praw rodzicielskich. Przystosować dziecko mogą przede wszystkim małżonkowie. Nie może tego zrobić para żyjąca w konkubinacie ani para osób tej samej płci.

§ Podstawa prawna

Ustawa z dnia 25 lutego 1965 r. — Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. Nr 9, poz. 59 z późn. zm.), art. 114 i nast.

Małgorzata Zielińska-Fazan

Pamiętaj

Dbajcie o swoją kondycję psychiczną i fizyczną. Długoletni stres powoduje podatność na depresję. Szukajcie pomocy, jeśli czujecie się źle, samotnie, jeśli myślicie, że nikt was nie rozumie i że sytuacja was przerasta.

Ewa Kuś

Komentarz psychologa

Dla dziecka w wieku do 2 lat informacja, że jest adoptowane, nie ma większego znaczenia. Ale gdy tylko pojawiają się pytania malucha o to, skąd się biorą dzieci, do odpowiedzi można także włączyć, między wierszami, pojęcie adopcji. Fakt, że dziecko zostało specjalnie wybrane przez swoją obecną rodzinę, daje wielu z nich poczucie bezpieczeństwa, a nawet dumy i satysfakcji. Nie należy zakładać, że od razu powie się dziecku wszystko na ten temat i problem raz na zawsze zostanie załatwiony. W miarę dorastania dziecko zadaje coraz bardziej dociekliwe pytania. Najważniejsza jest wtedy szczerść, otwartość oraz okazywanie dziecku uczucia i zapewnianie go, że jest kochane przez nowych rodziców.

Aleksandra Godlewska

✉ Adresy i telefony:

- Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy
ul. Szpitalna 5
00-031 Warszawa
tel. (022) 826 27 15, 827 50 23
- Towarzystwo Rodzin Adopcyjnych
ul. Raszyńska 8/10
00-026 Warszawa
tel. (022) 669 66 62
- Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej
ul. Polna 46A
00-644 Warszawa
tel. (022) 825 23 67
www.cmppp.edu.pl
- Pracownia Psychologiczna Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
ul. Na Ubocz 22
02-791 Warszawa
tel. (022) 648 61 75

RODZINA ZASTĘPCZA, RODZINA TERAPEUTYCZNA, RODZINNE DOMY DZIECKA

Na skutek poważnych zaniedbań we własnej rodzinie dzieci trafiają do rodzin zastępczych. Najczęściej jest to rodzina spokrewniona z dzieckiem, założona na podstawie orzeczenia sądowego. Dzieci kierowane są do rodzin zastępczych z różnych powodów, np. konfliktów rodzinnych, samotnego rodzicielstwa, bezrobocia, przemocy, uzależnień, chorób psychicznych lub somatycznych, zaburzeń zachowania samych dzieci. W Polsce najczęściej do rodzin zastępczych oddawane są dzieci w wieku od 7-15 lat (47%), Dzieci w wieku powyżej 13 lat muszą wyrazić swoją zgodę na pobyt w rodzinie zastępczej, a młodsze są pytane o opinię.

Utworzenie rodziny zastępczej nie powoduje powstania więzi rodzinnoprawnej. Nie ma obowiązku alimentacyjnego między dzieckiem a rodzicami, dziecko nie zmienia swego stanu cywilnego. Władza rodzicielska podlega nadzorowi.

Obowiązek organizacji opieki w rodzinach zastępczych nałożony jest na powiatowe centra pomocy rodzinie. Odpowiedzialność przygotowania i przeszkolenia kandydatów na rodziców zastępczych, w szczególności niespokrewnionych, spoczywa na staroście.

Rodzina biologiczna a rodzina zastępcza

Trzeba pamiętać o tym, że mimo traumatycznych nierzadko przeżyć dziecka w środowisku rodzinnym rozstanie z nim jest także dramatem. Kontakty z rodzicami naturalnymi są utrzymywane mimo sytuacji konfliktowych między obiema rodzinami — przez 49% dzieci stale, a przez 26% sporadycznie. Rodzina zastępcza jest z natury rzeczą rozwiązaniem tymczasowym i takiej „tymczasowości” doświadczają jej podopieczni, co nie wpływa pozytywnie na ich stosunek do rzeczywistości i rodzi ciągły niepokój. Posiadanie dwóch rodzin jest powodem konfliktu lojalności u dziecka. Nie jest ważne, ku którym z rodziców dziecko się bardziej „skłania”, lecz to, że taka sytuacja negatywnie wpływa na umiejętność nawiązywania trwałych związków, na obraz własnej osoby i generalnie pogarsza funkcjonowanie dziecka. Dąży się

do tego, aby w rodzinach zastępczych umieszczane były rodzeństwa i aby utrzymywać między nimi bliski związek. Ważne jest, aby dążyć do utrzymania kontaktów między dziećmi i naturalnymi rodzicami. „Całkowite opuszczenie przez rodziców powoduje większe spustoszenie niż posiadanie dwóch rodzin” — pisali badacze problemów rodzin zastępczych, Fanshel i Shinn.

Najczęściej umieszcza się dziecko w rodzinie zastępczej, której członkowie są spokrewnieni. Jest to zgodne z wizją minimalizowania drastycznych rozwiązań w sytuacjach kryzysowych, czyli separowania dziecka od rodzinnego kręgu i powierzenia go opiece obcych ludzi lub instytucji. Rodzina taka zapewnia ciągłość i stałość opieki (np. dziadkowie), istnieje większa szansa na nawiązanie kontaktu emocjonalnego, dziecko nie wychodzi ze swego środowiska i kręgu kulturowego. Czasami mieszkający w tym samym miejscu naturalni rodzice wracają do swych rodzicielskich obowiązków w sposób naturalny. Rodziny tworzone przez dziadków mają swoje specyficzne problemy: finansowe, zdrowotne, poczucie niekompetencji rodzicielskiej. Wymagają wsparcia specjalisty i pomocy społecznej, nierzadko także innych członków rodziny lub współpracy szkoły, przedszkola.

Rodzina zastępcza

Dziecko przebywające w rodzinie zastępczej wymaga znacznie więcej zaangażowania opiekunów, placówki oświatowej oraz nierzadko specjalistycznej pomocy. Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dla wszystkich członków takiej rodziny jest niezwykle potrzebne, a ich odpowiednie przeszkolenie może zminimalizować problemy. Większość dzieci z rodzin zastępczych w swym wcześniejszym środowisku rodzinnym doświadczyło wielu zagrożeń i zaniedbań. Ma to niebagatelny wpływ na ich osobowość — są to dzieci o licznych zaburzeniach zachowania i emocji. Często występuje u nich agresja, zachowania przestępcze, trudności w kontaktach społecznych, zaburzenia uwagi i niskie osiągnięcia szkolne. Spotyka się także dzieci o zachowaniach depresyjnych, niespokojne, z licznymi dolegliwościami somatycznymi. Niskie osiągnięcia szkolne towarzyszą tym dzieciom nawet po dłuższym pobycie w sprzyjających warunkach rodziny zastępczej. Świadczyć to może o tym, jak niezwykle trudno „nadrobić” zaniedbania z wczesnego dzieciństwa.

Dzieci z rodzin zastępczych przeżywają wiele uczuć, których nie są w stanie określić. Dorośli mogą im w tym pomóc i wspierać

ich w trudnych momentach. Przede wszystkim częstym ich towarzyszem jest smutek z powodu opuszczenia i tęsknoty, poczucie winy i wstydu, wrogość i lęk. O ile specjaliści traktują umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej jako ratunek dla niego, to dla dziecka jest to zagrożenie. Poczucie zagrożenia potęguje wykluczenie rodziców z decydowania o nim i przejęcie odpowiedzialności za jego los przez opiekunów i specjalistów. Rozpoznanie sytuacji emocjonalnej jest niezwykle trudne, gdyż dziecko nie ma zaufania do dorosłych, nie przeczuwa konsekwencji ani następstw swojego postępowania.

Podstawowym obowiązkiem rodziny zastępczej jest sprawowanie opieki nad powierzonym dzieckiem i przywrócenie mu stabilnego domu. Rodzina zastępcza może pomóc biologicznej połączyć się na nowo. Dla rodziny przyjmującej dziecko do siebie jest to także trudna próba. Jeśli są już tutaj dzieci, mogą odczuwać wrogość wobec przybysza, mogą czuć się odsunięte, mniej ważne. To może spowodować negatywne zachowania mające na celu zwrócenie na siebie uwagi. Nowe dziecko wnosi do rodziny zastępczej swoją traumatyczną historię, nawyki, problemy. Współpraca z instytucjami kierującymi dziecko do rodziny zastępczej może ułatwić funkcjonowanie poszczególnych jej członków. Warto więc korzystać z grup wsparcia organizowanych dla rodziców i rodzin zastępczych.

Rodzina terapeutyczna

Rodzina terapeutyczna to rodzaj rodziny zastępczej rządzącej się takimi samymi zasadami prawnymi jak rodzina zastępcza. Tworzona jest dla dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej, dotkniętych kalectwem, wymagających resocjalizacji lub dzieci o specyficznych potrzebach edukacyjnych. W Polsce jest to znikomy procent rodzin zastępczych. W krajach zachodnich znajduje się coraz więcej osób decydujących się w taki sposób pomóc dzieciom z zaburzeniami. Związane jest to z uświadamianiem społeczeństwu potrzeb osób niepełnosprawnych oraz ze specjalistycznym przygotowaniem i wsparciem dla rodzin decydujących się na taką opiekę. Jest to wielka szansa dla dzieci i młodzieży, która w innej sytuacji musiałyby pozostawać w zakładach i instytucjach opiekuńczych. Dzieci i młodzież — nawet z głębokimi zaburzeniami — ma w takich rodzinach szansę rozwoju fizycznego i psychicznego. Indywidualna opieka, lepsza stymulacja, więzi emocjonalne i poczucie bezpieczeństwa powodują, że potrzebujący opieki stają się bardziej przystosowani i samodzielni.

Adresy i telefony:

- Warszawskie Centrum Kobiet
ul. Nałkowskiej 11
01-886 Warszawa
tel. (022) 834 60 59
- Biuro Pracowników
Społecznych Kamilariskiej
Misji Pomocy Społecznej
ul. Krakowskie Przedmieście 62
00-322 Warszawa
tel. (022) 828 64 98

Komentarz prawnika

Pierwszeństwo w pełnieniu funkcji rodziny zastępczej mają osoby spokrewnione lub spowinowaczone z dzieckiem, jeżeli dają gwarancję poprawy sytuacji dziecka. Jeśli osoby te nie mogą pełnić funkcji rodziny zastępczej (np. są niewydolne wychowawczo ze względu na wiek), sąd opiekuńczy może zwrócić się do powiatowego centrum pomocy rodzinie, właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu dziecka, o wskazanie innych kandydatów zgłaszających gotowość do pełnienia funkcji rodziny zastępczej. Przy doborze rodziny zastępczej bierze się pod uwagę m.in. przygotowanie kandydatów do podjęcia opieki nad dzieckiem w rodzinie zastępczej (skończony odpowiedni kurs), odpowiednią różnicę wieku między kandydatami do pełnienia funkcji rodziny zastępczej a dzieckiem, poziom rozwoju i sprawności dziecka, możliwości zaspokajania potrzeb dziecka, zasadę nierozłączania rodzeństwa, a także — w miarę możliwości — opinię wyrażoną przez dziecko.

§ Podstawa prawna

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 września 2001 r. w sprawie rodzin zastępczych (Dz.U. Nr 120, poz. 1284)

Małgorzata Zielińska-Fazan



Warto przeczytać

Rodzice i dzieci — psychologiczny obraz sytuacji problemowych Pod red. E. Milewskiej, A. Szymanowskiej. Ministerstwo Edukacji Narodowej.

M. Andrzejewski *Prawna ochrona rodziny*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

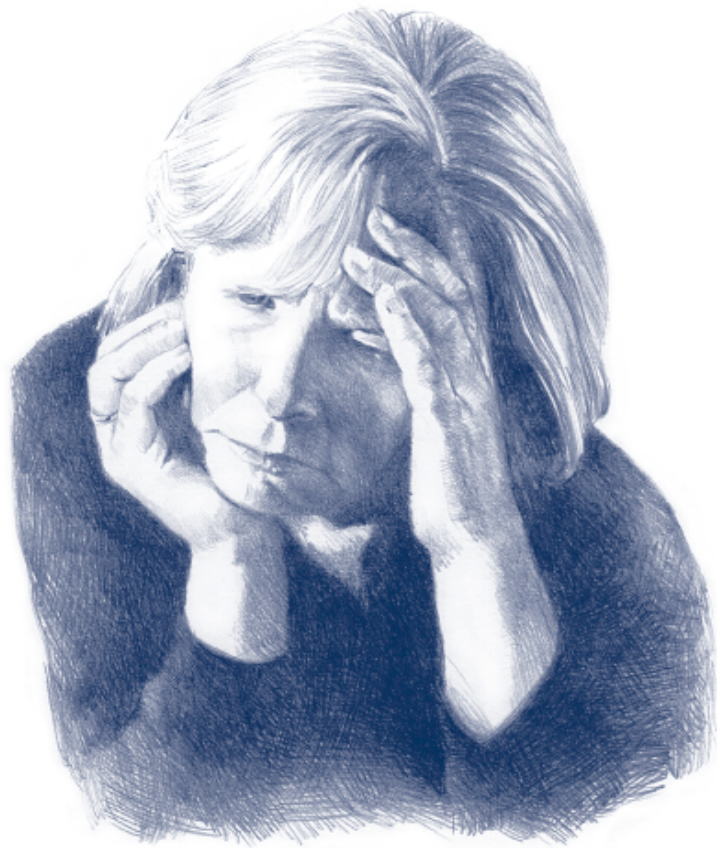
Rodzinne domy dziecka

Ze względu na zasady zakładania oraz finansowania rodzinne domy dziecka są zaliczane do placówek opiekuńczo-wychowawczych. Pod względem realizowanej koncepcji wychowawczej bliższe są jednak rodzinom zastępczym. Rodzinne domy dziecka tworzone są na podstawie aktu prawnego, który jest jednocześnie umową o pracę dla osoby kierującej taką placówką. Kwalifikacji kandydata do prowadzenia rodzinnego domu dziecka dokonuje ośrodek adopcyjno-opiekuńczy na podstawie następujących dokumentów: wniosku, opinii z poprzednich miejsc pracy, wywiadu psychologicznego, wywiadu środowiskowego, zaświadczenia o stanie zdrowia. Osoby takie muszą mieć obywatelstwo polskie, muszą być w związku małżeńskim, muszą dawać podstawy do stwierdzenia, że są w stanie należycie wykonywać swoje obowiązki opiekuńcze.

Rodzinny dom dziecka przypomina rodzinę wielodzietną. Ma pod opieką 6-12 wychowanków. Często opiekę znajdują tu rodzeństwa, które trudno byłoby umieścić w rodzinie zastępczej, a w domach dziecka zostałyby rozdzielone. Jeśli wychowanków jest 6, wtedy zatrudnienie otrzymuje jeden wychowawca, jeśli jest ich 7-11, wtedy zatrudniony zostaje drugi wychowawca, najczęściej współmałżonek. Rodzinne domy dziecka mieszczą się w mieszkaniach pracowników lub w lokalach przeznaczonych na ten cel przez gminę.

Ewa Kuś

PROBLEMY W RODZINIE



CHOROBA MAMY LUB TATY

Rodzice mają wychowywać dzieci, a one mają być wychowywane. W chwilach, gdy nie jesteśmy zdolni do spełniania tego obowiązku, musimy starać się o jak najszybsze przywrócenie właściwej sytuacji. Są jednak zdarzenia losowe, na które z reguły nie mamy wpływu. Należą do nich choroby.

Pamiętaj

W czasie naszej choroby, gdy nie jesteśmy w stanie wypełniać obowiązków rodzicielskich, nie możemy oczekiwać od naszych dzieci, że zamienią się z nami rolami, to znaczy, że będą zaspokajać nasze potrzeby emocjonalne, okazywania czułości i troskliwości.

Wpływ ciężkiej choroby rodzica na dziecko

Ciężka choroba rodzica budzi u dziecka niepokój; czuje się ono zagrożone, boi się jej. Jeśli jest małe, niewiele rozumie, ale czuje i udziela mu się napięcie panujące w domu, lęk mamy, która jest np. zatroskana chorobą taty. Jeśli jest starsze, może zadawać wiele trudnych pytań, na które powinniśmy próbować odpowiedzieć. Może zacząć obawiać się o swoje zdrowie czy życie lub o to, czy choroba ta nie dotknie drugiego rodzica. W skrajnych przypadkach powstały lęk może być tak wielki, że przerodzi się w fobię (paniczny strach przed chorobą).

Choroba fizyczna któregoś z rodziców może stać się przyczyną:

- zaniedbań związanych z wychowaniem, spowodowanych związanymi z chorobą problemami w rodzinie (np. konfliktami pomiędzy rodzicami, tym, że zdrowy rodzic poświęca wiele czasu na opiekę nad chorym itp.),
- niedoborów w sferze emocjonalnej.

Istnieją jednak rodzice chorzy, którzy mają na tyle silną osobowość, żeby pogodzić się ze swoim stanem, i nie wyłączać się z życia domowego. Nie są również pełni rozgoryczenia czy nienawiści. Nie próbują tyranizować pozostałych domowników, usiłując podporządkować ich swojej woli.

RADY DLA RODZICÓW

- Okazuj dziecku miłość i czułość, próbując zapobiec zaburzeniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka.
- Ze starszym dzieckiem rozmawiaj, próbując w przystępny sposób wyjaśniać mu sprawy, których nie rozumie.
- Włączaj dziecko do pomocy w domu (porządki, małe zakupy itd.) i do opieki nad chorym, aby czuło się potrzebne i ważne.
- Nie kryj przed dzieckiem swoich niepokojów, obaw i emocji — dzieci doskonale umieją odczytywać wszelkie sygnały, mają bardzo dużą zdolność empatii.

Niedobory w sferze emocjonalnej

Niedobory w sferze emocjonalnej są związane z fizyczną lub psychiczną nieobecnością któregoś z rodziców (np. ojciec, który jest w domu, ale nie interesuje się zupełnie problemami dzieci, nie rozmawia z nimi itp.). Często wynikają one z choroby mamy lub taty. Najczęstsze niedobory związane z brakiem mamy to przede wszystkim brak możliwości doświadczenia miłości, czułości, bliskości, akceptacji, oddania, opieki. Niedobory związane z brakiem taty to — poza brakiem miłości ojcowskiej — poczucie braku autorytetu.

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

- R. Campbell *Twoje dziecko potrzebuje ciebie*. Towarzystwo Krzewienia Etyki Chrześcijańskiej.
H. Bloomfield, L. Felder *W zgodzie z rodzicami*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
M. Gueneau *Zawód: rodzice*. Wydawnictwo PAX.

ALKOHOLIZM W RODZINIE

Sytuacja dziecka alkoholika to permanentny stres, brak poczucia bezpieczeństwa, narażenie na agresję, demoralizację, problemy duchowe, poczucie, że jest się obywatelem niższej kategorii. Alkoholik wywołuje u domowników poczucie winy. Ich życie kręci się wokół jego nałogu. Nigdy nie wiedzą, czy dotrzyma słowa i wróci na czas. Nie sposób też przewidzieć, w jakim będzie wówczas stanie — czy wkroczy do domu na chwiejnych nogach, zrobi awanturę, czy też znajdą go leżącego gdzieś i bełkoczącego słowa bez sensu.

Sytuacja bliskich alkoholika

Mimo że dzieci alkoholika nieustannie przeżywają uczucie zawodu, to i tak usprawiedliwiają go przed innymi, bronią jego dobrego wizerunku, wymyślając (także na własny użytek) usprawiedliwienia jego zachowania. Aby nikt nie dowiedział się o jego problemie, nie zapraszają do siebie kolegów, z nikim nie rozmawiają o tym, co dzieje się w domu, zresztą nawet w domu jest to temat tabu (podobnie postępuje ich matka). Czasami powodem milczenia i kłamstwa chroniącego dobry wizerunek alkoholika jest wstyd jego najbliższych. Gdy ktoś pyta, dlaczego ojciec nie był w pracy, wymyślają obiektywną przyczynę jego absencji — chorobę, śmierć babci itd., nie przyznając się, że jest on po prostu pijany. Cierpią w poczuciu winy, że to z ich powodu zagląda do kieliszka (bo np. są zbyt głupie, nie uczą się dobrze i dlatego źle czuje się on w domu). Żyją w permanentnym strachu, bo osoba uzależniona od alkoholu często bywa brutalna, nieprzewidywalna w swoich reakcjach. Podejmują też bezskuteczne próby kontrolowania sytuacji, np. szukają i wylewają alkohol, pilnują alkoholika podczas spotkania ze znajomymi, formułują wobec niego nigdy nierealizowane groźby (np. że jeśli nie przestanie pić, to wyrzucą go z domu, doniosą na policję itd.).

AA, czyli Anonimowi Alkoholicy

— grupa ludzi, którzy pragną porzucić nałóg, dlatego spotykają się, by wspierać się nawzajem, dzieląc się swoim doświadczeniem.

Al-Ateen — grupy dzieci (do 18. roku życia), na które negatywny wpływ miał alkoholizm członka najbliższej rodziny.

Al-Anon — grupy skupiające i pomagające osobom dorosłym, które są blisko związane z alkoholikiem.

Współuzależnienie

Z czasem stres i zachowanie osoby pijącej staje się przyczyną wystąpienia stałych zaburzeń przystosowania u dorosłych członków rodziny alkoholika, przede wszystkim jego żony. Mimo że współuzależnienie nie zostało jeszcze wpisane przez Światową Organizację Zdrowia do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, terapeuci zajmujący się problemami alkoholowymi są zgodni co do tego, że można wyróżnić szereg objawów, które pozwalają rozpoznać zespół zaburzeń osobowości, określany tym właśnie mianem. Dr Timmen Cerak wyróżnił następujące kryteria pozwalające je rozpoznać. Są to:

1. Uzależnianie własnej samooceny od umiejętności kontrolowania siebie i innych w sytuacjach zagrożenia.
2. Branie na siebie odpowiedzialności za zaspokajanie potrzeb innych, nawet kosztem rezygnowania z własnych.
3. Problemy związane z wyznaczeniem granic między zbliżaniem a zachowaniem dystansu i związany z tym lęk.
4. Skłonność do związków z osobami o zaburzonej osobowości, uzależnionymi od substancji chemicznych, współuzależnionymi i/lub o zaburzonych popędach.
5. Spełnianie co najmniej trzech spośród następujących warunków:
 - ✓ system iluzji i zaprzeczania, który nie pozwala realnie ocenić sytuacji,
 - ✓ tłumienie uczuć,
 - ✓ depresja,
 - ✓ nadmierna czujność,
 - ✓ kompulsywność,
 - ✓ lęk,
 - ✓ nadużywanie środków zmieniających świadomość (np. leków, alkoholu),
 - ✓ doświadczanie przemocy fizycznej lub seksualnej,
 - ✓ choroby somatyczne związane ze stresem,
 - ✓ pozostawanie przez co najmniej dwa lata w ścisłym związku z osobą uzależnioną bez próby uzyskania pomocy.

Współuzależnienie jest więc formą przystosowania się do nienaturalnych i nieprawidłowych relacji międzyludzkich, by pozostały one niezmiennione, co jednocześnie odbiera szansę na poprawę sytuacji. Codzienne życie z alkoholikiem zabiera tak dużo energii, że nie starcza jej na normalne życie — matka nie może się bowiem zająć się dziećmi, bo jest zaabsorbowana sprawami pijanego męża, cierpiąc przy tym i fizycznie, i psychicznie, a dzieci, aby przetrwać, przyjmują określone role, rezygnując z własnego „ja”.

Reakcje dzieci alkoholików

Dzieci alkoholików wchodzą w role, które sobie same wyznaczają. Stają się nadmiernie odpowiedzialne, ze wszystkich sił pomagają w domu, nie wiedząc, co to radość i okazywanie pozytywnych uczuć. Tak zachowujące się dziewczęta często powielają w przyszłości wzór matki — same zostają żonami alkoholików lub innych osób wymagających opieki. Inne dzieci zamykają się w sobie, żyją we własnym świecie, niczego nie oczekują — tak radzą sobie z brakiem wiary w lepsze jutro. W przyszłości będą miały prawdopodobnie problem z wchodzeniem w związki.

Kolejną możliwą reakcją dziecka na alkoholowe problemy rodziców jest prowokacyjne, niegrzeczne zachowanie. Palenie papierosów czy wagarowanie to wołanie o pomoc. Rolę takiego dziecka w rodzinie nazwano „kozłem ofiarnym”, ponieważ swoim złym zachowaniem odciąga ono uwagę od alkoholika. Jeszcze inne dzieci przywdziewają maski wiecznie uśmiechniętych i zadowolonych z życia. Za ich żartami i dowcipkowaniem czai się jednak lęk. Stają się „maskotką rodziny” (tak określili tę rolę psychologowie), przymilają się, by zyskać akceptację, której, jak sądzą, nie są warte. W przyszłości jako dorośli ludzie będą cierpieć, bo osoby tak niepewne siebie łatwo zranić, nie można też wymagać od ich partnerów, by stale budowali ich poczucie wartości.

Skutki krzywdzenia najmłodszych w rodzinach alkoholowych

Stosowanie przemocy wobec dzieci to jedno z podstawowych zagrożeń zdrowia psychicznego. Większość ludzi z zaburzeniami emocjonalnymi, nerwicami, depresjami w dzieciństwie spotykała się z drastycznymi lub subtelnymi formami krzywdzenia. Poza tym każdy dzień, miesiąc i rok przeżyty w stresie uszkadza system odpornościowy młodego organizmu. Nawet zwykle przeziębienie trwa u takiego dziecka dwa razy dłużej. Kiedy zaś dorosnie, może mieć problemy z sercem lub żołądkiem. Często także alergię dziecięce mają związek z doświadczeniami związanymi z krzywdzeniem.

Dzieci alkoholików częściej chorują, są słabsze. Cierpią na zaburzenia emocjonalne, często są ofiarami przemocy i nadużyć seksualnych ze strony najbliższych członków rodziny lub ich otoczenia. Poza tym stanowią grupę ryzyka, jeśli chodzi o prawdopodobieństwo uzależnienia.

✉ Adresy i telefony:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. Szańcowa 25
01-458 Warszawa
tel. (022 532 03 20)
(organizacja zajmuje się nie tylko szkoleniem wychowawców i opiekunów dzieci z rodzin alkoholowych; uruchomiła także telefon zaufania dla osób potrzebujących porady i wsparcia w sytuacjach kryzysowych — Pomarańczowa linia: 0 801 14 00 68)
- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Zarząd Główny
ul. Tamka 14/11
00-349 Warszawa
tel. (022) 827 78 44
(organizacja prowadzi świetlice terapeutyczne dla dzieci z rodzin patologicznych, organizuje kursy dla nauczycieli i wychowawców świetlic, koncentrując się na sytuacji psychologicznej dziecka z rodziny alkoholowej, jak też specyfice pracy z dziećmi alkoholików)
- www.parpa.pl
(informacje o skutkach przemocy stosowanej wobec dzieci alkoholików, współuzależnieniach oraz ośrodkach udzielających pomocy członkom rodzin osób uzależnionych od alkoholu)

Komentarz psychologa

Co trzeci uczeń szkoły średniej ma wspomnienia z domu rodzinnego związane z... alkoholem. Co drugi wskazuje na swoją rodzinę jako na miejsce, gdzie po raz pierwszy go „spróbował”. Co czwarty wypił najpierw z kolegami. Prawie połowa młodzieży w Polsce przyznaje się, że w ich domu kilka razy w roku mają miejsce przykre sytuacje związane z piciem. Alkoholizm jest chorobą alkoholika, ale niszczy także jego bliskich. Pojawia się powoli i podstępnie. Zdarza się, że przechodzi z ojca na syna. Nigdy nie można prosić dzieci, by kupiły mamie czy tacie coś „do picia”, by nalewały czy choćby otwierały butelkę alkoholu.

Aleksandra Godlewska

Skutki przemocy wobec dziecka:

doraźne:

- cierpienie i lęk,
- obniżenie odporności i zaburzenia somatyczne,
- urazy,
- trudności w nauce,
- zaburzenia zachowania i agresja,

długotrwałe:

- choroby somatyczne,
- zaburzenia emocjonalne i uzależnienia,
- brak satysfakcji z życia,
- trudności we wchodzeniu w związki z innymi ludźmi,
- skłonność do stosowania przemocy.

Postępowanie współmałżonka alkoholika

Podstawową sprawą jest uświadomienie sobie, że alkoholizm jest chorobą, którą trzeba leczyć (tak jak choroby serca, płuc, gruźlicę), bo nie sposób wyjść z uzależnienia od alkoholu dzięki sile woli. Nie warto chronić alkoholika przed skutkami jego picia (kłaść go do łóżka, gdy wróci do domu pijany, tłumaczyć przed pracodawcą itd.), bo nie będzie miał motywacji do wyjścia z nałogu. Zamiast zajmować się nim, lepiej poświęcić ten czas rodzinie — dzieci potrzebują kogoś, kto je zrozumie, zadba o nie. Pomóż sobie, a pomożesz także im! Istnieją grupy zrzeszające ludzi, którzy mają podobne doświadczenia i są w stanie wspierać żony oraz dzieci alkoholików (świadomość tego, że przeżywali podobne sytuacje, pomaga przełamać ich wstyd). Informacje o takich grupach można znaleźć w palcówkach służby zdrowia, gazetach codziennych lub choćby w książce telefonicznej; często powstają przy parafiach. Dla tych, którzy nie są jeszcze gotowi brać udział w organizowanych przez nich spotkaniach, utworzono telefony zaufania. Dyżurujący w nich terapeuci poinformują osoby potrzebujące doraźnego wsparcia o ich prawach i możliwościach uzyskania pomocy.

Bożena Mucha

OBLICZA PRZEMOCY W RODZINIE

„Brutalne bicie oraz psychiczne i fizyczne znęcanie się nad dziećmi jest w Polsce zjawiskiem powszechnym, chociaż oficjalne statystyki policyjne i sądowe tego nie potwierdzają. Dzieje się tak, ponieważ przemoc wobec dzieci ma miejsce najczęściej w czterech ścianach domu, gdzie nikt nie widzi, a bezradne ofiary z różnych powodów nie składają skarg na swoich dręczycieli.”

Andrzej Samson

„Tak jak istnieje odpowiedni przepis zabraniający rozpijania małoletniego, tak samo powinno zostać ustanowione prawo zabraniające trenowania go w nienawiści do innych ludzi. Jest to taka forma deprawacji, która powinna być karana.”

Anna Lipowska-Teutsch

Biją najczęściej rodzice, którzy w dzieciństwie sami byli karani biciem. Taki mają wzorzec zachowania i w chwilach wzburzenia lub w obliczu konfliktu nie potrafią inaczej zareagować. Mają bowiem silnie wpojone poczucie, że dziecko z natury jest podejrzane: ma zły charakter, z premedytacją sprzeciwia się lub lekceważy wcześniejsze rodzicielskie zalecenia. Biją, bo tak postępują inni rodzice lub w poczuciu bezradności. Źródłem przemocy wobec dziecka coraz częściej bywa słabość dorosłych, ich brak pewności siebie i nieumiejętność opanowywania własnych emocji. Przemoc przybiera różne oblicza. Przemoc wobec dziecka to najczęściej:

- **bicie** — nie tylko wymierzane na zimno lanie pasem lub innym narzędziem (najbardziej jaskrawa i najłatwiejsza to zidentyfikowania forma przemocy), ale też „klapsy” w głowę, potrząsanie dzieckiem (zwłaszcza do 5. roku życia), brutalne chwyty za ramiona itp. zachowania świadczące o braku kontroli osoby dorosłej nad własnymi emocjami,
- **używanie przemocy w obecności dziecka wobec jego matki, innych osób lub zwierząt**; w ten sposób dziecko niejako naturalnie nasiąka tym wzorcem i zaczyna go stosować w swoim życiu, bowiem uczyło się, że można być bezpiecznym tylko wtedy, gdy samemu używa się przemocy,

✉ **Adresy i telefony:**

- Niebieska Linia
— bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy domowej
0 800 12 00 02
- Rzecznik Praw Dziecka
ul. Śniadeckich 10
00-656 Warszawa
faks (022) 629 60 79
- Fundacja Dzieci Niczyje
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. (022) 616 02 68
e-mail: fdn@fdn.pl
- Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Ks. Brzóska 3
43-300 Bielsko-Biała
tel. (033) 814 62 21
- Towarzystwo Interwencji Kryzysowej
ul. Krakowska 19
31-062 Kraków
tel. (012) 431 15 59
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Kilińskiego 19/1
40-061 Katowice
tel. (032) 251 15 99
- Komitet Ochrony Praw Dziecka
ul. Leczkowa 1a
80-432 Gdańsk
tel. (058) 307 93 71
- tel. 0 800 12 02 26
— policyjny telefon zaufania

Komentarz prawnika

Przemoc w rodzinie może mieć postać różnych przestępstw: od gróźb karalnych, poprzez naruszenie nietykalności cielesnej, skończywszy na zgwałceniach czy znęcaniu się nad najbliższymi. Od grudnia 1996 r. w walce z przestępstwami znęcania się nad najbliższymi policję i sądy wspiera Ogólnopolskie Porozumienie „Niebieska Linia”, skupiające organizacje społeczne i instytucje pomagające ofiarom przemocy w rodzinie.

Małgorzata Zielińska-Fazan

Komentarz psychologa

Agresja, awantury, brutalność są jednym z podstawowych, obok zdrady małżeńskiej i złych cech charakteru współmałżonka, przyczyn rozwodów w Polsce. Często współwystępuje z alkoholizmem. Problem przemocy obecnej w rodzinie dotyczy nie tylko tzw. marginesu społecznego, ludzi prostych i niewykształconych. Ostatnio wiele mówi się o tym zjawisku w kulturalnych, zdawałoby się, dostatnich domach. Metody tam stosowane są często bardziej okrutne, wyrafinowane, trudniejsze do wykrycia. Przemoc nie musi być fizyczna. Może przybierać postać psychicznego znęcania się nad ofiarą. Najczęściej jednak jest połączeniem obu tych form.

Aleksandra Godlewska

- **raniące słowa** (np. „żałuję, że się urodziłeś”), a także **brutalna walka o dziecko po rozwodzie**, w której jego dobro często nie ma już żadnego znaczenia; są rodzice, którzy nie stosują przemocy fizycznej, lecz ciągle krzyczą na dziecko, upokarzają je, poniżają, a to bywa równie bolesne jak bicie i przynosi drugoczące skutki.

Dziecko nie może zrewanżować się rodzicom tym samym, bije więc słabszych, młodsze rodzeństwo, kolegów w szkole, znęca się nad zwierzętami. Często rodzicom wydaje się, że biciem osiągnęli efekt, gdyż malec stał się potulny. Tymczasem swoją agresję dziecko uzewnętrznia poza domem, a gdy siła narzucająca biciem zasady przestaje działać, całkowicie je odrzuca. W ten sposób następuje dziedziczenie przemocy. Bite dzieci często stają się bijącymi dorosłymi!

Warto wiedzieć

- W 95% przypadków to mężczyźni są sprawcami przemocy domowej, kierowanej przede wszystkim przeciwko kobietom (żonom).
- Dziecko nie jest prywatną własnością rodziców. Stosując wobec dziecka przemoc, rodzice popełniają przestępstwo wymienione w Kodeksie karnym. Art. 207 § 1 Kodeksu karnego brzmi: „Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.”
- Przemoc nie skończy się samoistnie. Pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.
- Nie tylko siniaki i złamane kości świadczą o tym, że dziecko jest maltretowane. Poniżanie i obelgi bołą tak samo jak bicie.
- Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

Erna Daraszkiewicz



Warto przeczytać

A. Samson *Mit szczęśliwego dzieciństwa*. Wydawnictwo Twój Styl.

A. Lipowska-Teutsch *Przemoc w rodzinie oraz Wychować, wyleczyć i wyzwolić*. Wydawnictwo Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

BEZROBOCIE

W naszym kraju bez pracy jest blisko 3 miliony osób. W ciągu ostatnich 10 lat powstały takie rejony, gdzie szans na pracę nie mają nie tylko rodzice, ale także ich dorastające dzieci. Coraz głośniejszy mówi się o zjawisku tzw. dziedziczenia bezrobocia. Grozi nam, wzorem zachodnich, bogatszych krajów, powstanie osobnej grupy społecznej — trwale bezrobotnych. Osób, które nie tylko straciły pracę, ale nigdy jej nie podejmą! Dotyczy to przede wszystkim rodzin byłych pracowników państwowych gospodarstw rolnych, ale też pracowników tzw. wielkiego przemysłu, czyli robotników upadających stalowni, hut, tkalni itp. Schemat powstawania tego zjawiska jest następujący:

- Najpierw pracę traci główny żywiciel rodziny, a następnie drugi z rodziców lub matka zostaje sama z dziećmi, bo bezrobotny mąż opuszcza rodzinę (większość bezdomnych mężczyzn ma gdzieś rodziny).
- Gdy kończy się zasiłek, a nie ma perspektyw na znalezienie zatrudnienia, rodzina, zwłaszcza dzieci, zostają objęte programem pomocy społecznej (bezpłatne obiady w szkole, dopłaty do czynszu, celowe zapomogi). Jednak przepisy prawa zmieniają się często i zwykle na niekorzyść osób korzystających z tych świadczeń, co powoduje, że ubożenie rodziny postępuje z roku na rok.
- Dorastające w niedostatku dzieci niepracujących zawodowo rodziców z jednej strony uczą się zaspokajać jedynie najniezbędniejsze potrzeby, z drugiej utrwała się postawa roszczeniowa — to inni muszą zadbać o ich podstawowe potrzeby.
- Z braku pieniędzy dzieci nie są kształcone, a tylko w ten sposób miałyby szansę na wyrwanie się z kręgu nędzy i bezrobocia. Ich edukacja kończy się zwykle na szkole podstawowej, a w przyszłości na gimnazjum, w którym nauka jest obowiązkowa.
- Gdy rodzina nie jest w stanie wyżywić kilkorga dzieci, część z nich (zwykle najmłodsze) lub wszystkie przekazywane są do domów dziecka. W tym momencie dziecko praktycznie jest pozbawione szans na naukę samodzielnego życia.

To oczywiście najczarniejszy scenariusz. Najczęściej utrata pracy nie jest aż takim kataklizmem, bo prędzej czy później udaje się znaleźć inną.

Jak postępować, gdy rodzinę dotyka bezrobocie?

- Szukanie pracy to też praca — osoba, która straciła zatrudnienie, musi od pierwszego dnia „wolności” podjąć kroki zmierzające do ponownego zatrudnienia.
- Cała rodzina, zwłaszcza współmałżonek, powinien wspierać poszukującego pracy w tych wysiłkach i dodawać mu otuchy.
- Wspólnie należy się zastanowić, w jaki sposób gospodarować budżetem, przy czym potrzeby dzieci związane z edukacją powinny być priorytetem. To, czego się nauczą, jest bezcennym kapitałem, który będzie procentował w ich dorosłym życiu.
- Nie wolno czekać, aż sytuacja finansowa stanie się tragiczna. Trzeba od razu zainteresować się formami pomocy — czy szkoła, do której chodzą dzieci, ma możliwość opłacania im obiadów, czy lokalny ośrodek pomocy społecznej dysponuje środkami przeznaczonymi na dotacje do czynszu (ważny jest metraż mieszkania i liczba osób we wspólnym gospodarstwie domowym). Mniejszym wstydem jest skorzystanie z pomocy, jaką oferują przepisy, niż zaleganie z opłatą czynszu i groźba eksmisji.
- Warto pamiętać, że utrata pracy obecnie może dotknąć każdego, ale tylko najbardziej zdeterminowani szybko znajdą następną. To, w jaki sposób rodzic mierzy się z trudną dla siebie sytuacją, jest lekcją dla dziecka, jak należy postępować — walczyć czy „odpuszczać sobie”, użalając się na los, rząd i współmałżonka.

Erna Daraszkiewicz

Komentarz prawnika

Kto jest bezrobotnym?

Bezrobotnym, w myśl ustawy, jest osoba, która ukończyła lat 18 (z wyjątkiem młodocianych absolwentów); kobieta przed ukończeniem 60 lat, mężczyzna 65 lat; nie zatrudniona i nie wykonująca żadnej pracy zarobkowej; zdolna do podjęcia zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu obowiązującego w danym zawodzie; nie ucząca się w systemie dziennym; nie pobierająca zasiłku chorobowego, macierzyńskiego, wychowawczego; nie jest tymczasowo aresztowana lub nie odbywa kary pozbawienia wolności i nie uzyskuje miesięcznie dochodu w wysokości przekraczającej połowę najniższego wynagrodzenia.

§ Podstawa prawna

Ustawa z dnia 14 grudnia 1994 r. o zatrudnieniu i bezrobociu (tekst jedn.: Dz.U. z 2001 r. Nr 6, poz. 56), art. 21 pkt 2

Małgorzata Zielińska-Fazan

Komentarz psychologa

Brak pracy to sytuacja od niedawna obecna w polskiej rzeczywistości. Niestety, dotyczy ona coraz większej liczby rodzin. Poza oczywistym ubóstwem materialnym pociąga za sobą wiele problemów natury psychicznej, których ofiarami stają się nie tylko nie mogący znaleźć pracy rodzice. Negatywne skutki dotyczą również dzieci. Napięta atmosfera w domu, stres, frustracja, agresja, alkoholizm, poczucie bezsilności i mniejszej wartości taty, mamy lub obojga zaburza funkcjonowanie rodziny, a tym samym rozwój psychiczny dzieci, które się w niej wychowują.

Aleksandra Godlewska

ZAPRACOWANI RODZICE

Scenariusz codziennych zajęć większości rodziców jest podobny: wiecznie się spieszą, by zdążyć wyprawić malucha do przedszkola, nie spóźniając się przy tym do pracy, a potem na czas go odebrać, po drodze do domu zrobić zakupy, ugotować obiad na następny dzień, wyprać, sprawdzić lekcje starszego dziecka i, jeśli nie wzięli jakiś prac zleconych (każdy grosz się przyda, bo jest tyle wydatków), paść w końcu na kanapę i zasnąć przed telewizorem. Okazuje się, że doba jest za krótka, by wygospodarować wystarczająco dużo czasu na życie rodzinne, na pracę i sen. Wiele osób mówi, że kiedyś ludzie żyli wolniej. Może to i prawda, bo nie było aż tylu pokus — rzeczy, bez których trudno sobie wyobrazić codzienne funkcjonowanie. A jeśli już mamy dobry telewizor, nowoczesną lodówkę i wszelki potrzeby sprzęt, dzieci chodzą na drogie dodatkowe lekcje angielskiego, tańca i gry na pianinie, wakacje spędzane w atrakcyjnych kurortach, pozostaje jeszcze troska o przyszłość, o swoją karierę — zwolnienie tempa oznaczałoby wypadnięcie z obiegu. Tak więc spotykamy się z naszymi pociechami tylko rano i wieczorem. Nawet jeśli pracujemy długo, by zapewnić im choć podstawowy byt (jedzenie i ubrania), to i tak dzieci pozostawione same sobie cierpią z tego powodu. To, że są czyste i najedzone, nie uczyni z nich szczęśliwych maluchów. A można w prosty sposób tak zmodyfikować codzienny rozkład zajęć zapracowanych rodziców, by nie odczuwały one tak boleśnie ich nieobecności.

Poganianie się nawzajem, wchodzenie sobie w drogę, kanapka zjedzona w pośpiechu zamiast przyzwoitego śniadania — tak będzie wyglądał początek dnia, jeśli wstaniecie za późno. Lepiej więc ustawić wskazówki budzika na wcześniejszą godzinę i zacząć dzień bez krzyków i kolejek do łazienki. Jeśli dodatkowo poprzedniego dnia przygotujecie ubrania i rano nie trzeba będzie prasować, pastować butów itd., zaoszczędzicie kolejne minuty na wspólne śniadanie (przygotowanie tostów czy płatków z mlekiem nie zabiera zbyt wiele czasu). Nie warto też wtedy poruszać ważnych tematów — nawet jeśli wstaniecie wcześniej, na poważną rozmowę i tak braknie czasu. Lepiej więc poświęcić go na miłe pożegnanie. Gdy po południu odbierzesz dziecko z przedszkola lub ze szkoły, wybierzcie się na spacer (pójdźcie np. do domu okrężną drogą), podczas którego maluch opowie ci o swoim dniu. Nie zachodź

Pamiętaj

Zanim zabierzesz się do pracy, którą zabrałeś ze sobą z biura, do robienia obiadu na jutro lub gdy zmęczona całodzienną bieganią padniesz na kanapie przed telewizorem, poświęć dzieciom pół godziny, by wysłuchać tego, co mają ci do powiedzenia. Ale pamiętaj — wysłuchać nie znaczy przepytwać z tego, czy dzieci odrobiły lekcje, wyniosły śmieci itd.

wtedy do sklepu — całą swoją uwagę poświęć dziecku. Dasz mu w ten sposób do zrozumienia, że naprawdę interesuje cię to, co ono przeżywa. Potrzebne rzeczy i tak zdążysz kupić — supermarkety otwarte są do późnego wieczora (a może spróbujesz przestawić się na weekendowy system robienia zakupów na cały tydzień?).

Po powrocie do domu znajdź czas na wysłuchanie dzieci. Nawet nastolatek nie poradzi sobie ze swoimi problemami bez rodzicielskiego wsparcia. Jeśli jednak zauważysz, że niecierpliwie zerkasz na zegarek lub kątem oka spoglądasz na telewizor, bo jest akurat twój ulubiony serial, nie uwierz, że naprawdę chcesz wiedzieć, co ma do powiedzenia. Oczywiście, nie ma nic złego w oglądaniu seriali telewizyjnych, ale gdy wiecznie brakuje ci czasu, lepszym rozwiązaniem jest nagrywanie ich na wideo i oglądanie „hurtem” np. w weekend.

Bardzo duże znaczenie ma wspólna kolacja bez włączonego telewizora w tle oraz czytanie dziecku przed snem. Jeśli nie obejrzyś głównych wiadomości telewizyjnych, bo będziesz dziecku w tym czasie opowiadać bajkę, nic nie stracisz — ich skrót jest powtarzany kilkakrotnie w ciągu wieczora. Zyskasz za to bardzo wiele — 20 minut uwagi skoncentrowanej na dziecku sprawi, że poczuje się ono bezpieczne i spokojniejsze. Bardziej niż pięknych zabawek, własnego komputera i wakacji w Hiszpanii potrzebuje ono miłości, a tego nie sposób kupić za żadne pieniądze. Nawet najlepsza niania czy szkoła nie zastąpią mamy i taty. Poświęcanie dziecku czasu to inwestycja na przyszłość — zwróci się w postaci radości, jaką daje posiadanie rodziny, której członkowie się znają, rozumieją i ufają sobie wzajemnie.

Komentarz psychologa

Widok dziecka z kluczem na szyi dziś już nikogo nie dziwi. Wielu rodziców pracuje ciężko i długo. Często mówią, że robią to właśnie dla dobra swojej pociechy. Należy jednak wziąć pod uwagę to, co dorośli tracą, gdy z braku czasu nie obserwują dorastania swojego dziecka. Muszą pamiętać, że odkładanie na jutro odpowiedzi na trudne pytanie młodego człowieka pociągnie za sobą pewne konsekwencje. Do pewnych spraw, problemów nie zawsze można wrócić. W którymś momencie okaże się, że rodzice nie potrafią porozumieć się ze swoim dzieckiem, że mają „wroga” w domu, że ich córka zaczęła wagarować, a syn ukradł papierosa w sklepie. Obecność rodziców jest niezbędna do tego, by dziecko mogło się prawidłowo rozwijać.

Aleksandra Godlewska

RADY DLA ZAPRACOWANYCH RODZICÓW

- Zrób wszystko, by dzień zakończył się miłym akcentem — wspólną kolacją, czytaniem bajeczek, całusami i uściskami na dobranoc, a przekonasz się, że dzieci obudzą się następnego dnia w doskonałych humorach.
- Wiele uwagi poświęcajcie rodzinnym zwyczajom i tradycjom. Wspólne przeżywanie rodzinnych uroczystości buduje poczucie jedności, nawet jeśli w ciągu dnia najbliżsi spędzają się ze sobą mało czasu.
- Postarajcie się znaleźć wspólne, rodzinne hobby — uprawianie sportu, wycieczki za miasto lub choćby układanie puzzli. Ważna jest nie tylko ilość, ale i jakość czasu poświęcanego dziecku.

Bożena Mucha



Warto przeczytać

S. Rimm *Mądre wychowanie*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

UCIECZKI Z DOMU

U podstaw każdej z miliona ucieczek z domu tkwi nierozwiązany problem dziecka. Łatwiej od tego problemu uciec niż stawić mu czoła.

Uciekinierzy to jedne z najbardziej samotnych dzieci. Uciekają od własnych rodziców, czyli od nas. Muszą bardzo cierpieć, skoro nie chcą wrócić do domu nawet po kilku dniach spędzonych na ulicy. Z powodu czyhających tam na nie niebezpieczeństw bardzo potrzebują pomocy.

Uciekinierzy to głównie dzieci i młodzież z rodzin, które nie potrafiły zaspokoić ich potrzeb emocjonalnych. Większość z nich była maltretowana i wykorzystywana seksualnie. Pochodzą z różnych rodzin, zarówno z biednych, jak i bogatych, ale łączy ich przekonanie, że problemów w domu nie da się rozwiązać. Niezależnie od tego, czy powodem ucieczki było bicie, rozwód rodziców czy choroba, nie widzą szansy, by mogli tam żyć szczęśliwie lub w ogóle przetrwać. Sądzą, że rodzice nie troszczą się o nich i ich uczucia, bo są traktowani jak przedmioty. Z reguły nie planują ucieczki, to impuls — uciekają od czegoś, a nie do czegoś, dlatego nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa, na które się narażają.

Uciekinierzy nie pochodzą jednak tylko i wyłącznie z rodzin dysfunkcyjnych. Niektórzy decydują się na ten krok pod wpływem kolegów lub by przeżyć coś ekscytującego, choć ich rodziny nie różniły się od tych, z których dzieci nie uciekają. Jest też grupa dzieci, które w rzeczywistości uciekinierami nie są — zostały (nie zawsze wprost) zmuszone do opuszczenia domu, często przez matkę lub ojczyma.

Nastolatki, które uciekły z domu, narażone są na wiele niebezpieczeństw. Należą do nich przede wszystkim: głód, narkotyki, przypadkowy seks, gwałt i niechciana ciąża, prostytutka (dotyczy nie tylko dziewcząt), handel kobietami, stanie się ofiarą przestępstwa (kradzieży, pobicia), konflikt z prawem (kradną, by przetrwać, wchodzą w skład grup przestępczych), samobójstwo.

Jeśli twoje dziecko uciekło z domu, szukaj pomocy specjalisty, który nauczy cię, jak rozmawiać z nim, gdy nawiążecie kontakt. To bardzo ważne, bo w takiej sytuacji, pod wpływem emocji, ludzie wypowiadają czasem słowa, których żałują do końca życia.

Adresy i telefon:

- Linia „Żadnych Pytań”:
tel. (022) 654 70 70
(dla tych, którzy uciekli z domu i chcą dać znak życia)
- www.nieuciekaj.org.pl
(akcja informacyjna o ucieczkach z domu prowadzona przez Fundację Pomocy Ludziom Dotkniętym Problemem Zaginięcia „Itaka”; organizacja ta pomaga także wyjaśniać sprawy związane z zaginięciami dzieci — więcej informacji na stronie www.zaginieni.pl)

Musisz zapewnić dziecko, że rozumiesz powody, dla których uciekło. Jeśli będzie przekonane, iż nic się w domu nie zmieni, nie będzie miało motywacji, by wrócić.

RADY DLA RODZICÓW

Gdy dziecko wróci do domu...

- Nie zasypuj go pytaniami, nie naciskaj, by powiedziało, co robiło, z kim i gdzie było. Jeśli będziesz zbyt natrączywy, poczuje się jak na przesłuchaniu. Musi być gotowe do takiej rozmowy (tak nie jest, jeśli np. twierdzi, że nic od ciebie nie chce). Powiedz, że tobie bardzo zależy na rozmowie, że chcesz wiedzieć, co skłoniło go do ucieczki, i pragniesz spróbować naprawić swoje błędy.
- Nie umawiaj go od razu na wizytę u psychologa. Z pomocy specjalisty skorzystaj dopiero wtedy, gdy uznasz, że nie jesteście w stanie sami naprawić relacji między wami.
- Nie witaj go milczeniem, nie krzycz, nie wyznaczaj kar.
- Nie grzeb w jego rzeczach, nie podsłuchuj rozmów, nie zabieraj klucza do domu i nie zabraniaj z niego wychodzić, jeśli nie chcesz, aby dziecko jeszcze pilniej strzegło swoich tajemnic.

Komentarz psychologa

Nagle odejście z domu jest formą ucieczki od rzeczywistości. Sytuacja w domu może skłonić dziecko do porzucenia próby uporania się z sytuacją, której zrozumienie jest zbyt bolesne lub zbyt skomplikowane dla młodego człowieka. Jeśli np. kary są zbyt surowe, jeśli rodzice są niekonsekwentni albo stale nieobecni, jeśli nie ma porozumienia, a zamiast tego są ciągłe konflikty, gdy jest alkohol. Wtedy prawdziwa ucieczka, nie tylko ta w sferze psychicznej, jest prostym rozwiązaniem. Uciekinier nie jest w stanie przewidzieć konsekwencji takiego działania. Potrzebuje pomocy.

Aleksandra Godlewska

Rodzice uciekinierów zawsze podkreślają, że ucieczka ich dziecka była dla nich zaskoczeniem. Dlaczego nie zauważają tego, co do niej prowadzi? Terapeuci twierdzą, że kiedy uwaga rodziców skierowana jest głównie na pilnowanie i rozliczanie, staje się to podstawą stosunków między nimi a dziećmi. Kontrolowanie tego, co dzieci robią w wolnym czasie, jakich mają znajomych, ich zainteresowań i oczekiwanie, by zawsze dobrze się zachowywały (dobrze uczyły, grzecznie wypełniały domowe obowiązki, dobrze wyglądały itd.), sprawia, że rodzice stają się strażnikami, którzy decydują o tym, co oznacza słowo „dobrze”. Nie chodzi o to, by niczego nie wymagać od dzieci, ale by nie wyrobić w nich przekonania, że jesteśmy ich wrogami. Czy zwracasz uwagę na ton, jakim się do dziecka zwracasz, czy kontrolujesz słowa, których w stosunku do nich używasz, czy nie nadużywasz gróźb? Dziecko musi wiedzieć, że agresja to zasłona twojej bezradności. Musi też wiedzieć, że twój dom jest jego domem, więc nie mów mu nigdy, że ma robić to, co ty chcesz, dopóki u ciebie mieszka, jest na twoim utrzymaniu itd. Musi wiedzieć, że jest u siebie, ponieważ tylko wtedy będzie mogło wrócić.

To naturalne, że każdy młody człowiek chce samodzielnie (nie samotnie!) decydować o sobie. Naszym obowiązkiem jest stworzenie mu warunków do samorealizacji. Musisz zapewnić dziecku:

- **poczucie bezpieczeństwa** — powinno wiedzieć, że mu pomożesz nawet jeśli zrobi coś nieodpowiedzialnego lub niebezpiecznego, że gdy cię będzie naprawdę potrzebować, nie usłyszysz: „Ostrzegałem, żebyś nie był taki lekkomyślny. Nie posłuchałeś, więc sam wypij piwo, którego naważyłeś”,
- **zaspokojenie jego podstawowych potrzeb** — chodzi o tak podstawowe rzeczy, jak jedzenie, ubranie (trzeba pamiętać, że w oczach dziecka sposób ubierania się jest bardzo ważny i czasami warto jest pójść w tym względzie na ustępstwa, nie wyśmiewając i nie krytykując jego wyborów), ale i o uznanie jego seksualności i faktu, że budzi się w nim życie erotyczne,
- **poczucie przynależności i miłości, na którą nie trzeba zasłużyć** — dziecko potrzebuje twojej akceptacji nawet wtedy, kiedy jest dalekie od ideału, bo średnio się uczy i miewa zmienne humory,
- **poczucie, że to, co dziecko osiągnęło, jest naprawdę ważne, nawet jeśli był to tylko gol strzelony na osiedlowym boisku** — dziecko musi wiedzieć, że cieszysz się każdym jego sukcesem, nie lekceważysz ich i nie umniejszasz, mówiąc np.: „Dobrze, strzeliłeś gola, ale co z lekcjami? Odrobione?”

Pamiętaj

Ucieczki zaczynają się niewinnie — od unikania rozmowy z rodzicami, wspólnych posiłków, kontaktów, przedstawiania im swoich znajomych, dzielenia się z nimi tym, co dziecko przeżywa. Różnica między budowaniem własnego świata a ucieczką jest subtelna, dlatego rodzice nawet nie zauważają, kiedy się zaczyna.

[zobacz też ▶ *Konflikt pokoleń* ▶ *Bunt i młodzieńczy gniew*]

Bożena Mucha

Komentarz prawnika

W ciągu roku ginie bez wieści ok. 10 tys. dzieci i nastolatków. Według obserwacji policji wiele dzieci uciekających z domu utrzymuje się podczas ucieczki z prostytucji. W pierwszej połowie lat 90. XX w. Niemcy twierdzili, że na berlińskim Dworcu Zoo w ciągu weekendu przewijają się do 500 prostytutujących się chłopców, głównie z Polski. W 1997 r. policja szacowała, że w całym kraju prostytucję uprawiało około 360 dziewcząt, które nie ukończyły 18 lat, w tym około 30 poniżej 15. roku życia. Podobnie było w 1999 r., jednak skala prostytucji dziecięcej w Polsce nie jest dokładnie znana.

Małgorzata Zielińska-Fazan



Warto przeczytać

S. Arterburn, J. Burns *Gdy miłość nie wystarcza. Poradnik dla rodziców*. Wydawnictwo Pojednanie.

POMOC RODZICOM, KTÓRYM ZAMORDOWANO DZIECKO

Każdy rodzic, tracąc dziecko, czuje, że ginie ważna część jego samego. Nie ma też większego bólu niż ten, który czują matki i ojcowie bestialsko zamordowanych dzieci.

Rodzicom, którzy stracili dziecko, trudno początkowo rozdzielić różne sprzeczne uczucia. Nie wiedzą, co robić, jak funkcjonować, kogo winić. Wiele osób izoluje się w poczuciu, że ich złamane serce nigdy nie będzie biło jak dawniej. Sądzą, że nie mają prawa czuć radości, że powinni ponieść karę za to, co się stało. Inni chcą jak najszybciej o wszystkim zapomnieć.

Kiedy umiera dziecko, szczególnie jeśli dzieje się to w tragicznych okolicznościach, obok rozpaczony pojawia się poczucie winy rodziców, że nie sprościli obowiązkowi zapewnienia mu bezpieczeństwa. Rodzi się też pytanie: „Dlaczego spotkało to właśnie mnie?” oraz potrzeba, by o tym rozmawiać. Zazwyczaj jednak rodzice w żałobie czują się w swojej tragedii bardzo osamotnieni. Otaczający ich ludzie boją się kontaktu z nimi, bo nie wiedzą, jak reagować w obliczu tak strasznego cierpienia. A wsparcie innych jest dla matek i ojców cierpiących z powodu straty dziecka warunkiem poradzenia sobie z emocjonalnymi problemami. Muszą nauczyć się żyć w nowych warunkach, przechodząc kolejne etapy żałoby. To długotrwały proces, szczególnie trudny dla rodziców zamordowanych dzieci. Są oni świadkami procesów oprawców swoich dzieci, borykają się poczuciem braku zadośćuczynienia za doznaną krzywdę czy z rozgoryczeniem z powodu opieszałości wymiaru sprawiedliwości. Wsparcie i rozmowa, a szczególnie kontakt z tymi, którzy rozumieją ten ogromny ból, pozwoli im uniknąć desperacji i skrajności. Psychologowie twierdzą, że nie ma w tej sytuacji recepty na to, jak dalej żyć, jednak świadome przeżywanie żałoby może stanowić swoiste oparcie. Bo jeśli nie można wyleczyć się ze smutku i żalu, trzeba przestać zaprzeczać temu, co się stało, i dopuścić do siebie bardzo trudne uczucia, które towarzyszą stracie dziecka [[zobacz też ▶ Śmierć dziecka](#)].

Kolejne etapy przeżywania żałoby

I	
szok	niedowierzenie, że nastąpiła śmierć, stan alarmowy, wzburzenie, bezradność,
II	
uświadomienie sobie straty	niepokój wywołany separacją, konflikty emocjonalne, przewlekły stres, gniew, poczucie winy, nadwrażliwość na bodźce, dezorganizacja emocjonalna,
III	
wycofanie się i ochrona siebie	osłabienie systemu odpornościowego, zmęczenie, smutek, rozpacz,
IV	
powrót do zdrowia	odzyskiwanie kontroli nad życiem, porzucenie dawnych ról, tworzenie nowej tożsamości, przebaczenie i zapominanie,
V	
odnowa	rozwijanie świadomości siebie, akceptowanie odpowiedzialności, uczenie się bez życia bez zmarłej osoby, dbanie o własne potrzeby, wchodzenie w nowe role i nowe relacje.

[źródło ▶ C. Sanders *Jak przeżyć stratę dziecka?*]

Bożena Mucha

✉ Adresy i telefony:

- Poradnia „Początek”
ul. Nowolipie 13/15
00-150 Warszawa
tel. (022) 887 78 76
(w Poradni „Początek” powstała szczególna grupa wsparcia dla rodziców w żałobie; ma ona charakter otwarty; może do niej wstąpić każdy, który doświadczył straty dziecka)
- Stowarzyszenie Przeciwko Zbrodni im. Jolanty Brzozowskiej
ul. Wiśniowa 58
02-520 Warszawa
tel. (022) 646 41 04
faks (022) 646 40 04
tel. całodobowy 0 501 10 04 20
porady prawne: 0 501 13 28 94,
0 503 04 25 00
porady psychologa:
0 502 28 24 45
e-mail: spzjb@spzjb.org.pl
www.spzjb.org.pl
(Jolanta Brzozowska, której imię nosi Stowarzyszenie, została brutalnie zamordowana przez trójkę maturzystów; organizacja, którą stworzyli jej najbliżsi, zajmuje się walką na rzecz ofiar; przy telefonach zaufania dla poszkodowanych i ich rodzin dyżurują prawnicy i psychologowie)
- Ogólnopolskie Stowarzyszenie Rodzin Zamordowanych Dzieci
ul. 3 Maja 21
62-500 Konin
(Stowarzyszenie wspiera ofiary i rodziny ofiar przemocy, głównie młodzieży i dzieci, udziela wsparcia duchowego i broni interesów osób poszkodowanych, zajmuje się organizowaniem pomocy psychologicznej i prawnej, integruje wszystkich tych, którym w bestialski sposób zamordowano dzieci)



Warto przeczytać

C. Sanders *Jak przeżyć stratę dziecka?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

PROBLEMY Z DZIEĆMI



PROBLEMY Z APETYTEM

Jednym z największych rodzicielskich zmartwień jest to, że dziecko nie chce jeść. Ciągłe wojowanie z niejadkiem o każdą łyżkę zupy potrafi zamienić życie dziecka oraz jego mamy i taty w prawdziwy koszmar. Rzadziej zdarza się, że maluch je zbyt dużo i ma nadwagę. Wówczas problemem numer jeden staje się to, jak pokroić nadmierny apetyt potomka. Jak radzić sobie z takimi dziećmi?

Każda mama wie, że właściwe odżywianie dziecka ma bardzo istotny wpływ na jego prawidłowy rozwój. Stara się przygotowywać zdrowe, smaczne i atrakcyjne posiłki, wkłada w to wiele wysiłku i inwencji. Dlatego czuje się wyjątkowo sfrustrowana, niezdolna i niespokojna, gdy jej pociecha odmawia jedzenia, siedząc godzinami nad talerzem, albo od razu mówi, że czegoś nie lubi i nie zje.



Mama niepokoi się też, gdy słyszy od lekarza, że jej dziecko zbyt dobrze wygląda i jeżeli nie schudnie, może mieć problemy zdrowotne (np. ortopedyczne czy z ciśnieniem krwi) oraz społeczne (np. cierpieć z powodu wyśmiewania „grubasa” przez rówieśników, mniejszej sprawności fizycznej i atrakcyjności).

Niejadek

Niektóre dzieci od urodzenia jedzą mniej niż ich rówieśnicy i nie ma w tym niczego niepokojącego, jeśli dobrze się rozwijają oraz są zdrowe. Po prostu mają taką przemianę materii, że ich zapotrzebowanie kaloryczne jest nieco mniejsze od przeciętnego. Inne maluchy w pewnym wieku tracą znakomity do niedawna apetyt i jeżeli nie wpływa to ujemnie na ich rozwój, także nie powinno być przyczyną zmartwienia rodziców.

Pamiętaj

- Żadne zdrowe dziecko nie zagłodzi się na śmierć. Nie pozwoli mu na to instynkt samozachowawczy.
- Każde dziecko rodzi się z wystarczająco dobrym apetytem, który gwarantuje mu zachowanie zdrowia, wzrost, rozwój i przybywanie na wadze we własnym, specyficznym tempie.

Kłopot w tym, że wyobrażenia rodziców o tym, jaki jest dobry apetyt, mogą być inne niż rzeczywiste potrzeby organizmu dziecka. Wówczas staje się dla nich bardzo ważną sprawą: ile, czego i kiedy dziecko zjadło. Namawiają je do jedzenia, denerwują się, chwają albo robią wyrzuty. Wytwarza się atmosfera napięcia i przymusu, którą dziecko wyczuwa. Na wszelkie próby wywierania presji reaguje ono instynktownym oporem. Rodzice tym silniej nalegają, żeby jadło więcej, im częściej i bardziej stanowczo ono odmawia. W końcu zaczyna płakać, gdy jest zapraszane do stołu, lub reaguje wymiotami, gdy mama namawia je do zjedzenia jeszcze jednej łyżki. Je tym mniej chętnie, im bardziej jest do tego nakłaniane. Powstaje błędne koło.

Jednak nie wszystkie kłopoty z jedzeniem powstają na tle wmuszania. Dziecko może stracić apetyt, kiedy przeżywa jakies kłopoty, z którymi nie jest w stanie sobie poradzić — zazdrość o nowo narodzone rodzeństwo, początek kariery przedszkolaka, rozstanie się rodziców itd. Czasem traci apetyt w okresie rekonwalescencji po chorobie. Te kłopoty są najczęściej przejściowe i zni-

kają, gdy ich przyczyna zostanie usunięta lub zniknie sama. Bez względu na to, jaka jest pierwotny powód tego, że dziecko jest niejadkiem lub je mniej chętnie niż dotychczas, okazywane przez rodziców zaniepokojenie i stosowanie przymusu pogłębiają problem i zmniejszają szanse na powrót dobrego apetytu.

Kłopot z niejadkiem jest najczęściej problemem natury psychologicznej i ma przyczynę w niewłaściwej postawie rodziców. Wiele dzieci je marnie dlatego, że rodzicom za bardzo zależy na tym, żeby jadły lepiej. I robią dużo szumu wokół tematu jedzenia.

RADY DLA RODZICÓW NIEJADKA

- Nie stwarzaj atmosfery nerwowości podczas posiłków dziecka. Nie dawaj po sobie poznać, jak bardzo zależy ci na tym, żeby dziecko coś zjadło.
- Pamiętaj, że wahania apetytu u malucha i u większego dziecka są rzeczą normalną.
- Pod żadnym pozorem nie zmuszaj dziecka, żeby jadło więcej niż może czy chce. Niech zadecyduje, ile mu nałożyć. Wolno mu też zostawić trochę niedojedzonej potrawy.
- Dziecko ma prawo nie lubić pewnych potraw i choćby nawet były bardzo zdrowe, nie nakłaniaj go, żeby zjadło chociaż odrobinkę. Niech je to, co lubi (oczywiście w granicach rozsądku, a nie np. tylko chipsy i czekoladki).
- Każdy posiłek powinien mieć swój wyraźny początek i koniec. Nie przetrzymuj dziecka przy stole do czasu, aż wszystko zniknie z talerza.
- Nie biegnij za malcem z kanapką czy owocem ani nie pytaj nieustannie, czy nie miałby ochoty na jakąś przekąskę.
- Nie chwal, że dziecko pięknie zjadło, ani nie wyrażaj zawodu czy złości, gdy tego nie zrobiło. Niech nie wie, że rodzice przywiązują do tego taką wielką wagę.
- Powstrzymaj się od komentowania apetytu dziecka. Im mniej będzie się w domu o tym mówiło, tym lepiej.

Jeżeli wydaje ci się, że dziecko ma słaby apetyt, notuj skrupulatnie przez tydzień, ile czego zjadło i wypilo każdego dnia. Zazwyczaj dzieci uważane za niejadki jedzą często między posiłkami, a kaloryczne ciasteczka, batoniki czy słodkie napoje nasycają je na tyle, że potem nie mają ochoty na normalny obiad czy kolację. Każde dziecko rodzi się wyposażone przez naturę w mechanizm sygnalizujący mu, ile i jakiego pożywienia potrzebuje, żeby rosnąć i rozwijać się normalnie. Badania naukowe wykazały, że nawet

małe dzieci, którym pozostawi się swobodę w komponowaniu menu, wybierają takie pokarmy, które zaspokajają ich potrzeby i są optymalne z dietetycznego punktu widzenia, choć mogą szokować zestawieniami składników.

Rodzice obawiają się, że ich niejadek będzie się źle rozwijał i straci odporność na infekcję, że popadnie w stan niedożywienia. Tymczasem lekarze zapewniają, że dzieci szczupłe, a nawet chude nie są wcale mniej odporne na choroby. Wręcz przeciwnie, te pulchne, ciągle spocone i zasapane chorują częściej. Jeżeli niejadek jest zdrowy, wesoły, żywy, energiczny, to nie ma powodów do niepokoju. Jego indywidualny apetyt jest wystarczający w stosunku do potrzeb organizmu.

Dziecko z nadmiernym apetytem

W polskiej kulturze ciągle jeszcze pulchne niemowlę czy „dobrze wyglądający” kilkulatek uchodzi za okaz zdrowia. Mamy i babcie podsuwają dzieciom kaloryczne przysmaki, żeby ich pupile nabrały trochę ciała. Jest to bardzo niesłusznie, bowiem przekarmianie dziecka w pierwszych latach życia może powodować jego późniejsze problemy z nadwagą i konieczność ciągłego odchudzania się w dorosłym życiu. Z pulchnych dzieci nierzadko wyrastają dorośli, którzy muszą ciągle zmagać się z nadmiernym apetytem i ze skłonnością do tycia.

Otyłość u dzieci często jest skutkiem rozpieszczenia, kupowania im smakołyków i słodczy w nadmiernych ilościach. Czasem jest to również efekt niezdrowego trybu życia, gdy dziecko zamiast bawić się z kolegami, biegać, grać w piłkę, w klasy, jeździć na rowerze, całymi dniami tkwi bez ruchu przed telewizorem lub monitorem komputera. Niekiedy, w rzadkich przypadkach, powodem są zaburzenia gospodarki hormonalnej lub inne choroby i wówczas dzieckiem powinien zająć się lekarz.

Kiedy młody człowiek ma znaczną nadwagę, jest to dla jego organizmu wielkie obciążenie. Stan taki może grozić:

- ✓ kłopotami zdrowotnymi, np. wykoślawieniem kolan (tzw. iksy), płaskostopiem, problemami z kręgosłupem, zagrożeniem cukrzycą, nadciśnieniem itd.,
- ✓ gorszą sprawnością fizyczną,
- ✓ powstaniem kompleksu niższości (co może być dla młodego człowieka źródłem wielu cierpień, a nawet tragedią życiową),
- ✓ problemami towarzyskimi (docinki ze strony rówieśników, odrzucenie przez grupę).

Aby zapobiec tym zagrożeniom, należy podjąć zdecydowane działania w celu zmniejszenia otyłości. Należy ograniczyć wartość kaloryczną podawanych dziecku posiłków. Pomoże w tym lekarz rodzinny lub pediatra, który pomoże skomponować optymalną dietę. Powinna ona polegać na:

- ✓ zastąpieniu tłuczących potraw mniej kalorycznymi zamiennikami,
- ✓ znacznym ograniczeniem tłuszczów oraz cukru,
- ✓ zlikwidowaniem zwyczaju ciągłego podjadania między posiłkami.

Dziecko nie powinno chodzić głodne czy jeść mało — powinno raczej jadać posiłki mniej kaloryczne i przede wszystkim mieć więcej ruchu, ćwiczeń fizycznych, zabaw na świeżym powietrzu. Byłoby najlepiej, gdyby do tej aktywności fizycznej włączyli się także rodzice.

Czasem dziecko ma nadmierny apetyt z powodów psychicznych — przeżywa jakieś problemy, niepokój lub smutek i jedzenie służy mu jako „pociecha”. W takim przypadku warto zasięgnąć porady psychologa dziecięcego, który pomoże młodemu człowiekowi uporać się trudną sytuacją. Wówczas kłopot z objadaniem się dla poprawienia nastroju zniknie.

Restrykcyjna dieta, ciągłe przeliczanie kalorii, częste ważenie dziecka i robienie wielkiego problemu z jego apetytu mogą spowodować, że w okresie dojrzewania popadnie ono w ciężkie kłopoty na tym tle. Może zachorować na anoreksję lub bulimię

[zobacz też ▶ *Anoreksja i bulimia*].

Marta Maruszczak

Komentarz pediatry

Przyczyna problemów z niejadkiem zazwyczaj tkwi w rodzicach, a nie w samym dziecku. Mama i tata takiego dziecka najczęściej przywiązują do tej sprawy nadmierną wagę. Jeżeli dziecko rozwija się prawidłowo, dobrze rośnie i nie choruje zbyt często, nie ma żadnego powodu do niepokoju. Często powtarzam zaniepokojonym rodzicom, że lepiej być chudym niż grubym. Radzę rodzicom, żeby spróbowali nie nakłaniać dziecka do jedzenia przez trzy dni. Jeśli nie chce — niech nie je. Wtedy rodzice przekonują się, że jak maluch wygodnie je, kończą się kłopoty z apetytem.

Więszym problemem jest przekarmianie dziecka. Zbyt kaloryczna dieta prowadzi do otyłości oraz hipercholesterolemii, a to w dorosłym życiu są czynniki ryzyka takich chorób cywilizacyjnych, jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca i — co za tym idzie — zagrożenie zawałem serca oraz wylewem krwi do mózgu. Wiadomo, że nawyki żywieniowe trudno jest zmienić, dlatego lepiej kształtować je u dziecka od pierwszych lat życia w racjonalny sposób.

Andrzej Malinowski



Warto przeczytać

J. Parker, J. Simpson *Wychować szczęśliwe dziecko*. Wydawnictwo Rebis.

S.S. Shapiro, K. i R. Skinulis *50 sposobów, jak radzić sobie z dziećmi w trudnych sytuacjach*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

F.L. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker *Rozwój psychiczny dziecka — od 0 do 10 lat i od 10 do 14 lat*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

KONFLIKTY MIĘDZY DZIEĆMI

Rodzice często nie wiedzą, co robić, gdy ich córka lub syn zaczyna się kłócić lub bić z innym dzieckiem. Jak radzić sobie z tak gwałtownymi wybuchami emocji? Czy dzieci w ogóle są w stanie rozwiązywać konflikty w sposób pokojowy i jak je tego nauczyć? A może konflikty między kilku- i kilkunastolatkami nie są niczym złym, bo przygotowują je do dorosłego życia w świecie, w którym rywalizuje się niemal o wszystko?

Chociaż dla niektórych na pewno zabrzmiało to szokująco, ludzkie dzieci zachowują się w grupie podobnie, jak młode wielu gatunków zwierząt: bawią się i wesoło baraszkują, aby za chwilę, bez jakiegokolwiek istotnego powodu, rozpocząć gwałtowny spór, przeradzający się w kłótnię, szarpaninę, a nawet regularną bójkę. Od komitywy przechodzą w mgnieniu oka do zacieklej wrogości, aby za chwilę znów się pogodzić.

Człowiek nie różni się więc pod tym względem od swoich czworonożnych krewniaków. Kłótnie i bójki między dziećmi to zjawisko normalne. Skoro konflikty między młodymi przedstawicielami różnych zwierząt są tak powszechne, muszą odgrywać jakąś istotną rolę. I tak rzeczywiście jest.

Dzieci biją się z wielu powodów, ale przyczyny tego rodzaju zachowań można sprowadzić do kilku kategorii. Robią to, ponieważ:

- nie nauczyły się jeszcze zasad zgodnego współżycia lub w emocjach zapomniały o nich — kiedy więc pojawia się konflikt interesów lub w zachowaniu kolegi coś je rozzłości, reagują w sposób naturalny i najprościej: dając upust zniecierpliwieniu, złości, gniewowi w stosunku do drugiego dziecka,
- pomagają im to zachować równowagę psychiczną — krótko mówiąc „wyładowują się” na towarzyszu zabaw, prowokując kłótnię lub bójkę, bo są z innego powodu napięte, zmęczone, zestresowane lub złe, a po sprzeczce czują się lepiej,
- chcą zademonstrować, że to one mają głos decydujący, zaprowadzą więc własne porządki i nie pozwolą krzywdzić się innym,
- w sytuacji konfliktowej łatwiej jest reagować, używając siły, niż szukać pokojowego sposobu rozwiązania konfliktu — prościej jest wyrwać zabawkę koledze w przedszkolu niż prosić go,

żeby ją dał; dzieci często nie mają wystarczająco dużo inteligencji emocjonalnej i umiejętności społecznych, żeby pertraktować z oponentem,

- kłótnie i bójki są emocjonujące — dzieci często traktują bójkę jak coś w rodzaju pojedynku lub zawodów sportowych, które podnoszą poziom adrenaliny,
- lubią się bić — to sprawia uciechę wielu dzieciom (zwłaszcza chłopcom); w ten sposób doskonałą zwinność, refleks, ćwiczą mięśnie,
- chcą w ten sposób zwrócić na siebie uwagę dorosłych — często zachowują się tak dzieci znudzone lub pozostawione same sobie, bo wołają, żeby mama lub tata besztali je niż ich nie zauważali, chcą, żeby ktoś się nimi zainteresował,
- bawi ich oglądanie dorosłych, którzy przybiegają, żeby interweniować — czują wtedy, że mogą manipulować mamą lub tatą, że są ważne,
- naśladową wzory, które widzą w telewizji, grach komputerowych, u starszych kolegów albo w rodzinie — wszechobecna przemoc i powszechna brutalizacja życia nie pozostaje bez wpływu na psychikę dziecka i na jego zachowanie.

Dziecięce kłótnie i bójki odgrywają bardzo ważną rolę społeczną — pomagają ustalić hierarchię w grupie i określić relacje między dziećmi. W ten sposób wyłania się przywódcę, jego pomocników oraz podwładnych, którzy muszą się podporządkować liderom.

Co jednak czują rodzice, których dzieci kłócą się, biją, poszturchują. Reakcje dorosłych mogą być następujące:

- **Zaskoczenie.** Najczęściej takie „trzęsienie ziemi” rozpoczyna się niespodziewanie, zanim rodzice wychwycą sygnały ostrzegawcze. Nie mamy czasu na przygotowanie się i obmyślenie taktyki postępowania, bo dzieci już krzyczą wniebogłosy, szarpiają się, wzywają pomocy.
- **Potrzeba natychmiastowej reakcji.** Wtedy najchętniej ucieklibyśmy jak najdalej. Musimy jednak zostać i odegrać rolę w dramacie, chociaż bardzo tego nie chcemy. Wydaje nam się, że nie możemy pozostać obojętni, bo dzieci za chwilę zrobią sobie krzywdę, a poza tym trzeba je powstrzymać, bo zachowują się źle.
- **Próba nakłonienia dzieci do zaprzestania bójki.** Jeśli nawet mamy najlepsze chęci, żeby zażegnać konflikt, łagodzić, moderować, szukać ugody, to nasze pacyfistyczne nastawienie niestety nie udziela się dzieciom. Mimo naszych najlepszych intencji próby upominania i nawoływanie do zgody nie znajdują posłuchu.

Dzieci dalej się kłócą lub biją i nie słuchają, co mamy im do powiedzenia.

- **Bezradność, złość.** Chcemy za wszelką cenę wymusić posłuch. Wtedy tornado złości oraz gniewu wciąga i nas. Udzielają nam się emocje dzieci.
- **Zaprowadzanie porządku siłą.** Krzyczymy na wojowniczych młodych ludzi lub rozdzielamy ich siłą. Naznaczamy kary za naganne zachowanie. Reagujemy w sposób, którego sami nie akceptujemy, a potem wstydzimy się i mamy wyrzuty sumienia. Chcieliśmy siłą położyć kres demonstracji siły.

Efekt jest taki, że dorośli ciągle muszą wysłuchiwać skarg, godzić zwaśnione dzieci i są zmęczeni narzuconą rolą rozjemcy. Czują się źle w tej roli i nisko oceniają swoje kompetencje wychowawcze, gdy — zniecierpliwieni sytuacją — siłą przerywają spór. A dzieci ciągle nie potrafią rozwiązywać konfliktów między sobą, nadal się kłócą i biją.

Pamiętaj, że jeśli ciągle będziesz interweniować, perswadować, nawoływać do zgody, dzieci nie nauczą się rozwiązywania sporów i zawierania kompromisów. Będziesz stale musiał występować w roli śledczego, arbitra i rozjemcy.

Adele Faber i Elaine Mazlish, autorki książki *Rodzeństwo bez rywalizacji*, opracowały skuteczną metodę postępowania z kłócącymi się i bijącymi się dziećmi (sprawdza się ona nie tylko w stosunku do braci i siostr, ale wszystkich skonfliktowanych młodych ludzi). Oto kolejne kroki tej taktyki:

ETAP 1. Normalna sprzeczka.

1. Nie zwracaj uwagi. Nie musisz reagować natychmiast, gdy tylko usłyszysz podniesione głosy. Przypomnij sobie, że to nie pierwszy i nie ostatni tego rodzaju incydent z udziałem twojej pociechy. Za wszelką cenę staraj się zachować dystans. Skup uwagę na myśleniu o czymś przyjemnym, np. o wakacjach.
2. Daj dzieciom trochę czasu. Powiedz sobie, że właśnie zdobywają one ważne doświadczenie w dziedzinie rozstrzygania sporów i ćwiczą umiejętność dochodzenia do porozumienia. Jest bardzo prawdopodobne, że za chwilę burza skończy się równie szybko, jak się zaczęła.

ETAP 2. Konflikt zaostrza się.

1. Daj dzieciom do zrozumienia, że dostrzegasz ich gniew. Nie lekceważ uczuć, które nimi targają, i nie zaprzeczaj im. Jeśli twoja pociecha krzyczy do kolegi, że go nienawidzi, nie oponuj:

„Co ty mówisz, przecież lubisz Krzysia, to brzydko.” To rozłości dzieci jeszcze bardziej. Raczej powiedz: „Wygląda na to, że jesteście na siebie wściekli.” Nauczysz dzieci nazywać to, co czują i pokażesz im, że ich rozumiesz.

2. Nazwij swoimi słowami punkt widzenia każdego dziecka. Daj im powiedzieć (kolejno, bez przekrzykiwania się), o co poszło i jak oceniają sytuację. Potem powiedz: „Jaś uważa, że Staś postąpił źle, zabierając mu koparkę. Staś był zdenerwowany, bo chciał się nią bawić razem z Jasiem, ale on się nie zgodził.”
3. Docenij wagę ich problemu. Nie mów, że nie ma się o co bić, tylko sformułuj istotę sporu: „Macie problem — dwóch chłopców chce się jednocześnie bawić jedną koparką.”
4. Wyraź wiarę w zdolność dzieci do samodzielnego znalezienia rozwiązania. Nie bierz na siebie roli sędziego ani suflera. Nie opowiadaj się po żadnej ze stron. Powiedz: „Jestem pewna, że znajdziecie jakieś wyjście z sytuacji.”
5. Zostaw dzieci same. Niech mają szansę bez nadzoru negocjować i porozumieć się w drażliwej kwestii.

ETAP 3. Sytuacja staje się potencjalnie niebezpieczna.

1. Upewnij się, czy dzieci biją się na niby (to jest dozwolone), czy naprawdę (to jest zakazane). Czasem dzieci po prostu baraszkują i wcale nie oczekują interwencji, choć taka zabawa może nam się wydawać bójką na serio.
2. Poinformuj dzieci, jakie są zasady. Przypomnij, o czym mogą nie pamiętać za chwilę, gdy emocje przybiorą na sile: „Wolno się bić, jeżeli nie sprawia się bólu i dopóki druga strona godzi się na to.”

ETAP 4. Sytuacja jest już zdecydowanie niebezpieczna! Konieczna jest zdecydowana interwencja osoby dorosłej.

1. Opisz słowami, co widzisz. „Jesteście bardzo rozszoszczeni i zaraz ktoś komuś zrobi krzywdę.” W ten sposób ostrzegasz ich i dajesz im do zrozumienia, że sytuacja jest groźna.
2. Rozdziel dzieci i każ im posiedzieć osobno lub zająć się czymś innym, żeby ochłonęły. Jeśli uczestnicy bójki nadal nie reagują, musisz reagować ty. Powiedz: „To jest niebezpieczne zachowanie. Musicie trochę ochłonąć. Paweł, wyjdź z piaskownicy i usiądź na ławce. I to szybko!”

Adres i telefon:

● Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej
ul. Polna 46A
00-644 Warszawa
tel./faks (022) 825 44 51 w. 105
(udziela informacji o możliwościach uczęszczania do Szkoły dla Rodziców znajdującej się najbliższej twojego miejsca zamieszkania — za kanwę programu tych szkół posłużyły nowatorskie idee wychowawcze zawarte w książkach A. Faber i E. Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?*, *Rodzeństwo bez rywalizacji* oraz *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*; szkoły są prowadzone przez specjalnie przygotowanych psychologów instruktorów)

RADY DLA RODZICÓW

- Nie daj się wciągnąć. Nie musisz reagować natychmiast na kłótnię czy bójkę. Jeśli czujesz, że „tornado” już cię wciąga, tracisz cierpliwość i narasta w tobie agresja, wyjdź na chwilę do innego pokoju. Policz do pięćdziesięciu, nie spiesząc się.
- Nie zmuszaj się do spokoju. Masz prawo okazać niezadowolenie z zachowania dzieci, ale nie możesz stracić kontroli nad wydarzeniami.
- Pamiętaj, że jako osoba dorosła to ty panujesz nad sytuacją. Musisz kontrolować rozwój wypadków. I to ty, a nie kilkulatki, decydujesz, kiedy czas położyć kres bójce.
- Bądź w pobliżu. Niech dziecko nie myśli, że wolno mu robić, co chce, i że jest zdane tylko na siebie samego.
- Nie przyjmuj założenia, że koniecznie musisz postawić na swoim i wymusić na stronach konfliktu tzw. grzeczne zachowanie. Zdobądź się na cierpliwość i trochę elastyczności. Uciekanie się do siły, autorytetu, zapowiedzi kary spowoduje, że konflikt staje się coraz bardziej dramatyczny. Możesz mieć trudności z wyjściem z takiej sytuacji.
- Nie pogrążaj się w poczuciu winy i nie rób sobie wyrzutów z powodu własnej nieudolności. Nie ma rodziców, którzy zawsze dobrze sobie radzą z bijącymi się dziećmi. Jeśli nawet twoja pociecha ciągle popada w konflikty, nie oznacza to, że nie jesteś wystarczająco dobrą mamą czy dobrym tatą.

[zobacz też ▶ *Wystarczająco dobry rodzic* ▶ *Błędy wychowawcze*]

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

S. Rimm *Mądre wychowanie*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

S. Shapiro, K. i R. Skinulis *50 sposobów, jak radzić sobie z dziećmi w trudnych sytuacjach*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

M. Elliott *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad*. Wydawnictwo Amber.

A. Faber, E. Mazlish *Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością?* Media Rodzina of Poznań.

H.G. Ginott *Między rodzicami i dziećmi*. Media Rodzina of Poznań.

K. Paleg *Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice*. Wydawnictwo Rebis.

NIEPOSŁUSZEŃSTWO

Każdy rodzic chciałby, by jego dziecko było posłuszne. Wielu z nas marzy o tym, by pociecha podporządkowywała się naszej woli. Ale dzieci wyuczone posłusznego reagowania na każde słowo mają często trudności z samodzielnym radzeniem sobie w życiu, z samodzielnym myśleniem i działaniem, trudno im odejść od bezwolnego podporządkowania wtedy, gdy trzeba stawić opór.

Pamiętaj

Posłuszeństwo nie musi wcale oznaczać bezwarunkowego podporządkowania się cudzej woli. Można je zdefiniować jako akceptację zasad i granic ustanowionych dla własnej ochrony i niezbędnych we współżyciu z innymi ludźmi.

Trudna nauka posłuszeństwa

Posłuszeństwa trzeba się uczyć. Ta nauka wielu rodzicom kojarzy się przede wszystkim z karami i razami. To najprostszy sposób postępowania, ale nieskuteczny na dłuższą metę. W przypadku bardziej krnąbrnych dzieci, których klaps nie powstrzymuje, rozpoczyna się licytacja pomiędzy coraz ostrzejszymi karami a coraz zacieklejszym oporem. Potrzebne są jednak pewne wyraźnie zakreślone przez rodziców granice postępowania. Już maluchy mają niepohamowany pęd do poznawania świata, który je otacza. Nie mają jednak najmniejszego pojęcia o czyhających na nie niebezpieczeństwach. Brak ostrych zakazów (np. „nie wspinaj się po balustradzie na balkonie”, „nie siadaj na parapecie”, „nie dotykaj garnka stojącego na kuchni”) i ścisłej kontroli dorosłych w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych mogłyby skończyć się tragicznie.

RADY DLA RODZICÓW

W jaki sposób złagodzić przykre skutki naturalnego pędu do poznawania świata?

- Zamiast ciągle powtarzać „nie”, skieruj uwagę dziecka na inne czynności. Zaproponuj mu np., by pomogło przy odkurzeniu, ścieleniu łóżka, ugniataniu ciasta. Dla malca to bardzo cieka-

we czynności, które można uatrakcyjnić np. jakimiś wspólnie wydawanymi odgłosami lub czymś słodkim. Zajmuje to więcej czasu, ale dorosłym pomaga ukoić nerwy i poprawia relację między rodzicami a dzieckiem.

- Skieruj ciekawość dziecka na mniej niebezpieczne lub trudniejsze do zepsucia przedmioty. Zamiast szperania w szufladzie z ostrymi sztuczkami czy na półce z talerzami można podsunąć malcowi kilka garnków i plastikowych naczyń. Zamiast włączania telewizora można zaproponować mu zabawę starym radiem czy zepsutym budzikiem.
- Nie szczędź pochwał — przynoszą one znacznie więcej pożytku niż kary. Jeśli — nie robiąc rzeczy niepożądanych — pociecha zasłuży sobie na pochwałę czy czułość z naszej strony, to chętniej będzie nadal zachowywać się w ten sposób.

Napady złości

W wieku od 1,5 do 3 lat dziecko potrafi gwałtownie i głośno sprzeciwić się zarządzeniom rodziców. Testuje w ten sposób możliwość samodzielnego decydowania. Malec rzuca się na ziemię albo wrzeszczy wniebogłosy, powodując wiele negatywnych emocji u zdeorientowanej mamy czy taty. Podczas napadu złości nasza córeczka lub synek pozostaje nieczuły na łagodne słowa i perswazje. Często nie pomaga próba odwrócenia uwagi ani jakakolwiek kara. Wtedy dziecko zupełnie zatracą się w proteście. Jedyną możliwością, jaka nam pozostaje, to nie dać się sprowokować, przeczekać burzę, zachować spokój i... nie ustąpić. Jeśli damy za wygraną, dziecko uczy się szybko, że na odpowiednim poziomie szaleństwa i krzyku zdoła pokonać każdy opór. Wielu dorosłym pomaga świadomość, że gwałtowny sprzeciw nie ma na celu sterroryzowania rodziców. Jest natomiast wyrazem całkowitej bezradności malca wobec faktu, że rzeczywistość tak bardzo różni się z jego wyobrażeniami.

* * *

Dziecko, które jest posłuszne tylko ze strachu przed karą, właściwie niczego się nie uczy. Gdy tylko znajdzie się poza zasięgiem wzroku dorosłych, ponownie próbuje tego samego zachowania. Gdy wszystko wokół jest niedostępne i objęte mnóstwem zakazów, musi je łamać. Inaczej byłoby pozbawione możliwości poznawania świata, gromadzenia doświadczenia i nawiązywania nowych relacji z otoczeniem.

Z drugiej jednak strony wyraźnie wyznaczone przez rodziców normy i granice postępowania są niezbędne dzieciom w każdym wieku. Uczą się wtedy odróżniać właściwe od niewłaściwego, stają się pełnoprawnymi członkami ludzkiej społeczności.

Pamiętaj

Granice i normy nakładane przez dorosłych nie muszą być traktowane przez dzieci jako przymus. Dzieje się tak wtedy, gdy nasze pociechy mają większe prawo głosu przy ustalaniu wewnątrzrodzinnych reguł gry. Jeśli rodzice rezygnują ze zbyt-nej autorytatywności, okazują gotowość do kompromisów i pewną elastyczność, dzieci nie czują się zniewolone. Wiedzą, że traktuje się je poważnie, dlatego chętniej trzymają się powziętych ustaleń.

Warto pamiętać, że łagodne metody nie zawsze lub nie od razu prowadzą do zamierzonego celu. Jednak ich stosowanie pozwala dzieciom odczuć, że dorośli wydają zakazy nie tylko po to, aby udowodnić swoją przewagę. Młodzi ludzie przekonują się także, że mimo pewnych ograniczeń dziecięce potrzeby są respektowane. Jest to najlepsza droga ku posłuszeństwu opartemu nie na strachu, ale na zaufaniu do rodziców, na pewności, że jest się kochanym i bezpiecznym.



Powody nieposłuszeństwa i sposoby radzenia sobie z nim:

- **Nadmiar nakazów i zakazów.** Dziecko pozbawiane samodzielności i zbyt skrępowane przestaje w ogóle słyszeć i słuchać. Uregulowania najlepiej ograniczyć tylko do spraw niezbędnych.
- **Niekonsekwencja.** Jeśli postanowienia dorosłych zależą od ich humoru i samopoczucia (będąc w złym nastroju, dorośli zabraniają tego, na co — gdy zmieni im się nastrój — pozwolą), pociecha czeka na zmianę klimatu i lekceważy normy. To samo się dzieje, jeśli za nieposłuszeństwo grożą konsekwencje, ale nie są one egzekwowane. Dlatego najlepiej ustanawiać tylko niezłomne reguły. Zamiast impulsywnie grozić, zastanów się, czy kara jest sensowna i do wykonania.
- **Uległość.** Dziecko zacznie uchylać się od wszelkich zarządzeń, jeśli przekona się, że uporczywe „żebranie” czy upór wystarczą do zmiany decyzji rodziców. Przed poleceniem lub nakazem lepiej zastanów się, czy jest on rozsądny i wykonalny. Potem obstawaj przy nim spokojnie, stanowczo i do końca.
- **Brak zainteresowania.** Pociecha, której rodzice nie poświęcają dostatecznie dużo czasu i uwagi, wymusza je permanentnym nieposłuszeństwem. Myśli wtedy: „lepiej, jak są na mnie źli i krzyczą, niż gdy mnie nie zauważają”. Poświęcaj więcej czasu synowi lub córce, słuchaj, rozmawiaj, angażuj się w sprawy dziecka, okazuj mu czułość. Im lepsze jest twoje porozumienie z dzieckiem, tym łatwiej jest mu podporządkowywać się normom ustalonym w domu.
- **Rozpieszczanie.** Jeśli dorośli zawsze pozwalają dziecku na wszystko, bardzo szybko może ono zacząć postępować w sposób nie do przyjęcia dla otoczenia. Wbrew pozorom w obecności takich rodziców ich potomek nie czuje się bezpiecznie. Ustal przejrzysty i zrozumiały system norm, który pozwoli dziecku zorientować się, co i jak można robić, by żyć w zgodzie z innymi ludźmi i umieć się z nimi porozumieć.

[zobacz też ▶ *Style wychowania* ▶ *Arogancja* ▶ *Zachęcanie do współpracy*]

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

-
- J. Elliot, M. Place *Dzieci i młodzież w kłopotcie*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
 - J. Prekop *Mały tyran*. Wydawnictwo J. Santorski & CO.
 - B. Beil *Dziecko grzeczne i niegrzeczne*. Wydawnictwo PAX.

AROGANCJA

Czasem słysząc, jak twoje dziecko odzywa się do ciebie lub do innych, zastanawiasz się: kto je tego nauczył? Dziwisz się, że potrafi być tak niegrzeczne, napastliwe czy wręcz ordynarne. Jak reagować na objawy słownej agresji u kilku- czy kilkunastolatka?

Oburza cię taki sposób zwracania się do rodziców, rodzeństwa, do innych ludzi. Nie tak wychowywałaś swoje dziecko. Poza tym uważasz, że powinno okazywać szacunek tym, z którymi się kontaktuje. Skąd więc bierze się u niego ta skłonność do ranienia słowem, przeklinania, obrażania?

Dziecko uczy się od innych — w domu, na podwórku, w przedszkolu, a także z telewizji (nawet kreskówki pełne są arogancji słownej i niewyszukanych epitetów!). Obserwuje, w jakich sytuacjach dorośli atakują innych słowem, obrażają nim i ranią.

Agresja słowna nie służy komunikacji — przede wszystkim ma atakować i ranić. Czasem bywa sposobem zemsty, a czasem prowokacją. Sięgamy po słowny oręż, kiedy chcemy wziąć odwet za wcześniej doznaną przykrość, kiedy jesteśmy źli, zniecierpliwieni, zmęczeni, zajęci czymś innym albo kiedy nie mamy ochoty na rozmowę z daną osobą. Przykre słowo ma w takiej sytuacji zadać ból temu, do kogo jest adresowane, lub zniechęcić kogoś do dalszej rozmowy. Robimy tak również wtedy, gdy chcemy np. przypodobać się grupie, w której taki sposób bycia jest przyjęty. Dzieci nie różnią się w tym względzie od dorosłych.

Kiedy dziecko zaczyna „pyskować”, a ty dajesz się w to wciągnąć, rozpoczyna się szermierka słowna (niezależnie od tego, czy ono ma 3 czy 18 lat), której efektem jest wybuch gniewu i rozgoryczenia. W ten sposób nie nauczymy dziecka, że tak się nie rozmawia.

Gdyby ktoś dorosły odzywał się do ciebie w sposób arogancki, zostałyby przez ciebie uznany za impertynenta. Kontakty z taką osobą najchętniej ograniczyłybyś do zera. W stosunku do dziecka nie masz tej możliwości. Ale dzięki odpowiednio stanowczej reakcji możesz powstrzymać eskalację agresji słownej.

RADY DLA RODZICÓW

- **Kontroluj swoje zachowanie.** Czy ataki słowne ze strony dziecka nie są odbiciem tego, jak ty je traktujesz i jak zwracasz się do niego? Przeanalizuj, czy w sposób, w jaki dziecko odzywa się do ciebie, nie pobrzmiwają twoje sformułowania, które wypowiedzisz w zdenerwowaniu. Pamiętaj, że tobie też nie wolno obrażać malucha, być sarkastycznym, złośliwym, przedrzeźniać.
- **Traktuj dziecko jak przyjaciela.** Wobec kogoś, o kogo sympatię zabiegasz, nie pozwalasz sobie na brak dyscypliny w słowach. Dziecko też na to zasługuje. Pamiętaj, żeby przy nim nie używać niecenzuralnych słów, nie przeklinać, nie krytykować innych, nie narzekać, nie utyskiwać. Uważaj, co mówisz i jak mówisz, nawet jeśli dziecko jest jeszcze za małe, by wszystko zrozumieć.
- **Nie daj się wciągnąć w dyskusję.** Jeśli czujesz, że słowa dziecka wytrącają cię z równowagi lub sprawiają przykrość, nie rewanżuj się agresją. Przerwij rozmowę (zapowiadając, że do niej wrócicie) i spróbuj nabrać dystansu do całego zdarzenia — zajmij się czymś innym, np. wyjdź na spacer, rozwiąż krzyżówkę, posłuchaj ulubionej muzyki. W tym czasie wzburzone emocje u ciebie i u dziecka opadną.
- **Zwracaj dziecku uwagę.** Nie zawsze dziecko zdaje sobie sprawę, że, brzydko się wyrażając, przekracza dopuszczalne granice. Wtedy spokojnie, ale stanowczo zwróć mu uwagę: „Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz.” lub „To są brzydkie słowa i nie wolno ich używać.” Nawet nastolatek, który przynosi ze szkoły nowe przekleństwa i próbuje ich używać w domu, chce wiedzieć, jak na to zareagujecie. Stanowczo protestuj przeciwko używaniu ordynarnych słów i powtarzaj, że nie godzisz się na to w waszym domu.

Pamiętaj

Dzieci odzywają się niegrzecznie, pyskują lub przeklinają w takich samych sytuacjach jak dorośli. Przecież to od nas pobierają lekcje walki na słowa. Trudniej im się tylko kontrolować i pohamować werbalną ekspresję emocji.

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

H.A. Ginott *Między rodzicami a dziećmi*. Media Rodzina of Poznań.

S. Shapiro, K. i R. Skinulis *50 sposobów, jak radzić sobie z dziećmi w trudnych sytuacjach*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.

WANDALIZM I DEWASTACJA MIENIA

Sprawcami większości tego typu wykroczeń są nastoletni chłopcy i młodzi mężczyźni. Nie można bowiem objąć tym pojęciem np. nieumyślnego zbitcia szyby przez kilkulatek, choć właśnie w tym wieku kształtuje się u dziecka szacunek lub jego brak dla cudzej własności i wspólnego dobra.

Dzieci przechodzą kilka faz buntu i frustracji — około 2., 6. i 9. (10.) roku życia. To wtedy narasta w nich niszczycielska pasja — psują zabawki, rzucają się z pięściami na opiekunów lub inne dzieci, wykazują całkowity brak opanowania, świadomie występują przeciwko ustalonym regułom. Od tego, jak zareagujecie, zależeć będzie postawa waszego nastolatka.

Co motywuje wandalę?

- Silna, kumulowana latami frustracja i agresja — niszczycielami cudzych rzeczy są najczęściej chłopcy (a ostatnio też dziewczynki), których ojcowie opuścili rodziny lub sprawują tzw. rządy silnej ręki (dziecko uczy się, że siła zapewnia władzę).
- Brak jasnych i przestrzeganych w praktyce przez rodziców norm, co wyraża się w ukrytych przekazach: np. rodzic ma zwyczaj rzucać niedopałek papierosa i drobne śmieci wprost na ulicę, gdy małe dziecko wyrządzi szkodę, unika odpowiedzialności, odciągając je z miejsca zdarzenia, z agresją wyraża się o właścicielach sklepów, lepszych samochodów itp.
- Chęć zaistnienia w grupie rówieśniczej, zaimponowania zachwałością i agresywnością (wandyale na ogół działają w grupie i wzajemnie się „nakręcają”).

RADY DLA RODZICÓW

- Gdy dziecko ma napad złości lub niszczy zabawkę, wskaż mu inny, bezpieczny sposób rozładowania agresji: daj mu papier i kredki (mazaki) do rysowania lub starą gazetę do podarcia, a gdy skończy, powiedz, że może rysować tylko na papierze — nie wolno wychodzić poza jego obszar i mazać po podłodze, biurku czy ścianie, wolno drzeć gazetę, ale nie książkę itp.

Uczysz w ten sposób zachowywania kontroli i zwracania uwagi na to, by szkody nie wyrządzić nawet nieumyślnie.

- Gdy dojdzie do wyrządzenia szkody, spokojnie uświadom dziecku, że należy ją naprawić: przeprosić osobę poszkodowaną i zapłacić za zbitą szybę lub zniszczony produkt w sklepie. Dziecko musi jednak wiedzieć, że to ono poniesie konsekwencje finansowe — nie dostanie obiecanej zabawki. Ale nie może to być kara: „Ponieważ trzeba było zapłacić za stratę, musiałam dać pieniądze przeznaczone na twoją zabawkę (bilety do kina, wyprawę do McDonalda).” Warto z dzieckiem o tym rozmawiać i cierpliwie tłumaczyć tę decyzję, gdyż kilkulatek nie od razu może zrozumieć zależność między swoim postępowaniem a wynikającymi z niego konsekwencjami.
- Własnym przykładem uczyc dziecko szacunku dla cudzej własności i otoczenia. Jeśli dziecko widzi, że zawsze szukasz kosza na śmieci, sprzątasz po psie na spacerze, nie skrucasz sobie drogi przez trawnik i odczuwasz dyskomfort, gdy na przystanku ktoś znów zniszczył rozkład jazdy, to poprzez takie pozornie nieistotne działania uczysz malucha, jak poruszać się we wspólnej przestrzeni.
- Ucz dziecko zasady wzajemności: „Byłoby ci przykro, gdyby ktoś zepsuł twoją ulubioną zabawkę, prawda? Inni też tego nie lubią. Pomyśl, co czuje właściciel samochodu, który porysował (właścicielka ogródka, który zniszczyłeś z kolegami).” Oczywiście, gdy dochodzi do takich zdarzeń jak w przytoczonych przykładach, to znak, że gdzieś wcześniej został popełniony błąd i to naprawdę ostatni moment, by go naprawić — poświęcić więcej uwagi dziecku, jego problemom i środowisku, w jakim się obraca.

Erna Daraszkiewicz

Komentarz prawnika

Zniszczenie, uszkodzenie lub uczynienie niezdatnej do użytku cudzej rzeczy jest przestępstwem, za które grozi kara od grzywny, poprzez ograniczenie wolności aż do kary więzienia w wysokości 1 roku. Kary te przewidziane są w wypadkach mniejszej wagi. Jeśli sprawa jest poważna, wówczas kara może być wyższa nawet do 5 lat pozbawienia wolności. Jeśli sprawcą jest dziecko w wieku poniżej 17 lat, wówczas sąd rodzinny może zobowiązać rodziców lub opiekuna do naprawienia w całości lub w części szkody wyrządzonej przez nieletniego.

§ Podstawa prawna

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. — Kodeks karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553 z późn. zm.), art. 288

Ustawa z dnia 26 października 1882 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz.U. Nr 35, poz. 228 z późn. zm.), art. 7

Małgorzata Zielińska-Fazan

KRYTYKOWANIE RODZICÓW

W miarę dorastania dzieci stopniowo odkrywają, że rodzice nie są doskonali. Zaczynają porównywać, oceniać, krytykować. Czy pozwalać na to młodemu człowiekowi? Czy to musi psuć relacje między pokoleniami?

Wraz z rozwojem samodzielnego myślenia dziecko traci bezkrytyczny stosunek do mamy i taty. Czasami krytykowanie rodziców jest rodzajem prowokacji, testu. W ten sposób dziecko dowiaduje się czegoś nowego o sobie samym oraz o rodzicach.

Nie jest przyjemnie być krytykowanym przez własne potomstwo. Jeśli jednak zareagujesz gniewem lub złością, może to stać się początkiem konfliktu. Z drugiej strony, chcąc zachować rodzicielski autorytet, nie zgadzasz się na to, żeby kilkulatek pozwalał sobie na robienie uwag.

Poproś o konkrety

Często krytyka rodziców w wykonaniu młodego człowieka jest przede wszystkim wyrazem jego negatywnego nastawienia do świata dorosłych i mało precyzyjna. Mówi na przykład: „Wy się na niczym nie znacie.” albo „Nie jesteś dobrą mamą.” Taki ogólnik może być początkiem dialogu, o ile nie zdenerwujesz się po pierwszym zdaniu potomka i nie utniesz rozmowy krótkim: „Zajmij się lekcjami!” lub „Nie pozwalaj sobie za wiele!”

RADY DLA RODZICÓW

Poproś o więcej szczegółów, pytając na przykład: „Dlaczego tak sądzisz?” lub „Co ci się nie podoba w moim postępowaniu w tej sprawie?” Bądź gotowa słuchać spokojnie, nie przerywając i nie okazując gwałtownych emocji. Czasem dopiero wtedy, gdy dziecko powie więcej, odkryjesz prawdziwy zarzut czy problem ukryty dotąd za ogólnie niechętnym nastawieniem do mamy czy taty.

Słuchaj aktywnie

Spróbuj sformułować to, co dziecko chce ci dać do zrozumienia. Na przykład zapytaj: „Czy chodzi ci o to, że mieliśmy iść razem do kina, a ja spędziłam wieczór z ciocią, która niespodziewanie nas odwiedziła?” albo „Czy mówisz tak dlatego, że zabroniłam ci przekłuć ucho?”

RADY DLA RODZICÓW

Upewnij się, czy dobrze rozumiesz zarzuty dziecka. Zadawaj pytania, np.: „A jak twoim zdaniem powinnam postąpić?”

Pamiętaj

- Nie ma nastolatków, którzy bez zastrzeżeń akceptowaliby swoich rodziców.
- Kiedy dziecko krytykuje cię, to nie znaczy, że już cię nie kocha albo kocha mniej.
- Przykre uwagi wywołują w tobie emocje, ale powinieneś zapanować nad nimi na tyle, żeby możliwa była dalsza rzeczowa rozmowa.
- Nie obrażaj dziecka, chociaż może oburzają cię jego uwagi. Stawowczo zaprotestuj też, kiedy ono używa epitetów, ironizuje lub staje się sarkastyczne. Wolno krytykować, ale nie wolno obrażać. Ono też musi znać tę zasadę i stosować się do niej.

Kiedy młody człowiek widzi, że jest traktowany poważnie i rzeczowo, że interesuje cię to, co on chce powiedzieć, nie będzie zamykał się w sobie czy wykrzykiwał czełogokolwiek, dając jedynie upust nagromadzonym emocjom. Dowiesz się, o co naprawdę mu chodzi.

Przyznaj dziecku rację, gdy ją ma

Czasem w słowach krytyki, które słyszysz z ust dziecka, jest sporo racji. Przyznawanie się do własnych błędów i słabości, wbrew temu, co często się sądzi, zbliża ludzi i poprawia relacje między nimi. Nie obawiaj się, że wtedy dziecko straci szacunek do ciebie.

RADY DLA RODZICÓW

Przyznaj dziecku rację, gdy ją ma. Otwarcie powiedz: „Tak, boli mnie głowa i dlatego zaczęłam dokuczać ci z powodu bałaganu w twoim pokoju. Przepraszam, jeżeli byłam przykra. Ale to nie zmienia faktu, że masz u siebie nieporządek i powinieneś schować książki do biurka, wyrzucić ogryzki i stare gazety oraz odkurzyć.” W ten sposób nauczysz je uczciwości wobec siebie samego. Mówiąc o swoich słabych stronach, pomyłkach czy błędach, pokazujesz dziecku, że każdy ma jakieś wady i dobrze jest zdawać sobie sprawę z ich istnienia, bo wtedy można z nimi walczyć.

Nie daj się sprowokować

Czasem dziecku wcale nie chodzi o konstruktywny dialog z mamą czy z tatą. Ono po prostu chce sobie ulżyć lub sprowokować kłótnię, bo wtedy czuje się góra.

RADY DLA RODZICÓW

Kiedy brakuje ci słów albo obawiasz się, że za chwilę wybuchniesz gniewem, poproś o czas do namysłu. Powiedz: „Masz sporo racji. Muszę przemyśleć to, co mi powiedziałaś. Wrócimy do tego tematu po kolacji.” Oczywiście nie może to być unik z twojej strony, więc obietnicy musisz koniecznie dotrzymać. Zyskujesz jednak trochę czasu na poradzenie sobie ze wzburzeniem czy uczuciem przykrości i na znalezienie argumentów.

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

H.A. Ginott *Między rodzicami a dziećmi*. Media Rodzina of Poznań.

J. Poland, J. Craig *Wymagające dziecko*. Wydawnictwo Rebis.

K. Paleg *Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice*. Wydawnictwo Rebis.

WDRAŻANIE DO OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH

Wdrażanie dzieci do obowiązków od najmłodszych lat czyni je bardziej odpowiedzialnymi za dom i daje im poczucie satysfakcji, że mają wpływ na wygodę i wzajemne relacje domowników. Pozbawianie ich obowiązków sprawia, że traktują dom jak hotel, do którego przychodzą się najeść, wyspać, pouczyć, pobawić. W takim domu wszystko jest podane, zrobione, wyprane i w razie niezadowolenia można złożyć reklamacje na zbyt gęstą zupę albo niewyprane skarpetki.

Starania, aby nakłonić dzieci do udziału w pracach domowych, spędzają sen z powiek niejednego rodzica. Jak zachęcić nasze pociechy do pomocy?

RADY DLA RODZICÓW

- **Pozwól dziecku zrobić coś samodzielnie.** Dzieci szybko odkrywają sposoby, jak uniknąć zmywania naczyń czy odkurzenia pokoju. Ulubioną metodą jest wykonywanie jakiegoś zadania powoli i niedokładnie, aby rodzice się zniechęcili i sami wkroczyli do akcji. Nie wolno dać się sprowokować. Upewnij się jedynie, czy przypadkiem dziecko nie otrzymało zadania przekraczającego jego możliwości.
- **Nie oczekuj, że sprawi mu to radość.** Dwu- i trzylatki uwielbiają pomagać mamusi. Ten okres jednak mija. Im starsze dziecko, tym trudniej. Zignoruj, gdy jest niezadowolone z twojej prośby i nalegaj, by zrobiło to, co do niego należy. Nie mów: „prosiłem dziesięć razy”, ale np. „zgadnij, co chcę teraz powiedzieć”. Jeśli np. zabroniłeś dziecku oglądania telewizji przed wykonaniem jakiegoś zadania, a dziecko włącza telewizor, wyłącz urządzenie. Gdy praca zostanie zrobiona, nie szczędź dziecku pochwał.
- **Stwórzcie listę rodzinnych obowiązków.** Dzieci muszą w tym uczestniczyć, a rodzeństwo powinno dojść między sobą do porozumienia. Lista taka musi być dostosowana do potrzeb rodziny i wieku dzieci. Uważaj, by nie zamienić w ten sposób domu z pola bitwy w obóz pracy. Nie zwracaj uwagi na argumenty: „to niesprawiedliwe” albo „ja to niedawno robiłem”.

- **Pokaż dziecku, jak należy wykonywać jakieś zadanie i w jaki sposób najprościej i najskuteczniej coś zrobić.** Jeśli pociecha chce to zrobić po swojemu, zgódź się, ale pod warunkiem, że osiągnie pewien umowny poziom (np. umyte talerze nie są tłuste).
- **Zachęcaj dziecko do pracy.** Można to zrobić na wiele sposobów. Jednym z nich jest obietnica wspólnego zrobienia czegoś, co dziecko bardzo lubi (np. gra, wycieczka). Można posunąć się do pewnych form przekupstwa (słodycze, pieniądze na kino czy lody). Można zaproponować rywalizację z rodzeństwem w wykonywaniu czegoś na czas (oczywiście, gdy siły i możliwości są wyrównane).
- **Ustal konsekwencje za niewykonanie obowiązków.** To nie musi być konieczne. Ale jeśli mimo największych twoich starań dzieci nie robią tego, co do nich należy (czego się podjęły), jest to potrzebne. Może to być wykonanie pracy równorzędnej, jeśli ktoś musiał zastąpić winowajcę, może to być czasowy zakaz oglądania telewizji lub wychodzenia na dwór. Pocięchy uczą się wtedy odpowiedzialności za swoje postępowanie.

Pamiętaj

- Czasem dziecko naprawdę się stara. Potrzebuje wtedy twoich wskazówek, pochwały, zachęty i zapewnienia, że nauka nowych umiejętności wymaga cierpliwości i czasu. Doceniaj i chwal swoje dziecko za pomoc w pracach domowych, nawet jeśli uważasz, że to jego obowiązek. To najlepszy sposób na zachętę do współpracy.
- Większość obowiązków domowych wymaga zademonstrowania i wyjaśnienia. Cierpliwość rodzica jest wielką cnotą.

[zobacz też ▶ [Utrzymywanie porządku](#) ▶ [Zachęcanie do współpracy](#)]

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

M. Elliot *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad.* Wydawnictwo Amber.

A. Murawska *Kocham i wymagam.* Wydawnictwo „Ad astra”.

UTRZYMYWANIE PORZĄDKU

Poukładane zabawki i książki, każda rzecz na swoim miejscu — oto niezrealizowane marzenie większości rodziców. Problem z porządkiem rośnie, gdy mamy więcej niż jedno dziecko. Urasta on do olbrzymich rozmiarów, jeśli mamy małe mieszkanie.

Który rodzic nie denerwuje się, kiedy nie może przejść przez pokój, nie deptając po drodze pluszowego misia, nie potrącając toru wyścigowego, nie burząc wieży z klocków? Czy w takich sytuacjach tłumaczyć, zabraniać, krzyczeć, czy zakasać rękawy i samemu brać się za sprzątanie? A może pozostawić sprawy własnemu biegowi, bo „dorośnie, to samo się nauczy”? Każdy zadaje sobie takie pytania. To, czy bałagan wywołuje w rodzinie konflikty i trudne do rozładowania napięcia, zależy od tego, na ile my sami dbamy o porządek.



Rodzice mogą nie uświadamiać sobie tej — wydawałoby się — oczywistej prawdy, że dzieci obserwują mamę, tatę i widzą, jak oni radzą sobie z bałaganem. To przede wszystkim postawa rodziców decyduje o tym, czy dzieci jako tako nauczą się porządku. Sens, jaki dorośli wiążą ze słowem „porządek”, jest dla dzieci do 4. roku życia poza zasięgiem percepcji.

Czterolatki i pięciolatki	Potrafia już zrozumieć, że mieszkanie nie jest jednym wielkim placem zabaw, że są miejsca, których nie wolno pogrążyć w chaosie.
Siedmiolatki i ośmiolatki	Potrafia z własnej inicjatywy przystąpić do sprzątanego, ale, niestety, zdarza się to rzadko.

Porządki mniej i bardziej ważne

Każdy człowiek, mały i duży, ma prawo do własnego bałaganu, ale są pewne miejsca, w których nie powinno go być. Ważne jest na przykład, żeby książki, zeszyty i przybory szkolne dzieci były porządnie przechowywane w przeznaczonych do tego szufladzie czy na półce. Nie mogą leżeć obok resztek podwieczorku czy brudnego podkoszulka. Ale nie należy strofować pociech za to, że pluszaki leżą razem z modelami samolotów, a klocki Lego są pomieszane z drewnianymi. Pozostaw dzieciom trochę swobody, niech według własnego uznania ustawiają czy układają swoje zabawki, byleby dbały o porządek.

Własne „królestwo” dziecka

Nawet maluch potrzebuje miejsca na swoje rzeczy. Każde dziecko ma swoje skarby i w swoich zabawkach czy książkach może zaprowadzać własne porządki. Jeśli dba o to, żeby samochodziki wieczorem zaparkowały na półce, a książki z bajkami czy malowanki nie leżały na podłodze, nie trzeba koniecznie doradzać mu, gdzie co powinno położyć, żeby mu było wygodnie, albo co warto mieć w szufladach. Nie należy poprawiać, ulepszać, przekładać tego, co dziecko ułożyło sobie według własnego pomysłu. Niech każdy ma swój kąt, za który jest odpowiedzialny. Maluchy w mniejszym stopniu (bo mama jeszcze odkurzy dywan czy poscieli łóżko), ale nastolatki już w znacznie większym zakresie.

Lokatorów dziecięcych pokoi warto zapytać o zdanie, jak te pomieszczenia mają być urządzone, i w miarę możliwości finansowych zastosować się do tych sugestii. Potem trzeba pozwolić dzieciom dbać o swoje królestwo. Nie ma znaczenia, czy mieści się ono tylko w tekturowym pudle, czy jest dużym własnym pokojem. Gdy w domu jest więcej dzieci, starsze szybko się uczą, że niektóre rzeczy po prostu warto chować przed wścibskimi maluchami, bo tylko w ten sposób uchronią swoje skarby przed zniszczeniem.

Ustalenie zasad

Dziecko musi wiedzieć, gdzie przebiegają granice jego terytorium i czego od niego wymagamy w kwestii porządku. Istotne jest też, by dzieci wiedziały, że w niektórych miejscach nie wolno bałaganić. Trzeba uczyć je, gdzie nie należy rozpoczynać zabawy, nie wolno rozrzucać zabawek i zostawiać swoich rzeczy. Zasada ta powinna dotyczyć kuchni, toalety, przedpokoju oraz przestrzeni, która jest zarezerwowana wyłącznie dla dorosłych. Nawet w ciasnym mieszkaniu musi być miejsce, gdzie można przyjąć niespodziewanych gości bez konieczności gorączkowego rozgarniania zabawek. Rodzice też mają prawo do własnego azylu, w którym tata może odpocząć po powrocie z pracy, a mama poczyta gazetę, kiedy maluchy pójdą spać.

Jeśli wprowadzisz jasne i obowiązujące każdego domownika reguły, które przy każdej okazji będziesz utrzymywać (np. przypominając dzieciom, gdzie nie wolno rozrzucać zabawek), w końcu je zaakceptują.

Pamiętaj

Malucha trzeba nauczyć, jak się robi porządek. Kilkułatek często czuje się bezradny wobec natłoku rzeczy, które go otaczają. Nikt przecież nie przychodzi na świat z umiejętnością radzenia sobie z nieładem.

Trudna nauka porządku

Trzeba pokazywać dziecku, jak się sprząta. Jeśli mama pomaga maluchowi wrzucać klocki do pudełka, to on chętnie ją naśladuje i wkrótce zauważy, że jego działanie przynosi pożądaną efekt. Pochwała po zakończonym porządkowaniu będzie nagrodą i zachętą do kolejnych wysiłków. W przypadku trochę starszych dzieci zainteresowanie kogoś dorosłego bardzo mobilizuje. Przez chwilę

Z życia wzięte

Dwunastoletnia Justynka miała pomóc młodszym braciom posprzątać w ich pokoju. I oto pojemnik na klocki i pudło na przytulanki zamieniły się w „straszne, głodne gęby”, a Justynka niskim głosem powtarzała: „Jestem wielką, głodną gębą, szybko dajcie mi jeść, jeszcze, jeszcze...”. Dwuletni Jaś i czteroletni Wojtuś na wyścigi karmili „gęby” i śmiali się do rozpuku. Od tej pory metoda „na głodną gębę” jest najlepszym sposobem zachęty do sprzątanía, a obaj chłopcy traktują ją jak jedną z ulubionych zabaw.

można sprzątać wspólnie, a potem zająć się czymś innym. Czasem wystarczy obecność mamy w pokoju dzieci, które zabierają się za porządki. Robią to wówczas bardziej ochoczo i skutecznie (chcąc zasłużyć na jej uznanie).

Warto pamiętać, że najlepszym sposobem uczenia dziecka, jak rozprawiać się z bałaganem, jest zorganizowanie zabawy, której efektem będzie posprzątanie. Wiele zależy tu od pomysłowości mamy, taty czy starszego rodzeństwa.

Porządek ułatwia i zabawę, i życie. Bałagan w zabawkach i chaos w pokoju utrudniają kolejną zabawę, rozpraszają, wprowadzają niepokój. Porozrzucone klocki uniemożliwiają wyścigi samochodowe, a niesprzątnięty szpital dla lalek i misiów rozłożonych na kanapie za chwilę nie pozwoli usiąść wygodnie podczas czytania książeczki. Trzeba uczyć dzieci, że po każdej zabawie się sprząta. Nie należy zostawiać tej czynności na wieczór, kiedy dzieci są już zmęczone. Nie mają żadnej motywacji do robienia porządków, skoro nie będzie już kolejnej zabawy, bo trzeba iść spać.

Często powodem kapitulacji dziecka wobec chaosu jest nieogarniona ilość samych zabawek. Trzeba część z nich usuwać, np. schować do szafy na pewien czas, a potem wymienić. Można też przeprowadzić selekcję i nieużywane zabawki oddać potrzebującym.

Wielu rodzicom ciągle przypominanie i prośby tak dają się we znaki, że wolą sami posprzątać. Oszczędza to czas i nerwy, ale tylko na chwilę i pozornie. Wtedy potomstwo nie uczy się dbać o ład wokół siebie. A rodzice co jakiś czas tracą panowanie nad sobą, czując, że zostają zepchnięci do roli służących.

Pamiętaj

Porządek może stać się taką samą codzienną udręką jak bałagan. Ład jest rzeczą sensowną i pożyteczną, pod warunkiem jednak, że nie jest celem samym w sobie. Dzieci powinny się uczyć, a dorośli dostrzec, że równie ważne, jak poukładanie wszystkiego równo i na miejscu, jest wzięcie pod uwagę potrzeb i sposobu funkcjonowania drugiego człowieka.

[zobacz też ▶ [Wdrażanie do obowiązków domowych](#) ▶ [Zachęcanie do współpracy](#)]

Aleksandra Godlewska



Warto przeczytać

- B. Beil *Dziecko grzeczne i niegrzeczne*. Wydawnictwo PAX.
A. Murawska *Kocham i wymagam*. Wydawnictwo „Ad astra”.

KONFLIKT POKOLEŃ

Okres dorastania dzieci to czas „wojny domowej”. Nastolatki walczą o autonomię i o prawo do poważnego traktowania przez rodziców, a mama i tata nie mogą przestać kierować swoim potomstwem i kontrolować go. To czas burzliwy i trudny dla obu stron, ale, postępując mądrze, dorośli mogą sprawić, że obydwa pokolenia wyjdą z konfliktu obronną ręką — nie skłócone, tylko potrafiące budować porozumienie na nowych zasadach.

Jak w każdym konflikcie, także i w tym istnieją antagoniści, których interesy są sprzeczne:

- **rodzice** — nadal czują się odpowiedzialni za potomstwo, za to, jak postępuje, jakich wyborów dokonuje, co robi itp.; chcą kierować młodym człowiekiem, ustanawiają nakazy i zakazy, wymagają posłuszeństwa, bo wydaje im się, że — ponieważ są dorośli i doświadczeni — wiedzą lepiej, co jest dla ich dziecka najlepsze, ciągle jeszcze uważają je za małe, nieodpowiedzialne i potrzebujące opieki oraz nadzoru,
- **dzieci** — potrzebują samodzielności, chcą być niezależne, decydować o sprawach dla siebie ważnych, domagają się prawa do zdobywania własnych doświadczeń i do własnych błędów, odrzucają autorytet rodziców, buntują się przeciwko narzucanej kurateli i traktowaniu w sposób, jakby nadal były zupełnymi maluchami.

Rodzice nie chcą zrezygnować z władzy nad dziećmi, a dzieci za wszelką cenę chcą się od niej uwolnić, pragnąc samodzielności należytej dorastającej młodzieży. Obie strony są przekonane, że mają rację, a wina za powstały konflikt leży po drugiej stronie. Tymczasem nikt nie jest winien konfliktowi pokoleń — to normalny etap dorastania i usamodzielniania się dzieci oraz przyjmowania wobec nich nowej postawy przez rodziców. Rodzina musi przeorganizować się, bo jej sytuacja wewnętrzna zmienia się, gdy dziecko dorasta.

Największe nasilenie konfliktów nastolatków z rodzicami przypada zazwyczaj na wiek 14-16 lat, a główne ich źródła według młodzieży to:

- pretensje rodziców o słabe wyniki w nauce,
- ograniczanie swobody i aktywności w czasie wolnym od lekcji.

Z życia wzięte

Rodzice czternastoletniego Marcina czują się bezradni i rozgoryczeni. „Nasz syn stał się ostatnio taki nieprzyjemny — żalą się. — Sprzeciwia się niemal wszystkiemu. Słucha tego, co do niego mówimy (o ile w ogóle słucha) z ironicznym uśmiechem i daje nam do zrozumienia, że on wie wszystko lepiej. Często kłóci się z nami nawet o głupstwa i obraża się, albo zarzuca nam, że go nie rozumiemy. Czy źle go wychowaliśmy? Dlaczego tracimy kontakt z Marcinem?”

Dorastanie jest bardzo trudnym okresem i dla samego nastolatka, i dla jego rodziców. Charakterystyczne dla tego etapu rozwojowe pragnienie niezależności, krytycyzm, obojętność na rodzicielskie nauki i perswazje, wybuchowość to ciężki egzamin dla cierpliwości, tolerancji oraz miłości mamy i taty. Młodzi ludzie w tym wieku są pozornie nieczuli, a czasem nawet bezwzględni, bo pragną zrzucić z siebie dziecięcą zależność od rodziców, chcą samodzielnie myśleć, decydować, kierować sobą. Wymykają się nam, ale nie oznacza to bynajmniej braku uczuć, szacunku czy wdzięczności wobec rodziców.

Rodzice powinni powtarzać sobie, że czas dorastania taki już jest i ich dziecko też musi przejść przez ten okres. Naszemu „trudniejszemu” niż do tej pory dziecku nadal okazujemy miłość (oczywiście w sposób i w ilości, na jaką nam pozwoli), obdarzamy je zaufaniem i... czekajmy, aż skończy się ten niełatwy etap naszego wspólnego życia.

Uwaga

- Konflikt pokoleń jest normalnym zjawiskiem towarzyszącym kryzysowi dorastania potomstwa i występuje w każdej rodzinie.
- Nikt nie ponosi odpowiedzialności za jego wystąpienie.
- Jest on konieczny, by dzieci mogły przygotować się do opuszczenia rodzinnego gniazda, usamodzielniać się i rozpocząć dorosłe życie.

Lista wzajemnych pretensji

Licealiści oskarżają swoich rodziców przede wszystkim o:	Rodzice zarzucają swoim dzieciom:
<ul style="list-style-type: none">• despotyzm i brak wyrozumiałości,• nerwowość,• brak konsekwencji w traktowaniu potomstwa (raz jak dziecko, raz jak osobą dorosłą),• niesprawiedliwość ocen,• konserwatywne poglądy.	<ul style="list-style-type: none">• brak odpowiedzialności i wyobraźni,• arogancję i lekceważący stosunek do dorosłych,• brak poszanowania autorytetów,• niewdzięczność i nieczułość,• kłamstwa.

RADY DLA RODZICÓW

- **Nie traktujcie buntu dziecka jako przejawu jego złego charakteru** — to tylko etap jego dojrzewania.
- **Unikajcie niepotrzebnych starć o rzeczy mało ważne** — niech ono decyduje, jak się ubiera, jaką ma fryzurę, jakiej muzyki słucha, jak urządzi swój pokój.
- **Bądźcie tolerancyjni i szukajcie kompromisów** — dziecko chce decydować o ważnych dla siebie sprawach i ma prawo do własnego zdania.
- **Traktujcie je po partnersku** — to już nie jest maleństwo, które potrzebuje prowadzenia, to człowiek wkraczający w dorosłość.
- **Przejdźcie z płaszczyzny autorytetu na płaszczyznę zrozumienia i przyjaźni** — nie narzucajcie mu swojej woli, rozmawiajcie, argumentujcie, szanujcie jego wybory.
- **Szanujcie dziecko i respektujcie jego prawa** — ono chce być traktowane poważnie, chce, żebyście mieli do niego zaufanie, wierzyli, że dokonuje dobrych wyborów.

Dzięki temu w waszym domu nie rozgorzeje wojna pozycyjna i wasze drogi nie rozejdą się. Jeśli zdacie ten trudny egzamin dojrzałości rodzicielskiej, zyskacie w waszych dorastających dzieciach przyjaciół na całe życie.

[zobacz też ▶ [Dojrzewanie](#) ▶ [Krytykowanie rodziców](#) ▶ [Bunt i młodzieńczy gniew](#)]



Warto przeczytać

Marta Maruszczak

M. Gurian *Zrozumieć nastolatka*. Wydawnictwo Rebis.

J. Bradley, B. Copley, H. Dubinsky, M. Waddell, G. Williams *Zrozumieć nastolatka*. Wydawnictwo Świat Książki.

S. Tschoepfe-Scheffler *Dzieci potrzebują korzeni i skrzydeł. Wychowanie między przywiązaniem a autonomią*. Wydawnictwo Jedność.

R. Campbell *Twój nastolatek potrzebuje ciebie*. Towarzystwo Krzewienia Etyki Chrześcijańskiej.

Człowiek wśród ludzi. Pod red. H. Milicerowej. Wydawnictwo Wiedza Powszechna.

A. Samson *Moje dziecko mnie nie słucha*. Wydawnictwo Twój Styl.

J. Poland *Trudne dziecko*. Wydawnictwo Diogenes.

BUNT I MŁODZIEŃCZY GNIEW

Kiedy dziecko jest małe, najczęściej podporządkowuje się rodzicom. Gdy staje się nastolatkiem, zaczyna się buntować. Czasem z grzecznego i posłusznego malca wyrasta zbuntowany i arogancki nastolatek. Nie należy wpadać w panikę. To trudny okres dla dziecka i rodzica. Warto zachować spokój i tolerancję, by nie stracić z dzieckiem kontaktu. Nastolatki buntują się, ale potrzebują naszego ciepła i uczuć, jednak wyrażonych nieco inaczej, dyskretniej.

Nastolatki próbują zdobyć **samodzielność i niezależność**. Czują się na tyle dorosłe, że chcą być odpowiedzialne za siebie, decydować o sobie i przede wszystkim nie podporządkowywać się nikomu i niczemu. W tym czasie tracą swój autorytet rodzice, nauczyciele i inne osoby ważne dotąd w życiu dziecka (czasem babcia i dziadek, innym razem trener z klubu sportowego). Ważni zaczynają być przede wszystkim rówieśnicy. Nie zawsze rodzice akceptują towarzyskie wybory dziecka. Nakazem, groźbą i szantażem wywierają presję na nastolatka, czasem domagając się zerwania kontaktów z nieodpowiednim towarzystwem. **[zobacz też ▶ Nieodpowiednie towarzystwo]** Nawet jeśli pozornie dziecko zgodzi się na zerwanie takich kontaktów, to najczęściej wraca do nich. W ten sposób wyrazi swój bunt przeciw rodzicielskim decyzjom.

Dlatego właśnie tak ważne są rozmowy z nastolatkiem i przekonywanie, a nie narzucanie własnej woli.

Swoją niezależność dorastające dzieci podkreślają nie tylko zachowaniem, ale i **wyglądem**. **[zobacz też ▶ Modne stroje, makijaż, kolczyki, tatuaże]** Chcą być inne i ta odmiennność przybiera czasem formy trudne do zaakceptowania przez rodziców. Zielone włosy, trzy kolczyki w jednym uchu, tatuaż na przedramieniu i spodnie w kolorowe kwiaty wzbudzają zachwyt nastolatka i sprzeciw rodziców. Nastolatki w ten sposób wyrażają swoją potrzebę inności, a rodzice próbują nawrócić swoje pociechy na „normalność”. Czym dorośli silniej walczą, tym nastolatki przeżywają większą satysfakcję i mają pewność, że swoim wyglądem odróżniają się od innych.

Zamiast więc toczyć boje o kolejny kolczyk w uchu, lepiej będzie uświadomić zbuntowanemu nastolatkowi, że o ile niektóre zmiany poczynione w wyglądzie są w prosty sposób odwracalne, o tyle innych zdecydowanie trudniej się będzie pozbyć. Tak więc farbowane włosy można obciąć,

gdy skończy się moda na niebieski kolor, ale dziurki po kolczykach będą zarastały o wiele dłużej, a usuwanie tatuaży będzie już bardzo trudne i kosztowne. Może w takiej rozmowie uda się zniechęcić nastolatka do niektórych pomysłów przyozdabiania własnego ciała. Może też uda się go namówić, by strój na dyskotekę i strój na imieniny babci zdecydowanie różniły się od siebie. Jeśli wyrazimy zgodę na dziwny ubiór dyskotekowy, to być może dziecko chętniej zaakceptuje „odsświętny” strój na rodzinne spotkania. Czym więcej tolerancji i kompromisów, tym mniej powodów do buntu i prób stawiania na swoim.

Nastolatki chcą **decydować o ważnych dla siebie sprawach**. Szkoła ma być wyłącznie rewirem ich zainteresowań, a o stopniach mogą rodziców co najwyżej informować (oczywiście w przypływie dobrych chęci, a nigdy pod naciskiem). Rodzice, którzy dotąd sprawowali kontrolę nad szkolnymi osiągnięciami dziecka, nie godzą się na tę samodzielność pociechy. Próbują więc różnych metod interwencji w szkolne sprawy, a im bardziej są aktywni, tym więcej niezadowolenia pojawia się u nastolatka.

Najlepiej byłoby uzgodnić, w jakiej formie ma przebiegać zdobywanie przez rodzica informacji o szkole, zaproponować pomoc, jeśli nastolatek będzie jej potrzebował, i unikać codziennych pytań typu: „o było w szkole?”, „jak ci poszło?”, „co dostałeś z...?” Możemy poprosić, by pociecha zdawała szkolne relacje na przykład w terminach tygodniowych, informowała z odpowiednim wyprzedzeniem o zebraniach i wszelkich spotkaniach dla rodziców. Jeśli nastolatek poczuje się odpowiedzialny za swoje szkolne wyniki, może wcale nie opuści się w nauce, czego tak bardzo się obawiamy, a wręcz przeciwnie — może poprawi swoje oceny?

Kiedy nastolatek wchodzi w wiek dojrzewania, **potrzeba prywatności** zaczyna być dla niego szczególnie ważna. Nasila się ona w miarę dorastania i osiąga swoje apogeum w wieku 16-17 lat. Dla jednych nastolatków będą to zamknięte szuflady w biurku, dla innych pierwsze listy z wyznaniem i tajemne zeszyty z osobistymi zapiskami, a dla jeszcze innych cały pokój stanie się tym osobistym i nietykalnym obszarem. Każda próba naruszenia tej prywatności może wywołać sprzeciw ze strony nastolatka, agresywne i aroganckie zachowania — od trzaskania drzwiami i przeklinania, po „wyprowadzanie się” z domu na kilka godzin, a czasem i dłużej. Nastolatek w ten sposób walczy o poszanowanie swoich praw do prywatności, a rodzic czasem z lęku (co też dziecko ukrywa w tej zamkniętej szufladzie?), a czasem w poczuciu odpowiedzialności (a jeśli ukrywa coś złego, to może być za późno na interwencję!) nie godzi się na tę prywatność.

Zagwarantowanie nastolatkowi prywatności jest podstawą dla dobrych relacji z nim. Nie szanując prywatności dziecka, nie szanujemy swojej pociechy i tracimy zaufanie. Warto więc zrezygnować z przeszukiwania kieszeni i szuflad, a wiara, że nie kryją one niczego niebezpiecznego, pozwoli nam zachować spokój.

Bałagan w pokoju bywa trudny do zaakceptowania przez rodziców i bardzo często staje się przyczyną konfliktu między rodzicem a dzieckiem. Żadna z rzeczy nie ma swojego miejsca, niepotrzebne przedmioty piętrzą się na biurku. Każda próba posprzątanía pokoju wywołuje protest ze strony właściciela.

Nie musimy sami na siłę sprzątać pokoju nastolatka, ale ustalmy, w jaki sposób będzie to robił on sam. Zaproponujmy pewne zasady porządkowania rzeczy — śmieci muszą być wyrzucane, brudne naczynia nie mogą piętrzyć się na biurku, ubrania przeznaczone do prania powinny znaleźć się w koszu z brudną bielizną. Możemy zgodzić się na przestawianie mebli, ale nie musimy godzić się na malowanie ścian na czarno i przemalowywanie mebli na ulubiony kolor syna czy córki. Wytłumaczymy nastolatkowi, że mieszkanie pod jednym dachem zmusza współdomowników do pewnych ustępstw i poszanowania potrzeb innych. Jeśli on zostawia po sobie bałagan w kuchni i łazience, to innych może ten nieporządek męczyć i nie muszą mieć ochoty na sprzątaníe po bałaganiarzu. Podobnie jak on nie miałby ochoty sprzątać po innych współmieszkańcach.

Głośna muzyka dobiegająca z pokoju nastolatka bywa problemem dla wielu rodzin. On chce słuchać ulubionej muzyki bardzo głośno, reszta rodziny pragnie ciszy i spokoju. Jeśli nastolatek ma własny pokój, to słuchanie niech się odbywa przy zamkniętych drzwiach. Jeśli dzieli pokój z rodzeństwem, musi uszanować potrzeby brata czy siostry. Będzie więc włączał muzykę wyłącznie wtedy, gdy im nie będzie to przeszkadzało.

Można zaproponować nastolatkowi używanie słuchawek, a na skali głośności jego sprzętu grającego dokładnie ustalmy granicę, do której może słuchać muzyki (to, co dla jednych jest ciche, dla innych bywa już bardzo głośne). Nie zapomnijmy ustalić wieczornej granicy (z określeniem dokładnej godziny), do której w pokoju może być nieco głośniejsze.

Podniesiony głos i niecenzuralne słowa mogą pojawiać się w chwilach niezadowolenia i zdenerwowania nastolatka. Nie tolerujemy przekleństw i krzyków w naszym domu.

Postarajmy się sami, nawet w chwilach największego wzburzenia, mówić spokojnie i nigdy nie używać słów, których zakazujemy nastolatkowi. Nie próbujmy jednak rozmawiać na ten temat w chwilach zdenerwowania czy trwającej awantury. Tylko w spokojnej atmosferze nastolatek może przyjąć do wiadomości, że nie będziemy tolerowali „podwórkowego” języka w naszym domu i domagamy się, by nie podnosił na nas głosu nawet wtedy, gdy wstrząsa nim złość.

Jedne nastolatki przechodzą przez okres dorastania bardziej burzliwie, inne mniej. Bardziej zbuntowanym spróbujmy okazać zrozumienie i tolerancję. Nie góźdzmy się jednak na wszystko, ponieważ w tym okresie nastolatek też powinien nauczyć się tolerancji i kompromisu. To czas wielkiej próby zarówno dla rodzica, jak i dla jego dziecka.

Kryszyna Zielińska

POKOLENIE X CZY @?

Obecni dwudziestokilkulatkowie często określane są mianem pokolenia X lub *lost generation* (straconego pokolenia). Nazwa ta powstała w Stanach Zjednoczonych i ma podkreślać odmiennosc doświadczenia życiowego młodych ludzi, dla których zabrakło miejsca w społeczeństwie. Starsze o około 10 lat rodzeństwo robiło zawrotne kariery zawodowe (pokolenie *yuppies* — młodych, zdolnych, dążących do sukcesu profesjonalistów). Dla wstępującego w dorosłe życie, przyzwyczajonego do stosunkowo wysokiego poziomu życia lub aspirującego do niego poprzez chęć wyrwania się z etnicznych gett, nie było już miejsc na szczycie.

Odpowiedzią rozczarowanych nastolatków była ucieczka od społeczeństwa w subkulturę, „bezpieczne” narkotyki, muzykę techno i wyznawanie filozofii, że zamiast myśleć o przyszłości, lepiej jest poświęcić energię na szaleńczą zabawę tu i teraz.

W Polsce pokolenie X to z jednej strony wielkomiejska młodzież, której udało się „wsiaść do pociągu” i skorzystać z przemian społeczno-gospodarczych, a z drugiej tzw. blokery, czyli pozbawieni złudzeń i szans na jakąkolwiek pracę niewykształceni mieszkańcy blokowisk i małomiasteczkowych osiedli.

Ci, których na to stać, swój brak wiary w przyszłość zagłuszają w modnych klubach tanecznych, na egzotycznych, obowiązkowo grupowych, wycieczkach i w uprawianiu sportów ekstremalnych. Ich używkami są narkotyki: marihuana, amfetamina i kokaina oraz drogie alkohole.

Blokery zadowalają się piwem pitym grupowo na klatkach schodowych i w piwnicach, narkotykami (żeby na nie zarobić, często trudnią się rozprowadzaniem narkotyków wśród zamożniejszych narkomanów lub kradzieżami, zwłaszcza samochodów, telefonów komórkowych i przenośnych radioodbiorników). W obu przypadkach najważniejsze są:

- utrata indywidualności na rzecz podporządkowania się „swojej” grupie,
- stosowanie zasady *carpe diem* — liczy się tylko przyjemne „dziś”, zwane imprezowaniem, jazdą lub z angielska clubbingiem,
- pozytywne nastawienie do używek, zwłaszcza narkotyków,
- słuchanie (i tworzenie) muzyki opartej na rytmie, który wprowadza w trans: techno, house, hip-hop i wiele wciąż tworzących się nowych ich odmian.

Na Zachodzie uaktywniło się już nowe pokolenie, które w Polsce dopiero wzrasta — są to tzw. dzieci Internetu (w naszym kraju są to studenci, uczniowie szkół średnich i gimnazjaliści). Od swojego starszego rodzeństwa pokolenie to różni się zasadniczo podejściem do sposobu spędzania wolnego czasu. Nad taneczne kluby przedkłada cyber-kawiarenki, czyli miejsca, gdzie za niewielką opłatą można korzystać z dostępu do Internetu. Godzinami grają w gry komputerowe lub prowadzą rozmowy (tzw. czaty) z anonimowymi internautami z całego świata (jeśli znają język angielski) lub z kraju. W ten sposób poznają przyjaciół, nawiązują romanse, a nawet (to w Polsce jeszcze rzadkość, ale upowszechniająca się w postępie geometrycznym) zawierają związki małżeńskie.

Nad chemiczne używki na ogół przedkładają wirtualne przyjemności, jakie stwarza im komputer. Wśród psychoterapeutów pojawiła się w związku z tym nowa specjalizacja — e-holizm, czyli leczenie z uzależnienia od Internetu. Jednak e-generacja nie różni się tak bardzo od swoich poprzedników. Jej głównymi wyróżnikami są:

- jeszcze mocniej odczuwane poczucie alienacji z rzeczywistości (grupę współimpresowiczów zastąpili anonimowi internauci),
- ograniczanie pola własnej aktywności do przestrzeni wirtualnej (który zastąpił klatkę schodową lub klub taneczny),
- transowość doznań — internauta lub gracz może spędzić przy komputerze kilkanaście godzin bez przerwy, całkowicie pochłonięty tym, co robi,
- emocje towarzyszące grom elektronicznym zaspokajają potrzebę ekstremalnych doznań, jakich pokoleniu X dostarcza muzyka techno, narkotyki i niebezpieczne sporty.

Warto przy tym pamiętać, że podział ten nie jest sztywny — w obu grupach wiekowych są osoby, które wybierają jedną z tych form bycia lub, co równie częste, łączą je ze sobą. Tak naprawdę bowiem „filozofia życia” jest taka sama: poczucie alienacji, brak perspektyw, lęk przed odpowiedzialnością i dojrzałością, niechęć do podejmowania długofalowego wysiłku i poczucie zagubienia tłumione środkami psychotropowymi i/lub zdobyciami nowoczesnej technologii. **[zobacz też ▶ *Konflikt pokoleń*]**

Erna Daraszkiewicz

ROSZCZENIA FINANSOWE

Dla nastolatka ważne jest, jak wygląda, czy jego ubrania są modne, czy przedmioty, które posiada, są atrakcyjne. One muszą być atrakcyjne nie tylko dla niego, ale i dla rówieśników.

Kiedy dziecko wchodzi w wiek dojrzewania, jego uporządkowany dotąd świat przewraca się do góry nogami. Zmienia się nie tylko wygląd zewnętrzny nastolatka [zobacz też ▶ *Modne stroje, makijaż, kolczyki, tatuaże*], ale całkiem inne są również jego zachowania [zobacz też ▶ *Bunt i młodzieńczy gniew*], oczekiwania wobec rodziców, potrzeby. Jeśli dotąd nie przywiązywał szczególnej uwagi do stroju, teraz potrafi godzinami wystawać przed witrynami sklepów z markową odzieżą. Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy marzą o drogich kurtkach czy butach, domagają się pieniędzy na nowy, wysokiej klasy sprzęt grający i wciąż chcą kupować płyty swoich muzycznych idoli. Ich muzyczne fascynacje potrafią zmieniać się w ciągu kilku dni i zawsze wtedy długo tłumaczą rodzicom, że pieniędzy na nową płytę potrzebują jak nigdy dotąd. Coraz częściej chcą chodzić do kina, na dyskoteki [zobacz też ▶ *Dyskoteki, koncerty rockowe i inne imprezy młodzieżowe*], spotkania z przyjaciółmi [zobacz też ▶ *Rola grupy rówieśniczej*] i na randki [zobacz też ▶ *Pierwsze miłości* ▶ *Późne powroty do domu*]. Twierdzą, że wszystko kosztuje i że muszą mieć pieniądze na te przyjemności. Dziewczęta potrzebują dodatkowych pieniędzy na kosmetyki, wizyty u fryzjera, zabiegi w gabinecie kosmetycznym i zajęcia na siłowni. Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy domagają się pieniędzy, które zawsze chcą mieć przy sobie. Tłumaczą, że wtedy czują się lepiej, pewniej i doroślej. Powtarzają też w nieskończoność, że inni koledzy zawsze mają pieniądze, ubierają się wyłącznie w stroje markowe i nigdy nie muszą sobie niczego odmawiać. Rodzice zastanawiają się, skąd ta zmiana w zachowaniach ich dzieci? Dlaczego nagle tak bardzo zaczęło im zależeć na drogich butach określonej firmy i najnowszym typie walkmana? Na co wydają tak dużo pieniędzy? Dlaczego nie potrafią z jednych rzeczy zrezygnować, by mieć inne? Czy nauczą się kiedyś oszczędzać? Jak radzić sobie z eskalacją żądań dorastających pociech? We wczesnym okresie dojrzewania bardzo ważna dla nastolatka jest dobra opinia w oczach przyjaciół [zobacz też ▶ *Rola grupy rówieśniczej*]. Bardzo zależy mu na byciu atrakcyjnym dla przyjaciół, ko-

legów i nowych znajomych. Młody człowiek nie czuje się wtedy na tyle pewnie, by wierzyć, że przyjaciele będą go lubić takim jaki jest, niezależnie od tego, jak modnie jest ubrany i jak atrakcyjne przedmioty posiada. Nastolatek jest przekonany, że wygląd zewnętrzny, ubiór i przedmioty, które posiada, wpływają na to, jak jest oceniany przez rówieśników. Ma nadzieję, że im lepiej wygląda oraz im więcej drogich przedmiotów posiada, tym jest dla nich atrakcyjniejszy. Pragnie też imponować zawartością portfela. Zawsze chce mieć na kino i napoje dla siebie, a czasem też dla kolegów.

Kieszonkowe

Jeśli dotąd nie wręczaliśmy dziecku kieszonkowego, bo nie czuliśmy takiej potrzeby, a i dziecko nie prosiło nas o zmianę finansowych zwyczajów, zróbmy to teraz.

- Zastanówmy się, ile pieniędzy dawaliśmy dotąd nastolatkowi na jego potrzeby (oczywiście poza potrzebami związanymi z jedzeniem, ubraniem i nauką) i ile możemy teraz dawać (czasem nasza sytuacja finansowa się zmienia). Nim zaproponujemy jakąś kwotę, dobrze się zastanówmy, przekalkulujmy, jakie są nasze możliwości i jakie są potrzeby nastolatka?
- Zaproponujmy kieszonkowe i ustalmy zasady obowiązujące od dnia, kiedy wręczymy pierwsze pieniądze (w jakich odstępach czasu będą one wypłacane, jaka to będzie kwota itp.).
- Ustalmy, na co będzie przeznaczane kieszonkowe. Zapowiedzmy, że w te wydatki nie zamierzamy ingerować pod warunkiem, że będziemy mieli pewność, iż pociecha nie wydaje pieniędzy na rzeczy „zakazane” (papierosy, alkohol, narkotyki itp.).
- Jeśli już podejmiemy decyzję o wypłacaniu kieszonkowego, nie cofajmy „pensji” jako kary za złe zachowanie, nie znajdujmy tysiąca powodów, by wycofać się ze złożonych obietnic i nie zrywajmy umów zawartych z nastolatkiem.

Praca nastolatka

Jeśli dziecku nie wystarcza pieniędzy na bieżące wydatki, jeśli domaga się droższych ubrań i nie chce zrezygnować z różnych finansowych żądań, zaproponujmy mu, by zaczął „dorabiać” na swoje potrzeby. Może myć okna sąsiadom, wyprowadzać ich psa na spacer, roznosić ulotki, robić zakupy chorej osobie, przepisys-

wać teksty na komputerze, latem zbierać owoce na jakiejś plantacji. Oczywiście pamiętajmy, by czas poświęcany na pracę i rodzaj wykonywanego zajęcia nie kolidowały ze szkolnymi i domowymi obowiązkami. Zarobione w ten sposób pieniądze pozwolmy dziecku wydać na drogie buty nawet wtedy, gdy zakup jest — według nas — nie całkiem rozsądny. Możemy rozmawiać z dzieckiem na temat sposobu gospodarowania zarobionymi pieniędzmi, ale nie wywierajmy presji, by wydawał je zgodnie z naszymi oczekiwaniami i planami.

Uczestnictwo nastolatka w planowaniu rodzinnych wydatków

Niezależnie od tego, czy nasze dochody są wysokie czy niskie, planujemy rodzinne wydatki. Jeśli dotąd dziecko nie uczestniczyło w takim planowaniu i wszystkie jego prośby były natychmiast spełniane, nabrało zapewne przekonania, że tak będzie zawsze. Jeśli teraz stawia zbyt duże wymagania, spróbujmy wprowadzić go do rozmów o rodzinnym budżecie. Planujmy razem z nim obowiązkowe wydatki i przyjemności. Niech pozna możliwości finansowe rodziny; niech wie, na co nas stać, a na co nie możemy sobie pozwolić. Spróbujmy uświadomić nastolatkowi, że wszyscy w rodzinie muszą czasem zrezygnować z realizacji jednych potrzeb, by można było zaplanować realizację innych.

Urodziny i gwiazdka

Z okazji urodzin, imienin i gwiazdki dość często decydujemy się na zakup tych rzeczy, których odmawiamy dziecku na co dzień. Jeśli więc nastolatek marzy o grze komputerowej i nowych spodniach, możemy mu obiecać, że życzenia spełnimy w związku ze zbliżającym się świętem. Nie wręczajmy jednak prezentu z półrocznym wyprzedzeniem i zapowiedzią: „Proszę, to jest gra, o której marzyłeś, ale pamiętaj, że ona jest na imieniny.” W ten sposób nastolatek szybko zorientuje się, że różne przedmioty można mieć natychmiast, pod warunkiem, że znajdzie się okazję bliższą lub dalszą. Kiedy będą się zbliżały imieniny, pewnie znów będzie oczekiwał podarunku. Jeśli natomiast dotrwamy z prezentem do dnia imienin, nastolatek nauczy się odraczać swoje oczekiwania i w przyszłości nie będzie domagał się natychmiastowego spełnienia swoich życzeń.

Rozmowy nie tylko o pieniądzach

Zacznijmy rozmawiać z dzieckiem o poczuciu własnej wartości, o atrakcyjności, o samoocenie wynikającej nie tylko z tego, jak wyglądamy, ale i z tego, jacy jesteśmy. Przekonujmy dziecko, że ubiór to tylko zewnętrzna strona człowieka, którą oceniają rówieśnicy. Pod nią dopiero kryje się to, co za chwilę będą oceniać inni. Jeśli dziś najważniejsza jest modna czapka na głowie, jutro może okazać się, że doskonale opanowany język angielski będzie imponował o wiele bardziej. Spróbujmy pokazać, że istnieje coś jeszcze poza masą wspianiałych i drogich przedmiotów, którymi się otaczamy. Nastolatki nie znoszą, kiedy dorośli narzucają im swoje zdanie, kiedy krytykują i stawiają coraz to nowe zakazy. Dlatego właśnie bądźmy ostrożni w ocenach i powściągliwi w narzucaniu własnego zdania. Podkreślajmy dużą rolę indywidualności. Za nią nie musi się kryć wierne powielanie tego, co najmodniejsze i najdroższe. Czasem wystarczy, by coś było odrobinę inne, a zaczyna być równie atrakcyjne. Jest szansa, że nasze dziecko w to uwierzy.



RADY DLA RODZICÓW

- Rozmawiamy z dzieckiem o jego potrzebach finansowych, ale nie traktujemy ich jako najważniejszych w rodzinie. Wy tłumaczmy dziecku, że staramy się zaspokajać wszystkie te potrzeby, które oceniamy jako ważne i możliwe do realizacji w danej chwili.
- Nie pozwalamy na szantaż i manipulowanie. Jeśli dorastająca pociecha grozi, że nie pójdzie do szkoły, gdy nie kupimy jej nowych spodni, w żadnym razie tych spodni nie kupujemy. Tłumaczmy, rozmawiamy, ale nie ulegamy naciskom. Gdy choć raz zgodzimy się na zakup „dla świętego spokoju”, możemy mieć pewność, że żądania nastolatka się powtórzą. Młody człowiek będzie domagał się coraz droższych przedmiotów i groził coraz poważniejszymi sankcjami. Pamiętajmy, że ta droga prowadzi donikąd.
- Bądźmy konsekwentni i nawet w wyjątkowych sytuacjach nie wycofujemy się z raz podjętej decyzji. Jeśli zapowiadamy, że nie kupimy kolejnej gry komputerowej, starajmy się wytrwać w tym postanowieniu. Dziecko zrozumie, że nie mają sensu ani naciski na rodzica, ani najbardziej wymyślne sposoby przekonywania go, by decyzję zmienił.
- Nasz osobisty stosunek do świata rzeczy, w tym również modnych ubrań, nie jest bez znaczenia, gdy chcemy powstrzymać eskalację żądań dorastającego dziecka. Na co dzień dziecko powinno widzieć, że mamy własny styl ubierania się i choć śledzimy najnowsze trendy w modzie, to nie wszystko i nie zawsze musimy mieć. Rzeczy nie powinny być w naszym życiu najważniejsze. Uwierźmy, że w życiu nastolatka one też przestaną być tak ważne.

Czas finansowych żądań nie trwa, na szczęście, zbyt długo. Kończy się wraz z dorastaniem dziecka i zrozumieniem, że nie wszystko i nie zawsze musi i może mieć. O tym, jak szybko nastolatek to zrozumie, w dużej mierze zależy od nas, naszej konsekwencji i stanowczości w okresie największych roszczeń finansowych naszej pociechy.

Krystyna Zielińska

PIENIĄDZE JAKO NAGRODA

Rodzice często zadają sobie pytanie, czy płacić dziecku za dobre stopnie, posprzątanie pokoju, wynoszenie śmieci. Czy to będzie dla niego motywacją do wysiłku i zachętą, czy raczej podziela demoralizująco i nauczy młodego człowieka interesowności? Jedni są zdania, że stosowanie takich forteli nie jest niczym nagannym, inni uważają to za wczesną szkołę korupcji i twierdzą, że żadne okoliczności nie usprawiedliwiają przekupstwa wobec kilku- czy kilkunastolatka. Należy jednak pamiętać, że nagroda od łapówki różni się tym, że następuje po zachowaniu jako przyjemna niespodzianka, a nie jest obiecwana, żeby to zachowanie na dziecku „wymusić” („Jeżeli będziesz grzeczny do wieczora, pójdziemy na lody.”).

Stanowisko przeciwników

Niektórzy psychologowie twierdzą, że stosowanie w wychowaniu metod typu „Jeśli..., to...” (np. „Jeśli będziesz miły dla cioci, zabiorę cię jutro do kina.”, „Jeśli napiszesz klasówkę na piątkę, dam ci 5 złotych.”) nie może przynieść pozytywnych długofalowych skutków, ponieważ:

- **Zachęty finansowe działają tylko na krótką metę.** W ten sposób można skłonić dziecko do postępowania, które pozwala dorosłym szybko osiągnąć pożądaną cel (czyli na przykład grzeczne zachowanie na imieninach u kuzynki), ale jest to sukces doraźny. Młody człowiek zawiera wówczas swoisty kontrakt z mamą, tatą, babcią, starszym bratem: zrobię, co chcesz, a ty mi za to zapłacisz. Po otrzymaniu nagrody kończy się umowa i znowu można być nieposłusznym, kapryśnym czy rozbrykanym ponad miarę.
- **Przekupstwo psuje dziecko.** Dzieje się tak, ponieważ posługiwanie się przekupstwem nie wywołuje u dziecka ochoty do stałego lub przynajmniej częstego podejmowania starań. Nie widzi ono powodu, żeby się wysilać, jeśli nie otrzyma nagrody.

Sama satysfakcja ze spełnienia oczekiwań rodziców, ich wdzięczność czy zadowolenie, nie wystarczają młodemu człowiekowi. On oczekuje wymiernych korzyści. W ten sposób uczy się robić to, co mu się opłaca, a nie to, co słuszne, dobre, godne uznania. Jest przekonany, że jego wysiłek czy chęć współpracy z dorosłymi ma wartość handlową i powinien być wynagrodzony. Wkrótce za każdy przejaw „grzeczności” oczekuje gratyfikacji.

- **Płacenie dziecku za dobre zachowanie obniża jego samoocenę.** W słowach: „Jeżeli..., to...”, które dorośli kierują do dziecka, ukryta jest wątpliwość, czy młody człowiek jest w stanie coś zrobić lub o coś się postarać po prostu dlatego, żeby spełnić prośbę mamy czy taty albo dlatego, że sam chce postąpić tak a nie inaczej. „Jeśli posprzątasz swoje zabawki, to...” — takie stawianie sprawy zakłada, że dziecko nie zechce ich sprzątnąć. „Jeśli nauczysz się tego wiersza, to...” oznacza, że nie jesteśmy pewni, czy mu to się uda. W ten sposób niszczymy jego naturalny entuzjazm i zaufanie do siebie samego. „Dlaczego mama nie wierzy, że potrafię i chcę być miła dla Krzyśka?” — myśli dziecko, któremu zbyt pośpiesznie obiecujesz nagrodę za coś, co wcale nie musi być nagradzane.
- **Stanowi pułapkę dla przekupujących.** Z czasem młody człowiek zaczyna targować się z rodzicami, żąda coraz większych korzyści za spełnienie ich prośb, a nawet próbuje uciekać się do szantażu („Skoro mama dotychczas zawsze nagradzała mnie za cichą zabawę, kiedy moja młodsza siostra śpi, zagrozę, że dziś będę hałasował, to na pewno kupi mi nowe klocki.” — myśli kilkulatek). Wkrótce rodzice nawet nie próbują stawiać dziecku wymagań, jeśli nie są poparte „łapówką”. A ono utrzymuje dorosłych w przekonaniu, że będzie niegrzeczne, jeśli tylko przestaną je nagradzać. Obiecana nagroda przestaje być nagrodą — staje się codziennie używaną walutą, za którą kupuje się spokój w domu.

Nagradzać dziecko można i należy, ale nie tylko za pomocą nagród materialnych. Pochwała, radość i dumy rodziców, całus, spełnienie jakiegoś życzenia młodego człowieka (np. wspólna gra w scrabble, rodzinna wyprawa do lasu czy uroczysta kolacja, której menu dyktuje dziecko) mogą być równie motywujące, a nie uczyć przeliczania wszystkiego na pieniądze.

Stanowisko zwolenników

Są jednak i tacy, którzy twierdzą, że obiecywanie dzieciom nagród za dobre zachowanie działa motywująco, wcale nie musi uczyć je interesowności i nie jest niczym złym, ponieważ:

- **Nagradzanie (także materialne) jest przeciwwagą dla kar.** Bodźce pozytywne w wychowaniu są skuteczniejsze niż negatywne. Dlaczego rodzice obawiają się, że zepsują dziecko przekupstwem, a nie mają wątpliwości, stosując „korupcję negatywną” w postaci gróźb („Jeśli będziesz niegrzeczny podczas podróży, nie dostaniesz czekolady.”), odbierania wcześniej przyznanych przywilejów („Jeżeli będziecie się bić, nie pozwolę wam oglądać dobranocki.”), robienia złośliwych uwag? Ciągłe jeszcze pokutuje błędne przekonanie, że łatwiej młodego człowieka „zdemoralizować” nagrodami niż zrobić mu krzywdę krytykowaniem, wyśmiewaniem czy wymierzaniem surowych kar.
- **Obiecywanie nagród stanowi system wzmocnień.** Uczenie się pożądanых zachowań jest długotrwałym i niełatwym procesem. Dziecko nie rozumie od razu, dlaczego powinno przestrzegać zasad dobrego wychowania czy dbać o porządek. Stosowanie nagród za sukcesy w tej nauce sprawia, że staje się ona bardziej atrakcyjna. Zdobycie wcześniej obiecanego nagrody jest dla malucha potwierdzeniem, że czyni postępy, że gdy się postara, to potrafi czegoś dokonać, że jest w stanie odnieść sukces. Zaczyna lubić „bycie grzecznym”, bo ma przyjemne skojarzenia (np. dbanie o porządek wiąże się z dodatkowymi porcjami przysmaków lub innymi specjalnymi przywilejami). Z czasem maluch nauczy się czerpać satysfakcję także z innych nagród (np. pochwały mamy czy własnego zadowolenia).
- **Nagradzanie motywuje pozytywnie.** Każdy człowiek potrzebuje motywacji do działania. Czy studiowalibyśmy, gdyby nie perspektywa otrzymania dyplomu, który da nam szansę kariery? Czy zrywalibyśmy się każdego ranka i spieszylibyśmy do pracy, gdybyśmy nie otrzymywali za nią wynagrodzenia? Dzieci nie różnią się w tej kwestii od dorosłych. Kiedy wiedzą, że czeka je nagroda, będą dokładały większych starań, żeby na nią zasłużyć.

Z życia wzięte

Mądre „przekupstwo”

Rodzice sześciolatniego Mateusza oraz dziewięcioletniej Julki załamywali ręce z bezradności, ponieważ ich dzieci nie dawały się w żaden sposób namówić ani do współpracy w utrzymaniu porządku w mieszkaniu, ani do pomocy w drobnych zakupach, ani do opieki nad psem (który został kupiony dla dzieci, po ich długich prośbach i obietnicach, że będą się nim zajmowały same). Julka zawsze była zbyt zmęczona, kiedy mama prosiła ją, żeby poszła po chleb czy gazetę. Mateusz na przypomnienia, że trzeba posprzątać klocki, zawsze odpowiadał „zaraz”. Natomiast kiedy mama pozwoliła Julce zatrzymać sobie drobne, które zostały z zakupów, dziewczynka zaczęła codziennie dopytywać się, czy może iść po coś do sklepu. Mateuszowi tata obiecał 5 złotych do skarbanki za zrobienie porządku w pokoju i sześciolatek nie tylko poukladał zabawki, ale nawet odkurzył w swoim królestwie!

Rodzice znaleźli sposób na nakłonienie dzieci do posłuszeństwa, ale zaczęli mieć wątpliwości, czy ich nie demoralizują, płacąc za to, co powinny robić bez „łapówek”. Poradzili się więc psychologa i, kierując się jego wskazówkami, wprowadzili zwyczaj przyznawania Mateuszowi naklejek słoneczek za dobre zachowanie (np. za utrzymywanie porządku w pokoju, codzienne mycie psiej miski, odnoszenie przez tydzień naczyń do kuchni po posiłkach). Powiesili w pokoju syna duży karton, na którym chłopiec przykleja codziennie kolejne zdobyte znaczkę. Wcześniej ustalili z Mateuszem, za jakie osiągnięcia otrzyma słoneczka i w jakiej ilości (zapisali to na dole kartonu) i ile ich musi zgromadzić, żeby np. zapracować na upragnioną zabawkę lub na wyprawę do kręgielni.

W przypadku starszej Julki rodzice wprowadzili „system żetonów” (posłużyły za nie szklane kulki). Został ustalony „przelicznik” i dziewczynka dostaje określoną liczbę kulek za dbanie o to, żeby w domu zawsze było pieczywo i mleko („wypłata” kulek następuje po tygodniu nienagannego wykonywania się z obowiązku), za wyprowadzanie psa na spacer (także wypłaty co tydzień), za odrabianie lekcji bez przypominania itp. Rodzice ustalili z córką, na jaką przyjemność lub przywilej będzie mogła wymienić zgromadzone żetony (np. dodatkowa premia finansowa do kieszonkowego, zaproszenie koleżanki na weekend, prezent w postaci płyty kompaktowej itp.).

Edukacja przedszkolna i szkolna także opiera się na systemie nagród i kar. I nikt nie ma wątpliwości, że nagrody należy stosować, bo sam straszak w postaci złej oceny wprawdzie zmusi małego ucznia do odrobienia lekcji, ale nie wystarczy, żeby starał się on odrobić pracę domową najlepiej, jak potrafi. A podejmie ten wysiłek, żeby dostać nagrodę w postaci szóstki czy wyróżnienia przez nauczyciela.

Rodzice dobrze wiedzą, jak grzeczne potrafią być dzieci przed Bożym Narodzeniem czy przed wizytą Świętego Mikołaja. Jednak nikt nie ma obiekcji, że prezenty z tych okazji są łapówkami, a staruszek z białą brodą korumpuje nasze pociechy. Dlaczego nie mielibyśmy uczyć się od niego, jak pomóc dzieciom być grzecznyimi?

Pamiętaj

- Płacenie dziecku w celu wyegzekwowania czegoś jest demoralizujące i groźne w skutkach; nie pozwól dziecku nauczyć się bezinteresowności, a normalne relacje między najbliższymi zamieni w transakcje handlowe.
- Nie należy płacić za dobre stopnie — jednemu dziecku bez trudu przychodzi zdobywanie piątek, a inne musi się ciężko napracować na czwórkę z minusem. Któremu należałaby się więc nagroda? „Opłacany” uczeń nie dowie się, że samo dobre wypełnienie zadania może przynosić mu satysfakcję.
- Dobrze przemyślany „system motywacyjny” może być skutecznym sposobem na osiągnięcie celu wychowawczego w sposób przyjemny i dla rodziców, i dla dzieci.
- Najlepiej, żeby ów system był rodzajem gry, w którą angażujemy się wraz z dziećmi. W każdym drzemie sportowy duch, a zdobywanie punktów, otrzymywanie premii to atrakcyjna zabawa, niezależnie od tego, w jakim wieku są jej uczestnicy.

[zobacz też ▶ *Roszczenia finansowe*]

Marta Maruszczak



Warto przeczytać

J. Prekop, Ch. Schweizer *Dzieci są gośćmi, którzy pytają o drogę. Poradnik dla rodziców*. Wydawnictwo Jedność.
S. Shapiro, K. i R. Skinulis *50 sposobów, jak radzić sobie z dziećmi w trudnych sytuacjach*. Wydawnictwo Moderski i S-ka.
S.B. Rimm *Bariery szkolnej kariery. Dlaczego dzieci zdolne mają słabe stopnie?* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
M. Elliott *Jak być dobrymi rodzicami? 501 rad*. Wydawnictwo Amber.

MODNE STROJE, MAKIJAŻ, KOLCZYKI, TATUAŻE

Wkraczając w wiek dojrzewania, nastolatki walczą o niezależność i przede wszystkim o indywidualność. Chcą zaakcentować to między innymi w swoim wyglądzie. Marzą o kilku kolczykach w uchu i choć jednym w nosie, włosach ufarbowanych na pomarańczowo czy o tatuażu na przedramieniu. Długie godziny spędzają przed lustrem. Zmieniają fryzury, przebierają się...

Wygląd nastolatka dość często staje się przedmiotem sporów między rodzicami a dzieckiem. Nastolatek walczy o inność, rodzice domagają się normalności. Nastolatkowi nie zależy na opinii dorosłych, rodzice zamartwiają się, co pomyślą inni, widząc ich dziecko z pomarańczowymi włosami. Innością nastolatek chce zdobyć uznanie wśród przyjaciół, podczas gdy rodzice utożsamiają odmienność ze społeczną presją i brakiem akceptacji. Nie walczymy z dorastającym dzieckiem, ale szukajmy z nim porozumienia. Nie wywierajmy presji w sprawie wyglądu nastolatka. Gdy nastolatek zgłasza chęć ufarbowania włosów na niebiesko czy przerobienia bujnej fryzury na tzw. dredy (włosy zaczynają przypominać sfilcowaną wełnę), zakazy, awantury i argumenty w rodzaju „co pomyślą inni” prowadzą jedynie do eskalacji rodzinnych konfliktów. Jeśli uda się pozbyć obaw, co inni będą myśleli o nas jako rodzicach dziwnie wyglądającego dziecka, łatwiej będzie z nastolatkiem rozmawiać.

RADY DLA RODZICÓW

- Spróbujmy przekonać nastolatka, że nie mamy nic przeciwko zmianom w jego wyglądzie, pod warunkiem, że nie sprawi sobie tym kłopotów na przykład w szkole. Większość szkół narzuca pewne ograniczenia w zakresie stroju i wyglądu uczniów. Jeśli nasza pociecha uczy się w szkole o dość rygorystycznych wymaganiach dotyczących ubioru, raczej będzie musiała się im podporządkować. Szkoły niechętnie zmieniają swoje zwyczaje dla pojedynczych uczniów. Ufarbowanie włosów na niebiesko może spotkać się z dezaprobatą nauczycieli (choć nie musi). Zaproponujmy więc dziecku wakacje jako czas na zmiany w wyglądzie i eksperymenty. Wtedy zażegnajmy niebezpieczeństwo, że pojawią się szkolne kłopoty.

- Rozmawiamy z nastolatkiem na temat jego ubioru — innego w szkole, innego na imieninach babci, jeszcze innego na dyskotecie. O tym, jak ma być ubrany uczeń, najczęściej decyduje szkoła. Czasem uczestniczą w tym rodzice. Choć czasy fartuszków i białych kołnierzyków należą do przeszłości, to jednak wiele szkół ma własne zwyczaje. Wizyta u babci na imieninach czy świąteczny obiad w rodzinnym gronie wymagają odświętnego wyglądu uczestniczących w spotkaniu gości. Jeśli córka kategorycznie odmawia włożenia eleganckiej sukienki, a syn garnitur, nie warto czynić tych zachowań polem rodzinnej bitwy. Czasem zgoda na ulubione dżinsy i kusy podkoszulek może zagwarantować dobrą atmosferę przy stole i pogodny nastrój nastolatka. Prywatki, dyskoteki i spotkania z rówieśnikami to szczególne miejsca dla zaprezentowania własnej pomysłowości w wyglądzie. Na te okazje pozwólmy dzieciom ubierać się według ich gustu. Nie krytykujmy i nie ośmieszajmy nawet najdziwniejszych pomysłów dziecka.
- Jeśli pociecha zapraśnie mieć tatuaż na mniej lub bardziej wyeksponowanej części ciała, spokojnie o tym rozmawiamy. Spróbujmy uświadomić dziecku, że zrobienie takiego rysunku na ciele, choć dość kosztowne, jest co prawda możliwe do wykonania, ale zlikwidowanie go będzie już o wiele trudniejsze i o wiele kosztowniejsze. W końcu moda na tatuaże się skończy, a sam tatuaż pozostanie. Powiedzmy, że nie jesteśmy zwolennikami takiego przyozdabiania ciała, ale jeśli dziecko będzie upierało się przy swoim zdaniu, nie pozostanie nam nic innego jak pomysł zaakceptować. Jednak koszty takiego zabiegu pociecha musi, niestety, pokryć z własnego kieszonekowego. Podobnie zresztą jak likwidowanie tatuażu w przyszłości. Stanowczo zapowiedzmy, że nie będziemy partycypować w kosztach tego przedsięwzięcia.
- Dziewczęta w tym wieku potrafią prześcigać się w pomysłowości jeśli chodzi o makijaż. Gotowe są wydać wszystkie pieniądze na drogie kosmetyki, byle tylko uzyskać najbardziej oszałamiający efekt. Szkoły stawiają rozmaite kryteria co do wyglądu uczennic. Niektóre placówki wymagają, by dziewczynki nie malowały się w ogóle bądź robiły to niezwykle dyskretnie, inne nie zwracają uwagi na makijaż uczennic i akceptują nawet te najbardziej krzykliwe i odważne. Niezależnie od opinii szkoły, rozmawiamy z córką na temat panującej mody, malowania twarzy, ukrywania niektórych mankamentów związanych z urodą i podkreślania jej zalet. Powiedzmy o swoich gustach i preferencjach w dziedzinie malowania.

Nie wywierajmy presji, nie zakazujmy, ale mówmy o tym, co w sposobie malowania się córki nam się podoba. Zachęcajmy, by dopasowywała makijaż do stroju, okoliczności i podkreślajmy, że takt i umiar w tym względzie są szczególnie pożądane. Domagajmy się, aby, szykując się na rodzinną uroczystość, nie malowała się w sposób wyzywający. Sami dajmy przykład dobrego smaku w każdej sytuacji — może dorastająca córka zechce skorzystać z wzoru, jaki prezentujemy?

Nastolatek prawdopodobnie nie raz będzie podkreślał, że jego wygląd jest jego sprawą. Nie zaprzeczajmy temu. Tak rzeczywiście jest. Starajmy się raczej akceptować wygląd własnej córki czy syna niż walczyć o ten, który nam odpowiada. W atmosferze porozumienia i akceptacji łatwiej jest negocjować ewentualne zmiany czy zgodę nastolatka na te zmiany.

Krystyna Zielińska

Komentarz pediatry

Nastolatek bardzo potrzebuje akceptacji ze strony rówieśników i chce zdobyć uznanie wśród przyjaciół. Dlatego przyjmuje mody i wzory zachowań obowiązujące w swoim środowisku, stara się wyglądać i postępować tak jak jego koledzy.

Jeśli rodzice nie rozmawiają ze swoim nastoletnim dzieckiem, nie mają z nim dobrego kontaktu, nie będą w stanie przekonać go, że powinno dobrze zastanowić się, zanim przekłuje uszy, brwi, pępek czy język, a zwłaszcza zanim pójdzie zrobić sobie tatuaż. Samo „zabraniam” nie powstrzyma dorastającego młodego człowieka przed decyzją, której będzie żałował przez wiele lat.

Jeśli dziecko koniecznie chce założyć sobie kolczyk, niech to zrobi w dobrym gabinecie kosme-

tycznym. To lepsze niż „zabieg” wykonany przez koleżankę w domowych warunkach i grożący zakażeniem rany. Kiedy moda minie albo kiedy dziecko dojrzeje, po prostu zrezygnuje z noszenia kolczyka, a rana zarośnie. Inaczej jest natomiast w przypadku tatuażu. Nastolatek każe sobie wytatuować smoka na ramieniu, a będzie go musiał nosić także wtedy, gdy będzie już trzydziestokilkuletnim ojcem rodziny, zajmującym poważne stanowisko. Likwidacja tatuażu, gdy jego właściciel zmieni zdanie i upodobania, to konieczność zabiegu operacyjnego, a czasem i przeszczepu skóry. Należy to uświadomić dziecku, ale warto przy tym pamiętać, że taki argument niekoniecznie musi przekonać młodego człowieka.

Andrzej Malinowski



Warto przeczytać

N. Etcoff *Przetrwają najpiękniejsi*. Wydawnictwo W.A.B.

D. Buss *Ewolucja pożądania*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

S. Lipsitz Bem *Męskość — kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

PÓŹNE POWROTY DO DOMU

Pierwsze prywatki, wieczorne spacerunki, dyskoteki, koncerty, nocne seanse w kinach, spotkania w pubach oznaczają późne powroty nastolatków do domu. Dla dorastających dzieci to — w ich mniemaniu — kolejny krok w dorosłość. Dla ich rodziców oznaczają one natomiast kolejne problemy do rozwiązania.

Wraz z wkraczaniem dzieci w wiek dojrzewania pojawia się u nich większa potrzeba niezależności, chęć decydowania o sobie i opór przeciw narzucanym przez rodziców ograniczeniom **[zobacz też**

▶ **Bunt i młodzieńczy gniew]**. W tym samym czasie o wiele silniej daje o sobie znać potrzeba bycia atrakcyjnym dla rówieśników, akceptacja z ich strony i chęć doświadczenia tego wszystkiego, co dotąd było wyłącznie udziałem starszych kolegów **[zobacz też**

▶ **Rola grupy rówieśniczej]**. By zaspokoić wszystkie te potrzeby, dorastająca pociecha domaga się od rodziców większych swobód, tolerancji dla własnego zdania, prawa do podejmowania decyzji, w tym również o późniejszych powrotach do domu. Nastolatki coraz częściej organizują prywatki, towarzyskie spotkania w większym i mniejszym gronie, wychodzą do kina, teatru, na koncerty i... donikąd, byle tylko wieczorową porą. Gdy zmrok zapada, wyjścia z domu stają się bardziej atrakcyjne. Nastolatek jest otwarty na wszystkie te nowości, wszystkiego chce spróbować i protestuje przy najmniejszej próbie rodzicielskiej ingerencji. Jeśli więc pyta, czy może pójść na prywatkę, z góry zakłada, że taką zgodę powinien otrzymać. Pytając, o której ma wrócić, oczekuje, że co najmniej tak późno jak reszta uczestników prywatki. A wszyscy domagają się późnych powrotów. Rodzice zastanawiają się, jak reagować na tę sytuację.

RADY DLA RODZICÓW

- Rozmawiajmy z dzieckiem i pertraktujmy na temat tego, kiedy i w jaki sposób ma wrócić z prywatki, kina i koncertu. Nie narzucajmy własnego zdania, bo nastolatek jest bardzo wrażliwy na tym punkcie. Chce przynajmniej współdecydować o sobie, a taka rozmowa świadczy o tym, że liczymy się z jego zdaniem.
- Zawsze ustalajmy z dzieckiem, gdzie zamierza spędzić wieczór (niech poda adres i telefon, jeśli to jest możliwe) i o której go-

dzinie będzie wracało. Jeśli ma przy sobie telefon komórkowy, poprośmy, by go nie wyłączało, będąc już poza domem. Wytlumaczmy, że jest to ważne nie po to, by je sprawdzać, ale po to, żeby — w razie czego — wiedzieć, gdzie jest.

- Nie straszmy i nie przytaczajmy statystyk na temat kto, kiedy i jak ciężko został pobity podczas późnego powrotu do domu. To nie działa na wyobraźnię nastolatka. On chętnie słucha o tragicznych wydarzeniach dziejących się wokół niego, ale nie przyjmuje do wiadomości, że mogą przydarzyć się właśnie jemu. Zawsze może odeprzeć nasze argumenty, przywołując jakieś tragiczne zdarzenia, do których doszło w biały dzień, na oczach świadków. I tak naprawdę nasze dziecko będzie miało rację, bo napady, wyłudzenia i pobicia zdarzają się również na ruchliwej ulicy, w samo południe. Jeśli rozmawiamy o takich wydarzeniach, raczej prowadźmy rozmowę w kierunku, jak się zachować czy nawet obronić, jeśli coś niedobrego się wydarzy.
- Przekonajmy nastolatka, aby na prywatkę, koncert czy spacer wieczorową porą nie zabierał ze sobą różnych drogiech przedmiotów, które mogą przyciągnąć potencjalnych złodziei. Atrakcyjny zegarek, telefon komórkowy i słuchawki od drogiego walkmana mogą stać się łupem „poławiaczy” takich przedmiotów. Mogą też być pretekstem do niepotrzebnej zaczepki.
- Ustalmy z dzieckiem, w jaki sposób zamierza wracać do domu. Zaproponujmy, że o określonej porze pojedziemy pod wskazany adres. Przygotujmy się jednak na odmowę i nie traktujmy jej jak odrzucenia. Pocięcha może nie chcieć wyróżniać się wśród kolegów, po których rodzice nie przyjadą. Może też nastolatek będzie chciał zademonstrować swoją dorosłość („Wracam sam(a), bo nie potrzebuję już opieki.”).
- Zaproponujmy zamówienie taksówki. W takiej sytuacji poprośmy, by dziecko zostało podwiezione jak najbliżej pod dom. Jeśli mimo wszystko będzie musiało pokonać samotnie ciemny i nieprzyjemny, choć niedługi kawałek drogi, uprzedźmy dziecko, że ktoś z rodziny wyjdzie po nie.
- Zniechęcajmy swoją pocięchę do zawierania przypadkowych znajomości, korzystania z nieznanymi „okazji” (propozycji podwiezienia samochodem), wsiadania do windy z obcą osobą. Jeśli nawet o tym wszystkim wie, warto przypomnieć raz jeszcze.

Komentarz prawnika

Pod koniec 1997 r. władze Radomia zapoczątkowały tzw. „Akcję Małolat”. W godzinach od 23.00 do 6.00 zakazano młodzieży przebywania w miejscach publicznych bez opieki dorosłych. Przykład z akcji radomskiej wzięli inni, w tym wojewoda warszawski. Jego rozporządzenie zaskarżył Rzecznik Praw Obywatelskich do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Sąd unieważnił rozporządzenie wojewody, uzasadniając, że: „Działania władz publicznych muszą się mieścić w porządku prawnym i nie mogą przekraczać granic dopuszczalnej ingerencji w sferę wolności. Dążenie do osiągnięcia celu, nawet powszechnie aprobowanego, nie może jednak uświęcać środków”.

Małgorzata Zielińska-Fazan

- Ustalmy, że jeśli koncert, prywatka czy 18 urodziny przyjaciela odbywają się w określonym miejscu, to najlepiej będzie, gdy zakończą się tam, gdzie się zaczęły. Nocne wędrówki po mieście w poszukiwaniu kolejnych rozrywek i atrakcji są niebezpieczne i mogą się źle skończyć.
- Spróbujmy uświadomić dziecku, że późny powrót, nawet w licznej grupie, nie zawsze jest bezpieczny. Swoim głośnym zachowaniem czy jakimś elementem ubioru mogą spowodować do zaczepki. Wy tłumaczmy, że w takich chwilach nawet żart może być początkiem awantury i najlepiej takich sytuacji unikać.
- Poprośmy dziecko, by w każdej trudnej chwili kontaktowało się z nami. Zapewnijmy, że zależy nam na jego dobrej, ale i bezpiecznej zabawie.
- Ustalmy z dzieckiem dokładną godzinę powrotu i domagajmy się, by zawsze była ona przez nie respektowana. Takie ustalenia nie tylko zapewniają nam spokój, ale i posłużą kształtowaniu samodyscypliny dorastającej pociechy. Ta umiejętność przyda się dziecku, kiedy będzie starsze.

Nie zapomnijmy życzyć swojemu nastolatkowi dobrej zabawy. Najlepiej, by opuszczał dom w przekonaniu, że akceptujemy jego wyjście, cieszymy się razem z nim. Niech będzie przekonany, że zależy nam na jego dobrej zabawie, a nie tylko na wszystkich ograniczeniach, zakazach i ustaleniach, o których wcześniej rozmawialiśmy. W ten sposób zachowamy dobry kontakt z własnym dzieckiem, zdobędziemy jego zaufanie i będziemy mogli liczyć na to, że wyciągnie wnioski z naszych rozmów.

Krzyszyna Zielińska



Warto przeczytać

E. Fenwick, T. Smith *Dojrzewanie — praktyczny poradnik dla nastolatków i ich rodziców*. Wydawnictwo Real Press.

ROLA GRUPY RÓWIEŚNICZEJ

W okresie dojrzewania przyjaciele zaczynają być najważniejsi w życiu nastolatka. Rodzice schodzą wtedy na dalszy plan. Dla dziecka ważne jest, co myślą, mówią i robią koledzy. Zastanawia się, jak zdobyć ich akceptację, i co zrobić, by wreszcie stać się do nich podobnym [**zobacz też** ▶ *Nieodpowiednie towarzystwo*].

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny

Przyjaźnie z okresu przedszkolnego i wczesnoszkolnego zwykle dotyczą osób tej samej płci i oparte są przede wszystkim na wspólnej zabawie, czasem na wspólnych zainteresowaniach i częstym przebywaniem razem. Zazwyczaj ograniczają się one do małych grup, a niekiedy wręcz do pojedynczych osób. Dziewczynki mają swoje przyjaciółki, z którymi bawią się w dom, a chłopcy kumpli od budowania z klocków wspinających budowli i organizowania wyścigów samochodowych.

Zmiana przedszkola i szkoły to również zmiana przyjaciół. Jedne dzieci nawiązują nowe przyjaźnie szybciej, inne wolniej, jednym trzeba pomóc, inne doskonale radzą sobie same. Jednak w większości przypadków przyjacielskie związki w tym wieku są nietrwałe i częściej podtrzymywane przez rodziców (czasem przez splot różnych okoliczności — bliskość zamieszkania, to samo przedszkole, zaprzyjaźnieni rodzice itp.) niż przez same dzieci.

Wiek dojrzewania

Wraz z dorastaniem dziecka przyjaźnie stają się coraz bardziej „poważne”, trwałe i stałe. Dziewczęta w okresie szkolnym mają najczęściej jedną, dwie przyjaciółki. Bywają czasem papużkami nierozłączkami, stworzonymi wyłącznie dla siebie. Wymagają od siebie szczerości, wyłączności i całkowitego oddania. Najmniejsze wyłamanie się spod przyjętych zasad grozi natychmiastowym rozstaniem, a w najlepszym razie burzliwą awanturą. Dziewczęta dzielą się myślami i uczuciami, zwierzają się, radzą, składają przysięgi na przyjaźń „do grobowej deski”. Przyjaźń jest motorem wszystkiego. Gdy jej brakuje, życie traci sens.

Przyjaźń chłopców nie jest ani tak burzliwa, ani tak intymna jak dziewcząt. Nie jest też obwarowana tysiącem umów, ograniczeń, zakazów i nakazów. Dla chłopców nie jest tak ważne posiadanie jednego przyjaciela, ale przynależność do paczki, do grupy rówieśniczej.

Tworzenie grup koedukacyjnych

Około 15. roku życia wśród nastolatków powstają większe grupy koedukacyjne. Wtedy też tworzą się pierwsze pary. Czasem z takiej grupy wyodrębnia się kilka par. Żyją one swoim życiem, ale oprócz tego aktywnie uczestniczą w życiu grupy. Te grupy są podstawowym źródłem oparcia dla nastolatka i choć często budzą rodzicielski sprzeciw, odgrywają bardzo istotną rolę. Nastolatki identyfikują się z grupą poprzez ubiór, sposób mówienia, słuchanie tego samego gatunku muzyki, wyznawanie tych samych poglądów i bywanie w tych samych miejscach.

Co daje nastolatkowi przynależność do grupy?

- Bycie w grupie jest źródłem przyjemności. W grupie nastolatki się bawią, omawiają ważne dla nich sprawy, zwierają się z problemów, plotkują, realizują wszystkie te pomysły, na które nie starczyłoby im odwagi lub pomysowości, gdyby każde z nich miało je wcielać w życie samodzielnie.
- Grupa daje poczucie bezpieczeństwa. Nastolatki liczą na to, że gdy zawiodą rodzice i szkoła, w grupie znajdą zrozumienie.
- Uczą się samodzielności. Podejmują własne, przez siebie tylko przemyślane decyzje i ponoszą ich konsekwencje.
- Dzięki przynależności do grupy nigdy nie czują się samotne. Są akceptowane przez innych jej członków.
- Konfrontacja różnych doświadczeń (z domu, szkoły i grupy rówieśniczej) sprawia, że nastolatki wykształcają własne systemy wartości. Ukształtowanie tego systemu jest ważne, bo w przyszłości młodzi ludzie będą musieli dokonywać wyborów, posługując się własną hierarchią.
- Nastolatki uczą się podejmowania różnych działań bez przymusu i ingerencji dorosłych (w szkole uczą się, bo nauczyciele tego wymagają, w domu robią różne rzeczy, gdyż wymagają tego od nich rodzice). Dzięki takim działaniom bez przymusu rozwijają się różne zdolności.

- Mogą sprawdzić, na ile są atrakcyjni dla innych. Nabywają większej pewności siebie.
- W grupie rówieśników mogą znaleźć przyjaciela, czasem także wielką miłość.

Co niepokoi rodziców?

- Zbyt wiele czasu spędzanego z przyjaciółmi.
- Ubieranie się dokładnie tak samo jak rówieśnicy. Zaczynają być niewolniczo do nich podobni. Wydaje się, że już nigdy i w żadnej sprawie nie będą mieli własnego zdania.
- Otaczanie się młodzieżą, o której dorośli nie mają najlepszego zdania (papierosy, alkohol, narkotyki). **[zobacz też ▶ Nieodpowiednie towarzystwo]**
- Zaniechywanie nauki, bo większość wolnego czasu poświęcają na spotkania towarzyskie.
- Zbyt mała ilość czasu spędzanego w domu. Odmawianie uczestnictwa w rodzinnych uroczystościach i unikanie jakichkolwiek domowych obowiązków.
- Dziwne zachowania w towarzystwie rówieśników — młodzi ludzie stają się krzykliwi, czasem aroganccy, a nawet wulgarni.

RADY DLA RODZICÓW

Jak zachowywać się wobec nastolatka, dla którego grupa rówieśnicza jest najważniejsza?

- Nie zamartwiajmy się, że takie przywiązanie do grupy będzie trwać wiecznie. Te pragnienia nastolatka, by być z grupą, ubierać się jak inni, mówić i robić wszystko to, co czynią inni, za kilka lat minie. Wtedy nastolatek zacznie stawiać na indywidualność. Nie będzie już musiał wyglądać jak inni, zapragnie być sobą. Bądźmy więc cierpliwi i tolerancyjni.
- Nie lekceważmy pragnień nastolatka, by upodobnić się do rówieśników. Nie powtarzajmy mu, że ubiór nie powinien być dla człowieka najważniejszy, że nie należy oceniać innych właśnie po wyglądzie, że ślepe naśladownictwo innych świadczy o braku własnego zdania. Przyjmijmy, że nastolatki oceniają innych inaczej niż dorośli. I niech tak teraz pozostanie.
- Nie bagatelizujmy problemów nastolatka, które miewa w grupie rówieśniczej. Nie tłumaczmy, że są przemijające i w związku z tym mało ważne. Dla nastolatka najważniejsze jest to, co dzieje się teraz, i spróbujmy traktować to równie poważnie jak on.
- Nie powtarzajmy nastolatkowi, że swoim ubiorem i zachowaniem chce zwrócić na siebie uwagę. On uważa, że staje się

„niewidzialny”, ubierając i czesząc się dziwnie. Przecież tak samo czeszą się i ubierają koledzy, a tylko z ich opinią liczy się nastolatek.

- Zachęcajmy nastolatka, by częściej zapraszał kolegów do domu. Będziemy mogli ich lepiej poznać, a może i zaakceptować. Pamiętajmy jednak, by w trakcie takich wizyt nie narzucać się ze swoją obecnością, chęcią sprawienia im przyjemności za wszelką cenę. Bądźmy mili, uprzejmi, ale dyskretni.
- Pamiętajmy, że rodzina wciąż jest dla naszego dziecka głównym źródłem uczuć i oparcia. Ono tylko nie okazuje teraz tego, ale wciąż potrzebuje rodziców. Jak najczęściej mówmy nastolatkowi, że go kochamy, i dbajmy o to, by — jak dawniej — miał do nas zaufanie. O pomoc zwróci się wtedy, gdy będzie jej potrzebował.
- Starajmy się nie zawstydząć nastolatka przy rówieśnikach. Pamiętajmy, że zależy mu na tym, aby w oczach kolegów wypaść jak najlepiej. Na każdym kroku pragnie pokazać, jak jest samodzielny i niezależny. Gdy wychodzi z rówieśnikami, nie powtarzajmy więc kilka razy, by się nie spóźnił, założył czapkę itd. On prawdopodobnie nie słucha tych wszystkich uwag, czekając jedynie, kiedy skończymy.
- Jeśli rodzina musi się przeprowadzić, a dziecko w dawnym miejscu zamieszkania ma przyjaciół, zastanówmy się, jak możemy złagodzić ból rozstania z paczką kolegów. Może uda się z niektórymi utrzymywać kontakty? Zapraszać do siebie? Odwiedzać? Proponujemy wtedy pomoc w organizowaniu takich spotkań.
- Do drobnych, „prywatnych” spraw nastolatka spróbujmy się nie wtrącać. Jednak rozmawiajmy z nim o tych poważnych, związanych z jego przyszłością, z wyborem studiów, a więc o planach bardziej odległych. Nastolatek nie będzie chciał służyć rad, co ma na siebie włożyć, ale postarajmy się, by wysłuchał rad na temat studiów i przyszłości zawodowej.

Pamiętajmy, że choć chwilowo staliśmy się mniej ważni dla naszego dziecka, to przecież wciąż jesteśmy mu potrzebni i w dalszym ciągu nas kocha. Zróbmy wszystko, by teraz nie stracić z nim kontaktu. Jak każdy okres w życiu dorastającego dziecka, tak i ten w końcu przeminie. Nasza pociecha powróci do nas, choć z pewnością inna, bo przecież starsza i przede wszystkim bardziej dojrzała. Doświadczenia, które teraz zdobywa wśród rówieśników, są równie ważne jak wszystkie dotychczasowe. Starajmy się być wciąż razem z dzieckiem, a nie tylko obok niego.

Krystyna Zielińska

WYCHOWANIE
DZIECI
I
MŁODZIEŻY
tom II
(darmowy fragment ebooka)

Wydawnictwo Park.pl oraz EscapeMagazine.pl

<http://www.escapemagazine.pl/302483-wychowanie-dzieci-i-mlodziezy>