

## 24. DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZYCH W PRACY Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI

### Przymus wychowania ≠ budowanie relacji Istota rodzicielstwa bliskości

Rodzina jest przestrzenią, w której ujawniają się sprzeczności i zjawiska, których zaczątki znajdują się zupełnie w innych miejscach – „w sferze pracy, procesach gospodarczych, uwarunkowaniach politycznych, rosnących nierównościach społecznych etc.”<sup>1</sup> Ówczesna rzeczywistość stawia przed rodziną wiele wyzwań, na każdym etapie jej rozwoju, nakłaniając ją do poszukiwania innych, nowych wyjść z sytuacji.

Z rodziną „skojarzone” są takie podstawowe pojęcia jak:

- rodzic,
- rodzicielstwo,
- pełnienie roli rodzicielskiej<sup>2</sup>

Termin **rodzic** jest tym najprostszym określeniem faktu rodzicielstwa. Określa ono osobę, która zajmuje się opieką i wychowaniem dziecka. Pojęcie rodzic zaznacza fakt biologicznego powiązania matki i ojca z dzieckiem. Na potrzeby podkreślenia biologicznej relacji w odniesieniu do innych sytuacji rodzicielskich wprowadzono rozróżnienia pojęciowe – **rodzic adopcyjny; rodzic zastępczy; rodzic przybrany**. W Słowniku pedagogicznym określa się, że **rodzice to naturalni i prawni opiekunowie dzieci własnych do czasu osiągnięcia przez nich pełnoletniości**<sup>3</sup>. Rodzice mają obowiązek i prawo do kierowania dziećmi na równi z ich reprezentowaniem.

#### Podział rodzicielstwa:

- **Rodzicielstwo genetyczne** to wyłącznie przekazywanie genów, poprzez dostarczenie komórki jajowej i plemników z kodem genetycznym DNA.
- **Rodzicielstwo biologiczne** cechuje się szerszym znaczeniem niż rodzicielstwo genetyczne. Zakłada ono, biologiczne powiązanie między dzieckiem a rodzicem. Biorąc pod uwagę matkę, może to być tylko i wyłącznie jej biologiczne rodzicielstwo lub może dojść do sytuacji, że może zostać ono podzielone między dwie kobiety, w sytuacji gdy np.: płód będzie się rozwijał w łonie innej kobiety, która jednocześnie nie jest dawczynią genów. Z tego powodu, możemy

<sup>1</sup> I. Taranowicz, S. Grotowska, (red.) *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015, s. 7.

<sup>2</sup> A. Kwak, *Spółeczny i indywidualny wymiar rodzicielstwa.*, [w:] Kwak A., (red.), *Rodzicielstwo między domem, prawem, służbami socjalnymi.*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008, s. 18.

<sup>3</sup> W. Okoń. (red.), *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1981, s. 261.



mówić o matce genetycznej, która przekazuje swoje geny i o matce rodzicielce, która nie przekazuje genów, ale rodzi dziecko po odbytej ciąży. To rodzic biologiczny jest rodzicem biospołecznym, gdyż rodzicielstwo nieodłącznie wiąże się z powstawaniem więzi między rodzicem a dzieckiem, i wprowadzaniem dziecka w role społeczne. **W rodzicielstwie społecznym nie ma powiązania biologicznego między rodzicem i dzieckiem. Możemy stwierdzić, że rodzic zastępczy, przybrany, adoptujący, to rodzic społeczny.** „Wynajęta” rodzicielka, nie jest w gruncie rzeczy rodzicem, gdyż zaraz po porodzie zrzeka się praw do dziecka w zamian za odpowiednią rekompensatę finansową.

- **Rodzicielstwo ceremonialne** wynika z przejścia opieki nad dzieckiem, poprzedzające odbycie rytuału. Możemy tutaj wyróżnić: „rodzica czysto rytualnego”, oznacza to, że rola takiego rodzica kończy się wraz z końcem ceremonii, „rodzica rytualno-społecznego”, taki rodzic ma prawo do oddziaływania na dziecko w ceremonii a także po jej zakończeniu.
- **Rodzicielstwo pomocnicze**, występuje wtedy kiedy „zadania rodzicielskie rozłożone są na osoby spoza rodziny. Tej roli może podjąć się praktycznie każdy, kto „w danej chwili znajdzie się obok dziecka i podejmie próbę wypełniania jednej z funkcji rodzicielskich”. **Najbardziej przykre jest to, że taka osoba może nawet nie mieć świadomości tego, jakiej roli się podejmuje**<sup>4</sup>.

Rodzicem jest się od samego poczęcia dziecka do końca życia. Nie można tego procesu przerwać ani zatrzymać. **Nawet jeśli w pełni rodzic nie podejmuje się roli rodzicielskiej, to mimo wszystko zawsze nim jest**<sup>5</sup>. Warto dodać, że na każdym etapie życia dziecka, niezbędna do prawidłowego rozwoju jest mu miłość rodzicielska i poczucie bezpieczeństwa oraz poczucie akceptacji.

Zarówno rodzic jak i dziecko są aktywni w procesie wychowania. Dziecko nie jest istotą „bierną”, stroną która wyłącznie bierze, ale przede wszystkim daje.

### Rodzicielstwo bliskości – pozytywne rodzicielstwo

**Rodzicielstwo bliskości** ([ang. attachment parenting](#)) – termin utworzony przez amerykańskiego [pediatrę Williama Searsa](#), określający filozofię rodzicielską opartą na zasadach [teorii przywiązania](#) w [psychologii rozwojowej](#), która zakłada, że **dziecko tworzy z opiekunami silną [więź emocjonalną](#), mającą wpływ na całe jego przyszłe życie.** Wrażliwi i dostępni emocjonalnie rodzice pomagają dziecku zbudować bezpieczny [styl przywiązania](#), który sprzyja prawidłowemu rozwojowi społecznemu i emocjonalnemu oraz wpływa na

<sup>4</sup> D. Jabłoński, D. Ostasz, *Zarys wiedzy o rodzinie, małżeństwie, kohabitacji i konkubinacie. Perspektywa antropologii kulturowej i ogólnej*, Wydawnictwo Adiaphora, Olsztyn 2001, s. 113.

<sup>5</sup> L. Dyczewski, *Rodzina polska i kierunki jej przemian*. Ośrodek Dokumentacji Studiów Społecznych, Warszawa 1991, s. 81.



poczucie [szczęścia](#). Mniej wrażliwi i oddaleni emocjonalnie rodzice – którzy zaniedbują potrzeby dziecka – nie zapewnią warunków do wytworzenia bezpiecznego stylu przywiązania, a tym samym w przyszłości może ono mieć różnego rodzaju problemy psychiczne. Rodzicielstwo bliskości ma zwiększyć szanse dziecka na bezpieczny styl przywiązania<sup>6</sup>.

Teoria przywiązania w ujęciu [Johna Bowlby'ego](#) zakłada, że **dziecko skłania się do tego, by szukać bliskości innej osoby i czuje się bezpiecznie, kiedy osoba ta jest blisko niego**. Dla porównania, [Zygmunt Freud](#) twierdził, że przywiązanie jest konsekwencją potrzeby zaspokojenia [popędów](#). W teorii przywiązania, przywiązanie uznano za system biologiczny – dzieci są w naturalny sposób związane ze swoimi rodzicami, gdyż są istotami społecznymi, a nie dlatego, że potrzebują innych ludzi do zaspokojenia swych popędów.

Rodzicielstwo bliskości wystrzega się tworzenia jednoznacznych zasad, ponieważ wyrasta z przeświadczenia, że każdy rodzic z natury wie, jak opiekować się dzieckiem, by było ono szczęśliwe. Niemniej [według Attachment Parenting International \(API\) – międzynarodowej organizacji, powołanej do życia, by promować ideę rodzicielstwo bliskości – jest osiem zasad, które wspierają powstanie bezpiecznej więzi dziecka z matką/opiekunem:](#)

1. Przygotuj się do ciąży, porodu i rodzicielstwa
2. Karm z miłością i szacunkiem
3. Reaguj z wrażliwością
4. Zapewnij odżywczy dotyk
5. Zapewnij bezpieczny sen, pod względem fizycznym i emocjonalnym
6. Zapewnij stałą, pełną miłości opiekę
7. Praktykuj pozytywną dyscyplinę
8. Dąż do równowagi w życiu osobistym i rodzinnym<sup>7</sup>

Rodzicielstwo bliskości (API) uczy, jak wartościować porady, którymi otoczenie zwykle zasypywać młodych rodziców i asertywnie odrzucać te promujące surowy, radykalny i całkowicie sprzeczny z naturą styl rodzicielstwa, który nakazuje trzymanie się narzuconych reguł, a nie obserwacji dziecka i reagowania na potrzeby wszystkich członków rodziny.

<sup>6</sup> W. Sears, M. Sears, *Księga rodzicielstwa bliskości*, tł.: M. Szewczyk, G. Chamielec, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2013.

<sup>7</sup> Tamże.



Rodzice przywiązani do idei bliskości **starają się zrozumieć biologiczne i psychologiczne potrzeby swoich dzieci**, by nie mieć nierealistycznych oczekiwań co do ich zachowania. Dbają o to, by **wyznaczać dzieciom granice stosownie do ich wieku** – uwzględniając aktualny etap rozwoju fizycznego i psychologicznego. Zgodnie z założeniami rodzicielstwa bliskości, dziecko by przetrwać musi nauczyć się komunikować swoje potrzeby dorosłym, którzy je we właściwy sposób zaspokoją. W rodzicielstwie bliskości **nie chodzi o to, by zaspokajać potrzeby, o które dziecko może zadbać samodzielnie**. Najważniejsze to zrozumieć, na czym te potrzeby polegają, jak zmieniają się z upływem czasu i reagować na nie stosownie do okoliczności.

Podobne w swoich założeniach do rodzicielstwa bliskości są m.in.:

- naturalne rodzicielstwo,
- instynktowne rodzicielstwo,
- intuicyjne rodzicielstwo oraz
- rodzicielstwo w oparciu o „[koncepcję kontinuum](#)”<sup>8</sup>

### Miłość warunkowa a miłość bezwarunkowa

*Kochanie dzieci za to, co robią – to miłość warunkowa.  
Kochanie za to, że są – to miłość bezwarunkowa*  
Alfie Kohn<sup>9</sup>

**Miłość warunkowa** polega na tym, że **obdarzamy kogoś słowami i gestami miłości tylko i wyłącznie wtedy, kiedy obiekt naszych uczuć postępuje zgodnie z naszymi wymaganiami**. Najpierw tak jesteśmy traktowani przez rodziców, potem odwziewamy im się tym samym, i traktujemy podobnie własne dzieci i partnerów. W związkach ustanawiamy liczne zasady, i karzemy odmową miłości wówczas, gdy nie są one spełnione.

**Tak więc kochamy i to bez przeszkód okazujemy, jeśli osoba (dziecko, rodzic, partner, przyjaciel), z którą jesteśmy w relacji zaspokaja nasze potrzeby, dostosowuje się do naszej woli i do naszych wyobrażeń**. Jeśli ukochana osoba nie spełnia naszych oczekiwań, czujemy się zranieni i na różne sposoby dajemy jej to odczuć. **Najczęściej w postaci kary**.

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> A. Kohn, *Wychowanie bez kar i nagród. Rodzicielstwo bezwarunkowe*, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013.



**Miłość bezwarunkowa** polega na odczuwaniu miłości niezależnie od wszystkiego, na czerpaniu radości z samego aktu kochania, a nie faktu bycia kochanym. Takie stanowisko charakteryzuje się:

- pragnieniem dobra i szczęścia dla kochanej osoby;
- pełną akceptacją drugiej osoby niezależnie od jakichkolwiek warunków, niezależnie od tego, co ta osoba powie lub zrobi
- całkowitą akceptacją bez powziętych z góry założeń, oczekiwań, żądań, pozbawieniem pragnienia posiadania drugiej osoby
- dawaniem sobie wolności
- równości;
- pełnym wsparciem dla wzajemnego rozwoju, indywidualności i niezależności
- zaufaniem i przebaczeniem
- koncentrowaniem się na tym, co wspólne
- gotowością do widzenia duchowej natury człowieka<sup>10</sup>.

**Miłość bezwarunkowa to** miłość do drugiego człowieka, która potrafi **dawać, bez zapłaty**. Przez zapłatę, jeśli chodzi o dzieci, niektórzy rozumieją dobre zachowanie, inni – osiągnięcia i sukcesy.

W przypadku **miłości warunkowej to dyscyplinowanie** powoduje, że dzieci czują, iż są akceptowane tylko wówczas, kiedy postępują zgodnie z wymaganiami rodziców/opiekunów.

### Znaczenie tworzenia prawidłowych relacji rodzic – dziecko dla rozwoju i przyszłości rodziny

**Budowanie bliskości, poprawnych rodzicielskich więzi musi się opierać na przekonaniu dziecka, że rodzic kocha je w każdej sytuacji i w każdym momencie.**

Rozwój i dojrzewanie człowieka przebiega wyłącznie na poziomie budowania wzajemnych relacji i więzi. Dziecko stale łączy z dorosłymi różnorodne więzi a pierwszymi osobami znaczącymi są rodzice.

**Korczakowskie 10 zasad budowania relacji z dzieckiem:**

1. Nie oczekuj, że twoje dziecko będzie takim, jakim ty chcesz żeby było.
2. Nie żądaj od dziecka zapłaty za wszystko, co dla niego zrobiłeś.

<sup>10</sup> B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, **GWP**, Gdańsk 2014.



3. Nie mścij się na dziecku za swoje krzywdy.
4. Nie patrz na jego problemy z wysoka.
5. Nie poniżaj!
6. Nie zapominaj, że najważniejsze spotkania człowieka to spotkania z dziećmi. Zwracaj na nie więcej uwagi — nigdy nie wiemy, kogo spotykamy w dziecku.
7. Nie zamęczaj się, jeśli nie możesz czegoś zrobić dla swojego dziecka.
8. Dziecko to nie tyran, który zawładnie całym twoim życiem.
9. Naucz się kochać cudze dziecko.
10. Kochaj swoje dziecko takim, jakim jest<sup>11</sup>.

Rodzina to fundament, na którym młody człowiek konstruuje całą swoją tożsamość. Dom ma stanowić bezpieczny azyl, w którym dziecko znajdzie akceptujących, troskliwych, rozumnych i konsekwentnych rodziców. Rodzina przekazując dziecku pewne wartości, sposoby postępowania, stwarza mu tym samym sprzyjający klimat uznania, akceptacji oraz miłości. **Nadrzędność rodzicielskiej opieki wywiera znaczący wpływ na kształtowanie się dziecięcej osobowości.** Bardzo istotna jest jakość relacji występujących między poszczególnymi członkami rodziny, zwłaszcza we wczesnym okresie dzieciństwa. **Relacje między rodzicami a dziećmi bywają różne.** Idealny styl życia rodzinnego składa się z serdecznych stosunków między samymi rodzicami, między rodzicami a dziećmi, a także między samym [rodzeństwem](#).

**Relacje w rodzinie powinny być oparte na wzajemnym porozumieniu, szacunku, zaufaniu i lojalności. Zdarza się jednak, że różnica pokoleń bądź nabyte nieprawidłowe zachowania stanowią barierę niemożliwą do pokonania – relacje są wtedy patologiczne, pozbawione życzliwej więzi<sup>12</sup>.**

Dla stworzenia właściwej atmosfery rodzinnej konieczne jest

- zagwarantowanie dziecku poczucia zaufania,
- wsparcia oraz
- bezpieczeństwa.

Prawidłowe relacje istniejące między rodzicem, a dzieckiem wywierają ogromny wpływ zarówno na psychiczny dobrostanu dziecka jak również na jakość jego relacji z otoczeniem. Właściwe funkcjonowanie niniejszych interakcji znacznie zwiększa szanse właściwej adaptacji

<sup>11</sup> <https://www.sosrodzice.pl/10-waznych-zasad-wychowywania-dzieci-wedlug-janusza-korczaka/>

<sup>12</sup> T. Rostowska, A. Jarrnołowska, *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.



wychowanka w społeczeństwie. **Dzieci u których zauważa się właściwe relacje w rodzinie na płaszczyźnie rodzice – dziecko, wykazują:**

- **większą radość i zadowolenie w odniesieniu do codzienności;**
- **szanse tworzenia właściwych interakcji zarówno między członkami rodziny jak i poza nią.**

Relacje z rodzicami najmocniejsze są we wczesnych latach życia dziecka. **Niektórzy uważają, że rodzice powinni przekazać swoim dzieciom wszystko, co mają najcenniejsze do 9. roku życia. Do tego momentu instynkt obserwacyjny dzieci jest najsilniejszy**, automatycznie pochłaniają nie tylko wiedzę o otoczeniu i świecie, ale mimochodem zauważają pewne zachowania międzyludzkie, szczególnie te w swojej rodzinie, akceptują je i przyswajają jako te prawidłowe. Wpływ ten z upływem lat stopniowo staje się mniejszy. Dlatego bardzo istotne jest, żeby „zdrowe” relacje rodzice-dzieci nawiązały się przed okresem dojrzewania, który powszechnie uważany jest za okres nastoletniego buntu. Obowiązkiem rodziców jest stworzenie na tyle głębokiej i mocnej więzi z dzieckiem (dziećmi), aby w okresie szkolnym nie poddawały się zbyt wpływowi otoczenia<sup>13</sup>.

**W okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym prawidłowe i bliskie więzi z osobami znaczącymi w wychowaniu są kluczowe nie tylko w procesie dojrzewania, ale również w zdobywaniu podstawowych wiadomości i zdolności.** To „dla” rodziców i wychowawców dziecko się uczy, sprząta i wykonuje inne polecenia. Od mniej więcej 14 roku życia nastolatek nabiera zdolności dostrzegania błędów i słabości innych ludzi. Od 15 roku życia zaczyna to dotyczyć relacji z rodzicami, a dopiero od 16 roku życia nastolatek zauważa błędy we własnym postępowaniu. Od tego momentu młody człowiek rzeczywiście zaczyna uczyć się dla siebie, potrafi myśleć perspektywicznie i oszacować wpływ szkolnych wysiłków na późniejszą karierę zawodową.

Zadanie rodziców w dużej mierze powinno polegać na nieustannym towarzyszeniu dziecku w okresie psychicznego dojrzewania i dbania o prawidłowe relacje z nim.

W dzisiejszej rzeczywistości **relacje między rodzicami a dziećmi** ulegają pewnym nieprawidłowościom. Tam, gdzie zostaje zaburzona hierarchia wartości, dochodzi do [konfliktów](#) i nieporozumień nie tylko na poziomie pojedynczych incydentów, ale także codziennej komunikacji. Zaniedbania ze strony rodziców, buntownicze (i nierzadko wulgarne

<sup>13</sup> T. Rostowska, A. Jarrnolowska, *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.



oraz agresywne) zachowanie dzieci, niestosowanie się do ustalonych reguł, wykorzystywanie słabości jednej i siły drugiej strony stanowią o patologicznym aspekcie dzisiejszych relacji rodzic-dziecko.

Kontakty z dziećmi determinują pośrednio style wychowania, które rzadko występują w czystej postaci:

- Styl demokratyczny
- Styl autorytarny
- Styl liberalny
- Styl niekonsekwentny

Najbardziej optymalnym i sprzyjającym rozwojowi dzieci stylem wychowania jest styl demokratyczny. Demokracja rodzinna sprawnie funkcjonuje w zakresie wymiarów: posłuszeństwo-karność, swoboda-ochrona, uznawanie praw-stawianie wymagań. Dziecko traktuje się jak partnera, bierze ono aktywny udział w życiu rodzinnym, opiniuje, omawia, dyskutuje, wyraża swoje myśli, planuje. Zna swoje obowiązki i prawa – respektuje je. Ważną cechą w tym stylu jest silna więź emocjonalna łącząca rodziców z dzieckiem. Wyraźny szacunek, zaufanie, brak kar - nieodpowiednie zachowanie wyjaśnia się w sposób werbalny, lecz nie urażając podważając poczucia własnej wartości dziecka.

Ze stylem wychowania ściśle wiąże się postawa rodzicielska, będąca tendencją do zachowania się w specyficzny sposób wobec jakiejś osoby, w sytuacji czy problemu.

### Wyróżniamy postawy rodzicielskie

POSTAWY RODZICELSKIE	
WŁAŚCIWE/POZYTYWNE	NIEWŁAŚCIWE/NEGATYWNE
1. Akceptująca	1. Odręczająca
2. Współdziałająca	2. Unikająca
3. Uznająca prawa dziecka	3. Nadmiernie wymagająca
4. Dawania rozumnej swobody (zaufania)	4. Nadmiernie chroniąca

Źródło: T. Rostowska, A. Jarrołowska, *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.





Zdarza się, że niejednorodne i nieprawidłowe postawy, style i koncepcje relacji z dzieckiem powodują brak jednolitej koncepcji wychowawczej pomiędzy rodzicami, nauczycielami, dziadkami. **Konsekwencja w wychowaniu i wyznaczanie jasnych reguł postępowania umożliwia dziecku internalizację norm społecznych i szybszą socjalizację<sup>14</sup>.**

**Zdolność człowieka do tworzenia poprawnych relacji z innymi**, tworzenia związków i samodzielnego utrzymywania się dzięki swojej pracy – **nie jest kwestią wychowania, a w znacznie większej mierze kwestią rozwoju**. Proces dojrzewania jest zatem bardziej złożony, niż tworzenie reguł, których trzeba przestrzegać. Wpajanie reguł jest niezbędne, ale może zaistnieć dopiero na bazie zdrowego rozwoju dziecka.

Psychiki dzieci i młodzieży nie można „wychować-urabiać”, ona musi się rozwinąć.

Rodzice zatem muszą ukształtować u dziecka takie funkcje psychiczne jak:

- odporność na frustrację,
- sumienie,
- umiejętność wyładowania agresji

Kluczowe jest też przekazywanie wartości.

Skuteczność oddziaływań wychowawczych zależy od jakości relacji rodzic (wychowawca) – dziecko. Wiąż emocjonalna jest najważniejszym czynnikiem chroniącym przed podejmowaniem przez dziecko zachowań ryzykownych (używanie substancji psychoaktywnych, agresja, łamanie prawa, przedwczesna inicjacja seksualna m.in.). Wiąż ponadto pozwala dziecku na osobową identyfikację z dorosłym przez co może on modelować pożądane zachowania dziecka.

<sup>14</sup> Tamże.



## Wyznaczanie granic w wychowaniu

*Rodzice chyba zapomnieli,  
iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia,  
które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe.*

R. Coles

Prawidłowa relacja międzyludzka powinna zawierać w sobie dwa aspekty:

1. Miłość, akceptację, szacunek.
2. **Granice**, normy, wymagania.

Granice w ujęciu psychologicznym to to, co oddziela nas od innych ludzi i określa kim jesteśmy.

W świecie fizycznym są one wyraźnie widoczne i przekazują informację: *Tu zaczyna się moja własność.* **Granice nas określają.** Budują poczucie własności i odpowiedzialności w odniesieniu do samego siebie. Ważna jest świadomość tego co jest mną i za co jestem odpowiedzialny, bo to jest podstawą wolności.

### poznanie własnych granic fizycznych i emocjonalnych

**Granice nie są rzeczą wrodzoną. Kształtują się w trakcie naszego życia.** Od dziecka musimy się uczyć wyznaczania i respektowania granic, aby możliwe było osiągnięcie odpowiedzialności, wolności i pełni miłości.

Osoba pozbawiona granic jest także niewrażliwa na granice innych i nieświadoma ich istnienia.

**System granic składa się z dwóch części:**

- zewnętrznej – decyduje o dystansie, jaki chcę utrzymać wobec innych ludzi;
- wewnętrznej – chroni myśli i uczucia.

Według Megan Le Boutillier, można mówić o granicach:

**fizycznych** – taką granicą jest ciało człowieka, są jeszcze granice przestrzenne, które określają możliwą i niemożliwą do przyjęcia bliskość fizyczną, granice przestrzenne zależą od indywidualnych preferencji stopnia zażyłości oraz norm kulturowych;

**emocjonalnych** – te granice formują się we wczesnym okresie życia i duży wpływ na nie mają relacje łączące dziecko z rodzicami, pozwalają one uczciwie określić własne uczucia, które wywołuje dana sytuacja, osoba lub miejsce;



**intelektualnych** – granice te pozwalają ufać własnym spostrzeżeniom, dzięki nim wiem, czego pragnę, potrzebuję oraz czego nie chcę i co jest mi zbędne; jeśli mam zdrowe granice nie myślę swoich pragnień z pragnieniami innych ludzi; pozwalają na przyjmowanie informacji ze świata zewnętrznego, przeanalizowanie ich i ustalenie czy przyjmuję je za „swoją”;

**duchowych** – pomagają określić siebie w relacjach ze Stwórcą; uczą odpowiedzialności, mimo iż narzucają pewne ograniczenia; wymagają stałej autorefleksji odnośnie hierarchii wartości i systemu przekonań<sup>15</sup>.

## Umiejętność wyznaczania granic w zależności od wieku i poziomu rozwoju

### Dlaczego granice są ważne?

- 1. Dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności.** Dzieci potrzebują uporządkowanego świata. Chcą znać reguły, które nim rządzą – wiedzieć czego się od nich oczekuje, jaki charakter mają ich relacje z innymi ludźmi, na co mogą sobie pozwolić i co je czeka, gdy posuną się za daleko. Testują rodziców, aby wzbudzić jakąś reakcję. Często testowanie to przybiera postać zachowań uciążliwych, niejednokrotnie wręcz zasługujących na karę. Jest to swego rodzaju wołanie dziecka o granice, objawiające się tego typu zachowaniami.
- 2. Granice pomagają odkrywać świat.** Dzieci z natury są badaczami świata. **Od niemowlęctwa obserwują i naśladują to co zaobserwowały.** Rodzice mogą ułatwić dzieciom ten proces poprzez rzetelne odpowiedzi na nurtujące pytania: Co jest w porządku, co nie jest i dlaczego? Jak daleko mogę się posunąć? Co się stanie, jeśli przekroczą wyznaczoną granicę?
- 3. Granice określają obszar akceptowanych zachowań.** Wyraźnie ustalone, stabilne granice wytaczają dzieciom ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami, zarówno w rodzinie, jak i szerszych kręgach społecznych.
- 4. Granice określają związki z ludźmi.** Kiedy dzieciom oddaje się zbyt dużo władzy i kontroli, często zaczynają one przeceniać swoje wpływy i autorytet. Ich granice rozmywają się, a one same nieustannie sprawdzają sytuację, co naraża je na konflikty i próby sił.

<sup>15</sup> *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011.*



**5. Granice wspomagają osobisty wzrost. Wraz z rozwojem dziecka granice muszą się rozszerzać.** Postawione granice mogą nam pokazać, z czym dzieci nie są w stanie sobie jeszcze poradzić, a w czym już dojrzały, czy dorosły do zmian zasad, np. późniejsze chodzenie spać<sup>16</sup>.

Przed wprowadzeniem zasad warto zastanowić się i odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Co jest coś ważne? Dlaczego akurat to?
- Dlaczego daję dziecku takie polecenie? Dlaczego obowiązuje właśnie ta zasada?
- Czy uważam, że to polecenie (ta zasada) jest rzeczywiście sensowne i konieczne?
- Jak ważne jest dla mnie, aby dzieci wypełniały to polecenie (przestrzegały tej zasady)?
- Co się stanie, jeżeli dzieci zignorują to polecenie (tę zasadę)?

Jeżeli jesteśmy pewni, co dla naszych dzieci jest dobre, wyznaczanie granic nie jest problemem.

### Typy granic:

- **zbyt restrykcyjne granice** i nadmierna kontrola, zbyt mocno ograniczają, ściskają, są zbyt wąskie, by zapewnić dziecku swobodę niezbędną do prawidłowego rozwoju. Nie pozwalają na doświadczanie, branie pełnej odpowiedzialności, gdyż nie ma ku temu okazji. Młody człowiek wówczas odrzuca je, buntuje przeciw rodzicom;
- **gdy granice są zbyt szerokie** i nie dość stanowczo określone, dzieci ignorują je i zapuszczają się na zakazane tereny. Ponieważ nie ponoszą konsekwencji swoich niewłaściwych wyborów i zachowań, nie uczą się odpowiedzialności;
- **gdy granice są zmienne**, niestabilne dzieci nadal chcą je testować, choć wymaga to większej ilości prób z ich strony. Łatwo się nie poddają, przecież muszą sprawdzić, co będzie tolerowane. Granice tego typu, zależne od humoru rodzica, powodują dezorientację dziecka i mogą rodzić bunt z jego strony;
- **granice zrównoważone** – kształtują poczucie wolności oparte na odpowiedzialności. Pozwalają dziecku na dokonywanie ograniczonego wyboru, na ponoszenie konsekwencji. Takie granice uczą współpracy, kształtują poczucie sprawstwa<sup>17</sup>.

### Wpływ systemu granic na jakość relacji z innymi ludźmi.

#### Nienaruszony system granic:

- świadome nawiązywanie związków,

<sup>16</sup> M. Herbert, *Co wolno dziecku. Rozsądne ustalanie granic*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

<sup>17</sup> Tamże.



- świadome przeżywanie bliskości,
- satysfakcja z bycia z ludźmi,
- poczucie bezpieczeństwa,
- respektowanie cudzych granic,
- umiejętność mówienia „nie”.

#### **Brak granic:**

- kłopoty w kontaktach z ludźmi,
- przyjmowanie roli agresora, bądź ofiary,
- naruszanie cudzych granic,
- poczucie zagrożenia i braku ochrony,
- brak umiejętności mówienia „nie”

#### **Uszkodzony system granic:**

- powodowanie konfliktów,
- kłopoty z respektowaniem granic innych osób,
- niepełne poczucie bezpieczeństwa,
- umiejętność mówienia „nie” czasami.

**Mury zamiast granic** najczęściej powstają w skutek wcześniejszych zranień, złości lub lęku. Poczucie izolacji, brak intymności, samotność, mówienie „nie” w każdej sytuacji<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> J. Sakowska, *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1999.



## cechy zdrowych granic w rodzinie

### JAK OKREŚLAĆ DZIECKU GRANICE?

#### KROK PIERWSZY: SŁOWA

##### I

Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka

##### NIE

Aniu, nie widzisz, że jestem zajęta?

##### TAK

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza

##### II

Bądź bezpośredni i konkretny – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

##### NIE

Tylko nie wracaj zbyt późno!

##### TAK

Wróć na kolację o wpół do siódmej

##### III

Dokładnie określaj konsekwencje

##### NIE

Tylko nie jeźdź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód

##### TAK

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowamy go w garażu

#### KROK DRUGI: CZYNY

##### Popieraj słowa działaniem –

twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem” lub „Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”



---

## Kontakt uczuciowy z dzieckiem rozpoznawanie i nazywanie uczuć

---

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Kiedy pozwolimy sobie na istnienie uczuć, możemy podjąć decyzję, co w danej sytuacji powinniśmy z nimi zrobić.

Emocje odgrywają zasadniczą rolę w życiu każdego człowieka - zarówno dzieci jak i dorosłych. Towarzyszą nam w różnych sytuacjach, odpowiadają za relacje ze światem zewnętrznym. Czym są emocje? Emocje są czymś co się przeżywa, a nie wyraża w słowach.

**Uczucia** – stany psychiczne wyrażające ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i innych elementów otaczającego świata, polegające na odzwierciedleniu stosunku człowieka do rzeczywistości. Uczucia stanowią interpretację emocji, dokonywaną na podstawie zakodowanych w pamięci człowieka wzorów kulturowych i doświadczeń oraz podyktowanej nimi oceny sytuacji. Ta sama emocja – rozumiana jako świadomy proces psychiczny, będący reakcją organizmu na bodźce – może zostać zinterpretowana jako różne uczucia w zależności od sytuacji.

**Emocje** (łac. *emovere* „w ruchu”) – świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane.<sup>19</sup>

Kształtowanie sfery emocjonalnej staje się istotnym elementem wychowania i należy wiedzieć jakie są źródła emocji i co ze sobą niosą. Kontakt emocjonalny między dzieckiem a rodzicami zwłaszcza matką ma ogromne znaczenie dla budowania więzi, a w konsekwencji prawidłowego rozwoju dziecka, sprzyja też kształtowaniu się określonych postaw i zachowań<sup>20</sup>. **Emocje są reakcją wyrażoną: 1) mimiką twarzy, mową ciała (ruchy, gesty), 2) głosem (ton, barwa, natężenie), 3) słowem (nazywanie emocji) 4) na osoby, 4) na wydarzenia zewnętrzne i sytuacje.**

**W różnych okolicznościach te reakcje wyrażają się poprzez:**

- radość
- wzruszenie
- satysfakcję

---

<sup>19</sup> W. Łosiak, *Psychologia emocji*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

<sup>20</sup> *Jak kochać i wymagać...*



- poczucie bezpieczeństwa
- zaufanie
- pewność siebie
- niepokój
- wstyd
- poczucie winy
- gniew
- nienawiść.<sup>21</sup>

### aktywne słuchanie i język emocji

1. Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą.
2. Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.
3. Dobremu słuchaniu pomagają zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: „Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?”
4. Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.
5. Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

#### Aktywne słuchanie działa, gdy:

- masz ochotę i czas, by słuchać;
- rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;
- masz zaufanie do możliwości dziecka.

#### Aktywne słuchanie **nie** działa, gdy:

- manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;
- usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;
- stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

<sup>21</sup>Tamże.





## Język emocji

### Emocje są reakcją wyrażoną:

1. **mimiką twarzy, mową ciała** (ruchy, gesty),
2. **głosem** (ton, barwa, natężenie),
3. **słowem** (nazywanie emocji)

### akceptacja stanów emocjonalnych dziecka a zgoda na własne uczucia i emocje;

Dzieci potrzebują, aby ich emocje były akceptowane, ale pamiętajmy, że akceptacja emocji, wcale nie jest jednoznaczna z tolerowaniem niepożądanych zachowań. Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

### Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

- nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;
- ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;
- walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.
- zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie<sup>22</sup>.

### jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami

Pierwszym środowiskiem, w którym funkcjonuje dziecko, a co za tym idzie zdobywa pierwsze umiejętności jest rodzina. **Kształtując zachowania dziecka należy zawsze go wspierać emocjonalnie i rozmawiać z nim o emocjach dzięki czemu nabędzie umiejętności:**

- nazywania emocji
- rozumienia tego co czuje (emocji)
- zachowania się w związku z tym co czuje w taki sposób, który jest społecznie i kulturowo akceptowany

<sup>22</sup> *Jak kochać i wymagać...*, s. 13.



- rozpoznawania emocji u innych
- rozumienia zachowań innych osób<sup>23</sup>.

Dziecko wyposażone w umiejętności okazywania i odbierania emocji, czy uczuć, będzie mogło z nich korzystać w kontaktach z innymi ludźmi. Dlatego tak **ważne jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dzieci w jak najwcześniejszym wieku.**

Trudno mówić o emocjach w odniesieniu do małego dziecka, a jednak już niemowlęta przeżywają i odczuwają różne uczucia, które towarzyszą im w określonych sytuacjach, a później przekładają się na działanie, by w konsekwencji zostały nazwane słowami. Wyrażanie emocji jest ważne. Przynosi ulgę i pozwala „odreagować”. Już samo mówienie o problemie i związanych z nim uczuciach, podzielenie się swoimi myślami i nazwanie emocji, które nam wtedy towarzyszą, przynosi wewnętrzną ulgę, pozwala na uświadomienie sobie, co naprawdę czujemy i dlaczego tak się czujemy. **Już po pierwszym tygodniu życia różnicują się emocje przyjemne i nieprzyjemne, a w pierwszym roku życia dziecko przeżywa radość, gniew, złość, smutek. Wraz z wiekiem kształtuje się zdolność do odczuwania coraz bardziej wyrafinowanych emocji, takich jak duma, poczucie winy, wdzięczność, pogarda.**

**Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami należy:**

- 1. Słuchać bardzo uważnie**
- 2. Zaakceptować uczucia dziecka słowami**
- 3. Określić uczucia**
- 4. Zamienić pragnienia dziecka w fantazję** – Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest.

Bardzo ważne jest, by utrzymywać w dzieciach pozytywne emocje, nazywać emocje, rozmawiać skąd się biorą, jakie sytuacje powodują, że w jednej chwili jesteśmy radośni, a w drugiej zagniewani. Ważne jest, by rozmawiać w jaki sposób możemy poradzić sobie z daną emocją,

<sup>23</sup> W Łosiak, dz. cyt.



ważne jest by uświadamiać je dzieciom. Ważne jest, by dzieci nauczyły się rozpoznawać emocje oraz sytuacje, które towarzyszą ich powstawaniu.

---

### Co zamiast kar? określenie wartości istotnych w życiu rodziny – priorytety w wychowaniu;

---

*„Kłopoty rodziców biorą się między innymi stąd, że całą swoją energię kierują na przewycięzanie oporu dzieci i zmuszanie ich, by robiły to, co im się każe.”*  
Alfie Kohn

**Wartości to cechy, zachowanie lub normy niezwykle cenne i pożądane przez jednostkę czy społeczeństwo.** Większość wartości się zmienia, są dostosowywane do realiów życia, jednak istnieją te nadrzędne, szczególnie ważne, które wyznaczają zachowania człowieka, w głównej mierze są to wartości moralne tj. miłość, wolność, godność. Poszczególne wartości są uporządkowane według stopnia ważności, od najbardziej do najmniej pożądanych, hierarchicznie uporządkowane tworzą społeczny system wartości.

Wspólne wartości odgrywają ważną rolę w społeczeństwie, gdyż podtrzymują i umacniają ład społeczny, są specyficznym drogowskazem dla jednostki czy grupy, motywują do działania, ale wyznaczają także kierunek aktywności.

Najczęściej występujące **rodzaje wartości** to:

- wartość społeczne (człowiek, rodzina),
- wartości ekonomiczne (praca, wolny rynek),
- wartości etyczne (dobro, prawda),
- wartości polityczne (wolność, pokój),
- wartości estetyczne (piękno),
- wartość zachowawcze (zdrowie, życie),
- wartości emocjonalne (sympatia, miłość),
- wartości materialne (stabilizacja finansowa).<sup>24</sup>

### Wartości istotne w życiu rodziny:

- szacunek
- bezpieczeństwo

---

<sup>24</sup> Adamski F., *Edukacja – rodzina – kultura. Studia z pedagogiki społecznej*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.



- odpowiedzialność
- szczerłość
- zaufanie
- życie
- zdrowie
- miłość<sup>25</sup>

Godność i wartość każdego człowieka zobowiązują do traktowania go z szacunkiem, miłością i troską. Dotyczy to zwłaszcza dziecka, które ma prawo oczekiwać od starszych, kompetentnych i doświadczonych życiowo ludzi ukierunkowania i wsparcia swego rozwoju. Taką odpowiedzialność przyjmują na siebie w pierwszym rzędzie osoby rodzice, a także nauczyciele/wychowawcy.

Rodzina, szkoła, Kościół, środki społecznego przekazu to główne miejsca ukazywania wartości i celów ludzkich dążeń. Podejmujący się współuczestnictwa w wychowaniu człowieka powinni wiedzieć, że zadanie to wymaga szczególnej odpowiedzialności i zaangażowania, zarówno umysłu, jak i serca. W skutecznym wychowaniu nie wystarczy tylko mówić o wartościach, trzeba nimi żyć.

### Priorytety w wychowaniu

1. Miłość i zaufanie (zarówno ze strony dziecka jak i ze strony rodzica)
2. Wyznaczanie jasnych granic (poprzez to budowanie poczucia bezpieczeństwa u dziecka)
3. Odpowiednie wspieranie rozwoju z uwzględnieniem naturalnych skłonności i predyspozycja dziecka

### KARY RANIĄ – KONSEKWENCJE WYCHOWUJĄ

Kara to przykrość, która spotyka wychowanka za popełnione czyny naganne. Może ona wyeliminować pojawianie się tego czynu, natomiast nie zachęci do postępowania właściwego. W sytuacji nadmiernego karania będzie się on czuł pokrzywdzony i prawdopodobnie będzie szukał sposobów uniknięcia kary( kłamstwo, ucieczka ).

**Kara jest mechanizmem, które nie uczy nowych zachowań.**

**Stąd jest tylko pozornie skuteczna.**

<sup>25</sup> Tamże.



### szkody jakie przynosi kara

- Kary powodują często bunt, chęć przeciwstawienia się.
- Kary zachęcają do kłamstwa i ukrywania swoich zachowań przez karanych. Dziecko, które obawia się kary, często bardziej myśli o tym, jak ukryć swoje zachowanie niż o tym, żeby z tego zachowania zrezygnować.
- Kara niszczy relację z dzieckiem. Dziecku coraz trudniej jest uwierzyć, że dorosły robi mu przykrość dla jego dobra.
- Kara niszczy empatię karzącego.
- Kara zakłada złą wolę dziecka.
- Kary uczą, że silniejszy wygrywa. Podkreślają dominację na władzy. Taką postawę dzieci przenoszą potem na swoje relacje z innymi dziećmi a także na relacje z innymi ludźmi w ogóle. Kary są modelem tego, jak radzić sobie w konfliktach z ludźmi.
- Kara nie uczy dobrego zachowania.
- Kary powodują, że dużo trudniej jest dowiedzieć się od dziecka, co było motywem jego zachowania.
- Kara działa tylko na zachowanie, nie działa na zmianę postawy.
- Kara uczy koncentrować się na zachowaniach, sugeruje, że nie miały żadnej przyczyny. To nie pomaga dzieciom w uczeniu się wglądu, czyli rozumienia samych siebie. Nie pomaga w tym, żeby dziecko uczyło się myśleć o tym, jakie emocje, myśli, intencje stały za jego zachowaniem, bo z punktu widzenia karzącego to jest nieważne.
- Kara podnosi wartość zakazanego owocu. Jeśli ukarzymy dziecko za coś, to podniesiemy tym samym wartość tego zachowania, które staramy się mu uniemożliwić.
- Kara nie uczy odpowiedzialności.
- Kara narusza poczucie bezpieczeństwa dziecka.

### Co zamiast kary!

#### Zamiast kary – właściwe działanie i konsekwencja

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły – jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają. Ta jasność buduje poczucie bezpieczeństwa: *Ciebie akceptuję bez zastrzeżeń, ale nie zamierzam akceptować nieodpowiedniego zachowania.*

**W każdej rodzinie powinny istnieć zasady**, których obie strony będą przestrzegać. Ich złamanie oznacza pewne konsekwencje. Zanim jednak je wyegzekwujesz:

- uprzedź dziecko o istnieniu zasady (granic, umowy),
- bądź stanowczy w jej utrzymaniu i egzekwowaniu,
- pamiętaj o regule: minimum słów, maksimum czynów.



Nie istnieje złota uniwersalna zasada, która zadziała na każde dziecko, ale można zrobić wiele, aby umocnić więź z dzieckiem i dać mu poczucie bezpieczeństwa, być może wtedy kary będą zbędne.

### Zamiast karania:

- wyraż swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka
- określ swoje oczekiwania
- wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd
- daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach)
- podejmij działanie

Ponadto:

- Umacniaj w dziecku jego poczucie własnej wartości, dziecko powinno siebie lubić,
- Pokazuj granice. Mów i pokazuj zachowania, które ci się podobają,
- Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- Nie bądź obojętny na jego potrzeby,
- Szukaj rozwiązania problemu, ale nie przez karę – na skróty,
- Dziecko ma prawo odmówić, spróbuj przyjąć tę odmowę,
- Rozmawiaj z dzieckiem, dlaczego nie chce zrobić tego o co go prosisz (karzesz mu zrobić)
- Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach, jest ci przykro?, że tak się zachował/a powiedz jej/mu o tym w ten sposób nauczy się mówić o swoich uczuciach,
- Dzieci nie rozumieją ironii, mów prosto i zrozumiale,
- Słuchaj, nie ignoruj, rozmawiaj.
- Stała kontrola i karanie, nie pomoże w odbudowie lub tworzeniu relacji z dzieckiem.
- Specjaliści są zgodni, że najlepszy jest dialog z dzieckiem i zrozumienie jego emocji.

### identyfikacja uczuć dziecka w sytuacji zagrożenia;

**Negatywne uczucia mogą motywować do bezrefleksyjnego zachowania.**

Najczęstsze negatywne uczucia pojawiające się w sytuacji zagrożenia: **frustracja, stres, niechęć, gniew, złość, zniechęcenie, chęć odwetu itp.**

**Świadomość negatywnych uczuć i zapanowanie nad emocjami w sytuacji zagrożenia świadczy o dojrzałości emocjonalnej**

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić uczucia i emocje, warto pamiętać, że:



- trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych
- nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
- aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji;
- nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, - co czuje;
- nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa;
- trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: „Wygląda na to, że...”, „Wydaje mi się...”, „Mam wrażenie...” niż: „Wiem, co czujesz”;
- nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć);
- zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

### **uruchomienie zasobów własnych w kontakcie z trudnym zachowaniem dziecka**

**Ludzie posiadają zasoby i siły potrzebne do pokonania trudności i przeprowadzenia zmiany, które należy uruchomić, zwracając uwagę na ich mocne strony oraz sukcesy.**

Zasoby własne człowieka potrzebne w kontaktach z trudnym zachowaniem dziecka – umiejętności: rozwiązywania problemów, komunikacyjne, podejmowania decyzji, interpersonalne, umiejscowienia kontroli, wykorzystania alternatywnych sposobów rozwiązywania problemów, inteligencja emocjonalna, kreatywność, tolerancja, determinacja, wytrwałość.

### **6 kroków rozwiązywania problemów i konfliktów w kontaktach z trudnym zachowaniem dziecka:**

- rozpoznać konflikt i nazwać go,
- zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby,
- wspólnie poszukać możliwych rozwiązań
- krytycznie ocenić propozycje rozwiązań
- zdecydować się na najlepsze rozwiązanie,
- wcielić w życie powziętą decyzję<sup>26</sup>

<sup>26</sup> *Jak kochać i wymagać...*, s. 36.



## uwalnianie dziecka od narzuconych mu ról

Na podstawie tego, **co rodzice myślą i mówią – dziecko buduje obraz samego siebie** i poczucie własnej wartości – zaczyna w określony sposób myśleć o sobie, wyobrażać sobie siebie. **Usłyszane informacje na swój temat stają się podstawą do myślenia o sobie samym.** Sformułowanie „**jesteś**” działa zarówno na poziomie świadomości, jak i podświadomości. Dziecko zaczyna się zachowywać zgodnie z rolą, jaką się mu przypisuje dlatego, że zaczyna wierzyć w to, co słyszy na swój temat.

To, co warto robić, by nie wpisywać dziecka w negatywne role to **skupiać się na pozytywnych zachowaniach dziecka.** Doceniać to, co w nim dobre i stwarzać mu takie warunki by mogło rozwijać swoje pozytywne.

**Rodzic powinien wykorzystać wszelkie sposoby pomagające dziecku budować pozytywny obraz siebie samego i pozwalać mu uwolnić się od grania ról.**

### Co robić:

- stwarzać czy wykorzystywać wszelkie okazje, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.
- stwarzać okazje, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
- pozwolić „podśluchiwać” dziecku, gdy mówimy o nim pozytywnie<sup>27</sup>

Wychowanie to odkrywanie w dziecku tego, co dobre, i stwarzanie takich warunków, aby to dobro mogło się rozwijać.

Uporczywie trzymamy się starych, nieefektywnych zachowań i przypisanych ról. Działa wtedy **mechanizm wpisywania w rolę, czyli nierozpoznanie.** Polega on na nieświadomym ignorowaniu informacji wiążącej się z rozwiązaniem jakiegoś problemu. Konsekwencją nierozpoznania jest nierozwiązywanie problemów dotyczących:

- siebie (brak analizy własnych możliwości),
- innych (ignorowanie sygnałów innych od już przez nas posiadane),
- sytuacji (przypisywanie sytuacjom właściwości, których nie posiadają, niedostrzeżenie)<sup>28</sup>.

<sup>27</sup> MacKenzie R., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać*, GWP, Gdańsk 2011.

<sup>28</sup> *Jak kochać i wymagać...*, s. 48.





## Rola profesjonalistów w życiu rodziny z niskimi umiejętnościami wychowawczymi

**Podstawowym kierunkiem pracy z rodziną w jej systemowym rozumieniu jest empowerment, czyli bazowanie za zasobach. Oznacza to możliwości uzyskania kontroli nad własnym życiem, by osiągnąć cel.**

### Miarą funkcjonalności rodziny jest:

- zapewnianie wszystkim jej członkom możliwości życia i rozwoju,
- możliwość dzielenia się problemami i sukcesami,
- otwartość, szczerłość we wzajemnej komunikacji,
- dążenie do zaspokajania potrzeb emocjonalnych swoich członków, potrzeby te obejmują znalezienie równowagi pomiędzy autonomią i zależnością
- możliwość rozwoju poczucie własnego „ja” i tożsamości dziecka,
- jasna struktura władzy i sprawiedliwy podział obowiązków,
- jasny podział ról,
- zaspokajanie potrzeby bliskich więzi z innymi,
- prawidłowa komunikacja pomiędzy osobami,
- zrozumienie uczuć negatywnych poszczególnych osób i możliwość ich wyrażania w akceptowanej społecznie formie.

Nieprawdą jest, że zdrowa rodzina pozbawiona jest problemów, konfliktów, stresu związanego ze zmian. Kryzys dotyka każdej rodziny.

Kryzys w rodzinie może zostać przezwyciężony, gdy skutecznie rodzina zmobilizuje swoje siły lub otrzyma wsparcie z zewnątrz.

### Formy wsparcia:

- pierwotna sieć społeczna – pomoc rodziny, przyjaciół, znajomych,
- **wtórna sieć społeczna (interwencja kryzysowa) – profesjonalna pomoc z urzędu, z racji pełnionych funkcji zawodowych.**

### Wsparcie społeczne charakteryzuje się tym, że:

- jego celem jest zbliżenie uczestników do rozwiązania problemu, przezwyciężenie trudności,
- w toku interakcji zachodzi wymiana emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr materialnych,
- wymiana w toku interakcji może być jednostronna, bądź wzajemna, a kierunek relacji może być stały lub zmienny,
- interakcja i wymiana zostaje podjęta w sytuacji problemowej i trudnej.



Wspieranie rodziny przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych to zespół planowych działań mających na celu przywrócenie rodzinie zdolności do wypełniania tych funkcji.

Obszary do pracy z rodziną wynikają bezpośrednio z problemowych sytuacji rodziny i dotyczą:

- problemów socjalnych,
- problemów wychowawczych,
- problemów społecznych,
- problemów psychologicznych.

Obszary wiążąc się mogą z długoterminowymi skutkami nierozwiązanych od lat problemów, z jakimi zetknęła się rodzina. Należą do nich:

- niskie poczucie bezpieczeństwa, wartości i sprawczości,
- brak perspektyw na przyszłość,
- poczucie izolacji,
- życie w stałym napięciu,
- nieufność wobec otoczenia, szczególnie wobec służb,
- **apatia, depresja, poczucie krzywdy, agresja<sup>29</sup>.**

### Wyznaczniki wsparcia rodziny z niskimi umiejętnościami wychowawczymi:

1. Efektywna praca z rodziną musi być stała, regularna i intensywna.
2. Ponieważ większość rodzin z niskimi umiejętnościami wychowawczymi nie jest umotywowana do żadnych istotnych zmian (nie wiedzą, że są one możliwe i mogą od nich samych zależeć) należy aktywnie podejmować kontakty z tymi rodzinami.
3. Lepszym miejscem do kontaktów z rodzinami są ich domy niż pomieszczenia poradni czy ogniska ponieważ u siebie czują się swobodniej i bezpieczniej.
4. W pracy z rodziną nieumotywowaną i nieufną warto zaczynać od pomocy we wszystkich codziennych jej problemach (np. socjalnych), a rozmowy o dzieciach odłożyć na czas gdy ich bieżąca sytuacja się poprawi i nabiorą zaufania do terapeuty.
5. Pomagając rodzinie w jej codziennych problemach życiowych warto unikać wyręczania jej, ponieważ często to niepotrzebnie ją uzależnia i rodzi tylko roszczenia.
6. Nawet jeżeli w rodzinie dzieją się sytuacje dramatyczne, występują tam bardzo silne więzi emocjonalne. Zerwanie tych więzi może u dziecka spowodować olbrzymi dramat i utratę sensu życia<sup>30</sup>

<sup>29</sup> Materiały szkoleniowe. Procedura odebrania dziecka z rodziny. Praca z rodziną w kontekście umieszczenia dziecka w pieczy zastępczej, ROPS, Kraków 2015.

<sup>30</sup> Tamże.



## wzmacnianie roli rodziców

Do podstawowych zadań osób pracujących z rodzinami z niskimi umiejętnościami wychowawczymi należy pomoc w:

1. wzmocnieniu pewności siebie rodziców i rozszerzeniu ich możliwości skutecznego porozumienia się z własnym dzieckiem poprzez właściwe odczytywanie jego zachowania.
2. zlokalizowaniu błędów, które rodzice nieświadomie popełniają skazując dziecko i siebie na granie sztywnych ról, których efektem jest ciągłe napięcie i kontrola, które mogą spowodować wejścia w uzależnienia.

## modelowanie prawidłowych wzorców komunikacji

Jedną z zasad wsparcia rodzin jest usprawnienie komunikacji w rodzinie i wyjaśnienie relacji między małżonkami, aby nie musieli używać dziecka do zaspokajania swoich potrzeb i prowadzenia walki o to, kto ma rację.

**Sposób komunikacji między ludźmi powinien spełniać dwa warunki:**

- wypowiedzi nie naruszają szacunku do samego siebie, ani do dziecka, ani rodziców;
- okazanie zrozumienia poprzedzają rady i polecenia.

Komunikatem, który powinien być stosowany w tym sposobie porozumiewania się jest komunikat nazywany w komunikacji interpersonalnej jako „komunikat ja”. **„Komunikat ja”** jest przeciwieństwem „komunikatu ty”, który nacechowany jest agresją i krytyką drugiej osoby.

**To małżeństwo jest głównym elementem systemu rodzinnego. Gdy małżonkowie nie mogą porozumieć się, nie doszli do kompromisu, nie ma między nimi jasnych relacji – dziecko staje się pośrednikiem między nimi.** Większość dzieci bierze na siebie starania, żeby zmniejszyć konflikt między rodzicami. Jeśli rodzice są bez przerwy pochłonięci walką o władzę, to podstawowym sposobem na złagodzenie konfliktu między rodzicami jest „stanie się samemu problemem”, co do którego rodzice mogą być zgodni. Zmusza się w ten sposób rodziców do współdziałania, albo przynajmniej zmniejsza rozdźwięk między nimi co do kwestii, jak powinni postępować z dzieckiem. Wtedy ich konflikt prowadzony jest wyłącznie w obszarze postępowania z dzieckiem. Dziecko staje się elementem tej walki przejmując rolę



bądź to piorunochronu ściągniętego na siebie wszystkie negatywne, odrzucające uczucia, albo przez skupianie na sobie całej uwagi i troski rodziców<sup>31</sup>.

## konsultacje rodzinne prowadzenie grup warsztatowych

Wspieranie rodziny jest zadaniem samorządu gminnego i polega w szczególności na:

- analizie sytuacji rodziny i środowiska rodzinnego oraz przyczyn kryzysu w rodzinie,
- **wzmocnieniu roli i funkcji rodziny,**
- **rozwijaniu umiejętności opiekuńczo-wychowawczych rodziny,**
- podniesieniu świadomości w zakresie planowania oraz funkcjonowania rodziny,
- pomocy w integracji rodziny,
- przeciwdziałaniu marginalizacji i degradacji społecznej rodziny,
- dążeniu do reintegracji rodziny.

Wspieranie rodziny jest prowadzone w formie:

### 1. Pracy z rodziną tj.:

- **konsultacji i poradnictwa specjalistycznego**
- terapii i mediacji
- usług dla rodzin z dziećmi, w tym usług opiekuńczych i specjalistycznych
- pomocy prawnej, szczególnie w zakresie prawa rodzinnego
- skierowaniu do rodziny Asystenta Rodziny

### 2. Pomocy w opiece i wychowaniu dziecka polegającej na :

- skierowania dziecka do placówki opiekuńczo-wychowawczej wsparcia dziennego
- wspieraniu rodziny przeżywającej trudności pomocą Rodziny Wspierającej<sup>32</sup>.

Organizowanie spotkań, warsztatów i konsultacji ze specjalistami, prowadzenie grup wsparcia, prowadzenie zajęć o charakterze szkoły dla rodziców oraz w sposób mniej formalny sprzyja rozwijaniu kompetencji wychowawczych rodziców.

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> Ustawa z dn. 9 czerwca 2011 r. o *wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej* (Dz.U.2017, poz. 697).



**Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** – program powstał z myślą o rodzicach, którzy doświadczają kłopotów wychowawczych z dziećmi oraz o rodzicach, którzy poszukują wiedzy i dobrych wzorców wychowawczych, chcą uniknąć błędów wychowawczych i profilaktycznie zapobiegać ich skutkom<sup>33</sup>.

Program Szkoły uczy budowania relacji między ludźmi w duchu podmiotowości i dialogu ze szczególnym odniesieniem do sytuacji wychowawczej w rodzinie, szkole i instytucjach oświatowych i wychowawczych. odstawowym założeniem jest **kochać i wymagać**, tyle samo miłości ile

wymagań. Szkoła dla Rodziców proponuje dialog jako drogę wychowania.

**Konferencja Grupy Rodzinnej (KGR)** jest to metoda polegająca na zebraniu jak największej ilości osób – członków rodziny w celu podjęcia próby rozwiązania problemu, jaki się w niej pojawił. To sposób, poprzez który rodzina ma szansę zebrać się razem w celu przygotowania, najlepszego z możliwych, planu wyjścia z sytuacji kryzysowej i podjęcia działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu poprzez odbudowanie systemu rodzinnego wsparcia.

Konferencja Grupy Rodzinnej składa się z kilku etapów:

- zgłoszenie rodziny.
- przygotowanie spotkania.
- dzień spotkania:
- dzielenie się informacjami,
- prywatny czas dla rodziny i przygotowanie planu rozwiązania problemu,
- zaakceptowanie planu rodziny,
- realizacja wypracowanego planu przez rodzinę i jego ewaluacja<sup>34</sup>.

**Metodę Konferencja Grupy Rodzinnej można wykorzystać w następujący sposób:**

- w sytuacjach gdy zagrożony jest rozwój dziecka i stabilność jego środowiska opiekuńczo-wychowawczego;
- gdy dzieci doświadczają przemocy psychicznej lub seksualnej;
- trudności dzieci w szkole;
- zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży;

<sup>33</sup> System wspierania i formy pracy z rodziną, ROPS, Kraków 2015.

<sup>34</sup> Tamże.



- niepełnosprawność fizyczna lub psychiczna członka rodziny;
- młodości rodzice;
- dziecko w placówce opiekuńczo-wychowawczej w celu nawiązania relacji z rodziną biologiczną;
- problemy zdrowotne (przewlekła choroba);
- opóźnienia rozwojowe;
- uzależnienia;
- ograniczone prawa rodzicielskie.

### Korzyści płynące ze stosowania Konferencji Grupy Rodzinnej:

- wzmacnianie rodzinnych form opieki nad dzieckiem;
- skuteczniejsza **praca z rodziną w jej naturalnym środowisku**;
- zaangażowanie całej rodziny w rozwiązanie problemu;
- rodzina bierze odpowiedzialność za podejmowane decyzje, decyzje, które podejmuje samodzielnie;
- **rodzina czuje i wie, że ma wpływ na decyzje, które dotyczą jej życia**;
- rozwiązanie problemu nie spoczywa na pracowniku systemu pomocy rodzinie ale na samej rodzinie;
- przygotowanie konferencji grupy rodzinnej aktywizuje całą rodziną, co w efekcie może obniżyć koszty funkcjonowania systemu pomocy;
- zaangażowanie środowiska lokalnego w pomoc rodzinie;
- przeniesienie odpowiedzialności za rozwiązanie problemu z pracowników systemu na rodzinę, której problem dotyczy;
- **zmniejsza tak zwany syndrom wyuczonej bezradności**, który charakteryzuje większość osób korzystających z systemu pomocy;
- **zmobilizowanie i uaktywnienie zasobów rodziny**, uwypuklenie jej mocnych stron<sup>35</sup>.

<sup>35</sup> Tamże.



## Bibliografia:

Adamski F., *Edukacja – rodzina – kultura. Studia z pedagogiki społecznej*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Dyczewski L., *Rodzina polska i kierunki jej przemian*. Ośrodek Dokumentacji Studiów Społecznych, Warszawa 1991.

Herbert M., *Co wolno dziecku. Rozsądne ustalanie granic*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

Jabłoński D., Ostasz D., *Zarys wiedzy o rodzinie, małżeństwie, kohabitacji i konkubinacie. Perspektywa antropologii kulturowej i ogólnej*, Wydawnictwo Adiaphora, Olsztyn 2001,

*Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011.

Kohn A., *Wychowanie bez kar i nagród. Rodzicielstwo bezwarunkowe*, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013.

Kwak A., *Społeczny i indywidualny wymiar rodzicielstwa.*, [w:] Kwak A., (red.), *Rodzicielstwo między domem, prawem, służbami socjalnymi.*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008.

Łosiak W., *Psychologia emocji*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

MacKenzie R., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać*, GWP, Gdańsk 2011.

*Materiały szkoleniowe. Procedura odebrania dziecka z rodziny. Praca z rodziną w kontekście umieszczenia dziecka w pieczy zastępczej*, ROPS, Kraków 2015.

Okoń W. (red.), *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1981.

Rostowska T., Jarrnołowska A., *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.

Sakowska J., *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1999.

Sears W., Sears M., *Księga rodzicielstwa bliskości*, tł.: M. Szewczyk, G. Chamielec, Wydawnictwo Maman, Warszawa 2013.

*System wspierania i formy pracy z rodziną*, ROPS, Kraków 2015.

Taranowicz I., Grotowska S., (red.) *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015.

Ustawa z dn. 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz.U.2017, poz. 697).

Wojcisz B., *Psychologia miłości*, GWP, Gdańsk 2014.

<https://www.sosrodzice.pl/10-waznych-zasad-wychowywania-dzieci-wedlug-janusza-korczaka/>

