

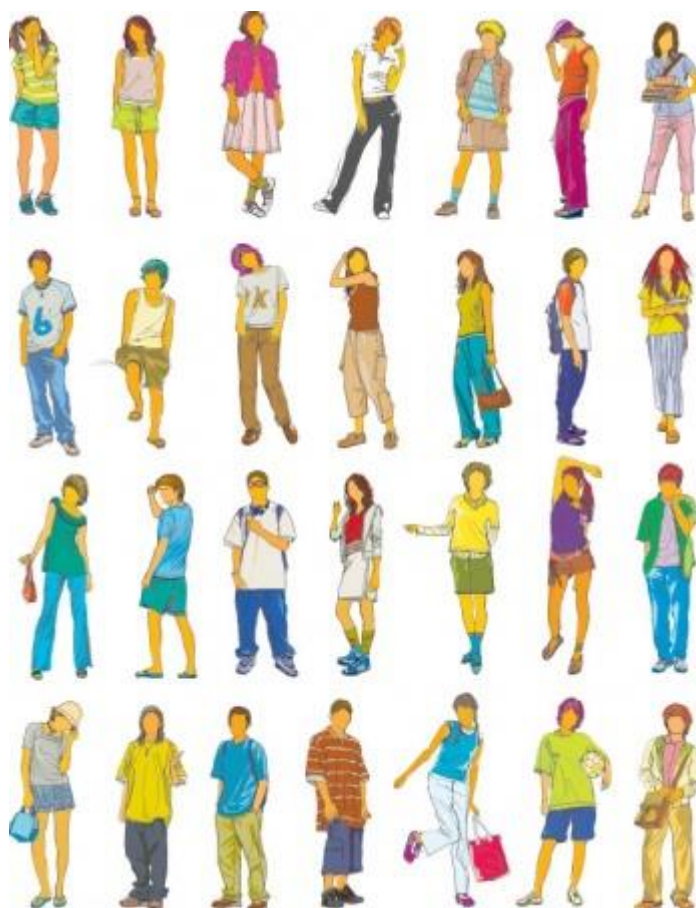
BIULETYN SEKCJI TERAPII

Tom VII

2016/2017

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Gliwicach

Dział Szkolno-Młodzieżowy



Spis treści:

Strefa terapeuty

- Nie hałasować życiem – rola ciszy i milczenia w życiu człowieka* - Izabela Wiltosz – Mozych
Spójrz sercem na siebie czyli rzecz o samoakceptacji -Małgorzata Tomaszewska
Genogram – technika pracy i diagnozy - Artur Kulig

Strefa rodzica

- Niewierność wpisana w genogram czyli jak sekrety rodzinne wpływają na dzieci* – Jolanta Sajkowska
Z dzieckiem rozwieść się nie można ... - Mirosława Bubak
Dlaczego dzieci się boją - Ewelina Pakosz-Szydłowska
O wspieraniu rozwoju emocjonalnego dziecka – Magdalena Plich
Granice w wychowaniu - Elżbieta Wystep-Kolago
Style wychowania. Od robotów po książątka – pochwała demokracji. – Ewa Golbik-Madej

Strefa terapeutyczna

Nie hałasować życiem – rola ciszy i milczenia w życiu człowieka

Opracowanie: Izabela Wiltosz-Mozych

Naucz mnie modlitwy

która jest tęsknotą

Naucz mnie milczenia

chmury deszczem trawy

milczenia wieczoru i nocy

milczenia dobroci i wdzięczności

Naucz mnie Panie

swojego

najgłębszego milczenia

(Anna Kamińska)

Cisza jest jednym z najstarszych i najbardziej pożądanых zjawisk w świecie, pomostem łączącym świat zewnętrzny z wewnętrznym.

W Słowniku języka polskiego z 1992 roku pod pojęciem „cisza” znajdujemy trzy znaczenia:

- brak wewnętrznych dźwięków, odgłosów, hałasów, cichość, milczenie;
- wezwanie do uciszenia, milczenia;
- stan atmosfery bez wiatru lub z bardzo słabym powiewem

(M. Szymczak (red.) Słownik języka polskiego, t. 1, Warszawa 1992, s. 308).

Uniwersalny słownik języka polskiego, wydany kilkanaście lat później, nieco inaczej określa to pojęcie. Zastosowane są tam pewne uściślenia: cisza jest w pierwszym rzędzie nazwana „stanem, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki, odgłosy, hałasy, cichość, milczenie.”

(S. Dubisz (red.), Uniwersalny słownik języka polskiego, t. 1, Warszawa 2006, s. 474).

Pojęcie milczenia, choć jest ściśle związane z ciszą, ma jednak inny zakres znaczeniowy. Słownik języka polskiego pod hasłem „milczenie” podaje następujące rozumienia:

- w odniesieniu do człowieka: nieodzywanie się, cisza bez rozmów; w odniesieniu do zwierząt: niewydawanie głosu;
- w odniesieniu do materii nieożywionej, przedmiotów, urządzeń: niewydawanie dźwięku, cisza związana z niedziałaniem;
- brak przekazu wiadomości, nierozgłaszanie jakichś informacji, nieporuszanie jakiejś sprawy, dochowywanie tajemnicy

(M. Szymczak (red.), Słownik języka polskiego, t. 2, Warszawa 1992, s. 174-175).

Nowy słownik języka polskiego definiuje milczenie jako ciszę, która zapada, kiedy każdy z obecnych nic nie mówi (*Nowy słownik języka polskiego, red. E. Sobol, Warszawa 2002, s. 460*).

Cisza jest przestrzenią, w której dokonuje się refleksja, akt poznania samego siebie i przemiana wewnętrzna. Pomaga ona w opanowaniu, władaniu — „zarządzaniu” własnym „ja”, przez co uzyskuje się równowagę wewnętrzną.

Cisza w relacjach międzyludzkich nie oznacza idealnego spokoju, w głębi nich dzieje się mnóstwo przeżyć niezwerbalizowanych i nieujawnionych. Pozytywnym aspektem opisywanego zjawiska będzie łączenie ciszy z empatią, która zawiera w sobie element zaufania jako sposób szczególnego bycia z drugą osobą.

Jest czas milczenia i czas mówienia. Człowiek potrzebuje na co dzień komunikacji werbalnej z drugą osobą. Lecz milczenie wcale nie oznacza braku komunikacji. Postawa milczenia może stanowić formę kontaktu duchowego z drugim człowiekiem.

A czym różni się cisza od milczenia?

Cisza jest faktem, milczenie – głębią. Cisza jest trudem, który trzeba podjąć, jeśli chce się milczeć. A milczeć trzeba, żeby usłyszeć własne myśli, drugiego człowieka mówiącego do nas w ciszy. Milczeć można tylko z kimś bardzo bliskim: z przyjacielem, ukochaną osobą. Takie milczenie jest budujące, łączące i dające szczęście wzajemnego przebywania ze sobą. Daje ono radość płynącą z samej tylko bliskości przebywania, w bliskości serc.

Jak twierdzi pani profesor Teresa Olearczyk „... milczenie jest wyborem, aktem woli. Milczeć można w hałasie. Cisza nie znosi hałasu. Hałas ją niszczy, zabija. Milczenie jest okresem niezabierania głosu i chwilą ciszy, która zalega wokoło. Osoba, która milczy, jednak coś komunikuje, przekazuje informacje. Niemówienie niczego wyjaśnia jedynie część zagadnienia, jakim jest milczenie. Może ono mieć podobnie jak cisza wiele wymiarów i znaczeń. Umiejętność zachowania milczenia pozwala zastanowić się nad wypowiedzianym słowem. Powstrzymanie się od wypowiedziania słów daje czas, by zastanowić się nad ich treścią. Nadmierne wypowiedzianie słów prowadzi do ich dewaluacji. Cisza jest ruchem wewnętrznym, wprowadzeniem w stan spokoju i równowagi, zawiera element ufności i estetyki, jest elementem relacji międzyludzkich. Potrzeba ciszy rodzi się u człowieka stopniowo, wiąże się z refleksją nad własnym postępowaniem, wymaga odwagi...”

Chciałam w swojej pracy pokazać, że cisza i milczenie są do życia potrzebne każdemu człowiekowi. Natura ludzka domaga się ciszy w kontakcie z drugim człowiekiem. Jest niezbędna do harmonijnego rozwoju każdego z nas. Wierzę, że cisza i milczenie daje przestrzeń dla SŁOWA, a nie jest symbolem braku decyzji.

Polecam zatem dowartościowanie ciszy i milczenia oraz entuzjastycznego poszukiwania ich w sobie.

Spójrz sercem na siebie czyli rzecz o samoakceptacji

Opracowanie: Małgorzata Tomaszewska

Żyjąc w kulturze sukcesu, osiągnięć i wysokich oczekiwań, łatwo nam popadać we frustracje oraz poczucie niebycia „dość dobrym”. Wysoko stawiamy poprzeczkę sobie i innym, porównujemy się z tymi, którzy są lepsi, bogatsi, szczęśliwsi od nas. Albo tak nam się wydaje, bo retusz jest możliwy nie tylko w mediach. Często też mamy wiele wyrozumiałości dla innych – dla ich gorszych dni, słabszych stron, lecz sobie nie odpuszczamy. Traktujemy siebie bardziej wymagającą miarą.

To ciągle poganianie – więcej, lepiej, wyżej, dalej – powoduje, że zapominamy o radości i szczęściu z tego, co mamy i jacy jesteśmy. Tym samym niezwykle prawdziwy staje się stary tekst „Dezyderaty”: „porównując się z innymi możesz stać się próżny i zgorzkniały, bowiem zawsze znajdziesz lepszych i gorszych od siebie”.

Istota samoakceptacji.

Alternatywą dla owych stanów jest samoakceptacja. Akceptować siebie znaczy tyle, co być dumnym z tego, co potrafię i wiem, a równocześnie rozumieć i przyjmować swoje słabości. Bo samoakceptacja wiąże się z zaufaniem, wiarą we własne możliwości oraz ze zdrowym szacunkiem do samego siebie. I nie chodzi o to, jacy jesteśmy, tylko o to, co myślimy o sobie, a także o emocje, jakie to w nas wzbudza. Przyjmujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy, będąc uważnymi na to, czego nam potrzeba.

Dopiero wówczas możemy sobie powiedzieć – masz prawo do słabości, masz wiele zdolności, talentów, które warto rozwijać, jesteś warty kochania i szacunku, jak każdy inny człowiek. Wystarczy polubić siebie, a z taką samą troską i uważnością zadbamy o potrzeby swoje i innych.

Gdzie jej szukać i kiedy jej najbardziej brakuje.

Na brak akceptacji najczęściej narażone są sfery, z którymi wiążą się silne społeczne oczekiwania. U kobiet to uroda, wygląd, coraz częściej pozycja zawodowa, zaś u mężczyzn często sfera seksualna, zawodowa i status materialny. Ale tak naprawdę nie ma jednego wzoru. Każdy może „zniechęcić” u siebie coś, co wyobraża sobie, że powinno być inne.

Co więcej, brak samoakceptacji może zmieniać postrzeganie samego siebie – przestajemy dostrzegać swoje zalety i mocne strony lub widzimy je w krzywym zwierciadle. Dlatego z pomocą przychodzi nam samoocena – stabilna, adekwatna do rzeczywistości, która nie chwieje się przy każdej krytycznej uwadze pochodzącej z otoczenia. Takie uwagi mogą być podstawą do rozwoju, ale nie powinny rujnować naszej samoakceptacji.

To naturalne, że nasz obraz siebie, samoocena, wykuwają się w interakcji z otoczeniem. Wszak, póki żyjemy i obcujemy z ludźmi, jesteśmy zmienni, dynamiczni, elastyczni, ciągle kształtujemy siebie.

Pora zastanowić się, kiedy samoakceptacji potrzebujemy najbardziej. Gdy odchodzi osoba, którą kochaliśmy, gdy tracimy pracę i pogarsza się nasz byt materialny, kiedy zmienia się na niekorzyść nasz wygląd – wówczas deficyt samoakceptacji jest największy. Obyśmy – zwłaszcza wtedy – potrafili być przyjaciółmi samych siebie, a także znaleźli wsparcie pod dachem oddanego przyjaciela. Bo mamy nie tylko różne cechy, nawyki, tendencje, ale także żyjemy w interakcji z otoczeniem. Z niego czerpiemy i do niego się dostosowujemy.

Zyski z samoakceptacji.

- Samoakceptacja zawiera w sobie empatię wobec siebie, czyli dopuszcza własne myśli i uczucia; dzięki temu stajemy się bardziej świadomi siebie.

- Wiemy, co dla nas jest ważne, na czym nam zależy, spełniamy swoje potrzeby licząc się z odczuciami innych.
- Samoakceptacja niesie z sobą przełom w naszym rozwoju; to obszar najlepszej pracy, jaką możemy wykonać dla siebie.
- Dzięki niej możemy wzmacniać siebie, dawać wyraz „komuś fajnemu”, który w nas drzemie, a tym samym, pozwalając mu się ujawniać w naszym zachowaniu i dążeniach.
- Samoakceptacja dobrze rokuje naszym kontaktom społecznym, zwłaszcza pozyskiwaniu przyjaciół oraz pielęgnowaniu więzi z nimi.

Bilans niebagatelnych zysków z samoakceptacji najlepiej podsumowuje filozof i psycholog Erich Fromm twierdząc, że dopiero ten, kto kocha samego siebie, będzie w stanie kochać innych.

Podpowiedzi na jutro

- ✓ Nie bój się swych uczuć, otwórz się na nie; wszystkie są nasze.
- ✓ Daj sobie czas na refleksje o tym, co się wydarzyło, czego potrzebujesz, na czym ci najbardziej zależy.
- ✓ Rozwijaj świadomość tego, jaki jesteś; ze swoimi plusami i minusami.
- ✓ Analizuj sukcesy i porażki oraz interpretuj komunikaty z otoczenia.
- ✓ Pamiętaj, że samoakceptacji nie zdobywamy raz na zawsze; jest dynamiczna i podlega zmianom, zwłaszcza pod wpływem trudnych doświadczeń.

Genogram – technika pracy i diagnozy

Opracowanie: Artur Kulig

Genogram, to w pewnym sensie, statystyczne ujęcie rodzinnych powiązań, gdzie wpisani są wszyscy członkowie rodziny, ich dane, ważne czy szczególne cechy oraz wydarzenia rodzinne. Wszystkie osoby i dane są ilustrowane odpowiednimi symbolami. Genogram stanowi doskonale narzędzie diagnozy, ale może również służyć jako technika terapeutyczna w terapii rodzin i par.

To co powinien zawierać Genogram – to historia członków rodziny z uwzględnieniem imion, chorób, dat urodzin i śmierci, dzieci wczesnie zmarłych, martwych porodów lub aborcji, zawodów, relacji między członkami rodziny.

Warto także gdzieś zapisać swoje wrażenia i spostrzeżenia na temat rodziny w trakcie robienia wywiadu i zbierania wiadomości o rodzinie. Na podstawie zebranych danych, staramy się rozpoznać, gdzie w danej rodzinie należy szukać zasobów, a gdzie odnajdziemy źródło pewnych deficytów.

Na podstawie dat urodzeń i śmierci, można sprawdzić nie tylko ile lat ktoś żył, ale również i to, czy nie ma jakiejś zależności w długości życia, czy podobieństwa w datach śmierci lub narodzin.

Ustalamy jakie członkowie rodziny mają zawody, osobliwe nawyki poszczególnych członków rodziny. Sympatie i antypatie między nimi, powracające konflikty. Warto badać przekonania rodzinne np. na temat pieniędzy, mężczyzn, kobiet, dzieci, pracy, wykształcenia, wartości itp. Dzięki zebranim informacjom możemy uzyskać wgląd w strukturę podstawowych układów rodzinnych, zdiagnozować jej obecną sytuację oraz zbadać źródła zgłaszanych problemów.

Niejednokrotnie, stwierdzenie istnienia podobieństw pomiędzy członkami rodziny z różnych generacji jest dużym zaskoczeniem dla pacjentów. Często pokazują się zdumiewające powtórzenia pokoleniowe, pewne transgeneracyjne skrypty.

Patrząc na genogram możemy zastanowić się nad tym, jak rodzina radziła sobie z trudnościami i kryzysami, i jak to wpływało na życie i losy pokoleń. Jak radziła sobie ze zmianą w cyklach życia, czy też miejscem zamieszkania; z wydarzeniami, których nie można przewidzieć, takimi jak: przedwczesna śmierć, przebyte choroby, wypadki, bezrobocie; z wydarzeniami historycznymi takimi jak wojna, kryzys ekonomiczny, struktura polityczna kraju, katastrofy naturalne.

Aby ułatwić odszukanie wzorców rodzinnych na genogramie, najlepiej przyjąć pewien schemat jego wypełniania. By zebrać jak najwięcej informacji najlepiej zacząć od pacjentów, rodzeństwa i rodziców a następnie sięgnąć do życiorysu dziadków i pradiadków. W miarę możliwości zebrane informacje powinny odnosić się do każdego członka rodziny. Zaczynamy od informacji ogólnych, coraz bardziej je uszczegóławiając. Bardzo dokładny genogram może zawierać daty chorób, zawarcia małżeństw, separacji, rozwodów, pozycji wśród rodzeństwa, pochodzenia etnicznego, klasy społecznej, wyznania, miejsca zamieszkania.

Wzorce funkcjonowania, jakie się pojawiają mogą być dla nas informacją, w którym kierunku może przebiegać dalsze życie. Czasem ukazują one pewien wzór, pokazujący np. że z jednej gałęzi drzewa genealogicznego jest liczne potomstwo, a w innej obserwujemy niewielką ich liczbę. Niekiedy uwidaczniają się tendencje do rozwodów lub separacji albo

powtarzające się zawody. Zależności zdrowotne, które mogą wskazywać na zwiększone ryzyko raka lub innych przewlekłych chorób. Przy czym chodzi tu nie tylko o uwarunkowania genetyczne, ale i pierwotną socjalizację wynikającą z indywidualnego stylu opieki czy wychowania.

Kolejny, nie mniej istotny wątek dotyczy tego, czy są w rodzinie członkowie, którzy ze sobą nie rozmawiają, czy są tacy, którzy byli lub pozostają w poważnym konflikcie? Najczęściej pacjenci nie myślą o tym jaki to ma wpływ na teraźniejsze życie, a warto się i nad tym zastanowić. W tym celu należy poszukać odpowiedzi na pytania o to, czy jacyś członkowie rodziny są ze sobą niezwykle blisko? Kto służy pomocą? Komu członkowie rodziny się zwierniają? Do listy pytań możemy dodać jeszcze kolejne, o to: kto ma problemy z wychowywaniem dzieci? Jakie ma relacje z każdym z dzieci? Kto jest postrzegany za osobę, która odniosła sukces, kto jest nieudacznikiem? Kto jest uznawany za osobę ciepłą, kto jest zdystansowany?

Warto w tym miejscu zauważyć, że niemniej istotne są spostrzeżenia dotyczące tego, jakich informacji brakuje i dlaczego, co jest pomijane w opowieściach rodzinnych. Z jakiego powodu ktoś został pominięty, dlaczego na przykład nie mamy informacji np.: o ojcu? Szukanie odpowiedzi może przyczynić się do wyjaśnienia niezrozumiałych faktów, czy aspektów funkcjonowania rodziny.

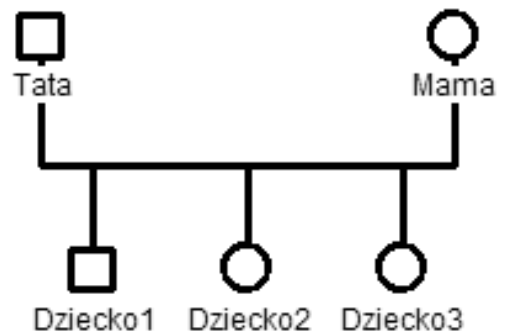
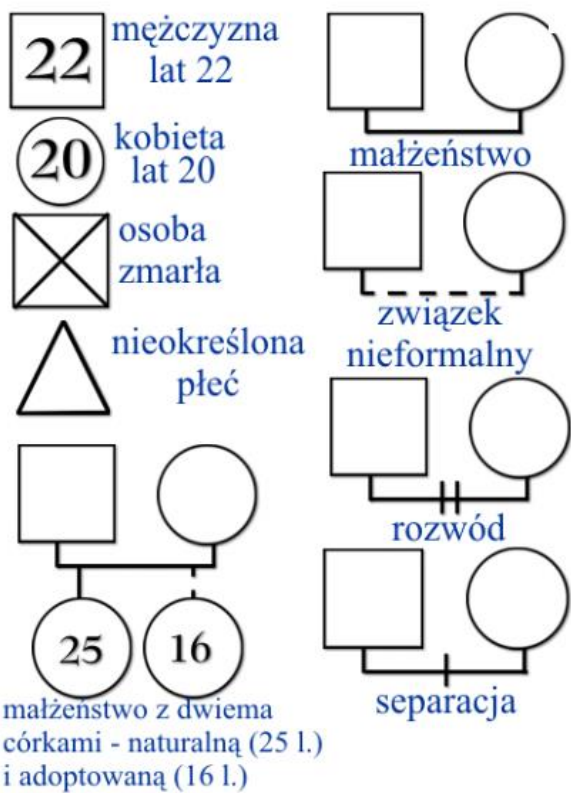
Tematem rozważań może być także niezgodność informacji. Na przykład, co się dzieje, kiedy trzech różnych członków rodziny podają różne daty śmierci jakiejś osoby, bądź sprzeczne opisy relacji dotyczące danej osoby czy zdarzenia.

Szukanie odpowiedzi jest trudne. Bywa bolesne i wstydlive. Rodzina często nie chce ujawnić swojej historii, bo gdy zadamy jedno pytanie pojawiają się następne. Tymczasem zazwyczaj brak jest gotowych odpowiedzi. Czasami także pojawia się potrzeba ich ukrycia. Zachęcamy jednak do szukania odpowiedzi i łączenia tego, co dzieje się obecnie w życiu pacjentów (ich deficytów i zasobów) z historią ich przodków oraz z ich własną historią przyjscia na świat i życiem. W szczerzej o otwartej rozmowie znacząco może pomóc budowanie przez terapeutę atmosfery spokoju, swobody i zaufania. Należy unikać przepytывania rodziny i tworzenia atmosfery psychologicznego śledztwa.

Gdy pojawią się odkrycia, które będą trudne lub bolesne pamiętajmy, że są one już za nimi, że są częścią ich historii życia i stanowią o tożsamości a teraz rozmawiając o tym mogą z nich czerpać i na nich się uczyć a nie tylko nosić je jako traumę i porażkę lub brak czegoś.

Przed przystąpieniem do pracy genogramowej warto wcześniej przestudiować jedną z kilku książek dotyczącej tej tematyki. Może to znacząco wzbogacić warsztat diagnostyczny i terapeutyczny terapeuty rodzinnego.

Poniżej przedstawiam przykładową symbolikę genogramową i życzę owocnych odkryć.



Strefa rodzica

Niewierność wpisana w genogram czyli jak sekrety rodzinne wpływają na dzieci

opracowanie: Jolanta Sajkowska

Jeśli wierzyć statystykom, a dane te podał CBOS, w Polsce zdradza lub romansuje ok. 52 % mężczyzn i 33 % kobiet.

Zdrada w związku, w którym są dzieci nie ogranicza się nigdy do przeżywania cierpienia jedynie przez rodziców. Para w kryzysie może mieć iluzję, że jej sprawy nie dotyczą innych. Jednak problemy dorosłych dotyczą dzieci bez względu na wiek. Co więcej stają się „uciążliwą melodią”, która towarzyszy im w tle całego dalszego życia, także jego dorosłej części. Inaczej już będą postrzegane przez nich kwestie zaufania, uczciwości i wzajemności w związku.

Dzieci potrzebują widzieć rodziców, jako gwarancję swojego bezpieczeństwa. Rodzice to dla nich osoby mądre, niezawodne, niezmiennie. Rodzice mają być zgodnym teamem, dającym drogowskaz jak żyć. A kiedy następuje kryzys, dzieci często nie do końca świadome tego, co w diadzie rodzicielskiej rozgrywa się, odczuwają silny niepokój i wiedzą, że coś, choć nie wiadomo co, zmieniło się.

Przecucie, że w rodzinie coś się zmienia budzi strach i dociekliwość „Co się dzieje?”, „Co będzie ze mną?”, „Czy to moja wina?” Pytania nie zawsze będą postawione tak jawnie. W zależności od wieku i dojrzałości dziecka różnie będzie to okazywane – złością, smutkiem, izolowaniem się, regresją, nadmiernym ugrzecznieniem, symptomami psychosomatycznymi. W dziecku dominuje poczucie, że nad domem zawisła jakaś czarna chmura, w pokojach rozpanoszyła się tajemnica.

Niewierność to pęknięcie w genogramie, rysa na jego linii między mamą, a tatą. Ale przy tym jest to sekret niszczący granice w rodzinie, zmieniający dotychczasową wizję rodzica, a także poczucie bezpieczeństwa.

Wiedza o romansie rodzica – podsłuchana, odkryta samodzielnie lub powierzona dziecku, zobowiązanemu potem do dyskrecji powoduje potężne obciążenie. Łączy się z lękiem, poczuciem winy, obawą, że ujawnienie byłoby zdradą, katastrofą. Budzi też wieloznaczność w postrzeganiu rodzica i swojej roli w relacji z nim.

Mówienie z dzieckiem o niewierności drugiego rodzica narusza granicę, a z prywatności pary rodzicielskiej czyni się sekret rodzica i dziecka. Z czasem powoduje to znaczące zmiany w systemie rodzinnym, nakładając więzy niezdrowej lojalności na dziecko wobec jednego z rodziców, przeciwko drugiemu. Może to być sojusz ze zdradzonym rodzicem – wysłuchiwanie, pocieszanie, lub trwanie przy rodzicu zdradzającym, który uczynił z dziecka swojego powiernika, wysłuchującego o podbojach lub „rozumiejącego” dlaczego tak się dzieje.

Każda z tych opcji jest niszcząca dla młodego człowieka. Zarówno bycie powiernikiem, jak i pocieszycielem rodzica nie należy nigdy do roli dziecka. I wiek nie ma tu znaczenia. Efekty mogą być widoczne także w dorosłym wieku, mogą mieć znaczący wpływ na funkcjonowanie w związkach.

Może być i tak, że jedno z dzieci dopuszczane jest do sekretu, inne chronione przed nim. Czasem każde z dzieci dowiaduje się niejako na wyłączność o tym co się dzieje, ale ma to zachować w tajemnicy przed innymi. A w rezultacie po latach okazuje się, że wszyscy wiedzieli. To podtrzymywanie sekretu powoduje ogromny rozłam w strukturze rodziny.

Kolejnym trudnym aspektem niewierności jest włączanie dziecka przez rodzica w relację z „tą trzecią” osobą. To „używanie” dziecka powodujące silne, bardzo niekorzystne emocje związane z przeżywaniem wstydu, poczucia winy. Po raz kolejny pojawia się dotkliwy problem lojalności.

Zatem nie ulegajcie złudzeniu, że dzieci nie wiedzą lub, że dobrze sobie radzą z tą sytuacją.

Zwróćcie uwagę na następujące zachowania:

- małe dzieci będą raczej okazywać zagubienie i regres (ssanie palca, obgryzanie paznokci, moczenie się), aniżeli mówić o tym, co je niepokoi. Może pojawić się niesamodzielność, pogorszenie w nauce, większa ilość chorób, napady złości, koszmary senne. Może też paradoksalnie pojawić się ugrzecznienie czy nadmierna wzorowość
- starsze dzieci też mogą ulec regresji czyli powrotowi do zachowania z wcześniejszych faz życia, ale one częściej będą skłonne mówić o swoich uczuciach, mogą okazywać napięcie, złość, nadpobudliwość, co w ich nieświadomym przekazie jest sygnałem „zostańcie razem, potrzebuję was”; mogą zacząć kraść, bić inne dzieci, mogą grozić samobójstwem
- nastolatki – wyczulone na hipokryzję, będą cierpieć lub gwałtownie reagować na zachowanie rodzica nie zgodne z zasadami, po drugie zmagają się z tym, jak przyjąć seksualność rodzica, realizowaną poza związkiem

Rozróżnianie tego co jest prywatnością rodziców, a co sekretem, niezdrowym i niepotrzebnym jest bardzo ważne w tej sytuacji. Konieczne jest rozważenie poziomu dojrzałości dziecka, co pomaga ocenić, jak mu pomóc przejść przez kryzys.

Małemu dziecku można powiedzieć „Mama i tata często kłócą się, ale pracujemy nad tym, żeby to zmienić”. To pozwoli nazwać sekret, ale zachować prywatność. Dziecko ma być powiadomione, ale nie obciążane. To ważne, żeby przyznać, „mamy kryzys”, ale też dodać – „na razie jest to nasza prywatna sprawa”. Wytyczamy tym samym granicę, określającą odpowiedzialność rodziców i chroniącą dziecko. A jak już zostało powiedziane dzieci potrzebują żyć w obszarze ochronnym.

O niewierności nie należy mówić dzieciom. W sytuacji silnego napięcia wystarczy stwierdzenie „mamy problemy małżeńskie”. Jeśli jest to zgodne z prawdą warto dodać „robimy wszystko, żeby to poprawić”. Pytani o szczegóły macie prawo powiedzieć, że to wasza prywatna sprawa.

Nie wolno obciążać dzieci informacją „w moim życiu jest ktoś”, gdy drugi rodzic o tym jeszcze nie wie. To zbędny i zbyt trudny do uniesienia ciężar. Jedynie w sytuacji, w której zachodzi obawa, że dziecko usłyszy od osób trzecich o tym, taka rozmowa będzie potrzebna. Ale najpierw musi ją poprzedzić rozmowa dorosłych. Wtedy trzeba przygotować się na złość, strach, dezorientację dziecka.

Pamiętajmy!

- **Nie sposób ukryć przed dziećmi problemów pary rodzicielskiej**
- **Nie wolno obciążać dzieci sekretami, które mają ukrywać przed rodzeństwem i drugim rodzicem**
- **Dzieci bez względu na wiek, a zatem i te całkiem małe i dorosłe, są głęboko dotknięte niewiernością rodzica**
- **Dbajcie o zachowanie granic rodzinnych, zatrzymywanie prywatności, ale nie sekretów**

A nade wszystko – dzieci oczekują od Was stabilizacji i uczciwości

Z dzieckiem rozwieźć się nie można...

Opracowanie: Mirosława Bubak

Rozwodów w Polsce przybywa. W ubiegłym roku na 181 tys. zawartych związków rozstało się 66 tys. par. Współczynnik rozwodów wyniósł zatem 36,4 %, a statystyki pokazują, iż współczynnik ten z roku na rok rośnie. Więcej jest w naszym otoczeniu rodzin rozbitych czy zrekonstruowanych, niż jak to było kiedyś, typowych rodzin pełnych.

Coraz częściej do gabinetu psychologa trafiają po pomoc rozwodzący się rodzice. Z jednej strony mają oni większą świadomość, że sytuacja rozwodu może być dla dziecka doświadczeniem bardzo trudnym. Zgłaszają się do specjalistów po pomoc we wsparciu dziecka w tym jakże trudnym czasie. Z drugiej strony trafia do psychologów coraz więcej dzieci rozwodzących się rodziców, będących elementem walki, kartą przetargową lub kolejnym "przedmiotem" do podziału.

Rodzicom, którzy się rozstają, może być ciężko poradzić sobie z własnymi emocjami. Skupiają się na swoim bólu i rozczarowaniu, nie zauważając, jak bardzo potrzebuje ich teraz dziecko. Judith Wallerstein i Sandra Blakeslee, zauważają, że rozwód to taki szczególny rodzaj kryzysu, w którym rodzice zachowują się niezgodnie z instynktem. Zupełnie inaczej niż w przypadku każdej innej katastrofy, kiedy to automatycznie, w pierwszej kolejności myślą o zapewnieniu bezpieczeństwa dzieciom. W czasie rozwodu stają się wyraźnie mniej wrażliwi na potrzeby dzieci i myślą często ich potrzeby z własnymi.

Rozwodzący się rodzice stoją przed wieloma dylematami:

- Rozstrzygnięcie, przy kim mają zostać ich wspólne małoletnie dzieci i jak często dzieci mogą widywać się z drugim rodzicem?
- Jak zadbać o dobrostan dzieci, a jednocześnie nie naruszyć dóbr własnych?
- Jak radzić sobie z żywymi emocjami i nie obciążać nimi dzieci?
- Jak nie niszczyć w oczach dzieci obrazu drugiego rodzica, do którego czuje się żal i którego obwinia się za rozpad rodziny?

Te wszystkie dylematy sprawiają, że rodzice są skupieni na własnych emocjach wzajemnych konfliktach. Często dzieci nie mogą w tym czasie liczyć na ich wsparcie, czują się samotne i zagubione. Rozstanie rodziców to zawsze dla dziecka silny stres oraz poczucie straty.

Niezależnie od tego czy dziecko to manifestuje od razu, czy czasami z odroczonym skutkiem. Na szczęście wiele dzieci może z powodzeniem uporać się z problemem rozwodu rodziców, gdy otrzyma odpowiednie wsparcie. Uważna i taktowna obecność osób spoza najbliższej rodziny (babci, cioci, wychowawcy) stanowi ważny element wsparcia, ale też stanowi przeciwagę dla domowego chaosu. Przede wszystkim jednak wsparciem dla dziecka jest wrażliwość oraz empatyczna i rozumiejąca postawa wychowawcza rodziców. Jeżeli potrafią oni zatrzymać falę wzajemnej walki i okazać sobie nieco szacunku, jeżeli potrafią wyjść poza kryzys osobisty by dogadać się w sprawach rodzicielstwa oraz jeśli są wrażliwi na potrzeby swoich dzieci to jest duża szansa że rozwód nie pociągnie za sobą krótko i długoterminowych negatywnych skutków dla dziecka.

Czyli kluczem do sukcesu jest tzw. współpraca rodziców dla dobra dziecka.

Co zatem zrobić by przejść przez ten trudny, zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka czas bez większych szkód i by koszty rozvodu były dla dziecka jak najmniejsze?

1. Rozmowa:

Porozmawiajcie z dzieckiem o rozstaniu dopiero wtedy, gdy sami podjęliście już decyzję w tej sprawie (a nie jedynie rozważacie taką możliwość!). Powiedzcie mu o waszym rozstaniu. Nie wychodźcie z założenia, że skoro widziało i słyszało wasze kłótnie, to wie wszystko i nic więcej nie trzeba mu mówić. Przygotujcie dziecko do nowej sytuacji – przeprowadźcie rozmowę jeszcze przed wyprowadzeniem się rodzica z domu. Korzystne jest, kiedy rozmawiają z dzieckiem oboje rodzice (razem lub każde z osobna), daje to dziecku spójną informację. Powiedzcie mu o swojej decyzji wprost: „postanowiliśmy, że nie będziemy mieszkać razem”, „zdecydowaliśmy się rozstać”. Uzasadnijcie ją, bez wchodzenia w szczegóły, stosownie do wieku dziecka np. „jak wiesz, ostatnio dużo się kłóciliśmy, nie jest nam dobrze ze sobą, czujemy się nieszczęśliwi ze sobą, nie umiemy się już ze sobą porozumieć”.

2. Uprzedzanie o zmianach:

Wyjaśnijcie, co wasze rozstanie oznacza dla dziecka. Przekażcie mu niezbędne, konkretne informacje o tym, co się teraz będzie działo, co się zmieni, a co nie. Powiedzcie dziecku wyraźnie, że to wy się rozstajecie, ale dla niego zawsze będziecie rodzicami – to się nigdy nie zmieni. Będziecie też współpracować ze sobą w sprawach dotyczących jego osoby i życia.

3. Dbajcie o emocje dziecka:

Zapewnijcie dziecko o waszej miłości, że wasze rozstanie nie oznacza, że straci jednego rodzica, że rozwód nie jest jego winą ani skutkiem jego zachowania. Dołóżcie starań, aby dziecko nie było obecne w trakcie wyprowadzki rodzica. Nie wymagajcie, żeby to ono zdecydowało, z kim będzie mieszkać. Nie każcie mu opowiadać się po jednej stronie, przeciw drugiemu z was! Nie ukrywajcie uczuć, ale też nie obciążajcie dzieci swoimi emocjami. Nie róbcie dziecku złudnych nadziei na ponowne zejście. Rozmawiajcie z nim o tym, co czuje. Zaakceptujcie różne emocje dziecka (smutek, złość) przy czym nie rezygnujcie ze stawiania jasnych granic pewnym zachowaniom. Wzmacniajcie poczucie wartości dziecka.

4. Ustalcie plan:

Gdy tylko to będzie możliwe, zaproście dziecko do nowego mieszkania. Ustalcie plan dotyczący tego, kiedy dziecko będzie mogło widywać się z drugim rodzicem, jak będzie spędzało święta, a jak wakacje. Przewidywalność i jasność sytuacji są bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Dotrzymujcie danych obietnic.

5. Oboje rodzice są ważni:

Nigdy celowo nie utrudniajcie dziecku kontaktu z drugim rodzicem, którego dziecko potrzebuje tak samo, jak Was. Nie rywalizujcie z drugim rodzicem (i jego rodziną) o miłość dziecka. To dobrze, że ono może kochać i być kochane przez wiele bliskich mu osób. Starajcie się jak najmniej walczyć z byłym partnerem. Unikajcie negatywnych sądów na temat partnera oraz bezpośrednich kłótni przy dziecku. Nie angażujcie go w swój konflikt i nie róbcie z niego karty przetargowej. Ustalajcie wszelkie sprawy między sobą. Niech dziecko nie będzie instrumentem do przekazywania informacji. Nie mówcie mu, co wolno mówić drugiemu rodzicowi, a czego nie. Nie zmuszajcie, żeby szpiegowało w domu drugiego rodzica. Nie kłóćcie się za jego pośrednictwem. Zawsze magiczne znaczenie będą miały dla dziecka słowa "wspólnie ustaliliśmy", "razem postanowiliśmy", "my uważamy, że...". Postarajcie się być przy dziecku razem w ważnych dla niego momentach, choćby przez parę chwil np. szkolne przedstawienie, rozdanie świadectw, organizując zgodnie jego urodziny. Nie psujcie radości dziecka ze spotkania z drugim rodzicem. Dziecko potrzebuje

obojga rodziców! Nigdy nie manipulujcie dzieckiem! Nie wprowadzajcie nowych partnerów zbyt szybko w życie dziecka.

I pamiętajcie – z dzieckiem nie można się rozwieść! Bądźcie tak obecnymi i pełnymi rodzicami, jak tylko możecie. Jakość i sukces rodziny po rozwodzie leży w Waszych rękach.

O wspieraniu rozwoju emocjonalnego dziecka

Opracowanie: Magdalena Plich

Doświadczanie i przeżywanie emocji jest zjawiskiem normalnym. W mowie potocznej używa się zamiennie pojęcia: uczucia i emocje. Nie podlegają one ocenie, np. „jak możesz się bać? Przecież to nic strasznego!”; nie są dobre ani złe. Wszystkie są nam potrzebne, bo informują nas o czymś, np. gdy czujemy smutek może to oznaczać, że tęsknimy za jakąś ważną osobą. Reakcje emocjonalne na jakąś sytuację są automatyczne i nie mamy na nie świadomego wpływu, ale mamy wpływ na nasze zachowania.

Czym są emocje

Są one wynikiem subiektywnej oceny tego co się wydarzyło i sytuacji. Dzięki temu ta sama informacja może wywołać przeróżne emocje u różnych osób.

Typowa reakcja emocjonalna trwa od kilku minut do kilku godzin. Oczywiście, negatywna lub pozytywna emocja może przeistoczyć się w trwający zdecydowanie dłużej nastrój, jednak charakteryzuje się on mniejszą intensywnością. Odczuwając silne uczucia warto mieć świadomość ich tymczasowości.

Ludzie bardzo często mają problem z interpretacją i nazwaniem własnych emocji, co niejednokrotnie wiąże się z tym, że błędnie odczytują też odczucia i intencje innych. Np. gdy dziecko zaczyna mieć wybuchy złości, odmawia wykonywania obowiązków, zachowuje się niegrzecznie to nie znaczy, że chce zrobić na złość rodzicom, ale może np. wskazywać, że nie radzi sobie ze stresem związanym z ważnym sprawdzianem lub egzaminem.

Ważne jest, aby wyrażać emocje i nie tłumić ich w sobie. Nagromadzone muszą w końcu znaleźć ujście i zostać gdzieś rozładowane.

Jak rozwijają się uczucia

Umiejętność radzenia sobie z emocjami nie pojawi się sama i bez wysiłku, ale wymaga trenowania i stopniowego stawiania kroków na tym polu. To proces rozciągający w czasie i wymagający doświadczenia. Podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest zdolność rozpoznawania uczuć, nazywania ich i wyrażania w społecznie akceptowalny sposób. Niemowlę płacze lub jest radosne w odpowiedzi na konkretne sytuacje i osoby, choć nikt go tego nie uczy. Dzieci przedszkolne i wczesnoszkolne reagują gwałtownie i impulsywnie; ich reakcje często są niewspółmierne do bodźca, często można obserwować wybuchy i zmienność emocji (np. dziecko krzyczy, bije, rzuca się). W miarę rozwoju i dorastania dziecko uczy się coraz lepiej rozpoznawać emocje u siebie i innych, potrafi powstrzymać reakcje, uczy się odczytywania i interpretowania emocji w relacjach z innymi oraz dostosowanego reagowania na różne sytuacje. Osiąganie dojrzałości emocjonalnej trwa całe życie.

Wpływ rodzica/rodziny na rozwój uczuć dziecka

Znaczący wpływ na rozwój emocjonalny dziecka mają rodzice i klimat emocjonalny rodziny. Celem rodzica nie powinno być tłumienie uczuć dziecka, ale pomoc w ich rozładowywaniu, równoważenie, towarzyszenie, uczenie dopasowywania przeżywanych emocji do sytuacji i wypracowywanie strategii radzenia sobie w podobnej sytuacji w przyszłości, pomoc w przerobieniu reakcji emocjonalnych stosownie do wieku i sytuacji, przegadanie sytuacji.

Naturalne jest, że gdy dziecko doświadcza trudnych emocje to chce być blisko drugiej osoby.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka tworzy się w relacji z rodzicem/ opiekunem. Najważniejszą rzeczą jaką się powinno zrobić dla dziecka to stworzyć dającą poczucia bezpieczeństwa relację. Dziecko musi się czuć kochane, bez względu na to jakie emocje przeżywa. Do tego potrzebna jest otwarta postawa rodzica; czas dla dziecka, gdy tego potrzebuje; uważne słuchanie; dostrojenie się do uczuć dziecka.

Analogicznie jak uczy się dziecko pisać i liczyć, tak samo powinno się uczyć nazywania emocji. W praktyce można to robić w trakcie zabawy, czytania książek, podczas gier, codziennych sytuacji.

Dziecko uczy się przez naśladowanie. Rodzicu! To, w jaki sposób twoje dziecko będzie radziło sobie z przeżywanymi emocjami, zależy w dużej mierze od tego, jak ty zachowujesz się np. pod wpływem stresu. Zamiast wymagać od dziecka, żeby umiało konstruktywnie poradzić sobie z własnymi emocjami- zacznij wymagać najpierw od siebie.

W sytuacjach przeżywanych przez dziecko jako trudne nie pomagają np. mówienie „nie ma powodu do płaczu”, „przecież nic się nie stało”, „a nie mówiłem?”, „nie denerwuj się!”, „Idź do swojego pokoju” . Takie reakcje powodują odbieranie prawa do tego, aby czuć to co dziecko czuje w danym momencie, dają poczucie odrzucenia i braku zrozumienia.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka

- Uczyć, że emocje to ważna część naszego życia poprzez dawanie prawa i akceptacji do przeżywania uczuć; panowanie nad własnymi emocjami i wyrażanie ich stosownie do sytuacji;
- Rozmawiać z dzieckiem o emocjach przeżywanych przez nie; objaśniać reakcje emocjonalne innych osób w różnych sytuacjach lub podczas oglądania filmów;
- Wysłuchać uważnie dziecko lub pokazać, że jest się gotowym na wysłuchanie; okazywać szacunek i akceptację;
- Dostrzegać emocje dziecka, nazywać je, szukać przyczyn;
- Przyznawać się do przeżywania własnych emocji odpowiednio do sytuacji;
- Dawać prawo do przeżywania odmiennych uczuć przez dziecko niż rodzic w różnych sytuacjach;
- Nie bagatelizować, nie zaprzeczać, nie wyśmiewać, nie oceniać tego co dziecko przeżywa, nie zawstydząć, ale uznać, że ma powód.

Dlaczego dzieci się boją?

Opracowanie: Ewelina Pakosz-Szydłowska

Każde dziecko od czasu do czasu czegoś się boi. U prawidłowo rozwijających się dzieci specyficzne lęki wpisane są w określony etap rozwoju. Mają one charakter przemijający, a na miejsce starych „strachów” przychodzą nowe. Jest to normalna prawidłowość rozwojowa.

Czego najczęściej boją się dzieci na poszczególnych etapach rozwoju?

1 rok życia – lęk przed obcymi, przed rozstaniem z matką;

2 lata: rozmaite lęki natury słuchowej (głośne dźwięki jak odkurzacz, pociąg, grzmoty), wzrokowej (duże, ciemne przedmioty), lub przestrzennej (nowe miejsca, otwarte przestrzenie), lęk przed rozstaniem z rodzicami;

3 lata: lęk przed ciemnością, zwierzętami;

4 lata: powrót lęków słuchowych, nadal lęk przed ciemnością i zwierzętami;

5 lat: obawy o konkretne sytuacje – potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa, obawa, że mama nie wróci do domu;

6 lat: lęki wynikające z rozwijającej się wyobraźni – przed duchami, potworami czającymi się w ciemnościach oraz obawy przed żywiołami – burzą, ogniem; w tym wieku dzieci często boją się same zasypiać w pokoju;

7 lat: nadal lęki stymulowane przez wyobraźnię, ale również przez filmy, gry, lekturę – wojna, pożar, piekło, złoczyńcy, postacie z filmów i gier;

8-9 lat: mniej lęków i nie tak intensywne, co wynika z lepszej oceny sytuacji; pojawiają się obawy dotyczące własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole, ale również lęk przed chorobą, nieszczęściem, śmiercią.

Choć są to tzw. lęki rozwojowe, a więc całkowicie normalne i naturalne, nie znaczy to, że należy je lekceważyć. Każdy rodzic może pomóc swojemu dziecku próbować im zaradzić i uczynić lęk mniej groźnym. Ale przede wszystkim powinien dbać o to, żeby w sytuacjach lękowych nie wprowadzać dodatkowego napięcia i własnych emocji.

Czego nie wolno robić, gdy dziecko się boi:

- wyśmiewać się z jego lęków,
- zawstydząć przed innymi,
- zmuszać do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki nie jest do tego gotowe,
- niecierpliwie się,
- zakładać, że jest uparte i robi wam na złość,
- uważać, że w jego lękach jest coś „nienormalnego”.

Co należy robić, gdy dziecko się boi:

- zrozumieć jego lęk,
- towarzyszyć mu w jego przeżywaniu,
- spróbować razem z dzieckiem znaleźć różne strategie radzenia sobie z nim,

- pamiętać, że jeśli jest to lęk rozwojowy, to prawdopodobnie samoistnie minie.

Kiedy jednak reakcja lękowa jest nieadekwatna do bodźca, zbyt silna lub długotrwała, lęk pochłania całą uwagę dziecka, dominuje w jego zachowaniu i przeszkadza normalnie funkcjonować, może to oznaczać, że przestaje mieć charakter rozwojowy. Mówimy wtedy o zaburzeniach lękowych.

Przyjmują one różne formy:

Lęk separacyjny - dziecko odczuwa nadmierny lęk, gdy spodziewa się rozłąki z opiekunem. Na próby separacji (na przykład wyjście matki do pracy lub jej wyjazd, wyjście do szkoły) reaguje oporem, płaczem, czasem zgłasza dolegliwości somatyczne (ból głowy, brzucha), „dzięki” którym ostatecznie nie dochodzi do rozłąki - dziecko zostaje w domu zamiast iść do szkoły lub matka rezygnuje z wyjścia. Dziecko odmawia wychodzenia z domu bez opiekuna, nie chce wychodzić na podwórko, do kolegów, nie wyjeżdża na kolonie, zielone szkoły, wycieczki szkolne lub robi to z wielkimi oporami.

Zaburzenia lękowe uogólnione - dziecko nadmiernie zamartwia się mniej lub bardziej spodziewanymi wydarzeniami („Co będzie, gdy dostanę jedynkę ze sprawdzianu/Ania się na mnie pogniewa/mama zachoruje/spadnie ulewny deszcz i będzie powódź” itp.) i wyobraża sobie tylko negatywne scenariusze. Często szuka pociechy i zapewnień, że jego obawy się nie sprawdzą, ale nie uspokaja się, gdy je usłyszy. Odczuwa lęk o prawie stałym nasileniu, któremu towarzyszą niepokój, nerwowość i rozdrażnienie.

Zespół lęku napadowego (zaburzenie paniczne) - charakteryzuje się nawracającymi napadami paniki. Napad paniki to nagły, bardzo silny lęk z towarzyszącymi objawami somatycznymi (duszności, kołatanie serca, zawroty głowy) o dużym nasileniu. W trakcie ataku paniki dziecko ma poczucie całkowitej utraty kontroli nad sobą lub że „zaraz umrze”, co jeszcze bardziej wzmacnia jego przerażenie. Napad paniki może pojawić się bez powodu lub może wywołać go konkretny czynnik. Dziecko zazwyczaj boi się jego nawrotu i ten „lęk przed lękiem” paradoksalnie może wywołać kolejny napad paniki.

Fobie - lęk dziecka skupia się wokół konkretnego przedmiotu, postaci lub sytuacji. Fobia może dotyczyć: zwierząt, owadów, zjawisk atmosferycznych, ciemności, zastrzyków, latania samolotem i wielu innych czynników. W obecności tych bodźców lub gdy dziecko spodziewa się kontaktu z nimi, odczuwa nieracjonalny i nadmierny lęk, który może nawet przyjąć postać napadu paniki. Dziecko stara się na co dzień tak funkcjonować, żeby unikać budzącego lęk czynnika. Należy pamiętać, że w okresie wczesnodziecięcym lęki przed różnymi obiektami mieszczą się w ramach prawidłowego rozwoju. O zaburzeniu lękowym w postaci fobii mówimy wtedy, gdy przeżywany przez dziecko strach przed danym obiektem nie jest zgodny z jego fazą rozwojową (na przykład gdy ciemności boi się ośmiolatek). Szczególnym rodzajem takiego zaburzenia jest **fobia szkolna**. Jej przejawem może być:

- całkowita odmowa pójścia do szkoły,
- wychodzenie ze szkoły po kilku lekcjach, ale przed zakończeniem dnia szkolnego,
- chodzenie do szkoły „pod przymusem” – po długich porannych awanturach z rodzicami,
- nasilone objawy somatyczne, które występują tuż przed wyjściem do szkoły (ból brzucha, biegunka, ból głowy, itp.) i „uniemożliwiają” wyjście z domu. Obraz fobii szkolnej jest bardzo różnorodny - obecne są tu objawy lęku społecznego, separacyjnego, czasem lęk uogólniony, mogą występować napady paniki. Wspólnymi cechami są: nasilony stres towarzyszący przebywaniu w szkole, wymuszanie na opiekunach (płaczem, szantażem), aby pozwolili na pozostanie w domu, skargi na dolegliwości somatyczne oraz problemy w relacjach rówieśniczych.

Zespół lęku społecznego (fobia społeczna) - dziecko przeżywa nasilony lęk w obecności nieznanymi osób i unika ich. Jako nieznanymi rozumie się tu osoby nie będące

członkami rodziny i bliskimi przyjaciółmi dziecka. W sytuacjach społecznych (w szkole, na podwórku, w sklepie, wśród innych dzieci,) dziecko jest zakłopotane, ciągle zamartwia się jak postrzegają go inni i co sobie o nim pomyślą. Jest bardzo skupione na tym, żeby zachować się poprawnie. Obawia się ośmieszenia, stale wyobraża sobie siebie w takich właśnie okolicznościach. Podczas rozmowy nie podtrzymuje kontaktu wzrokowego, mówi niewiele i cicho albo w ogóle unika rozmów z innymi. W sytuacjach społecznych dziecko ma również somatyczne oznaki lęku – czerwienie się, pocenie, drżenie rąk. W domu, wśród członków rodziny i dobrze znanych osób, dziecko zachowuje się zupełnie swobodnie i nie odczuwa lęku. Unikanie sytuacji społecznych prowadzi do znacznych problemów w codziennym funkcjonowaniu. Dziecko boi się chodzić do szkoły, może opuszczać lekcje, a w skrajnych przypadkach o ogóle odmówić wychodzenia z domu.

Mutyzm wybiórczy - jest to postać fobii społecznej, w której lęk przed ludźmi przejawia się odmową komunikacji słownej (milczeniem), mimo że mowa dziecka i jej rozumienie są prawidłowo rozwinięte. Dziecko nie odzywa się do obcych osób (czyli nie będących członkami rodziny ani bliskimi przyjaciółmi), na ich pytania nie odpowiada wcale lub odpowiada gestami. Podczas rozmowy, czy raczej prób jej nawiązania, dziecko unika kontaktu wzrokowego, nie okazuje emocji mimiką twarzy. Mimo jego zewnętrznej bierności można dostrzec, że bacznie obserwuje otoczenie i słucha uważnie o czym mówią inni. W domu (lub innym dobrze znanym środowisku) dziecko jest swobodne, aktywne, chętnie i bez problemu rozmawia z bliskimi. Opiekunowie często opowiadają, że w domu dziecko jest bardzo gadatliwe, lubi „dyrygować” otoczeniem i narzucać swoje pomysły.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne - dziecko boi się i przejmuje nierealnym zagrożeniem, więc próbuje sobie radzić z uczuciem lęku poprzez wykonywanie zrytualizowanych czynności (np. ciągle mycie rąk, pedantyczne sprzątanie, liczenie, układanie itp.). Kompulsywnie powtarzane czynności zakłócają jego funkcjonowanie i nie niwelują lęku, tylko go utrwalają i nasilają.

Każde z opisanych powyżej zaburzeń lękowych cechuje lęk o takim nasileniu, że można nazwać go patologicznym. Wymaga on już czegoś więcej, niż tylko spokojnego oczekiwania, że kiedyś minie. Potrzebne są tu już dodatkowe działania - poszukanie przyczyn i skutecznych sposobów pomocy dziecku. Niezbędna może okazać się diagnoza problemów emocjonalnych dziecka i podjęcie odpowiedniej terapii.

Każde zaburzenie emocjonalne wcześniej zdiagnozowane, ma mniejsze szanse na utrwalenie się w postaci poważnej dysfunkcji, utrudniającej życie dziecka.

Literatura:

„Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat” - F.L.Ilg, L.B.Ames, S.M.Baker

„Psychiatria dzieci i młodzieży” Irena Namysłowska

artykuł „Zaburzenia lękowe u dzieci i młodzieży” ze strony internetowej pediatria.mp.pl

Granice w wychowaniu

Opracowanie: Elżbieta Wystep-Kolago

Wielu rodziców jest sfrustrowanych i zniechęconych zachowaniem swoich dzieci. Chcieliby, by zachowywały się one odpowiednio do sytuacji, nie sprawiały problemów. Doświadczają też tego, że nie sprawdzają się często stosowane metody – upomnienia, „kazania”, pogroźki, perswazje, kłótnie, próby sił, odmawianie przyjemności, zakazy albo „przekupywanie” (jak coś zrobisz dostaniesz słodycze, komputer, bajka itp.). A więc od przyzwalania na wszystko do surowego karania. Potrzebne są więc metody, które nauczą dzieci obowiązujących zasad i oczekiwanych zachowań. Takim sposobem jest stawianie granic, czyli jasny przekaz co wolno, a czego nie wolno, wprowadzanie reguł porządkujących rzeczywistość. Wprowadzanie granic w wychowaniu jest ważne przede wszystkim dla dzieci – one chcą i potrzebują rozumieć reguły rządzące światem, muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje. Jakie zachowania są akceptowane a jakie nieakceptowane w rodzinie, społeczeństwie, kulturze. Dzieci nie rodzą się „zaprogramowane” według systemu norm i wartości rodziców, trzeba je tego nauczyć.

By wprowadzanie granic było skuteczne wykorzystać trzeba dwa podstawowe narzędzia: nasze słowa i nasze działania. Ważna jest spójność obu przekazów. Dzieci uczą się tego, co doświadczają – co widzą, słyszą. Np. dziecko słyszy komunikat: „posprzątaj swój pokój, zanim wyjdiesz na rower” – dziecko wychodzi na rower, a mama sprząta jego pokój. Przekaz dotyczący sprzątania pokoju jest niejasny, tak naprawdę dziecko nie musi sprzątać pokoju, jeżeli nie ma na to ochoty. Nie można nauczyć dzieci zasad za pomocą niespójnych komunikatów.

Oczywiście granice muszą być dostosowane do wieku i możliwości dziecka, wyznaczanie granic jest procesem dynamicznym, na miarę rozwoju i dorastania dzieci.

Po co zachowywać granice w wychowaniu?

1. **Granice pomagają dzieciom w odkrywaniu świata** – dzieci są jak badacze, od wczesnego dzieciństwa testują, odkrywają, zbierają informacje dotyczące świata i jego funkcjonowania. Na podstawie zebranych informacji wyciągają wnioski, często dalekie od oczekiwań rodziców. Dzieje się tak wtedy, gdy doświadczenia dzieci są odmienne od tego, co słyszą od rodziców. Jasne i konsekwentne zasady pomagają dzieciom w odkrywaniu co jest w porządku a co nie, kto w rodzinie decyduje, co się stanie, gdy posunie się za daleko.
2. **Granice określają ścieżkę akceptowanych zachowań** – są jak oznakowanie górskich szlaków; jasne „oznakowanie”, wytyczanie akceptowanych zachowań pozwala dziecku

zachować orientację i nie błędzić w świecie relacji z ludźmi. Kiedy granice są niejasne, zmienne dzieci często gubią się i wpadają w konflikty.

3. **Granice określają związki z ludźmi** – granice pozwalają jasno określić kto jest dzieckiem, a kto dorosłym. Dzieci często nie wiedzą, jaką mają siłę w relacjach z dorosłymi, dopóki tego nie wypróbują. Przekonują się o tym w codziennych sytuacjach z dorosłymi, gdy robią co chcą i obserwują jakie są tego efekty. Na podstawie takich doświadczeń uczą się, jaki jest rozkład sił, kto ma autorytet i kontrolę w domu. Jasno wyznaczone granice pozwalają dziecku funkcjonować we właściwej dla niego roli dziecka a nie dorosłego.
4. **Granice wspomagają rozwój** – gdy określamy granice, dostosowujemy je do wieku i możliwości dziecka. Ale przychodzi moment, gdy dziecko samo domaga się przesunięcia granicy – np. późniejszy powrót do domu, późniejszy spoczynek nocny. Zgoda na przesunięcie granic wymaga od dziecka większej dojrzałości, sprostania wymogom. Jeżeli dziecko sobie z tym poradzi czuje się starsze i bardziej odpowiedzialne, rozwija się.
5. **Granice dają poczucie bezpieczeństwa** – granice wyznaczają bezpieczny świat, pozwalają chronić dzieci, wyznaczać właściwy kierunek. Dzieci powinny mieć świadomość, że to rodzice mają więcej władzy i kontroli i zapewnią im bezpieczeństwo.
6. **Granice muszą być dynamiczne** – granice muszą być dostosowane do wieku i rozwoju dziecka; w miarę rozwoju dzieci dojrzewają do większej wolności, przywilejów i odpowiedzialności. Rodzice muszą być czujni i odpowiednio przesuwać granice. Np. dotyczące samodzielnych wyjść z domu, dysponowania pieniędzmi itp. To jasne, że trzynastolatkowi pozwalamy pójść spać później niż trzylatkowi. W ten sam sposób trzeba dynamicznie przesuwać pozostałe granice i dawać dziecku szansę na zdobywanie i testowanie nowych umiejętności.

Wszystkie dzieci potrzebują pewnej swobody, decydowania o własnym życiu aby wykształcić sobie różne umiejętności, być odpowiedzialnym, nauczyć się życia z ludźmi. Potrzebują granic dość szerokich, by móc zdobywać i testować nowe umiejętności, a jednocześnie konkretnie wyznaczonych i stabilnych, by zapewnić poczucie bezpieczeństwa i uczyć odpowiedzialności. Nie ma uniwersalnych odpowiedzi na pytanie kiedy pozwolić, kiedy zabronić. Każdy rodzic musi odpowiedzieć sobie na pytanie o dokładne granice wolności i kontroli dziecka.

Uwaga na błędy!!!

1. **Granice zbyt restrykcyjne** (nadmierna kontrola) – wysokie wymagania, zbyt mała swoboda, by się rozwijać, testować, uczyć się na doświadczeniach i odkrywać świat. Granice zbyt wąskie nie zachęcają do uczenia się, źle wpływają na poczucie odpowiedzialności i prowokują do buntu.
2. **Granice zbyt szerokie** (niedostateczna kontrola) – nie dość stanowcze określanie granic prowokuje do ich ignorowania. Brak konsekwencji niewłaściwych wyborów nie uczy odpowiedzialności, prowadzi też do nadmiernego testowania kolejnych obszarów samodzielności i częstego popadania w kłopoty.
3. **Granice niestabilne** (zmienna kontrola) – rodzice czasem wyznaczają granice w zależności od własnego samopoczucia, czasem się złością i krzyczą gdy dziecko zostawia bałagan w pokoju, czasem za nie sprzątają, a czasem nie reagują. Jakiej prawdy nauczy się dziecko? - że zasady nie są czymś stałym. Jeżeli dzieciom raz wolno, raz nie wolno zaczyna ono nadmiernie testować i buntować się (bo wczoraj było inaczej, bo siostrze wolno itp.)

Granice powinny być zrównoważone – granice oparte na nadmiernej kontroli albo na braku lub niestabilnej kontroli zmniejszają możliwości uczenia się dzieci, testowania i rozwoju odpowiedzialności. Granice zrównoważone pozwalają osiągnąć równowagę pomiędzy swobodą, odpowiedzialnością i kontrolą. Zadanie, które stoi przed rodzicami polega na dostosowywaniu się do zmian, by wykorzystać gotowość dziecka do rozwoju i odpowiedzialności i przejmowania kontroli nad własnym życiem. Wyznaczanie zrównoważonych granic uczy dziecko odpowiedzialności, współpracy i zmniejsza potrzebę testowania. Zrównoważone granice stwarzają optymalne warunki dla rozwoju dziecka.

opr. na podstawie: Robert J. MacKenzie, Kiedy pozwolić, kiedy zabronić, Sopot, 2013

Style wychowania. Od robotów po książątka – pochwała demokracji.

Opracowała: Ewa Golbik-Madej

*„Podejście demokratyczne jest metodą rozwiązywania problemów,
w której nie ma przegranych.
Łączy ono stanowczość z szacunkiem,
oraz pomaga osiągnąć wszystkie podstawowe cele wychowawcze”
M. Przetacznik-Gierkowska*

Doświadczenia chińskiej polityki rodzinnej niczym eksperyment pedagogiczny są jednym z niezwykle wyraźnych przykładów wpływu stylu wychowania na budowanie postaw społecznych wychowanków i społeczeństwa. Dziś jednym z podstawowych pytań stawianych w Chinach jest: jak przełamać hedonizm jedynaków, urodzonych w ramach surowej „polityki jednego dziecka w rodzinie”, a nadmiernie rozpieszczonych przez rodziców?

Proces wychowania to złożone zjawisko z różnymi typami i modelami postępowania wychowawców wobec dzieci. Styl wychowania preferowany przez rodziców to jeden z ważniejszych determinantów kształtowania osobowości dziecka.

Literatura fachowa obok wielu propozycji podziałów i różnych kryteriów, przedstawia trzy podstawowe modele wychowania:

- autokratyczny
- liberalny
- demokratyczny

Pośród wielu badaczy Mieczysław Łobocki w swoich publikacjach poświęcił wiele uwagi tematom dotyczącym stylów wychowania. Dokonał także ich oceny.

Jednym z najwcześniej stosowanych stylów wychowania był **styl autokratyczny**. Charakteryzuje go przede wszystkim całkowite przejęcie odpowiedzialności za wychowanka w każdej dziedzinie życia. Literatura wyróżnia dwa rodzaje autokratycznego stylu wychowania, z jednej strony stawia model oparty na bezwzględnych karach, dystansie do dziecka, wzbudzanie lęku, a rola rodziców sprowadza się do wydawania rozkazów i pouczeń, z drugiej zaś model oparty co prawda na okazywaniu życzliwości połączonej jednak ze stałą kontrolą nad dzieckiem. Obok pouczeń i nakazów dziecko otrzymuje również rzeczowe wyjaśnienia. Nie sprzyja to jednak budowaniu właściwych więzi między dzieckiem

a rodzicami¹. Rodzice stosujący ten model wychowania stawiają siebie samych w roli policjanta, sędziego, strażnika, kuratora, to do nich należy roztrząsanie błędów dzieci, orzekanie o winie czy wydawanie i wykonywanie wyroków². Nagminne jest stosowanie kar i nagród, jak również zakazów i nakazów. To rodzic inicjuje i kontroluje wszystkie zachowania, relacje i działania. Cel wychowania jest znany tylko samemu jemu.³ Model autorytarny w rodzinie to model, który najczęściej stosowany był w rodzinach patriarchalnych. Jest stylem opartym na autorytecie i przemocy, który wymaga od dzieci bezwzględności posłuszeństwa i karność. Najważniejsze są polecenia i nakazy rodziców. Wszystkie decyzje podejmowane w rodzinie są wyłączną sprawą dorosłych, nie muszą oni ani pytać o zdanie ani wyjaśniać swojego postępowania. Kary, nagrody czy inne środki wychowawcze są stosowane konsekwentnie i dzieci mają świadomość, że nie ma od nich wyjątków ani odstępstw. Dziecko dokładnie wie na co sobie może pozwolić, a co jest bezwzględnie zabronione. Rodzice sprawują kontrolę nad każdą dziedziną życia dziecka⁴. Styl autokratyczny jak podaje literatura jest na ogół mało skuteczny, tworzy duży dystans rodziców do dzieci oraz instrumentalne ich traktowanie. Rodzice nie szanują zatem dziecięcej autonomii i prawa do stanowienia o sobie. W efekcie dzieci żyją w lęku przed karą, stają się agresywne wobec samych rodziców, przejawiając postawę bądź to buntowniczą bądź nadmiernie uległą⁵.

Wydaje się, że w efekcie sukcesu wychowawczego rodzice wychowujący w ten sposób mogą spodziewać się sprawnie funkcjonującego dziecka – komputera.

Na przeciwnym biegunie w stosunku do stylu autokratycznego, znajduje się zupełnie odmienny **styl liberalny**.

W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku, zaczęto poszukiwania nowego, alternatywnego dla autokratycznego modelu wychowania. Poszukiwanie to doprowadziło właśnie do powstania stylu liberalnego w wychowaniu. Polega on na dawaniu wychowankom szerokiego zakresu swobody. Rodzic praktycznie nie inicjuje żadnych zachowań, nie kieruje, nie podpowiada, nie angażuje się. Czuje się również zwolniony z wszelkiej odpowiedzialności za zachowanie swoich podopiecznych. Nie prowokuje ich do żadnych działań, ani też nie ocenia. Dostarcza czasem materiałów niezbędnych do realizacji zadań, ale doradza i angażuje się tylko wtedy kiedy zostaje o to wyraźnie poproszony⁶. Zaczęto wychowywać dzieci w wolności bez granic. Wychowanie takie całkowicie niemal pozostawiało dzieci samym sobie, pozbawiono ich wszelkiej kontroli, nie reagowano na zachowania społecznie nie akceptowalne. Wszystko im było wolno, nie miały żadnej kontroli i nie musiały się ze swojego postępowania nikomu tłumaczyć. Styl stał się swoistą anarchią, w której dzieci nie uczą się szacunku dla zasad czy autorytetów. Nie uczą się odpowiedzialnie korzystać z wolności i najczęściej myślą tylko o sobie. W tym modelu rodzice spełniają niemal wszystkie zachcianki dzieci. Rodzice stosujący taki model wychowania często po pewnym czasie zmieniają zdanie, proszą i stosują różne praktyki by skłonić dziecko do współpracy – zazwyczaj jednak nieskutecznie. Najczęściej dzieci te wyrastają na osoby o zbyt wysokiej samoocenie, egoistyczne, niezdyscyplinowane, nieuspołecznione i tak naprawdę mało przygotowane do prawdziwego życia społecznego⁷. Wolność bez granic stała w sprzeczności z autorytarnym stylem wychowywania.

¹ Tamże, s.130

² R. J. MacKenzie, *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, GWP, Sopot 2013, s. 36

³ Tamże, s.156

⁴ M.Przetacznik-Gierkowska, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza, T.II*, PWN, Warszawa 1994, s.130

⁵ M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Impuls, Kraków 2003, s. 313

⁶ Tamże, s.156

⁷ M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Impuls, Kraków 2003, s. 313

Co zatem stało się z chińskimi dziećmi lat 80-tych? Czyżby stały się one ofiarą lub też dla innych wzorem wychowywania „książątek”.

Wreszcie w tym czystym – teoretycznym podziale stylów wychowania pedagogzy wyodrębniają trzeci styl – demokratyczny. Jak wiadomo **styl demokratyczny** jest nierozzerwalnie związany z podmiotowym traktowaniem wychowanka, stawiając na pełną akceptację, rozumienie i autentyzm w relacjach z dzieckiem. Polega na okazywaniu wychowankom życzliwości i zrozumienia, pozyskiwaniu ich zaufania, przyjaźni, pozwalaniu na podejmowanie decyzji, pomocy w realizacji pomysłów, zachęcaniu do aktywności w różnych dziedzinach życia.⁸ Styl ten pozwala na nawiązanie właściwych więzi i relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi. Pozwala na udział dzieci w podejmowaniu rodzinnych decyzji i podział obowiązków dostosowanych odpowiednio do umiejętności i opartych na dobrowolności. Rodzice stosujący ten model wychowania są raczej skłonni do perswazji niż stosowania kar i nagan. Istotą zatem tego modelu jest dopuszczenie dziecka do czynnego udziału w życiu rodziny. Dziecko ma świadomość, że jego zdanie jest szanowane, przez co uczy się również szacunku dla zdania innych. Daje to dziecku możliwość rozwijania własnej inicjatywy i kształci postawy prospołeczne. Sytuacje, w których dziecko uczestniczy dobrowolnie, wyrabiają w nim poczucie większej odpowiedzialności za podejmowane działania i jednocześnie dużo szybciej wykształca się postawa samokontroli⁹.

I choć istota demokracji nie jest idealna i ma swoje wady, jednak jak dotąd wydaje się, że nie wymyślono nic lepszego w zarządzaniu społecznym i także w wychowaniu stylem najbardziej pożądanym jest jak dowodzą tego badania model demokratyczny, zarówno w środowisku rodzinnym jaki i szkolnym. Daje on szansę na to, że nasze dzieci nie będą ani komputerami ani książkami.

⁸ M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Impuls, Kraków 2006, s.155

⁹ M. Przetacznik-Gierkowska, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza, T.II*, PWN, Warszawa 1994, s.128