



FamilyTime

moc więzi rodzinnych

Mieszekowalni

„Family Time. Moc więzi rodzinnych”

Zespół Nerozerwalnych

nierozewalni.pl

[Facebook #rodzinaanierozewalnych](#)

[Instagram @nierozewalni](#)

Instytut Nowej Kultury

instytutnowejkultury.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone.

wydanie bezpłatne

Instytut Nowej Kultury, Warszawa 2022

Spis treści

Kochać i być kochanym.....	5
Rodzina, która chroni.....	8
Dom Nierozerwalnych, czyli moc więzi rodzinnych.....	15
Sześć zasad pozytywnego wychowania.....	17
Akceptacja	17
Docenianie.....	20
Okazywanie uczuć.....	21
Dostępność.....	21
Obliczalność.....	22
Autorytet.....	23
Rodzicielska ściągawka, czyli od teorii do praktyki.....	28

„Kiedy czegoś gorąco pragniesz,
to cały wszechświat działa potajemnie
by udało ci się to osiągnąć”.

Paulo Coelho

Kochać i być kochanym



Rodzina – słowo, które wzbudza wiele emocji. U jednych wywołuje ciepłe, miłe skojarzenia: poczucie bezpieczeństwa, troskę, zaufanie i wsparcie. U innych może jednak przywoływać smutek, przygnębienie, zawiedzione nadzieje, ból czy nawet złość. Jedno jest pewne: mało kto przechodzi obok tego słowa obojętnie. Niezależnie od tego, czy nosimy w sobie radośne czy bolesne wspomnienia z dzieciństwa i młodości, kiedy patrzymy w przyszłość, w nasze marzenia, u większości z nas pojawia się pragnienie, by zbudować rodzinę, w której zarówno my sami, jak i nasi najbliżsi będziemy czuć się bezpieczni, akceptowani, doceniani. Marzymy, by nasze rodziny stały się dla nas samych i dla naszych dzieci bezpiecznym portem, w którym możemy spokojnie przetrwać najgroźniejsze burze i z którego możemy wyruszać na nasze „małe i wielkie podróże podbijania świata”.

Największą supermocą, jaką dysponujemy w rodzinie są silne więzi, które nas łączą.

Społeczność Nierozłącznych, to społeczność, która wyrosła na takich właśnie marzeniach. Na dostrzeżeniu,

że największą super mocą, jaką dysponujemy w rodzinie są silne więzi, które nas łączą. Stanowią one fundament i bazę

Wyniki badań naukowych wskazują, że właśnie silna więź z rodzicami jest najsilniej działającym czynnikiem chroniącym!

zarówno do codziennego funkcjonowania, jak i do rozwoju wszystkich jej członków. Więzi te chronią, zwłaszcza dzieci, przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. To nie tylko osobiste doświadczenie inicjatorów społeczności „Nierozzerwalnych”. Wyniki badań naukowych wskazują, że wła-

śnie silna więź z rodzicami jest najsilniej działającym czynnikiem chroniącym!

Jak tworzyć takie pozytywne relacje?

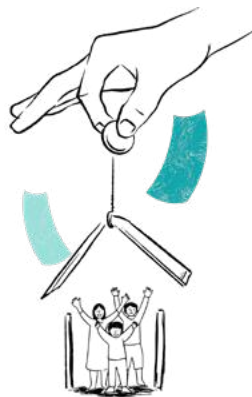
Jak budować silną więź między rodzicami a dziećmi?

Jeśli chcesz poznać odpowiedzi na te pytania, zapraszam Cię do wspólnej podróży. Podróż, w której podzielę się swoimi refleksjami wpływającymi zarówno z wiedzy, jak i z własnego doświadczenia. Podróż, która może okazać się dla Ciebie odkrywczą przygodą, o ile podejmiesz ryzyko przyjrzenia się własnemu życiu, swoim doświadczeniom, ocenisz przydatność tego co przeczytasz i podejmiesz trud wprowadzenia chociaż niektórych, nowych dla siebie elementów w swoje życie rodzinne. Tak właśnie chcemy budować tę społeczność Nierozzerwalnych – jako wspólnotę ludzi, których łączą wspólne marzenia, wspólny trud, ale

i wspólna radość oraz satysfakcja z tego, co udaje się nam osiągnąć.

Zapraszam Cię zatem do wspólnej wyprawy w świat relacji wewnątrzrodzinnych.





Rodzina, która chroni

Rodzina jest najstarszą i najbardziej pierwotną formą współżycia ludzi. Funkcjonowanie rodziny, w tym spełnianie jej obowiązków wychowawczych, zależne jest w dużym stopniu od relacji między jej członkami oraz od spełniania wzajemnych potrzeb. Na co dzień jesteśmy zabiegani i skoncentrowani na tym, aby zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki życia. Chcemy, by dzieci miały co jeść, były zdrowe, zadbane, dobrze ubrane. I choć ten obszar odpowiedzialności wydaje się być bezdyskusyjny, rodzice zapominają często, że to zaledwie część pracy do wykonania. Myśląc o zaspakajaniu potrzeb, zatrzymajmy się na chwilę i przywołajmy jedną z najbardziej podstawowych tym obszarze koncepcji psychologicznych – **hierarchę potrzeb Abrahama Masłowa**. Naukowiec ten, przedstawiciel nurtu psychologii humanistycznej, twierdzi, że każdy człowiek w drodze swojego rozwoju dąży do zaspokojenia określonych potrzeb, które układają się w swoistego rodzaju piramidę.

U podnóża piramidy znajdziemy najbardziej podstawowe **potrzeby fizjologiczne** wynikające z funkcji życiowych, takie jak jedzenie, tlen do oddychania, sen, zdrowie somatyczne.

Gdy nie są one zaspokojone, przejmują dominację nad wszystkimi innymi potrzebami. Przypomnijmy sobie np.: jak bolał nas kiedyś ząb. Nie jesteśmy wówczas w stanie skupić się na niczym innym i podjąć jakąkolwiek aktywność, poza samym działaniem ukierunkowanym na ograniczenie bólu. Podobnie jest z dotkliwym głodem czy pragnieniem. Potrzeby fizjologiczne to zaledwie fundament piramidy.

Ponad nimi znajduje się **potrzeba bezpieczeństwa** – doświadczenie oparcia i opieki, możliwości zaufania komuś i wolności od strachu. Aby poczuć się bezpiecznie, trzeba doświadczyć bliskiej relacji z drugim człowiekiem, relacji osobowej, którą możemy nazwać wspólnotą. Potrzebę poczucia bezpieczeństwa możemy analizować na wymiarze



Rys. 1. Piramida potrzeb Maslowa

bezpieczeństwa zewnętrznego i wewnętrznego. Widzimy, co dzieje się w sytuacji wojny – jak wszystkie sprawy schodzą na dalszy plan, a ich znaczenie jest minimalizowane. Priorytetem staje się ochrona życia i zdrowia. Wiele jesteśmy gotowi zrobić lub poświęcić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie lub swoim najbliższym.

Ale mamy też subiektywne odczucie bezpieczeństwa. Dziecko, nawet w trudnej i obiektywnie zagrażającej sytuacji, może czuć się bezpiecznie, gdy jest blisko swojej mamy lub taty, kiedy może się wtulić i czuć bliskość ważnej dla siebie osoby. Ta bliskość daje właśnie poczucie bezpieczeństwa. „Wiem, że rodzic jest przy mnie, że mnie ochroni, że pomoże. Wierzę, że wszystko będzie dobrze.” To doświadczenie pogłębia się poprzez zaspokojenie potrzeb z kolejnego poziomu, a mianowicie potrzeby miłości i przynależności.

Potrzeba bycia kochanym i przynależenia do kogoś jest dla rozwoju i zdrowia psychicznego równie fundamentalna jak jedzenie dla zdrowia fizycznego. Niezależnie od tego, jaka jest rodzina w ocenie społecznej - dobra czy zła, zdrowa czy dysfunkcyjna, jest to moja rodzina. Wszystkie dzieci kochają swoich rodziców, niezależnie od tego, co o nich mówią. I mają potrzebę odczuwania dumy z rodziców i rodziny. Czasami pytamy się małych dzieci – czyj Ty jesteś? I cieszymy się tą odpowiedzią: „Jestem mamusi”; „Jestem

tatusia". Ale to właśnie pokazuje nam, jak ważne jest dla dziecka przynależność do kogoś. To są nasze korzenie. Coś co nas umacnia, daje siłę, potęguje poczucie bezpieczeństwa.

Kolejnym poziomem w piramidzie Maslowa jest **potrzeba uznania**. Dążymy do osiągnięcia uznania i prestiżu we własnych oczach, ale i ze strony innych. Ta potrzeba zwracania na siebie uwagi, respektu czy prestiżu społecznego przyczynia się do budowania postawy szacunku wobec siebie i innych, poczucia własnej wartości.

Dopiero na samym szczycie piramidy znajdują się **potrzeby samorealizacji**. Wiążą się one z posiadaniem i osiąganiem celów rozwojowych, spełnianiem potencjały twórczego. Wyrażają się w dążeniu do rozwoju własnych możliwości.

W swojej koncepcji Maslow nie tylko zwrócił uwagę na ustrukturalizowanie potrzeb i ich hierarchę, ale przede wszystkim określił, że realizacja potrzeb na wyższym, kolejnym poziomie jest możliwa wyłącznie po zaspokojeniu potrzeb na poziomie niższym. Jest to niezwykle ważne. Nie tylko zwraca nam uwagę, na zaspakajaniu jakich podstawowych potrzeb własnych, czy naszych bliskich trzeba się skupić, ale też wyjaśnia, dlaczego czasami trudno nam np.: zdobywać nowe umiejętności. Odpowiedź

Realizacja potrzeb na wyższym, kolejnym poziomie jest możliwa wyłącznie po zaspokojeniu potrzeb na poziomie niższym. Jest to niezwykle ważne.

***Ważne jest,
byśmy pamiętali
o poszczególnych etapach
zaspakajania
potrzeb – one
wszystkie są
bardzo ważne
i odgrywają
istotną rolę
w naszym życiu,
a ich zaspaka-
janie warunkuje
prawidłowy
rozwój fizyczny,
psychiczny
i duchowy.***

może tkwić w deficytach zaspokojenia potrzeb bardziej podstawowych. Sięgnijmy do własnych doświadczeń – czy

byliśmy w stanie skupić uwagę na jakimś nawet ciekawym filmie, jeśli akurat bardzo bolała nas głowa? Czy chcieliśmy zwiedzać fascynujące muzeum, kiedy byliśmy bardzo głodni? Czy byliśmy w stanie cieszyć się pięknym widokiem gór, gdy nasze myśli były ciągle zaprzątnięte troską o zagrożenie życia bliskiej nam osoby? Oczywiście, że nie! Dlatego tak ważne jest, byśmy pamiętali o poszczególnych etapach zaspakajania potrzeb – one wszystkie są bardzo ważne i odgrywają istotną rolę w naszym życiu,

a ich zaspakajanie warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy.

Rodzina jest pierwszym środowiskiem, w którym dziecko doświadcza zaspakajania wszystkich wymienionych wyżej potrzeb. Od stopnia ich realizacji zależeć będzie funkcjonowanie dziecka. To w rodzinie dziecko nawiązuje pierwsze więzi emocjonalne z rodzicami i rodzeństwem. Uczy się żyć w zgodzie z innymi, jak dostosowywać swoje zachowania do oczekiwań grupy i jak czerpać z tego korzyści i wzmocnienie. Dzieci, których potrzeby, zwłaszcza te emocjonalne, są zaspakajane przez rodziców, mają otwartą postawę

wobec otaczającego świata i przyjazny stosunek do innych ludzi. Dzieci w relacji z rodzicami doświadczają poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, poczucia własnej wartości, ale i poprzez modelowanie zachowań uczą się, jak troszczyć się o innych, okazywać im szacunek, budować relacje przyjacieli.

Rodzina powinna dać dziecku miłość, opiekę i zapewnić realizację potrzeb. Można odnieść wrażenie, że to model rodziny idealnej. Tylko czy takie rodziny w ogóle istnieją? Czy są rodziny, w których nie dochodzi czasem do konfliktów, kłótni czy niesprawiedliwego potraktowania któregoś z jej członków? Oczywiście, nie ma rodzin bez problemów. Chodzi o to, aby umieć je rozwiązywać w konstruktywny sposób, tak by wytworzone w rodzinie relacje osobowe dawały siłę i możliwość do przetrwania kryzysów.

Nie ma rodzin bez problemów. Chodzi o to, aby umieć je rozwiązywać w konstruktywny sposób tak, aby wytworzone w rodzinie relacje osobowe dawały siłę i możliwość przetrwania kryzysów.

W tak funkcjonującej rodzinie ma szansę wykształcić się obustronny, głęboki i emocjonalny stosunek pomiędzy dzieckiem i jego rodzicami, który stanie się podstawą wszelkich późniejszych bliskich i ufnych relacji. Znany brytyjski psychiatra **John Bolwby** nazwie go: „**bezpiecznym stylem przywiązania**”. Powstanie on, jeśli rodzic regularnie i adekwatnie zaspakaja potrzeby dziecka, staje

się źródłem jego ukojenia i pozwala dziecku nauczyć się regulowania emocji. O rodzicu, który w sposób empatyczny i adekwatny odpowiada na potrzeby dziecka powiemy, że jest responsywny. Badania dowiodły, że zapewnienie bezpiecznego stylu przywiązania wpływa na wzmocnienie układu immunologicznego dziecka, a w dalszym rozwoju przekłada się na otwartość, zaufanie do ludzi i świata, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, budowanie otwartych, bliskich relacji z innymi ludźmi.



Dom Nierozerwalnych, czyli moc więzi wewnątrz-rodzinnych

Skoro o bezpiecznym i zdrowym rozwoju naszych dzieci decyduje silna więź z rodzicami, kluczowe staje się pytanie, jak możemy ją wytworzyć i wzmacniać? Odpowiedzią oczywiście jest miłość. Ale i granice. „**Kochaj i wymagaj**” – tak brzmi recepta podana przez **Thomasa Gordona** w jego **formule wychowania bez porażek**. Miłość jest więc strukturą nadrzędną, a zarazem podstawową. Jest fundamentem, na którym możemy budować ograniczenia i wymagania. Wprowadzanie dyscypliny, bez mocnego zakorzenienia jej w relacji miłości do dziecka, będzie owocowało jedynie buntem i odrzuceniem. Z drugiej strony – dyscyplina też jest potrzebna. Ona wyznacza granice w naszym funkcjonowaniu, zapewniając bezpieczeństwo w rozwoju i w relacjach z innymi. Jak zatem budować z dziećmi relacje oparte na miłości i dyscyplinie? Jak zapewnić równowagę między tymi dwoma filarami wychowania?

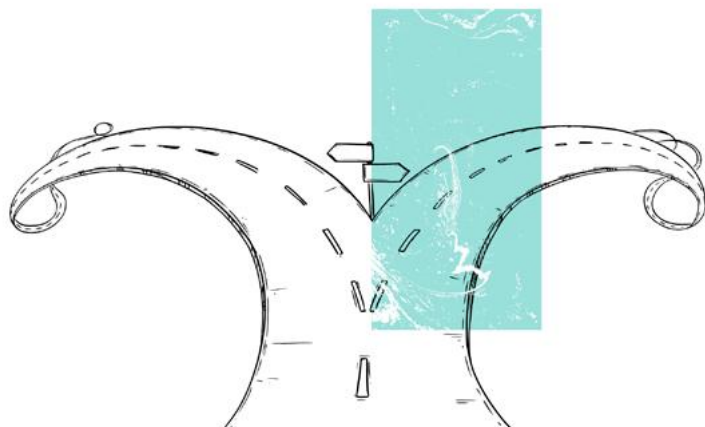
Istnieje zapewne wiele dróg prowadzących do tego celu. Ja chciałabym przytoczyć **konceptcję „Sześciu dróg**

pozytywnego wychowania” Josha McDowella. Dlaczego akurat tę?

Po pierwsze jest to koncepcja pozytywnego wychowania, doskonale wpisująca się w ideę społeczności „Nierozzerwalnych”.

Po drugie, jako mniej znana od koncepcji T. Gordona „Wychowania bez porażek” czy nurtu szkoły dla rodziców, który wyrósł na bazie książek A. Faber i E. Mazlish „Jak mówić żeby dzieci nas słuchały i jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, ma szansę wnieść coś nowego i ważnego do naszych doświadczeń.

Po trzecie wreszcie – to właśnie ta koncepcja zauroczyła mnie wiele lat temu, na etapie moich osobistych poszukiwań rodzicielskich, stając się moim osobistym praktycznym przewodnikiem po meandrach wychowawczych ścieżek.



SZEŚĆ ZASAD POZYTYWNEGO WYCHOWANIA:

„Sześć zasad pozytywnego wychowania” to plan drogi prowadzącej do zbudowania silnej więzi między rodzicami i dzieckiem, który obejmuje:

- akceptację
- docenianie
- okazywanie uczuć
- dostępność
- obliczalność
- autorytet

Miłość, która wyraża się poprzez akceptację, docenianie, uczucia i dostępność, jest strukturą nadrzędną. Podtrzymuje ona ograniczenia, czyli obliczalność i autorytet, będące warstwą ochronną rodziny.

Akceptacja

Akceptacja stanowi absolutną podstawę dobrych stosunków z dziećmi. Dzieci powinny wiedzieć, że mama i tata je kochają bez względu na to, co zrobią, co powiedzą, czy jak się zachowają. Niezależnie od tego, jakie popełnią błędy i jakich doznają niepowodzeń. Taka bezwarunkowa akceptacja jest ideałem, do którego należy dążyć. Dzieci, które są w taki właśnie sposób akceptowane przez swoich rodziców, czują się bezpieczne. Znają własną wartość i wiedzą, że

Dzieci powinny wiedzieć, że mama i tata je kochają bez względu na to, co zrobią, co powiedzą, czy jak się zachowają.

zależy ona nie od ich wyników czy sukcesów, ale od samego faktu istnienia.

Wydaje się to dość oczywiste, ale jeśli przyjrzymy się bliżej relacjom z dziećmi, okazuje się, że oferujemy im często warunkową akceptację, opierającą się na ich osią-

Należy oczywiście odróżnić akceptację osoby jako takiej od akceptacji zachowań tej osoby.

gnięciach. Wyrażamy ją, kiedy przynoszą dobre oceny, osiągają sukcesy, dobrze się zachowują. Kiedy jednak coś się nie uda, kiedy dziecko odniesie porażkę, akceptacja zostaje wycofana. Należy tu oczywiście odróżnić akceptację osoby jako takiej, od

akceptacji zachowań tej osoby. Mogę się nie zgadzać i nie akceptować tego co dziecko zrobiło, ale nadal akceptuję je jako osobę. Nie mówię „nie kocham Cię”, kiedy dziecko odmówi wykonania mojego polecenia lub przyniesie gorszą ocenę ze szkoły. Nie mówię „oddam Cię do innych rodziców”, gdy jest niegrzeczne.

Budujemy poczucie wartości dziecka, okazując, że jest cenne dla nas zawsze i wszędzie. Akceptacja jest najdonio-

Akceptacja rozwija poczucie bezpieczeństwa, które potem skłania dziecko do szczerości w relacji.

ślejszym elementem, gdyż rozwija poczucie bezpieczeństwa, które potem skłania dziecko do szczerości w relacji. W przypadku akceptacji warunkowej – dziecko zyskuje ją tylko wtedy, gdy odnosi sukcesy i jest posłuszne. Jeśli jednak nie staje na

wysokości wymagań rodziców, czuje się niepewne, odrzucone, pozbawione poczucia własnej wartości. Jeśli rodzice darzą dziecko mniejszym zaufaniem, to i jego szczerość wobec nich także maleje.

Ludzie o zdrowym poczuciu własnej wartości czują swoją ważność. Potrafią nawiązywać relacje z innymi ludźmi i doceniać ich. Promieniują radością, optymizmem i otwartością na świat. Są bardziej skłonni dzielić się swoimi przeżyciami. Osoba o niskim poczuciu własnej wartości popada w zależność od opinii innych o sobie. Wobec braku samoakceptacji nie może być na tyle wolna, by być sobą. Widać więc, jak ogromny oręż spoczywa w rękach rodziców, bowiem to od nich dzieci uczą się patrzenia na samych siebie i poziomu wiary we własne siły i możliwości. Zaakceptowane przez rodziców dziecko po prostu akceptuje siebie.

Zaakceptowane przez rodziców dziecko po prostu akceptuje siebie.

Akceptacja to także dostrzeganie odrębności, niepowtarzalności dziecka. Fakt, że dziecko jest inne od swoich rówieśników, nie oznacza, że jest gorsze. Wyjątkowość każdego z nas jest szczególnie cennym darem. Rodzice powinni doceniać fakt, że nie ma drugiej takiej osoby jak ich dziecko i podtrzymywać w nim poczucie niepowtarzalności, okazując równocześnie, że jest kimś niezwykłym i bardzo kochanym.

Docenianie

O ile akceptacja jest podstawą dobrych stosunków z dzieckiem, to **docenianie** jest kamieniem węgielnym. Doceniać to mówić: „jesteś dla mnie kimś ważnym”. Docenianie dodaje dziecku poczucia ważności: „Muszę naprawdę coś znaczyć, skoro mama i tata są ze mnie tak dumni”. Warto więc dziecko chwalić jak najczęściej, obdarzać je komplementami, dodawać otuchy.

Koncentrowanie się na pozytywach dziecka daje znacznie lepsze rezultaty niż ciągłe korygowanie, strofowanie i karcenie za złe zachowanie. Doceniać dziecko, to jakby wyszukiwać w nim to co dobre i wartościowe. Jeśli często stosujemy taki „wykrywacz dobra” w dziecku rozwija się

**Staraj się
przyłapać swoje
dziecko na tym,
co dobrze robi.**

przekonanie – „Jestem OK, jestem wartościowy”. Kiedy zauważamy i chwalimy dziecko za właściwe działania, to w atmosferze pozytywnej torujemy drogę do dyscy-

pliny. Dewiza rodziców powinna więc brzmieć: „Staraj się przyłapać swoje dziecko na tym, co dobrze robi”.

Dzieci z natury rzeczy mogą popełniać błędy i robić coś złe, gdyż dopiero uczą się zachowań społecznych. Jeśli skupimy się na ciągłym poprawianiu i karaniu, umknie nam to, co dobre. Pochwała zachęca do pozytywnych zachowań, więc i okazji do karcenia robi się znacznie mniej. Warto zwracać uwagę nie tylko na osiągnięcia dziecka, ale i na

jego starania. Ma to znaczenie zwłaszcza w odniesieniu do wyników szkolnych. Dla jednego dziecka trójka może być trudniejsza do osiągnięcia niż dla jego kolegi piątka. Warto więc dostrzec i docenić pracę włożoną oraz wysiłek, a nie tylko sam efekt.

Okazywanie uczuć

Okazywanie dzieciom uczuć, to mówienie im: „Jesteście kochani”. Dzieciom należy jak najczęściej okazywać uczucia. Należy je przytulać, całować, głaskać, a także mówić wprost, że się je kocha. Dzieci są spragnione takiego przejawu uczuć ze strony rodziców. Często zdarza się, że w miarę dorastania dzieci zachowują się tak, jakby już tego nie potrzebowały. Ale pragnienie odczuwania czułości nie zmienia się, zmieniają się tylko formy wyrazu i okoliczności. Starsze dzieci także potrzebują od swoich rodziców okazywania uczuć. Tylko trzeba znaleźć właściwe miejsce, moment czy sposób. Daje im to poczucie bycia kochanym, co z kolei podnosi pewność niezbędną do zbudowania właściwej relacji z ludźmi poza rodziną.

Starsze dzieci także potrzebują od swoich rodziców okazywania miłości. Tylko trzeba znaleźć właściwe miejsce, moment czy sposób.

Dostępność

Być dostępnym to mówić: „Jesteś dla mnie najważniejszy”. Dostępność jest wiodącym elementem

sześciorożniowego planu. Czy możemy okazywać dzieciom akceptację, uznanie czy nasze uczucia, jeśli fizycznie nas przy nich nie ma? W dzisiejszych czasach, tak bardzo

**Czy możemy
okazywać
dzieciom
akceptację,
uznanie czy
nasze uczucia,
jeśli fizycznie
nas przy nich
nie ma?**

zabieganych i zapracowanych, zwykliśmy podkreślać znaczenie jakości czasu spędzonego z dzieckiem. A jednak nic nie zastąpi nam jego ilości. Jeśli nie jesteśmy dostępni dla dzieci, gdy nas bardzo potrzebują, to czyż nie przekazujemy im, że co prawda są dla nas ważne, ale nasza praca, zakupy, sprzątanie, gotowanie są znacznie ważniejsze?

Dostrzeganie potrzeb dziecka i adekwatna odpowiedź na nie, bycie na „tu i teraz” to podstawa budowania poczucia ważności u dziecka.

Obliczalność

Miłość jest równoważona przez zasady regulujące życie w rodzinie. Te ograniczenia, zgodnie z koncepcją 6 zasad pozytywnego wychowania, to obliczalność i autorytet. Obliczalność oznacza chęć i umiejętność rozliczenia się ze swoich działań,

**Obliczalność
oznacza chęć
i umiejętność
rozliczenia się
ze swoich działań,
wyjaśniania
i odpowiedzialności
za swoje
czyny.**

wyjaśniania i odpowiedzialności za swoje czyny. Taka postawa zapewnia dziecku poczucie samokontroli. Wpajając naszym dzieciom obliczalność, dajemy im możliwość nauczenia się odpowiedzialności

i posłuszeństwa. Dzieci uczą się obliczalności od rodziców, obserwując i naśladowując ich zachowania. Rodzicom nigdy nie uda się oszukać dzieci. Są one świetnymi obserwatorami. Jeśli rodzice zaczną stosować zasadę: „Nie rób tego co ja robię, rób to, co ja mówię”, bardzo szybko zostaną rozszyfrowani przez dzieci, a zasada zostanie odrzucona.

Autorytet

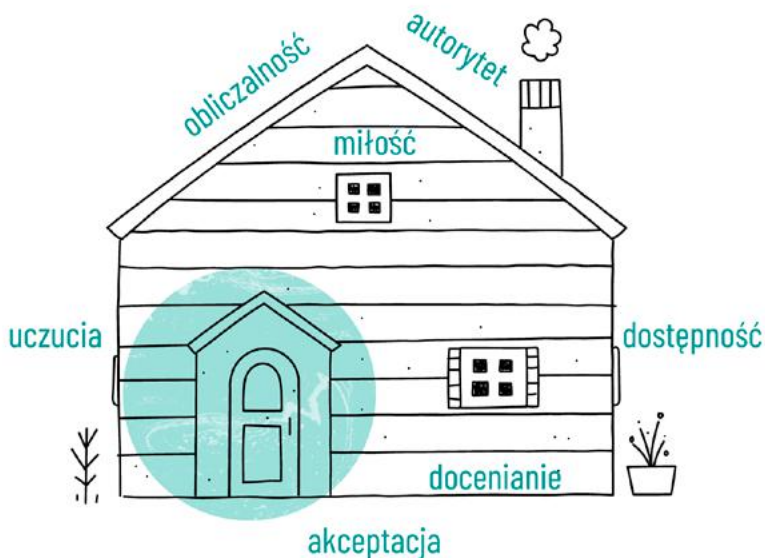
Mówiąc o autorytecie, należy zwrócić uwagę, iż możemy mieć do czynienia z różnymi jego przejawami. Autorytetem – przywództwem możemy posługiwać się na wiele sposobów, a wśród nich można wymienić styl autokratyczny i względny.

Rodzice o autokratycznym autorytecie uważają, że wszystko musi być tak, jak sobie życzą, bo to do nich należy władza. Opierają się na literze prawa. Muszą kontrolować, dominować, manipulować. Dzieci mają funkcjonować jak marionetki poruszające się za pomocą sterowanych nitki.

Natomiast rodzice o autorytecie względnym mówią do dziecka: „Spójrzmy na różne możliwości... Pragnę dla Ciebie jak najlepiej. Dlatego uważam, że to będzie najlepsze rozwiązanie. A Ty jak myślisz...?” Rodzice o autorytecie typu względnego kierują się nie tyle literą prawa, co jego duchem. Tacy rodzice ustalają wzorce do naśladowania i sami ich

Rodzice o autorytecie typu względnego kierują się nie tyle literą prawa, co jego duchem.

przestrzegają. Dzieci widzą ograniczenia i mają w obrębie tych ograniczeń swobodę wyboru. Autorytet oparty na akceptacji zapewnia dzieciom samodzielność podejmowania decyzji, umożliwia prawidłowy wybór zachowań i wyrażanie swoich poglądów. Autorytet okazywany z miłością nakreśla ramy dla właściwych wyborów oraz rozwija umiejętność podejmowania decyzji.



Rys. 2. Koncepcja sześciu zasad pozytywnego wychowania zobrazona w formie budowli domu

Koncepcja sześciu zasad pozytywnego wychowania przedstawiana jest obrazowo w formie budowli domu. Akceptacja jest fundamentem, docenianie podwaliną, mury to uczucia i dostępność. Te wszystkie elementy składają się

na miłość, która podtrzymuje krokwie i dach – czyli ograniczenia, na które składają się obliczalność i autorytet.

Tak jak budowy domu nie zaczyna się od dachu, tak prawidłowych relacji w rodzinie nie stworzymy opierając się tylko na autorytecie. Akceptacja, która jest podstawowym wyrazem miłości, musi poprzedzać wprowadzanie ograniczeń.

Tylko zastosowanie właściwej kolejności może sprawić, że nasz dom Nierozerwalnych będzie stabilną, solidną konstrukcją. Jeśli staniemy się wzorem osobowym dla naszego dziecka, przygotujemy je do stawiania czoła światu, pełnemu wyzwań i niebezpieczeństw. Reguły bez odpowiedniego podejścia niewiele znaczą i mogą prowadzić do buntu. Jeśli rygiem będziemy próbowali egzekwować posłuszeństwo dzieci, staną się one tylko pozornie posłuszne. Wewnętrznie będą odczuwać strach, frustrację, gniew. I najprawdopodobniej przy pierwszej okazji, kiedy poczują, że władza rodzicielska ich nie osiągnie, odrzucą obowiązujące reguły. Jeżeli natomiast podążymy opisywaną drogą bezwarunkowej akceptacji, doceniania, okazywania uczuć i przede wszystkim poświęcania czasu dzieciom, będą one w stanie zaakceptować wprowadzone przez rodziców ograniczenia. Kluczem do sukcesu jest równowaga między miłością a ograniczeniami.

Reguły bez odpowiedniego podejścia niewiele znaczą i mogą prowadzić do buntu.

Rodzina jest pierwszą szkołą życia dla dziecka, a rodzice pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami. Dzieci,

Dzieci, niezależnie od wieku, potrzebują rodziców. Nawet jeśli już są nastolatkami i zaczynają podejmować swoje własne, autonomiczne decyzje.

niezależnie od wieku, potrzebują swoich rodziców. Nawet jeśli już są nastolatkami i zaczynają podejmować swoje własne, autonomiczne decyzje. Potrzebują rodziców, jak żeglarz bezpiecznego portu, do którego można zawinąć, by odpocząć i uzupełnić zapasy żywności i słodkiej wody.

Rodzice dla nastolatków powinni stać się niejako „latarnią morską”. Niezbędną, by odnaleźć właściwy kierunek. Bez ryzyka wpłynięcia na mieliznę czy rozbicia się o niebezpieczne skały. Dlatego tak ważne jest, by rodzice towarzyszyli swoim dzieciom na wszystkich etapach rozwoju i nie opuszczali także swoich dorastających dzieci, ani fizycznie, ani emocjonalnie.

Jako rodzice powinniśmy zawsze pamiętać, że dysponujemy naturalnym orężem, który pomoże nam ochro-

Ważne jest, abyśmy jako rodzice, mieli świadomość wagi i znaczenia więzi oraz siły wynikającego z niej wpływu.

nić nasze dzieci. Orężem tym są więzi istniejące pomiędzy nami a dzieckiem. Są one niezmiernie silne i dają możliwość wywierania wpływu, interweniowania i pomagania dziecku w dokonywaniu właściwych wyborów. Dlatego ważne jest, abyśmy jako rodzice, mieli świadomość

wagi i znaczenia więzi oraz siły wynikającego z niej wpływu. Działania podjęte przez rodziców, ich reakcje, mogą pomóc dziecku w przezwyciężeniu kryzysów i poszukiwaniu konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów i w podejmowaniu mądrych decyzji chroniących.

Wsparcie i kontrola ze strony rodziców są uznawane za elementy wychowania w rodzinie, które mają największe znaczenie dla ograniczania ryzyka zaburzeń zarówno zdrowia psychicznego, jak i zachowania u nastolatków.

Rodzice powinni uczyć się, jak świadomie oddziaływać na dziecko, nie naruszając więzi. Zerwana więź zwiększa bowiem podatność dziecka na powyższe zagrożenia.



Rodzicielska ściągawka, czyli od teorii do praktyki



Wychowanie dziecka to wieloletni proces, to długa droga. A skoro droga – to przydadzą się na niej drogowskazy. Jako inicjatorzy społeczności Nierozzerwalnych mamy nadzieję, że pozwolą Ci one określić Twoją rolę i odpowiedzialność w procesie wychowania dziecka, stając się jednocześnie podstawą dla satysfakcjonującej, trwałej relacji z dzieckiem.



Przyjrzyj się celom, które stawiasz sobie jako rodzic.

Jest wiele cech, które chcielibyśmy widzieć u naszych dzieci: poczucie własnej wartości, umiejętność zadbania o własne dobro i bezpieczeństwo, samokontrola, samodzielność i niezależność, odpowiedzialność, zaufanie do innych, umiejętność rozwiązywania konfliktów, osobiste szczęście. Jako rodzice, chcielibyśmy wszystkiego co najlepsze dla naszych dzieci. Trudno jednak oczekiwać realnie, że posiadą one powyższe cechy w pełni. Bardzo jednak ważne jest, byśmy byli świadomi kierunku, w którym podążamy. Im ściślej określimy cele, tym łatwiej będzie nam je osiągnąć.



Słuchaj swojego dziecka.

Staraj się jak najwięcej słuchać swojego dziecka, a mówić zdecydowanie mniej. Wówczas twoje dziecko będzie stawiało się coraz rozmowniej. Rozmawiaj z dzieckiem o ważnych dla niego sprawach, o przyjaciółach, zainteresowaniach. Nie krytykuj i nie oceniaj – słuchaj uważnie i nigdy nie lekceważ jego problemów. Każde dziecko, żeby mogło poczuć się bezpiecznie i rozwijać poczucie zaufania, potrzebuje miłości i poczucia silnej więzi z rodzicami i innymi ważnymi osobami dorosłymi. Bez stałego związku z dorosłymi istnieje ryzyko, iż dziecko stanie się wrogo nastawione do otaczającego je świata. Prawdopodobieństwo wystąpienia problemów związanych z zachowaniem dziecka czy podejmowaniem ryzykownych zachowań, jest znacznie mniejsze wśród dzieci, w których życiu rodzice występują aktywnie od najwcześniejszych lat.



Próbuj rozpoznawać jakie uczucia przeżywa twoje dziecko.

Wszyscy oczekujemy, aby inni ludzie traktowali nas i to co przeżywamy poważnie. To samo dotyczy naszych dzieci. To, co z naszej perspektywy „świata dorosłych” wydawać się nam może drobnostką, dla naszych dzieci może być prawdziwym dramatem. Kiedy dziecko czuje się źle, słuchajmy go i poświęćmy mu swój czas i uwagę. Jest to

ważny element budowania otwartej, opartej na zaufaniu relacji. Utworzymy ją, jeśli przekonamy nasze dziecko, że potrafimy słuchać i nie jesteśmy skłonni do bagatelizowania czy deprecjonowania przeżyć dziecka lub do szybkiego karania, gdy popełnia błędy. Empatii i szacunku dzieci uczą się od nas.



Używaj wobec dziecka pozytywnych określeń i wyrażaj się o nim pozytywnie.

Zwracajmy uwagę na to, co nasze dziecko robi dobrze i chwalmy je za to. Zapomnijmy o określeniu „dobrze, ale...” Używanie pozytywnych określeń pełni rolę samospełniającej się przepowiedni. Dziecko uwierzy w siebie, w swoje możliwości i umiejętności i będzie z odwagą podejmować kolejne wyzwania. Jeżeli będziemy ciągle krytykowali dziecko, mówili mu „nic nie umiesz zrobić”, „jesteś niezręczny”, jeżeli będziemy zauważali jedynie to, co mu nie wychodzi, prawdopodobnie zniechęcimy je do dalszego wysiłku i pracy.



Nie szczędź dziecku pochwał i zachęt.

Doświadczenie pokazuje, że znacznie bardziej konstruktywne i rozwojowe dla dziecka jest to, gdy rodzice starają się „przyłapać” je na tym, co robi dobrze i nagradzać to choćby pochwałą, niż gdy zamieniają się

w strażników wyłapujących porażki i potknięcia. Pozytywna stymulacja, docenianie, uznanie, dodają ochoty do dalszej pracy i podejmowania kolejnych działań. Uwaga rodziców skupiona na tym, co dobrze robi ich dziecko, podobnie jak wspólna zabawa i posiadanie wspólnych zainteresowań, przyczynia się do powstawania silnej relacji między rodzicami a dzieckiem. Ta więź stanie się naszym orężem, gdy przyjdzie nam mierzyć się z poważnymi problemami w zachowaniu dziecka.



Dostrzegaj nawet stopniowy rozwój dziecka i nagradzaj go.

Nie spodziewajmy się, że nasze dzieci będą od razu robiły to, czego od nich oczekujemy, tylko dlatego, że powiedzieliśmy im, jakie są nasze oczekiwania i jak mają je zaspokoić. Odnosi się to zarówno do poprawiania ocen w szkole, jak i do trudnych zachowań: lepszej kontroli nad złością, utrzymywania porządku w pokoju, podejmowania mądrzejszych decyzji, itp. Jeżeli dzieci wykażą jakikolwiek postęp, chwalmy je za rozwój, za podążanie we właściwym kierunku, nawet jeśli daleko im jeszcze do zakładanego przez nas celu. Rozwój jest procesem stopniowym i wymaga czasu. Ważne, żeby być na właściwej drodze i zmierzać w stronę właściwego zachowania.



Skup się na rzeczach najważniejszych.

Mając świadomość celów, do których dążymy, warto starannie wybierać problemy, na których chcielibyśmy się skupić. Nie ma nic gorszego, niż wdanie się z dzieckiem w nieustanną potyczkę o każdy najdrobniejszy szczegół jego życia, o przejęcie kontroli nad każdym jego krokiem, po to by dowieść, że władza należy do nas. Z tej perspektywy można na przykład spojrzeć na to, jaką fryzurę nosi nastolatek czy w co się ubiera. Może naszą energię warto skoncentrować na naprawdę ważne problemy, które mogą zagrażać zdrowemu i bezpiecznemu funkcjonowaniu. My jako rodzice także popełniamy czasem błędy, bywamy zmęczeni i nie w każdej sytuacji gotowi okazać dziecku tyle uwagi, ile by ono oczekiwało. Dlatego bądźmy też wyrozumiali dla drobnych uchybień naszego dziecka. Raczej ignorujmy niż karzmy drobne odstępstwa od oczekiwanego zachowania.



Zachęcaj dziecko do aktywności.

Dzieci mają ogromne pokłady energii, dlatego warto zachęcać je do aktywności i konstruktywnego sposobu spędzania czasu. Zajęte dzieci i posiadające swoje pasje czy hobby, są znacznie mniej skłonne do podejmowania ryzykownych zachowań. Nuda jest najgorszym doradcą młodzieży. Należy tylko pamiętać o proporcjach pomiędzy zajęciami związanymi z nauką a czasem wolnym i wypoczynkiem.



Zarezerwuj sobie określoną porę na wspólną zabawę z dzieckiem.

Wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, szczególnie w relacji „jeden na jeden” jest podstawą budowania więzi i wzajemnego poznania. Jeżeli zaczniemy spędzać regularnie czas z dzieckiem, a zwłaszcza poświęcać go wspólnej zabawie, odkryjemy, że dzieci staną się coraz bardziej otwarte na nas i skłonne do rozmów na każdy temat. Wspólna zabawa to beztroski, nacechowany pozytywnymi emocjami czas, w którym możemy czerpać przyjemność bycia razem, bez nadmiernego „wychowywania” dziecka. W tym czasie możemy poznawać swoje dziecko, obserwując jego spontaniczne zachowania. Dzięki temu, że dziecko poczuje się z nami dobrze, łatwiej też porozmawiać z nim na różnorodne tematy. Zawsze jednak lepiej nastawić się na słuchanie dziecka i odpowiadać na proponowane przez nie tematy. I choć mówimy tu o naturalnie, spontanicznie kształtowanej relacji – to jednak rodzic aranżuje ją poprzez swoją decyzję i dostępność.



Znajdź rzeczy, których robienie będzie sprawiało przyjemność tobie i dziecku.

Rodzaje aktywności, jakie będziemy podejmowali wspólnie z dzieckiem mogą ulegać naturalnej zmianie wraz z wiekiem dziecka. Z 4-latką możemy bawić się zabawkami, z 10-latką grać w piłkę, z 17-latką spędzić popołudnie

na pieszej lub rowerowej wycieczce. Zaplanowanie atrakcyjnych zajęć dla dziecka wymaga od rodziców trochę uwagi i kreatywności, ale jest to też okazją do poznania zainteresowań dziecka i jego pasji. Ten sposób wspólnego spędzania czasu tworzy najlepszą okazję do umacniania rodzinnych relacji, a w okresie buntu nastolatka może okazać się nieocenionym zasobem.



Pozwól dziecku popełniać błędy.

Jednym z najtrudniejszych zadań w procesie wychowania jest odkrywanie granic rodzicielskiej aktywności. Kiedy nasze roczne dziecko podczas nauki samodzielnego chodzenia przewróci się, rodzic czasem podbiega, by pomóc dziecku wstać. Czasem zaś uważnie się przygląda, czy dziecko poradzi sobie samo i wówczas ma szansę być świadkiem małego sukcesu swego dziecka. Jak widać na tym przykładzie - nie zawsze szybkie interweniowanie jest optymalnym rozwiązaniem. Czasami warto powstrzymać się od interwencji nawet gdy widzimy, że dziecko popełnia błąd lub odnosi jakieś niepowodzenie, ponieważ nauka metodą prób i błędów okazuje się najlepszą drogą. Ważne, aby nie dopuścić do pełnienia znaczącego błędu przez dziecko, który mógłby wyrzeć niekorzystny wpływ na jego rozwój fizyczny czy emocjonalny. Chodzi o to, aby pomóc dziecku wyciągnąć naukę ze złych doświadczeń, a jednocześnie uniknąć poważnych szkód. Wymaga to od rodzica

dużej uważności i roztropności. Czasem trzeba też walczyć z pokusą „sam zrobię to lepiej”, „sam zrobię to szybciej”. Jeśli dziecko poniesie porażkę, trzeba mu udzielić wsparcia i zachęcić do podejmowania kolejnych prób, aby się nie zniechęciło.



Pozwól dziecku uczyć się odpowiedzialności poprzez doświadczenie.

Zamiast ciągle mówić dzieciom co jest słuszne, a co nie, pozwólmy im zbierać własne doświadczenia. Najlepszym sposobem w jaki dzieci mogą nauczyć się odpowiedzialności jest ponoszenie konsekwencji swoich czynów, nawet jeśli związane to jest z podążaniem drogą wzlotów i upadków. Rodzic powinien być dobrym taktykiem, który rozumie, że warto czasem przegrać jedną bitwę, by zakończyć z sukcesem całą wojnę. Warto mieć zatem przed oczami cel, który chcemy osiągnąć.



Bądź dla dziecka wsparciem i służ mu pomocą, gdy sytuacja zaczyna je przerastać.

W drodze uczenia się przez własne doświadczenia może jednak zdarzyć się sytuacja, która pociąga za sobą ryzyko poważnego niebezpieczeństwa. Wówczas należy pospieszyć dziecku z pomocą. Kiedy nie ma wątpliwości, że dziecko może nie poradzić sobie z właściwym rozwiązaniem problemu czy znalezieniem wyjścia z sytuacji, czy to z racji

młodego wieku, braku doświadczenia, braku określonych umiejętności życiowych – rodzic powinien wziąć odpowiedzialność na siebie. Patrząc na nowe sytuacje rozwojowe z perspektywy psychologii rozwojowej pamiętajmy, że to one stymulują rozwój naszych dzieci. Powtarzanie już wyuczonej umiejętności utrwala ją co prawda, ale nie przyczynia się do stymulowania rozwoju. Rozwojowe jest podejmowanie nowych wyzwań. Czasem może się zdarzyć, że dziecko nie jest w stanie wejść samodzielnie na kolejny poziom rozwoju. Nie oznacza to wcale, że musimy obniżyć mu poprzeczkę. Wprost przeciwnie – poprzeczkę trzeba zachować na ustalonym poziomie, trochę powyżej już osiągniętych umiejętności. Dziecku natomiast trzeba udzielić więcej wsparcia. To jest nasza złota zasada: zamiast obniżania oczekiwań – więcej wsparcia! Zasadę tę można odnosić zarówno do zdobywanych umiejętności szkolnych dziecka, jak i jego umiejętności życiowych.



Zachowuj się w taki sposób, jak chciałbyś, aby zachowywało się twoje dziecko.

Dorośli czasem uważają, że wystarczy mówić dzieciom co mają robić i jak się zachowywać, co jest właściwe, a co nie. Dzieci jednak będą powielaty nasze zachowania. Maksyma „nie rób tego co ja robię, tylko to, co ja mówię” zupełnie się nie sprawdza w wychowaniu. Jesteśmy modelami dla naszych dzieci i dlatego rady jakie im dajemy, będą miały

na nie znacznie mniejszy wpływ, niż obserwowane przez nie nasze zachowania. Dzieci uczą się głównie przez naśladowanie, dlatego nasze własne zachowania będą miały decydujący wpływ na zachowanie naszych dzieci.



Określ jasne granice i ustal konsekwencje.

Dzieci powinny wiedzieć, że istnieją jasno wyznaczone granice ich postępowania. Granice te powinny jednak być efektem wzajemnego porozumienia i uznania. Ustalone zasady powinny być jasne i zrozumiałe dla dziecka i precyzyjnie powinny określać konsekwencje za ich nieprzestrzeganie. Najlepszym rodzajem konsekwencji jest pozbawienie pewnych przywilejów lub innych pożądaných dóbr. Konsekwencje powinny też być proporcjonalne do wagi przewinienia. „Spóźniłeś się dzisiaj do domu wieczorem, dlatego jutro nie będziesz mógł wyjść” (ale pojutrze dam ci szansę byś udowodnił, że potrafisz wrócić na czas). Pamiętajmy, że podstawowym celem kary nie jest odreagowanie gniewu czy złości rodzica. Powinna ona być dodatkowym narzędziem wspierającym naukę właściwego zachowania.



Wspieraj dziecko w posiadaniu własnej opinii i kulturalnym wyrażaniu własnego zdania.

Jeżeli chcemy by nasze dziecko umiało obronić własne zdanie i nie ulegać opiniom innych ludzi, rozpocznijmy taką

naukę już w domu. Pozwólmy mieć dzieciom własne zdanie i poglądy w różnych sprawach, o ile nie stoi to w sprzeczności z przyjętymi przez nas celami wychowania. Szanujmy zdanie naszych dzieci i liczymy się z ich głosem w sprawach dotyczących choćby funkcjonowania domu. Wzmacniamy zdolność dzieci do podejmowania własnych decyzji, chwalimy je za postępy jakie czynią w tym obszarze. Tylko w ten sposób będą mogły nauczyć się bronić swojego zdania i przeciwstawić się naciskowi grupy rówieśniczej chociażby w sytuacjach namowy do podejmowania ryzykownych zachowań (np.: pójścia na wagary, czy wypicia alkoholu)



Na szczególne okazje planujemy szczególne nagrody.

Od czasu do czasu jako szczególną nagrodę za osiągnięcia dziecka (nie koniecznie na polu edukacji, lecz także w obszarze zachowania) warto jest zorganizować „rodzinne świętowanie”, np.: wspólną wycieczkę. Jest to czas relaksu i zabawy, pielęgnowania pozytywnych relacji, wzmacniania więzi wewnątrzrodzinnych. Na taką wyprawę można też zaprosić przyjaciół dziecka. Będzie to doskonała okazja do zapoznania się z nimi.

Pamiętaj!

Rodzice mają prawo kierowania się ich własnym systemem wartości w wychowaniu dziecka. Powyższe drogowskazy mogą pełnić jedynie pomocniczą rolę w tym trudnym zadaniu. Dzięki nim łatwiej może przebiegać proces tworzenia więzi – tej specyficznej, fundamentalnej relacji, która staje się wiodącym czynnikiem wpływającym na rozwój dziecka i chroniącym go przed zagrożeniami, jakie niesie ze sobą współczesna cywilizacja. I choć wypełnianie wszystkich przytoczonych tu zasad może wydawać się przytłaczające czy wręcz niemożliwe do spełnienia – warto pamiętać, że dzieci nie oczekują na idealnych rodzicach. **Dzieci potrzebują normalnych rodziców – takich którzy czasem popełniają błędy, ale umieją się do nich przyznać i wyciągnąć wnioski.** Takich, którzy są autentyczni i obdarzają dziecko miłością bezwarunkową, mówiąc mu: „Cieszę się, że jesteś i kocham Cię takim jakim jesteś i nic tego nie zmienia”. Dziecko, które odbiera od rodziców miłość przejawiającą się w: szacunku dla jego uczuć i potrzeb, akceptacji jego ograniczeń i trudności, dostrzeganiu jego mocnych stron i starań, obdarzaniu zaufaniem, poświęcaniu czasu i uwagi – uczy się kochać siebie i innych ludzi. Daje to szansę na szczęśliwe życie i budowanie satysfakcjonujących relacji z innymi. A to już wielki skarb, w jaki możemy wyposażyć nasze dzieci na drogę ich samodzielnego życia.

Powodzenia!

Nierozerwalni

nierozerwalni.pl



[@nierozerwalni](https://www.instagram.com/nierozerwalni)



[#rodzinaanierozerwalnych](https://www.facebook.com/rodzinaanierozerwalnych)



[@nierozerwalni](https://www.youtube.com/nierozerwalni)