

# Trudności z wychowaniem

**Proste pytanie: jak chcę wychować swoje dziecko, wcale nie jest proste. Bo dzisiaj zbyt często skupiamy się na strategiach wychowania, które wydają się nam atrakcyjne i zapominamy zastanowić się nad tym, co najważniejsze – jakie są cele wychowania, do których my, rodzice, w wychowaniu zmierzamy i co możemy zmienić w sobie na każdym etapie rozwoju dziecka**

TEKST Marta Majorczyk / ILUSTRACJA Agnieszka Waligóra

# W

ychowanie można rozumieć jako kształtowanie wszystkich właściwości dziecka: umysłowych, uczuciowych i wolicjonalnych. W węższym znaczeniu oznacza kształtowanie charakteru dziecka, dokonywanie zmian w jego rozwoju czy wspomaganie go. Zatem to wieloetapowy, wielowymiarowy i długofalowy proces ze strukturą, zasadami, celami i kierunkami. Zachodzi między wychowawcą a wychowankiem, składa się z ciągów, określonych zbiorów działań wykonanych przez wychowawcę (rodzica, dorosłego), a skierowanych w stronę dziecka (wychowanka).

Te działania powinny być ciągłe i dokładnie przemyślane. Co trzeba więc wiedzieć o wychowaniu? Jak robić to dobrze?

Nie ma idealnego przepisu na proces wychowania. W oczekiwaniu na dziecko zadajemy sobie pytanie: „Jakim będę rodzicem?”. Odpowiadamy sobie życzeniowo: „Bardzo dobrym”, „Lepszym od moich rodziców”. Staramy się przygotować do tego wyzwania - planujemy działania, wyposażamy się w niezbędne przedmioty, słuchamy rad, korzystamy z poradników. Jednak sprawa nie jest prosta - w procesie wychowania dziecka nie

## Zasady zamiast recepty

Jak podkreśla Carl Honoré w książce „Pod presją”, nie ma gotowej recepty na wychowanie dzieci w XXI w. Mamy jedynie kilka podstawowych zasad, o których warto pamiętać:

- Dziecko powinno się czuć bezpieczne i kochane.
- Dziecko wymaga rodzicielskiej uwagi i czasu, bez żadnych wstępnych warunków.
- Dziecko musi znać granice (innych osób).
- Dziecko ma mieć przestrzeń, gdzie może popełniać błędy i ponosić ryzyko.
- Dziecko powinno spędzać więcej czasu na dworze i w ruchu.
- Nie można stale porównywać dziecka z innymi i nieustannie oceniać jego postępów.
- Dziecko ma jeść zdrowo.
- Dziecko ma mierzyć wyżej niż posiadanie markowego gadżetu.
- Dziecko ma mieć miejsce dla siebie.

można opierać się na metodzie prób i błędów. Dostępne poradniki czy webinary prezentują różnorodne podejścia do wychowania dziecka, często wzajemnie się wykluczające. Są też na różnym poziomie uszczegółowienia. Rodzice, szczególnie świeżo upieczeni, gubią się w gąszczu atrakcyjnych strategii wychowawczych.

### Refleksja nad wychowaniem

Trudność może stanowić odróżnienie samej refleksji nad wychowaniem od koncepcji i metody wychowania. Refleksja o wychowaniu pojawia się w chwilach zatrzymania się, jest początkiem trwałej zmiany wynikającej z głębszego zrozumienia. Na przykład rodzicielstwo bliskości (RB) to refleksja nad procesem wychowania oparta na teorii więzi, wypracowanej m.in. przez J. Bowlby'ego w latach 60 XX w. Twórcami tej refleksji

są William i Martha Sears, pediatra i pielęgniarka, autorzy „Księgi rodzicielstwa bliskości” (1993). Ideą RB jest branie pod uwagę dziecka, jego potrzeb, odrzucenie sztywnej podręcznikowej metody behawioralnej opieki i pielęgnacji małego dziecka, która dominowała w XX w. Rodzicielstwo bliskości zakłada siedem filarów: więź uczuciową podczas narodzin; karmienie piersią; noszenie dziecka; spanie blisko dziecka; wiarę, że płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji; wystrzeganie się dziecięcych „treserów”; równowagę. Nie ma tu żadnej konkretnej metody i planu działania, jaki mają podjąć rodzice – każda rodzina jest inna, każde dziecko jest inne, różne są ich potrzeby.

Podstawą rodzicielstwa bliskości jest relacja między rodzicem a dzieckiem. Opiera się ona na wzajemnym szacunku i zaufaniu, bezpieczeństwie i wsluchiowaniu się w potrzeby obojga. RB zatem nie jest bezstresowym wychowaniem (coś takiego nie istnieje!), nie polega na ciągłym stawianiu dziecka na piedestale czy sytuacji, gdzie w rodzinie równowaga jest zachwiana. RB może być wyzwaniem dla tych rodziców, którzy potrzebują jasnych instrukcji i boją się polegać na własnej intuicji. (Polecamy artykuł o rodzicielstwie bliskości – na str. 30).

Ważna, lecz niezrozumiała dla wielu rodziców jest filozofia Jespera Juula, duńskiego terapeuty i pedagoga, znajdującego złoty środek między wychowaniem autorytarnym (władzą dorosłych nad dziećmi) a permissywnym (utożsamianym z wychowaniem bezstresowym). Jesper Juul popiera dojrzałe przywództwo dorosłego i dziecięcą kompetencję w relacji wychowawczej oraz szacunek i współdziałanie jako zasady procesu wychowania. Potrzeby dziecka traktuje się poważnie, uczy je poczucia wartości i pewności siebie, zamiast programować poprzez nakazy i zakazy. Zdaniem J. Juula należy „z dzieckiem po prostu być, zamiast wychowywać” w duchu konkretnego systemu wychowawczego (np. autorytarnego, demokratycznego, permissywnego).

Wiele miejsca Jesper Juul poświęcił dorosłemu (wychowawcy). W swojej książce „Rodzic jako przywódca stada” podkreśla, że to dorosły jest osobą, która ma dbać o budowanie więzi z dzieckiem opartej na zaufaniu. Wychowawca ma stawać się dla dziecka autorytetem, który nie wynika z faktu bycia rodzicem/dorosłym. Jednocześnie ważne jest jego poczucie własnej wartości, dobra znajomość samego siebie, szacunku i zaufania do siebie

## Zasady zamiast recepty

Jak podkreśla Carl Honoré w książce „Pod presją”, nie ma gotowej recepty na wychowanie dzieci w XXI w. Mamy jedynie kilka podstawowych zasad, o których warto pamiętać:

- Dziecko powinno się czuć bezpieczne i kochane.
- Dziecko wymaga rodzicielskiej uwagi i czasu, bez żadnych wstępnych warunków.
- Dziecko musi znać granice (innych osób).
- Dziecko ma mieć przestrzeń, gdzie może popełniać błędy i ponosić ryzyko.
- Dziecko powinno spędzać więcej czasu na dworze i w ruchu.
- Nie można stale porównywać dziecka z innymi i nieustannie oceniać jego postępów.
- Dziecko ma jeść zdrowo.
- Dziecko ma mierzyć wyżej niż posiadanie markowego gadżetu.
- Dziecko ma mieć miejsce dla siebie.

można opierać się na metodzie prób i błędów. Dostępne poradniki czy webinary prezentują różnorodne podejścia do wychowania dziecka, często wzajemnie się wykluczające. Są też na różnym poziomie uszczegółowienia. Rodzice, szczególnie świeżo upieczeni, gubią się w gąszczu atrakcyjnych strategii wychowawczych.

### Refleksja nad wychowaniem

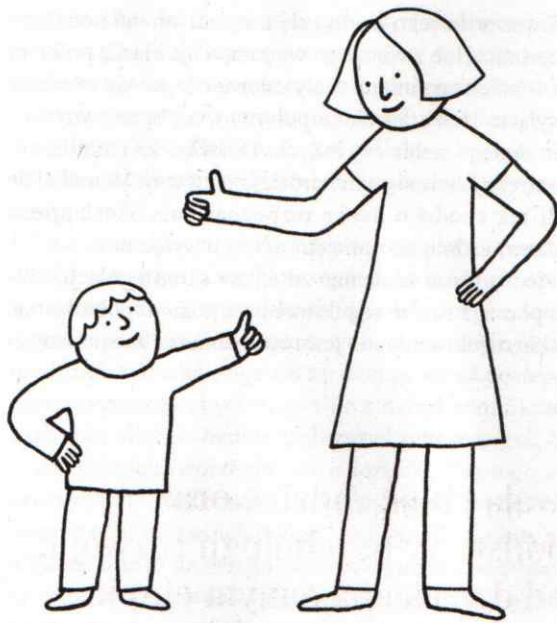
Trudność może stanowić odróżnienie samej refleksji nad wychowaniem od koncepcji i metody wychowania. Refleksja o wychowaniu pojawia się w chwilach zatrzymania się, jest początkiem trwałej zmiany wynikającej z głębszego zrozumienia. Na przykład rodzicielstwo bliskości (RB) to refleksja nad procesem wychowania oparta na teorii więzi, wypracowanej m.in. przez J. Bowlby'ego w latach 60 XX w. Twórcami tej refleksji

są William i Martha Sears, pediatra i pielęgniarka, autorki „Księgi rodzicielstwa bliskości” (1993). Ideą RB jest branie pod uwagę dziecka, jego potrzeb, odrzucenie sztywnej podręcznikowej metody behawioralnej opieki i pielęgnacji małego dziecka, która dominowała w XX w. Rodzicielstwo bliskości zakłada siedem filarów: więź uczuciową podczas narodzin; karmienie piersią; noszenie dziecka; spanie blisko dziecka; wiarę, że płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji; wystrzeganie się dziecięcych „treserów”; równowagę. Nie ma tu żadnej konkretnej metody i planu działania, jaki mają podjąć rodzice - każda rodzina jest inna, każde dziecko jest inne, różne są ich potrzeby.

Podstawą rodzicielstwa bliskości jest relacja między rodzicem a dzieckiem. Opiera się ona na wzajemnym szacunku i zaufaniu, bezpieczeństwie i wsłuchiwaniu się w potrzeby obojga. RB zatem nie jest bezstresowym wychowaniem (coś takiego nie istnieje!), nie polega na ciągłym stawianiu dziecka na piedestale czy sytuacji, gdzie w rodzinie równowaga jest zachwiana. RB może być wyzwaniem dla tych rodziców, którzy potrzebują jasnych instrukcji i boją się polegać na własnej intuicji. (Polecamy artykuł o rodzicielstwie bliskości - na str. 30).

Ważna, lecz niezrozumiała dla wielu rodziców jest filozofia Jespera Juula, duńskiego terapeuty i pedagoga, znajdującego złoty środek między wychowaniem autorytarnym (władzą dorosłych nad dziećmi) a permissywnym (utożsamianym z wychowaniem bezstresowym). Jesper Juul popiera dojrzałe przywództwo dorosłego i dziecięcą kompetencję w relacji wychowawczej oraz szacunek i współdziałanie jako zasady procesu wychowania. Potrzeby dziecka traktuje się poważnie, uczy je poczucia wartości i pewności siebie, zamiast programować poprzez nakazy i zakazy. Zdaniem J. Juula należy „z dzieckiem po prostu być, zamiast wychowywać” w duchu konkretnego systemu wychowawczego (np. autorytarnego, demokratycznego, permissywnego).

Wiele miejsca Jesper Juul poświęcił dorosłemu (wychowawcy). W swojej książce „Rodzic jako przywódca stada” podkreśla, że to dorosły jest osobą, która ma dbać o budowanie więzi z dzieckiem opartej na zaufaniu. Wychowawca ma stawać się dla dziecka autorytetem, który nie wynika z faktu bycia rodzicem/dorosłym. Jednocześnie ważne jest jego poczucie własnej wartości, dobra znajomość samego siebie, szacunek i zaufania do siebie



## Koncepcje wychowania ewoluują i noszą ślad epoki lub miejsca, w której powstały. Razem ze zmieniającymi się poglądami na wychowanie zmieniają się też oczekiwania stawiane wychowawcom

oraz umiejętność poważnego traktowania swoich wartości i granic poprzez asertywne mówienie dziecku „nie”.

### Koncepcja wychowania

Trudność może sprawiać też obranie (właściwej/własnej) koncepcji wychowania, by dziecko mogło się w pełni rozwijać i stać się odpowiedzialnym i samodzielnie myślącym dorosłym. Wiąże się ona z wartościami, czyli naszymi przekonaniem, które uznajemy za ważne dla rozwoju dziecka i całej społeczności. Bierze też pod uwagę normy, czyli zasady postępowania, określające, jak mamy się zachować w różnych sytuacjach. Kładzie też

nacisk na cele - pożądane stany, które chcemy osiągnąć poprzez wychowanie. Realizuje się je poprzez metody i strategie wychowania.

Koncepcja wychowania może być związana z określonym podejściem do edukacji czy teorią. W podejściu behawioralnym zachowanie dziecka jest wynikiem uczenia się poprzez kary i nagrody, a w podejściu humanistycznym dziecko jest zdolne do rozwijania swojego potencjału i samorealizacji. Przykładowymi koncepcjami wychowania są: pedagogia Marii Montessori, wychowanie klasyczne, duński system wychowania (hygge), skandynawski styl wychowania (I Ur och Skur, wychowanie bezwarunkowe Alfie Kohna), brazylijski system „wszędzie z dzieckiem”. Koncepcje wychowania ewoluują i noszą ślad epoki lub miejsca, w których powstały. Razem ze zmieniającymi się poglądami na wychowanie zmieniają się też oczekiwania stawiane wychowawcom.

### Wielość metod wychowywania

Wybór właściwych metod wychowania nie jest łatwy. Istnieje ich wiele, lecz brak pełnej ich klasyfikacji. Są typologie rozwojowe i takie, które uwzględniają mechanizmy psychologiczne leżące u podstaw skuteczności danej metody. Przez metodę rozumiemy systematyczny sposób postępowania wychowawcy, który zmierza do wywołania u dziecka aktywności własnej prowadzącej do realizacji celu wychowania.

Dużą popularnością wśród rodziców cieszą się: porozumienie bez przemocy (NVC), metoda self-reg czy pozytywna dyscyplina (PS). Pomagają utrzymywać i wzmacniać relację wychowawczą. Ta pierwsza pomoże wychowawcy empatycznie i konstruktywnie komunikować się z dzieckiem, druga pozwoli właściwie reagować na potrzeby dziecka i pomagać mu w radzeniu sobie ze stresującą sytuacją, natomiast trzecia pozwoli budować właściwą samoocenę u dziecka.

NVC to metoda oznaczająca empatyczną i konstruktywną komunikację. Rodzic i dziecko nawiązują ze sobą kontakt oparty na zrozumieniu i szacunku. Przewaga intelektualna i rozwojowa rodzica nad dzieckiem jest oczywista - to on stanowi model właściwej komunikacji. Twórcą tej NVC jest Marshall Rosenberg, twórca metody 4 kroków. Na początek należy odnieść się do faktów, do obserwacji związanych z danym wydarzeniem, następnie wyrazić uczucie, które pojawia się podczas komunikacji. Po trzecie, ważne jest wyrażenie swoich potrzeb

i sformułowanie jasnej, konstruktywnej prośby. Pamiętajmy tu, że dziecko jest pełnoprawnym uczestnikiem komunikacji, a zadaniem wychowawcy jest takie moderowanie rozmowy, by spełniała założenia porozumienia bez przemocy. Dziecko, praktykując z wychowawcą stosowanie tego rodzaju komunikacji, samo również się jej uczy. W wielu przypadkach wychowawca nie reprezentuje ani odbiorcy, ani nadawcy komunikatu, lecz jest moderatorem w kontaktach między dziećmi. W metodzie self-reg autorstwa S. Shankera patrzmy na zachowanie dziecka z właściwej perspektywy. „Proble-

Wówczas dziecko trudno się koncentruje na bodźcach z zewnątrz lub z własnego wnętrza. Pojawia się problem z ich przetwarzaniem. Mały człowiek łatwo się wówczas „wylacza” lub staje się impulsywny czy agresywny wobec samego siebie czy innych. Doświadcza nadmiernego stresu i staje się nań bardziej reaktywny. W metodzie self-reg chodzi o naukę rozpoznawania oznak stresu (alarm) i zdobycie umiejętności jego wyłączenia. Dziecko może rozwinąć zdolność samoregulacji, kiedy pomagamy mu regulować jego poziom pobudzenia. Takie regulowanie nie jest równoznaczne ze sprawowa-

**Na proces wychowania dziecka wpływają oboje rodzice oraz charakter ich związku. Pomocne są podstawy psychologii rozwoju: radzą, czego można się spodziewać od dziecka na danym etapie. Ta wiedza tłumaczy, że pewne zachowania dziecka nie wynikają z naszych błędów wychowawczych, lecz z jego wieku czy dojrzewania układu nerwowego**

matyczne” zachowania dzieci oznaczają, że doświadczają one nadmiernego stresu i brak im energii do przywrócenia równowagi. W ciągu dnia każdy człowiek przesuwa się w górę lub w dół po skali pobudzenia. Na skraj tej skali z jednej strony znajduje się zjawisko hamowania (odpoczynek, regeneracja), a na drugiej zjawisko pobudzenia (walka, ucieczka, przytłoczenie). Poziom pobudzenia lub spowolnienia potrzebny jest dla poszczególnych zadań i różni się w zależności od sytuacji i naszych zasobów. Kiedy wzrasta pobudzenie, wzrasta też zużycie energii, a kiedy pobudzenie spada, regenerują się nasze zasoby. Im większy poziom stresu u dziecka, tym trudniej jego mózgowi poradzić sobie z przechodzeniem pomiędzy tymi stanami. Dziecko nie może się odprężyć, więc tkwi w stanie nadmiernego lub zbyt małego pobudzenia. Trudno mu cokolwiek zacząć robić lub nie może usiedzieć na miejscu. W stanie chronicznego, nadmiernego lub zbyt małego pobudzenia, według S. Shankera, mózg przełącza się z fazy „uczenia się” na fazę „walki o przetrwanie”.

niem kontroli nad dzieckiem, lecz polega na tonowaniu stanów jego pobudzenia do czasu, kiedy nauczy się to robić samo. Tu ważne jest wsparcie dzieci w procesie nauki rozpoznawania stanu: niski poziom energii a wysoki poziom napięcia, a następnie radzenie sobie z nim. Pomogą np. techniki uważności. Dorosły wspierający dziecko w nauce samoregulacji powinien sam mieć świadomość własnych sposobów odzyskiwania równowagi i być uważnym na zachowanie dziecka, aby dopasować sposoby do jego potrzeb i możliwości. Uwaga - to nie rzeczy/sytuacje nas stresują, lecz ich interpretacja. Każdy z nas ma własną mapę sytuacji stresujących. Metoda self-reg pozwala na ich identyfikację i dobranie sposobów, by odzyskać równowagę. Pozytywna dyscyplina z kolei czerpie z psychologii indywidualnej Alfreda Adlera i pedagoga Rudolfa Dreikursa. Adler uważał, że poczucie niższości jest kluczowe w rozwijaniu osobowości człowieka. Determinuje jego zachowanie. Dziecko chce czuć, że przynależy i że jest ważne. Natomiast R. Dreikurs był psychiatrą i pedagogiem, ko-

rzystającym z założeń psychologii indywidualnej w praktyce, co pozwoliło zrozumieć przyczyny niegrzecznych zachowań u dzieci i zachęcić je do zachowań kooperacyjnych, bez stosowania kar i nagród. Na bazie nauk A. Adlera i R. Dreikursa Jane Nelson, psycholog i matka siedmiorga dzieci, stworzyła książkę „Pozytywna dyscyplina”.

J. Nelson uważa, że można stawiać na równi stanowczość i uprzejmość, a relacja wychowawcza może opierać się na porządku (granicach) i wolności (autonomii dziecka). Zdolność i kompetencje dzieci (bliskie Jesperowi Juulowi) zachęcają do tworzenia zasad postępowania wypracowanych wspólnie z dzieckiem. Skutek - dziecko chętnie będzie tych zasad przestrzegać, bo w procesie ich tworzenia dowiaduje się, dlaczego ich przestrzeganie jest ważne. Przy pozytywnej dyscyplinie dziecko uczy się swoich reakcji i emocji. Niekarane, ma większą szansę na osiągnięcie maksymalnej samooceny swoich umiejętności i siebie. Pogodzi się z porażkami, nauczy się mówić o swoich emocjach, uczuciach i potrzebach.

Istnieje wiele innych metod wychowania, a ich dobór powinien zależeć nie od panującej mody czy trendów, lecz od wieku i możliwości rozwojowych dziecka, relacji rodzic-dziecko, celów wychowania czy sytuacji.

### Świadomy wychowawca

Zastanówmy się, co dla nas jest ważne i na kogo chcemy wychować nasze dziecko. Świadomy wychowawca bierze odpowiedzialność za cały proces. Przyjrzyjmy się więc swoim wartościom - czy żyjemy w zgodzie z tym, co myślimy i czujemy. Na proces wychowania dziecka wpływają oboje rodzice oraz charakter ich związku. Pomocne są podstawy psychologii rozwoju: radzą, czego można się spodziewać od dziecka na danym etapie. Ta wiedza tłumaczy, że pewne zachowania dziecka nie wynikają z naszych błędów wychowawczych, lecz z wieku czy dojrzenia układu nerwowego dziecka.

Trudno być wychowawcą w ciągle zmieniającym się świecie, czasem pozbawionym granic i wartości, przy szybkim tempie życia i jego wymaganiach. Zatrzymanie się i odpowiedź na pytania: „Dokąd zmierzam? Co jest dla mnie najważniejsze? Jak chcę wychowywać moje dziecko?” wywołuje czasem trudne uczucia. Jesteśmy pogubionym i zmęczonym pokoleniem wychowawców, co oddziałuje na nasze dzieci.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Spróbujmy w skupieniu zebrać informacje o swoim rodzicielstwie: określmy własne postawy rodzicielskie, które decydują o stylu wychowania; jakie są cele wychowania, do których w wychowaniu zmierzamy. Ich znajomość jest cenna, bo zdobywamy informacje o tym, co my jako wychowawcy możemy zmienić w sobie na każdym etapie rozwoju dziecka.

Dokonajmy rozróżnienia między sobą a dzieckiem (moje dziecko nie jest mną), bo niezdrowe pomieszanie osobowości oraz nierespektowanie granic własnych i dziecka nazywa się w psychologii symbiozą. Osobę symbiotyczną cechuje trudność w uznawaniu własnej autonomii, tożsamości; określa ona siebie przez relację z kimś drugim, ma ograniczone poczucie własnego ja i poczucie własnego działania.

W procesie wychowania ważne jest pogłębienie wglądu w sposób patrzenia na dziecko, jego zdolności i możliwości rozwoju. Podstawą będzie rozpoznanie etapu rozwoju, na którym dziecko się znajduje, znajomość dziecięcych potrzeb na tym etapie.

Na samym końcu określmy obszary, w których konieczna jest praca nad sobą. Te obszary to miejsca konfliktu czy dyskomfortu w relacji z dzieckiem. Bez pracy nad sobą jako wychowawcy nie można efektywnie pomóc wychowankowi przejść przez etapy rozwojowe, na których sami się zablokowaliśmy jako dzieci lub nastolatki. //



**DR MARTA MAJORCZYK**

pedagog, psycholog,  
psychoterapeuta,  
nauczyciel akademicki,  
doradca rodzinny