



Barbara Jakubowska

Jak mądrze kochać dzieci



Barbara Jakubowska

jest psychologiem i psychoterapeutą rodzinnym. Współtworzyła trening umiejętności wychowawczych, metodą edukacji i pomocy adresowaną do rodziców. Pracuje w Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno-Terapeutycznej dla Dzieci, Młodzieży i Rodzin OPTA oraz w Poradni Rodzinnej Stowarzyszenia OPTA w Warszawie. We wsi Pupki na Warmii prowadzi wakacyjny Ośrodek Terapeutyczno-Rekreacyjny. Jest matką dorosłej córki.

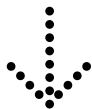




Barbara Jakubowska

Jak mądrze kochać dzieci

Poradnik dla zagubionych rodziców



Barbara Jakubowska

Jak mądrze kochać dzieci



Spis treści

Od autorki	7
1. Zrozumieć problemy rodziny	11
2. O uczuciach	29
Poczucie winy	35
Rozczarowanie	45
Niepewność	54
Złość	62
3. Trudne sytuacje	71
Gdy wychowujemy dzieci we dwoje	71
Rozstajemy się	86
Gdy dziecko przejmuje władzę	99
Gdy ktoś w rodzinie pije	106
Chore dziecko	115
Idziemy do szkoły	121
Życie z dorastającymi dziećmi	130
Wyznaczanie granic	144
Gdy sama wychowujesz dziecko	152
4. Sposoby reagowania na trudności dzieci	163
5. Zaopiekuj się sobą	175
6. Grupa wsparcia	193

Od autorki

Wszyscy pragniemy, by nasze dzieci miały dobre życie. Dokładamy wszelkich starań, żeby to, w jaki sposób zajmujemy się nimi, przynosiło im korzyść. Chcemy uniknąć błędów, które popełniali nasi rodzice. Dla wielu z nas wychowywanie dzieci okazuje się trudniejsze, niż przypuszczaliśmy. Odkrywamy, że rozumienie dziecka i wspieranie go w rozwoju jest procesem bardzo skomplikowanym.

Dzieci codziennie dostarczają nam wielu różnorodnych przeżyć. Oscylujemy pomiędzy miłością, niechęcią i bezradnością. Mamy niepewne metody wychowawcze. Nie wiemy, czego się trzymać, zwłaszcza gdy to, czego próbujemy, nie sprawdza się. Brakuje nam cierpliwości i zaufania do swojej intuicji i umiejętności rodzicielskich. Nie wiemy, jak ocenić to, co robimy. Szukamy recepty, metody, a ponieważ nie ma jednego uniwersalnego sposobu wychowania dzieci, odwołujemy się wciąż do nowych autorytetów.

Jestem rodzicem, prowadzę grupy psychoedukacyjne dla rodziców i wiem, jak wiele wysiłku musimy włożyć, by poczuć się pewnie w roli matki czy ojca. Dobre wspólne życie zależy od tego, czy jako

rodzice potrafimy rozpoznawać swoje potrzeby i sposoby ich zaspokajania oraz rozumieć i właściwie reagować na potrzeby dzieci.

W książce opisuję trudne uczucia towarzyszące wychowaniu dzieci – złość, poczucie winy, niepewność, rozczarowanie, i staram się pokazać, jak te uczucia wpływają na nasze kontakty z dziećmi.

Na podstawie swoich osobistych doświadczeń i praktyki klinicznej przybliżam trudne sytuacje z życia rodziny, między innymi: bycie rodzicem chorego dziecka, uzależnienie w rodzinie, problemy ze szkołą, rodzinę, w której dziecko przejmuje władzę, dorastanie dzieci. Piszę też o tym, jak radzić sobie, gdy jedno z rodziców opuszcza dom, i dlaczego trudno bywa wychowywać dzieci we dwoje.

Książka podpowie również, jak zadbać o siebie i jak pomagać sobie wzajemnie, korzystając z doświadczeń innych rodziców i tworząc grupy wsparcia. Doradzi, w jakich sytuacjach dobrze jest zwrócić się o pomoc do profesjonalisty i czego warto szukać u osób zajmujących się pomocą rodzinie.

W niektórych rozdziałach zwracam się do czytelnika jak do kobiety. Jest kilka powodów. Po pierwsze, nadal dziećmi zajmują się przede wszystkim kobiety. One głównie zwracają się po pomoc i poradę. Szczęśliwie ta sytuacja powoli się zmienia i pojawiają się także zaangażowani w wychowywanie

dzieci ojcowie. Po drugie, jestem matką i perspektywa kobiety w wielu sprawach jest mi bliższa, lepiej znana. Wszystkie treści w tej książce skierowane są jednak zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn, w równym stopniu bowiem ich dotyczą.

1. Zrozumieć problemy rodziny

Nikt nas nie uczył, jak być rodzicem. Skąd mamy wiedzieć, jak być ciepłą mamą, co to znaczy odpowiedzialny ojciec? Otoczenie wymaga od nas, żebyśmy byli stanowczy, wrażliwi, wyrozumiali. A my postawieni w nowej sytuacji improwizujemy, pełni obaw. Jest wiele powodów, by nie czuć się pewnie.

Wielu z nas doświadcza bezradności. Czujemy się osamotnieni, brak nam pomysłów i pewności w nowej roli. Próbuje być surowymi i wymagającymi rodzicami lub przeciwnie, jesteśmy ulegli, zgadzamy się na wszystko, żeby tylko dzieci były z nas zadowolone. Jedno i drugie rozwiązanie pokazuje, że nie o to chodzi. Czujemy się zagubieni, gdy nie sprawdza się to, co robimy.

Wychowanie dzieci jest dla wszystkich nowym doświadczeniem. Gdy stajemy się rodzicami, nasze życie na ogół się zmienia. Przede wszystkim musimy zrezygnować z dotychczasowych przyzwyczajeń. Przyjście na świat dziecka ogranicza naszą nie-

zależność. Pojawiają się obowiązki, od których nie można uciec. To bywa trudne. Dzieci nie są z nami na chwilę. Ta świadomość często przeraża. Tak wielka odpowiedzialność. My i one. Zawsze razem. To duża zmiana. Różnie na nią reagujemy.

Świadomość, że każda rodzina przeżywa specyficzne trudności wynikające z jej rozwoju, pomaga rodzicom reagować na pojawiające się problemy. A są one różne w kolejnych etapach wspólnego życia.

trudne początki

Pierwszy trudny okres to przyjście dziecka na świat. Łączy się to z koniecznością podziału obowiązków związanych z opieką i prowadzeniem domu i rezygnacją z dotychczasowych przyzwyczajeń. To może wywoływać wiele napięć. Po pewnym czasie przyzwyczajamy się do obecności nowej osoby w rodzinie i wspólne życie staje się łatwiejsze.

Ania i Radek

Ania i Radek z radością oczekiwali przyjścia na świat ich dziecka. Wspólnie chodzili do szkoły rodzenia. Radek był z Anią w czasie porodu. Rodzina podekscytowana oczekiwała potomka. Ania rodziła długo. Poród był trudny. Przez tydzień źle się czuła. Wszyscy dookoła, mąż, rodzice, teściowie, zajęci byli dzieckiem - małym Jasiem. Ania poczuła się nieważna i niepotrzebna, babcia doskonale radziła sobie z wnukiem,

Radek dużo czasu spędzał w pracy. Ania nie mogła odnaleźć się w nowej sytuacji. Karmiła dziecko, przewijała, przyglądała mu się, ale wiedziała, że coś jest nie tak. Nie cieszyła się, była raczej smutna i przygnębiona. Rodzice się niepokoiili. Dokarmiali Anię, żeby nabrała sił i nie zabrakło jej pokarmu. Ania się zbuntowała. Powiedziała Radkowi, że chce, by to oni, nie rodzice, zajmowali się dzieckiem. Chce, aby Radek był z nią w tych pierwszych dniach. Radek dostrzegł swój lęk przed nową sytuacją i postanowił mu się nie dać. Wziął urlop na dwa tygodnie, żeby być z rodziną. Na prośbę Ani rodzice wpadali dwa razy w tygodniu, i to na nie więcej niż godzinę. Ania i Radek potrzebowali właśnie tego.

Problemy związane z narodzinami dziecka w większym stopniu angażują kobiety niż mężczyźni. Gdy kobieta zostaje matką, przeważnie zmienia się dla niej wszystko. Dotyczy to obrazu świata i jej miejsca w tym świecie, psychiki i organizacji życia. Większość kobiet nie jest przygotowana do tak dużej rewolucji. Przystosowanie do nowej sytuacji następuje stopniowo. Młoda matka i ojciec potrzebują czasu, by złapać od nowa równowagę. Teraz już jako rodzina.

Ania po urodzeniu dziecka – zamiast wczuć się w rolę szczęśliwej matki, czego wszyscy od niej oczekiwali – przeżywa depresję. Niepewna swoich uczuć, przestraszona wymaganiami, przeżywa

trudne chwile. Boi się tej sytuacji, czuje się winna, nierozumiana, co jeszcze pogarsza jej stan. Potrzebuje czasu, by oswoić się ze zmianami, zainteresowania i zrozumienia bliskich. Przy wsparciu życzliwych osób te trudne uczucia na ogół mijają.

Młodzi ojcowie, tak jak Radek, mają często problemy z wejściem w nową rolę. Bywa, że wyręczani przez matki, teściowe, opiekunki nie nawiązują bliskiego kontaktu z dzieckiem. Nie musi tak być. Często pomaga im zachęta i upewnienie, że są właściwymi osobami do zajmowania się tak małym dzieckiem. Bywa, że muszą zawalczyć o swoje miejsce przy dziecku z młodą mamą, rodzicami i teściami.

Narodziny dziecka to trudny okres dla wielu par. Konieczne jest zrozumienie potrzeb dziecka i potrzeb każdego z rodziców, zwłaszcza że relacja między małżonkami też zmienia się radykalnie. Matka i ojciec są dla dziecka równie ważni. Od chwili jego narodzin każde z nich buduje z dzieckiem własną relację. Od tego, czy uda nam się nawiązać z nim kontakt i wspierać się wzajemnie, zależy jakość życia całej rodziny.

Po przekroczeniu pierwszego progu następuje drugi trudny i ważny etap w życiu rodziny – czas opieki nad małym dzieckiem. Wiąże się on na ogół z koniecznością wyłączenia się jednej osoby z czynnego życia zawodowego, często także towarzyskiego. Bywa to bolesne, zwłaszcza gdy rozwój zawodowy i niezależność jest wartością.

Osoba pozostająca w domu może czuć się zagrożona lub bać się strat wynikających z „wypadnięcia z obiegu”. Czas spędzony z dzieckiem, choć ważny i doceniany, może zmniejszać szansę na dobrą pracę. Dla młodych małżeństw jest to okres próby. Wiele kobiet potrzebuje wsparcia i zrozumienia, by nie stracić pewności siebie i nie rezygnować z własnych ambicji.

Życie w rodzinie, w której byliśmy wychowywani, często nie nauczyło nas, jak zajmować się dziećmi. Wielu z nas w domu rodzinnym doświadczyło chaosu i niepewności. Pamiętamy często rodziców jako osoby bezradne lub rozgoryczone. Ich postawy mają istotny wpływ na to, jak dzisiaj postępujemy ze swoimi dziećmi. Pozytywne i negatywne doświadczenia, hierarchia wartości wyniesiona z domu, sposób wyrażania uczuć kształtują nasz styl wychowania dzieci. Te dziedziczone zachowania na ogół nie są uświadamiane. Pojawiają się chwile, gdy myślisz: „Mówię jak moja matka. Ja taka nie jestem”. Tak właśnie działa owo dziedzictwo. Na ogół poza świadomością i często wbrew naszej woli.

Jeżeli doświadczyłaś surowego wychowania, możesz mieć cechy apodyktycznego rodzica. Jeżeli zaś twoi rodzice przepełnieni byli lękiem, prawdopodobnie boisz się wszystkiego lub przeciwnie, masz skłonność do nadmiernego ryzyka.

Pamiętając złe chwile z dzieciństwa, chcecie postępować z dziećmi zupełnie inaczej niż wasi rodzice.

Gdy myśleliście o swoim rodzicielstwie, obiecywaliście sobie nie popełnić ich błędów. Staracie się unikać tego, co was wtedy raniło. Chcecie dać swoim dzieciom to, czego wam brakowało w relacjach z rodzicami.

Mimo tych wysiłków niektórzy z was przeżywają szok, kiedy uświadamiają sobie, że postępują wobec dzieci podobnie, jak kiedyś rodzice w stosunku do nich. Wielu chce oddzielić się od rodziców i ich dziedzictwa. Wymaga to pracy nad sobą. Coraz częściej rodzice podejmują ją, zgłaszając się na psychoterapię, do grup wsparcia i grup edukacyjnych. Dopiero taka pomoc pozwala przejąć kontrolę nad swoimi uczuciami i zachowaniami.

Każdy chce być jak najlepszym rodzicem. Mamy wysokie standardy. Dużo oczekujemy od siebie i swoich partnerów. Wiemy, jak nie chcemy, żeby było. Ale jak ma być? Rzadko jesteśmy przygotowani do roli rodziców. „Czy istnieje jakiś przepis? – zastanawiamy się. – Zbiór cech i umiejętności, które gwarantują sukces wychowawczy?”

Pytanie, jak wychowywać dzieci, można zastąpić innym: jak stać się pewną, zadowoloną z siebie osobą. Im skuteczniej bowiem realizujemy swoje cele życiowe, im mniej zamieszania w naszych związkach z ludźmi, tym większa szansa, że dzieci dorastające obok nas będą zdrowe i pogodne. Zacząć więc musimy od siebie. Wiedza o sobie pozwala rozumieć, co się dzieje w naszej relacji z bliskimi.

Czas, jaki spędzamy z dziećmi, to wspólna wyprawa w fascynujący świat ciągłych wyzwań, zmian, cudownych chwil i trudnych dni, w których dochodzimy do tego, co jest ważne dla nas wspólnie i dla każdego z osobna. Dzieci nie są naszą własnością, nie przychodzą na świat po to, byśmy kształtowali je zgodnie ze swoimi upodobaniami i aspiracjami. Są takie, jakie są. Trzeba się im przyglądać, poznawać je, próbować rozumieć. Być przy nich, pomagać im, wspierać je w poszukiwaniach, rozmawiać, dawać oparcie, wyznaczać granice – i wciąż mówić o swojej miłości do nich. Mnóstwo zadań. Wydają się nie do udźwignięcia. To poczucie bywa głęboko uzasadnione. Dobrze jest więc zacząć wędrówkę w świat dzieci i rodziców od zajęcia się sobą, by poczuć się silniejszym, pewniejszym siebie i lepiej rozumieć, co mamy do zrobienia.

rozpoznawanie problemów

Życie z dziećmi to źródło radości i kopalnia trudnych sytuacji. Rozwiązując pojawiające się problemy, mamy niepowtarzalną okazję, by poznać się wzajemnie, rozwinąć swoją wrażliwość, tolerancję i zdobyć wiele niezbędnych do życia w rodzinie umiejętności.

W każdej rodzinie są problemy. Rodzice i dzieci mają różne, często sprzeczne potrzeby. Różnymi się opiniami i oceną wielu spraw. Co innego nam się podoba. Wszystkie rodziny przechodzą ciężkie

chwile, gdy ta różnorodność daje o sobie znać. Wtedy pojawiają się problemy. Zajmijmy się tym, jak je rozpoznać.

**Urszula
i Paweł**

Urszula i Paweł są ludźmi sukcesu. Wychowują dwoje dzieci, które dobrze się uczą, mają ciekawe zainteresowania, osiągnięcia sportowe. Ostatnio starszy syn Darek skarży się na problemy z innymi dziećmi. Przezywają go, dokuczają. Nie chcą się z nim przyjaźnić. Mówią, że jest przemądrzały. Urszula myśli o przeniesieniu syna do innej szkoły.

Jurek

Ojciec Wojtka dużo pił. W końcu się uzależnił. Zniknął z domu. Teraz podjął leczenie. Dziś jego szesnastoletni syn „daje nogę”. Jurek stara się być odpowiedzialnym ojcem, ale mu to nie wychodzi. Dlaczego?

Aneta

Aneta była już u wielu psychologów. Jej syn robi zawsze tylko to, co chce. Nie przestrzega żadnych zasad. Problemy nasiliły się, gdy Jaś poszedł do szkoły. Aneta jest rozwiedziona. Nie ma stałego partnera. Wciąż ich zmienia. Każdego przedstawia Jasiowi jako przyszłego tatusia. Jaś bardzo potrzebuje towarzystwa mężczyzny. Aneta w chwilach złości na syna mówi, że to przez niego odchodzą, bo jest niegrzeczny.