

Rodzina to triada

To najważniejsze i najtrudniejsze związki w naszym życiu. Mają różne oblicza – od bezwarunkowej miłości, aż do toksycznej, pełnej bólu więzi. Ich jakość ma nieoceniony wpływ na życie każdego człowieka. Psycholog Jolanta Bylica radzi, jak zrozumieć swoje dzieci, co zrobić, żeby być lepszym rodzicem, a co, aby nie wpaść w pułapkę wychowawczą.

CZY RELACJE RODZICE-DZIECI MOŻNA PODZIELIĆ NA JAKIEŚ ETAPY?

Oczywiście. Pamiętajmy tylko, że każde dziecko ma inne tempo rozwoju. To, co się sprawdza przy jednym, niekoniecznie udaje się przy drugim. Bycie rodzicem polega więc na dynamicznej adaptacji do indywidualnego dorastania dzieci. W pierwszych miesiącach i latach jesteśmy opiekunami. Potem wchodzimy w rolę nauczycieli, wspieramy je w rozwoju. W relacji z nastolatkami powinniśmy być doradcami – dawać wskazówki, ale rozwiązania pozostawić młodemu człowiekowi. A kiedy dzieci już dorosną, należy pozwolić im żyć własnym życiem, ale w poczuciu, że zawsze mogą liczyć na naszą pomoc. Przez te wszystkie lata możemy być także ich przyjaciółmi.



CZY RE
-DZIEC
CZYMS
Mama i
dziecka
spełnier
pieczeń
emocji
świetnie
świata,
; chowyc
cjonowa
szczegó
staje w
dy pocie
jak sobi
te post
jemnie

CZAS I
MOME
JAK SO
Podobr
dorasta
najtrud
stwie. F
twy dla
kształt
szukiw
„kim je
je post
ogromi
grupy r
obawia
kiem w
nym b
pojawi
wczesr
ły. Jeśl
w rad
znym c
postrz
nalnie
śników
niezbę
tożsarı
trzeba
sze dzi
starczy
nas za

CO MO
ŻEBY
DOBE
Nie n
funkcj
dobrę
o mac
którz
Wówc
trudne
Dzieci
pozorc

Fot. Fotolia/Yuri Arcurs; Ela Nowakowska, Fotolia/DIDEM HIZAR

CZY RELACJE MATKA-DZIECKO A OJCIEC-DZIECKO CZYMŚ SIĘ RÓŻNIĄ?

Mama i tata są bardzo ważni w życiu dziecka, ale mają odmienne role do spełnienia. Matki dają poczucie bezpieczeństwa oraz kształtują świat emocji i uczuć. Natomiast ojcowie świetnie się sprawdzają w eksploracji świata, zabawach i aktywnościach ruchowych. Naturalna różnica w funkcjonowaniu kobiety i mężczyzny jest szczególnie widoczna, gdy dziecko staje w obliczu trudności. Mama wtedy pociesza i wspiera, a tata doradza, jak sobie poradzić z tą sytuacją. Obie te postawy są bardzo ważne i wzajemnie się uzupełniają.

CZAS DORASTANIA TO TRUDNY MOMENT DLA WSZYSTKICH... JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Podobno 75 procent rodziców okres dorastania swoich dzieci uważa za najtrudniejszy czas w całym rodzicielstwie. Przede wszystkim jest on niełatwy dla samego dziecka. To moment kształtowania się jego dorosłości, poszukiwania odpowiedzi na pytania: „kim jest?”, „kim chciałoby być?”, „jak je postrzegają inni?”. Nastolatki mają ogromną potrzebę przynależenia do grupy rówieśniczej. Nie trzeba się tego obawiać, jeśli nasze relacje z dzieckiem w wieku przedszkolnym i szkolnym były dobre. Poważne problemy pojawiają się przeważnie wtedy, gdy wcześniejsze kontakty się nie układały. Jeśli młody człowiek funkcjonował w radosnym, bezpiecznym i przyjaznym dla siebie domu, to dalej go tak postrzega. Jednak fizycznie i emocjonalnie żyje w świecie swoich rówieśników. To jest naturalna potrzeba, niezbędna zresztą do uformowania się tożsamości społecznej. Oczywiście, trzeba mieć świadomość, co robi nasze dziecko, z kim się spotyka, ale wystarczy reagować tylko wtedy, gdy coś nas zaniepokoi.

CO MOŻEMY ZROBIĆ, ŻEBY BYĆ DOBRĄ MATKĄ, DOBRYM OJCEM?

Nie ma idealnego rodzica, chociaż funkcjonuje definicja dobrego ojca, dobrej matki. Wolę jednak mówić o mądrych rodzicach, czyli takich, którzy kierują się dobrem dziecka. Wówczas, nawet jeśli podejmujemy trudne decyzje, bądźmy konsekwentni. Dzieci, którym wszystko wolno, wbrew pozorom wcale nie są szczęśliwe. One



Jolanta Bylica

Psycholog

lubią świat przewidywalny, jasne reguły i zasady. Nie można też stawiać przed nimi zbyt wielu barier. To nie mechanizm zegarka, który wystarczy wyregulować, żeby równo chodził. Dobrym ćwiczeniem dla rodzica jest popatrzenie na otaczającą rzeczywistość z perspektywy potomka. Jak wygląda jego świat, kiedy ma rok lub gdy idzie do przedszkola, z kim się tam spotyka, jak spędza dzień, czy natrafia na jakieś trudności. Zobaczmy, ile wyzwań czyha na młodego człowieka. Jeśli będziemy spędzać więcej czasu z naszymi dziećmi, poznamy ich zamiłowania, pomożemy je rozwijać i wtedy staniemy się najlepszymi z możliwych rodzicami.

DLACZEGO, CHOĆ MYŚLIMY „NIGDY NIE BĘDĘ TAKI/TAKA JAK MÓJ TATA/MAMA”, TO POTEM I TAK POWIELAMY ICH ZACHOWANIA?

Dzieci obserwują postawy rodziców i uczą się przez naśladowanie. Potem jest to oczywiście modyfikowane przez indywidualny rozwój każdego człowieka. Gdy sami zostajemy rodzicami, zmienia się punkt widzenia. Czujemy odpowiedzialność za nasze dziecko. Teraz wiemy, że konsekwencja jest bardzo ważna, na przykład jeśli dotyczy bezpieczeństwa czy wspierania w rozwoju.

CZY KLUCZOWYM MOMENTEM W STOSUNKACH Z RODZICAMI JEST POJAWIENIE SIĘ NASZYCH WŁASNYCH DZIECI?

Często mówi się o takim przełomie, bo nagle zyskujemy inną perspektywę, ale to za mało, żeby pogłębić albo osłabić relacje z rodzicami. To jest bardziej złożony proces. Przy dobrych układach nie są nam potrzebne własne dzieci, żeby wzmocnić te relacje. Z kolei gdy jest źle, to ocieplenie stosunków nie przyjdzie automatycznie wraz z narodzinami nowego członka rodziny. Ponadto mogą dość inne punkty zapalne, na przykład sprawa wychowania. Jeśli mamy w tym względzie własny pomysł, to musimy go klarownie rodzicom przedstawić i poprosić o pomoc w realizacji naszych zamierzeń. Nie krytykujemy ich, tylko rozmawiamy po partnersku. Oni się często nawet nie domyślają, że jest problem.

JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI WYCHOWAWCZE, W KTÓRE WPADAMY?

Jest ich oczywiście wiele. Na przykład wspomniana już niekonsekwencja – raz czegoś zabraniamy, a potem dla świętego spokoju zmieniamy zdanie. Ponadto wychowujemy dzieci w przeświadczeniu, że wszyscy będą je lubić i nie napotkają w życiu żadnych trudności. Potrafimy także bardzo silnie reagować na popełniane błędy, zamiast pomóc je rozwiązywać. Poważną pułapką wychowawczą i zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju dziecka jest nadopiekuńczość. Rozpościeramy nad nim parasol ochronny, ograniczamy trudności i nie dajemy szans na ich samodzielne pokonanie. Chcemy także, by dziecko „dobrze się zachowywało”, więc nie pozwalamy mu na przeżywanie negatywnych emocji. A znów kiedy indziej, gdy dziecko co się złości, uspokajamy je w jeszcze większych emocjach. Oczekujemy pozytywnych zachowań, a tymczasem sami nie dajemy właściwego przykładu.

JAK DOROSŁE DZIECI MOGĄ DBAĆ O RELACJE Z RODZICAMI?

Przychodzi taki moment, kiedy nasi rodzice przestają pracować, a często są jeszcze sprawni. Potrzebują wtedy zrozumienia i wsparcia. Kluczem jest znalezienie wolnej chwili dla nich, pomoc w wykorzystaniu potencjału, który w nich tkwi. To jest przecież świetny okres, bo mając czas, doświadczenie i cierpliwość,





Barbara O'Neal

(właśc. Barbara Samuel)
Pisarka, autorka
bestsellerów „Jak znaleźć
przepis na szczęście”
i „Recepta na miłość”,
matka dwóch synów.

Największe znaczenie w relacji matki z dziećmi mają miłość i szacunek. One sprawiają, że uważnie siebie słuchamy i staramy się zobaczyć w drugim człowieku kogoś, kim on naprawdę jest, a nie osobę, którą chcielibyśmy, żeby był. Pisząc „Receptę na miłość”, nauczyłam się, że w taki czy inny sposób zawsze niszczy życie swoich dzieci. Rodzice rujną nasze życie, my natomiast życie naszych synów i córek. Kiedy pisałam tę książkę, moi synowie byli wystarczająco dorośli, abym mogła dostrzec wszystkie drobne krzywdy, jakie im wyrządziłam. Pozwoliło mi to z kolei wybaczyć własnej matce przykrości, które mi sprawiła, i to, czym ja ją uraziłam. W relacji matki z córką najbardziej dramatycz-

ny jest bowiem ten moment, kiedy młoda osoba chce się odciąć i znaleźć własną tożsamość. Odkryłam również, że mogą ofiarować miłość i współczucie swoim dorosłym dzieciom. To było wyzwalające doświadczenie.

Syn Ian Samuel

W najwcześniejszych etapach naszego życia charakterystyczne jest postrzeganie wszystkiego i wszystkich – a w szczególności naszych matek – wyłącznie jako dobrych albo złych. Ten schizofreniczny sposób myślenia (zazwyczaj połączony z paranoicznym lękiem wobec własnego ja) może się utrzymywać przez całe życie. Myślę nawet, że nigdy nie pozbywamy się go całkowicie. W tym stanie świadomości mamy więc tendencję do widzenia rodziców w szczególności matki – jako wyłącznie dobrych lub złych, w zależności od dnia czy momentu. Najtrudniejszą sprawą w relacji matki z synem jest przejście od tego dziecięcego stanu świadomości do takiego, w którym zdajesz sobie sprawę, że wszystkie pozytywne i negatywne cechy twojej matki są prawdziwe i się nie wykluczają. Jest wspaniała i ma mnóstwo wad. Kocha cię i zaniedbuje. Wiele razy poświęcała się dla ciebie i równie często była egoistyczna. To, że jedno jest prawdą, nie oznacza, że drugie jest fałszem. Oba opisy są prawdziwe, dlatego że twoja matka jest człowiekiem, a ludzie nie są jednoznaczeni.

Jeszcze trudniej jest uświadomić sobie, że twoja matka ma tak samo skomplikowane uczucia wobec ciebie. Jesteś dobrym synem, ale bywasz też złym. Potrafiłeś okazać, że ją kochasz, ale i wiele razy pokazywałeś, że ci na niej nie zależy. Daleś jej powody do dumy, ale też do wstydu. Bywałeś naprawdę w porządku, ale zachowywałeś się również koszmarnie. Takie podejście jest trudne. Zamiast w dziecięcy sposób wierzyć w to, że jesteś Najlepszym Synem Świata, musisz przyjąć, że są w tobie dobre i złe cechy. Powinieneś dążyć do bycia Wystarczająco Dobrym Synem, co oznacza, że bierzesz odpowiedzialność za wszystko, co robisz. Nie możesz więc wierzyć w to, że z natury jesteś wyłącznie dobry lub zły, ale raczej starać się, by w ostatecznym rachunku – na podstawie własnych działań – okazać się w porządku. Osiągnięcie takiej świadomości stanu ducha wymaga ciężkiej pracy, ale przynosi dużą satysfakcję, bo jest bliższe rzeczywistości.

mogą stać się powiernikami dla naszych dzieci. Babcia i dziadek to wspaniała instytucja, a życie nie kończy się na emeryturze.

CO ROBIĆ, GDY TE RELACJE NIE SĄ NAJLEPSZE? CZĘSTO PRZECIEŻ ODSUWAMY SIĘ OD STARZEJĄCYCH SIĘ RODZICÓW...

Rodzina przypomina system. Dobrze funkcjonuje, jeśli wszystkie jego elementy współgrają ze sobą. Mogą być różne przyczyny dysfunkcji wśród najbliższych, wpływają na to zarówno cechy charakterologiczne, chorobowe, jak i pogłębione nawyki. Nie można udawać, że złe rzeczy się nie dzieją, ale trzeba o nich umieć spokojnie rozmawiać. Bywa też tak, że oceniamy kogoś, ale nie dajemy mu szansy na poprawę, choć rzeczywistość ciężko jest zmienić cokolwiek w ludziach dojrzałych. Czasem łatwiejszym rozwiązaniem wydaje się zerwanie kontaktów, na dłuższą metę to jednak nie działa. Może zdarzyć się tak, że już nigdy nie uda się zniszczonych relacji naprawić.

CORAZ WIĘCEJ JEST RODZIN PATCHWORKOWYCH. NA CO SZCZEGÓLNIENIE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ W TAKICH RELACJACH?

To jest bardzo poważna sprawa. Już sama nazwa wskazuje, że budujemy coś w oparciu o różne elementy i cała sztuka polega na właściwym ich dopasowaniu. Rodzina to triada – mama, tata i dzieci. Jeżeli więc miejsce mamy

Każdy z nas odgrywa w życiu wiele ról, a bycie rodzicem jest jedną z ważniejszych, ale nie jedyną.



Jan A. P. Kaczmarek

Kompozytor muzyki filmowej, laureat Oscara za muzykę do filmu „Marzyciel”, ojciec czworga dorosłych dzieci.

Do Stanów Zjednoczonych wyjechaliśmy, kiedy dzieci były jeszcze bardzo małe – najstarszy syn miał 11 lat, a najmłodsza córka 18 miesięcy. Jako ojciec szukałem własnych metod wychowawczych, był to proces prób i błędów, jak zawsze, gdy znajdziemy się w nowej kulturze. Wyzwaniem było już samo odnalezienie się w nowej rzeczywistości, także zawodowej, z tak dużym bagażem obowiązków rodzinnych. Z pewnością nie uniknąłem błędów, ale starałem się towarzyszyć dzieciom w ich rozwoju, choć oczywiście większość zastug w wychowaniu tej czwórki należy do mojej żony. Wydaje mi się, że dobrze wypełniliśmy zadania rodziców. Nasze dzieci są wartościowymi ludźmi, każde z nich idzie własną, bardzo ciekawą drogą. Jesteśmy z nich dumni.

Fot. bluefoxphotography.com, Szymon Kaczmarek



Suplement z formułą to kompleks dwóch podskórnych witamin o prawidłowej, ważniejszej, wyciszczonej skóry, jej zdrowy wydajność.



Najczęściej Kupowany NUTRİKOSMETYK w Polsce*

*Capivit A+E najczęściej na rynku nutricosmetyk na poprawę wyglądu. Na podstawie IMS Pharm 2012©2013 IMS Health reserved. CAPIFS/EG/2013