

KILKA UWAG O WYCHOWANIU

Czytając poniższe uwagi trzeba pamiętać że nie są to "prawdy absolutne", a przede wszystkim nie opisują one doświadczeń ich adresata.

Czy stosowanie się do nich gwarantuje sukces wychowawczy? Nie.

Czy nie stosowanie się zawsze doprowadzi do porażki? Nie.

Warto jednak je chyba przemyśleć i skonfrontować z własną strategią wychowawczą, szczególnie, gdy nie przynosi ona oczekiwanych efektów.

Pamiętajmy też - w kontekście ewentualnych porażek wychowawczych - o słowach wybitego psychologa Abrahama Maslowa: *Jest możliwe być kochanym i szanowanym, a pomimo to ulegać cynizmowi i nihilizmowi oraz nie widzieć nic, dla czego warto pracować.*



CO ROBIĆ ?

W rozmowie z dzieckiem:

- uważnie wsłuchujemy się w wypowiedzi dziecka (wyłączmy telewizor, odłóżmy gazetę)
- nie wyśmiewajmy i nie ironizujmy (obniża to poczucie wartości dziecka)
- nie użalajmy się nad dzieckiem (bardziej go to "dołuje")
- przeprowadzajmy rozmowy bez uczucia gniewu i złości (blokują one przyswajanie i samo-refleksję)
- unikajmy frazesów i prawienia kazań
- unikajmy skrajnie negatywnych określeń (np. głupi, leniwa, idiota)
- raczej chwalmy i nagradzajmy, nawet za drobiazgi (dodaje to wiary i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa)
- rozładowujmy napięcia poczuciem humoru
- nie przypominajmy zdarzeń z przeszłości.

- A. Zachęcajmy do budowania poczucia własnej wartości dziecka i rozwijajmy jego samokrytycyzm(zwiększa to optymizm, pomaga przezwyciężyć niepowodzenia)
- B. Nie izolujmy od rówieśników, nie trzymajmy w domu w obawie, że spotka je coś złego(bez doświadczeń zło uderzy o wiele mocniej)
- C. Kontrolujmy poczynania dziecka w sposób taktowny i dyskretny(bez śledzenia, z uszanowaniem sfery intymności)
- D. Pokazujmy konsekwencje złego postępowania(wyeliminuje to powtórkę błędu)
- E. Wykazujmy zrozumienie dla uczuć i zmiennych gwałtownych emocji dziecka
- F. W stosowaniu kar bądźmy konsekwentni, uświadamiajmy dziecku, iż wynikają one z troski o jego los
- G. Nie dyskredytujmy z powodu niepowodzeń, pokazujmy, jak można je naprawić
- H. Wypełniamy wolny czas dziecka przez np. sport, wycieczki.

POSTAWY DZIECI - OCZEKIWANIA RODZICÓW

Postawy młodzieży w okresie dojrzewania	Oczekiwania rodziców w stosunku do dzieci w tym okresie
Negacja autorytetów(domu, szkoły, kościoła), bunt	Budowanie świata na osobowościach, uległość, posłuszeństwo, podporządkowanie się
Akcentowanie własnego zdania, brak kompromisów, budowanie tożsamości na agresywności	Szukanie optymalnych rozwiązań, tolerancyjność, wyrozumiałość
Ciekawość poznawcza granicząca z brawurą	Odpowiedzialność, rozumienie potrzeby uczenia się, ukierunkowanie zainteresowań, przewidywalność skutków poczynań
Ucieczka w system kłamstw i fantazjowania	Prawdomówność, rzeczowość informacji
Domaganie się przywilejów, poszerzenie skali żądań	Odpowiedzialność, ograniczenie pomocy od rodziców na rzecz zwiększenia obowiązków dziecka
Rozluźnienie rodzinnych więzi uczuciowych, oddalanie się od domu	Dojrzałość uczuć rodzinnych, wyważone, opiekuńcze relacje z rodzeństwem
Skrajność postaw(np. nieśmiałość lub tupet), widzenie świata białego czarnego	Odejście od krańcowości zachowań, widzenie półcienia. Refleksyjność, dojrzałość sądów, autokrytycyzm
Mały stopień samokrytycyzmu	Refleksyjność, dojrzałość sądów, autokrytycyzm

AKCEPTACJA W RODZINIE JAKO WYZNACZNIK DOBREGO FUNKCJONOWANIA DZIECKA

Rodzina jest pierwszym naturalnym środowiskiem wychowawczym dziecka, w którym uczy się ono życia. Rodzice mogą wpływać na swoje pociechy jedynie poprzez codzienne bycie z nimi, poprzez przytulanie, czytanie bajek, rozmowę. Ukazując własne postawy, sposób patrzenia na świat i innych mogą kształtować w młodym człowieku poszanowanie do otaczającej rzeczywistości i samego siebie (do swojego ciała, osobowości) i jednocześnie strzec przed wpływem czynników zewnętrznych (otoczenia). Wsparcie rodziców jest nieodzowne do prawidłowego rozwoju młodego człowieka, jedynie w ten sposób można dziecko ustrzec przed szeroko rozumianymi zaburzeniami (samookaleczenie, anoreksja, zachowania opozycyjno-buntownicze), uzależnieniami i złym wpływem środowiska. Mimo, iż dzieci będące w okresie dorastania pozornie nie chcą tego kontaktu, to w rzeczywistości potrzebują go bardziej niż kiedykolwiek. Często podczas rozmów z uczniami w szkolnym gabinecie można usłyszeć: "tata obiecał mi kupienie nowego laptopa, gdy poprawię oceny, tylko mi na tym laptopie nie zależy..."

Uczniowie zapytani o to, co byłoby dla nich ważniejsze, bardziej atrakcyjne, niemalże zgodnie podają, że kontakt z rodzicem (wspólne kino, rozmowy o obejrzanym filmie, wspólne naprawienie, jakiegoś domowego sprzętu). Proszeni o podanie przykładów, co mogą ich zdaniem zrobić w celu zmienienia, poprawienia relacji z rodzicami wykazują dużą kreatywność. Jest jednak spora część uczniów, która czuje się bezradna, gdyż dokonali licznych prób, które pozostały bez odzewu ze strony bliskich lub przyniosły krótkotrwałe rezultaty.

Niestety, nadal istnieje spora część dorosłych, która ulega schematom myślowym:

- skoro nie ma najlepszych stopni, to jest do niczego,
- dziecko samo przyjdzie, gdy będzie chciało i poprosi o przytulenie,
- jak mu będzie źle to powie,
- dziecka nie można rozpieszczać, bo wyrośnie na mazgaję,
- nie ma o czym rozmawiać z takim gówniarzem, niech dorośnie, itp.

Takie myślenie w znaczący sposób utrudnia budowanie prawidłowej relacji z dzieckiem. Rodzic stawia się w pozycji hierarchicznej wyżej a dziecko jest usytuowane niżej, jako jednostka, która ma zabiegać o uwagę rodziny. Bezwarunkowa miłość i akceptacja są niezbędnym warunkiem do prawidłowego rozwoju dziecka, jego poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa. Dzieci, które czują się niekochane i nieakceptowane przez rodziców i innych członków rodziny niewątpliwie nie są szczęśliwe. Młody człowiek, który

czuje się niekochany już od najmłodszych lat wzrasta z niskim poczuciem własnej wartości, która wpływa na zaniżoną samoocenę i poczucie, że nie zasługuje na miłość "skoro jestem tak beznadziejny". Osoby takie czują się znacznie mniej wartościowe od innych, a ich prawidłowy rozwój psychiczny jest utrudniony. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości nawet mając wysokie możliwości intelektualne, będąc jednostkami kreatywnymi i posiadającymi szerokie horyzonty myślowe nie wykorzystują w pełni swoich potencjalnych możliwości, gdyż lęk przed poniesieniem porażki i kolejnym odrzuceniem ze strony rodziców (bądź też brakiem udzielenia wsparcia) jest zbyt duży i paraliżuje przed działaniem. Dlatego tak istotne jest zapewnienie przez rodziców prawidłowego rozwoju emocjonalnego swoim dzieciom.

Brak prawidłowych więzi rodzinnych, akceptacji i poczucia wsparcia powoduje, iż zachowanie dziecka zaczyna odbiegać od przysłowiowej normy. Dzieje się tak, gdyż dziecko tak bardzo pragnie miłości rodziców, iż zaczyna w tylko dla siebie zrozumiały sposób wołać o ich uwagę. Możemy wtedy wśród młodych zaobserwować między innymi tendencję do samookaleczeń, zachowań opozycyjno - buntowniczych (bierny bądź czynny opór, wzrost agresywności), anoreksji.

Badania z ostatnich lat dowodzą, iż postać niebezpiecznej choroby niemalże już społecznej przybierają zaburzenia odżywiania. Warto zwrócić uwagę przede wszystkim na anoreksję, gdyż jest to choroba, która przede wszystkim wynika z nieprawidłowych relacji rodzinnych, a którą można coraz częściej obserwować wśród młodych dziewcząt. Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia Anorexia nervosa (występująca także pod nazwami: anoreksja psychiczna, jadłowstręt psychiczny, brak łaknienia) definiowana jest jako zaburzenie jedzenia, które charakteryzuje celowa utrata masy ciała wywołana świadomie i podtrzymywana przez pacjenta. Występuje najczęściej u dziewcząt w okresie pokwitania i u młodych kobiet. Zdarza się także u chłopców przed osiągnięciem dojrzałości i młodych mężczyzn oraz u dzieci przed okresem pokwitania i dojrzałych kobiet aż do okresu menopauzy. Zazwyczaj stwierdza się niedożywienie różnego stopnia z wtórnymi zmianami hormonalnymi i metabolicznymi oraz zaburzenia funkcjonowania organizmu. Do objawów anoreksji należą ponadto: ograniczenia w diecie, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, prowokowanie wymiotów, systematyczne przyjmowanie leków o właściwościach przeczyszczających i tłumiących łaknienie oraz środków moczopędnych. Niezależnie od tego, jak brzmi naukowa definicja anoreksji istotne jest to, że jest to choroba, w której ciało staje się symbolem zwycięstwa, zapracowania i zasłużenia na podziw i miłość, których przed wystąpieniem symptomów choroby osoby nie doświadczały w domu rodzinnym. Poniżej przytoczone zostały wypowiedzi anorektyczek, które same w sposób otwarty mówią o powodach rozwoju ich choroby:

Julka: "(...) Wpadłam w anoreksję....Ona dała mi bardzo dużo. Ojciec się zaczął znów o mnie troszczyć, jak o małą dziewczynkę. Byłam ważna, najważniejsza. Odwiedzali mnie w szpitalach, dzwonili, mówili wreszcie, że mnie kochają. Nadal trudno mi zaakceptować swój normalny wygląd. Boję się życia, ludzi. Boję się, że zawsze już będę musiała walczyć o miłość. Potrzebuję tego, żeby ktoś mnie kochał i boję się. Tak naprawdę tylko babcia mnie kochała i tata, jak byłam mała - tęsknię do tego bezpieczeństwa i ciepła, ale babcia nie żyje, a ja niestety nie jestem już małą dziewczynką (...)."

Ania: "(...) Mama jest dobrą kobietą, ale nie umie kochać - no może poza wyjątkiem siebie. Może po prostu kocha tylko to, co idealne, a sama się za taką uważa. Mi nigdy nie powiedziała, że mnie kocha i chce. Ja nie jestem idealnym dzieckiem, które sobie wymarzyła. Taty też nie kocha, bo nie jest idealny.
- Czego Ci brakowało w dzieciństwie?
- Czułości, bliskości i pochwał. Miałam mnóstwo zabawek, potem pomocy szkolnych, ale odczuwałam, że tylko po to, żeby dorównać dzieciom ich znajomych.
- Nawet, gdy byłeś małym dzieckiem rodzice nie tulili Cię, nie brali na kolana?
- Nie, to znaczy tata czasami, jak mama nie widziała. U psychologa tłumaczyli, że to dlatego, żebym wyrosła na pewną siebie, samodzielną dziewczynę (...)."

Edyta: "(...) To był taki chłodny wychów, bez spoufalania się i zabaw - tylko gry i zabawy edukacyjne (...) Pewnie mnie po prostu nie kochali. Jak to zrozumiałam, to tak mi się porobiło w środku jakoś jakby we mnie wszystko zamarzło (...)."

Powyższe wypowiedzi dziewcząt w sposób wymowny ukazują, jak ważna jest prawidłowa relacja w domu zarówno między dzieckiem a rodzicami, jak również między samymi małżonkami. Można także stwierdzić, iż nie tylko osoba cierpiąca na anoreksję potrzebuje pomocy, ale również cały system rodzinny. Psychologowie podkreślają znaczenie bezwarunkowej akceptacji w procesie wychowania w rodzinie, czyli przyjęcia dziecka i kochanie takim, jakim jest, z pewnymi wadami i ograniczeniami. Ponad to podkreślają, jak ważne jest okazywanie miłości. Warto pamiętać obcując z dziećmi, że czują one intuicyjnie miłość rodzicielską, ale mimo to potrzebują potwierdzenia tej miłości. Dziecko będzie czuło miłość rodzicielską podczas bliskiego kontaktu z rodzicami i dzięki możliwości bezpośredniego doświadczania miłości poprzez wspólne pieszczoty, zabawę i udział w życiu rodzinnym. Ponadto rodzice mogą wyrażać swoją akceptację dla dziecka poprzez szanowanie oryginalnych cech osobowościowych dziecka i pozwalając mu na działania, zdobywanie osobistych doświadczeń i korzystania z dostosowanej do jego wieku rozwojowego swobody. Umożliwia to wykształcenie się niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania poczucia autonomii. Umiejętne prowadzenie dziecka i pomaganie mu w kształtowaniu własnej tożsamości jest niezbędne, pozwala również na prawidłowy rozwój samokontroli i socjalizacji przyszłego dorosłego. Warto pamiętać, że żadne zaburzenia (anoreksja, agresja itp.) nie rozwijają się nagle w okresie adolescencji, ich źródło tkwi już w okresie wczesnego dzieciństwa.

Literatura:

1. Abraham S., Llewellyn-Jones D.: Anoreksja, bulimia, otyłość. Warszawa 1995.
2. Philip C. Kendall : Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji, Gdańsk 2004.
3. Kozak A., Kozak G.: Cechy osobowości i obraz siebie pacjentek z jadłowstrętem psychicznym (anorexia nervosa), Na: <http://www.psychologia.net.pl>
4. Szurowska B.: Poziom akceptacji w rodzinach anorektycznych, Na: <http://www.psychologia.net.pl>
5. Szurowska B.: Z anoreksją można wygrać, Na: <http://www.psychologia.net.pl>
6. Szurowska B.: Wychowanie w rodzinie, a przyczyny anoreksji, Na: <http://www.psychologia.net.pl>
7. Szurowska B.: Anoreksja jako reakcja na niewłaściwe wychowanie w rodzinie, Na: <http://www.psychologia.net.pl>
8. Witkowska - Ulatowska H.: Jedzenie - wróg mojej córki, W: Uroda 2001 nr 9.
9. Ziemska M.: Postawy Rodzicielskie, Warszawa 1969.
10. Ziółkowska B.: Anoreksja w okresie adolescencji część I, W: Remedium Lipiec - Sierpień 2004.
11. Ziółkowska B.: Anoreksja w okresie adolescencji część II, W: Remedium Wrzesień 2004.