



Warszawa, 9 grudnia 2020 r.

OKIEM TERAPEUTY różnice w metodach wychowawczych



Część par małżeńskich to również pary rodzicielskie, zdarza się więc dość często, że na terapii pary pojawiają się tematy na styku dwóch obszarów: relacji pary i relacji rodzinnych.

Jednym z powtarzających się i rodzących konflikty bywa temat metod wychowawczych.

Czy różnice podejść są przeszkodą czy bogactwem? Co zrobić jeśli nie zgadzamy się z metodami stosowanymi przez

drugiego rodzica? Jak radzić sobie z wychowaniem dzieci, by przy okazji nie psuć relacji z partnerem? Jakie wyzwania stoją przed rodzicami i partnerami w rodzinach rekonstruowanych?

Do lektury, refleksji i rozmowy zapraszają terapeutki par: Lidia Flis i Maria Kurek.

Maria Kurek: Czasami zdarza się, że nieporozumienia dotyczące sposobów postępowania z dziećmi są jednym z głównych tematów spornych pomiędzy małżonkami. Przychodząc do terapeuty, mówią wtedy: „gdyby nie dzieci byłibyśmy idealną parą” albo „do czasu pojawienia się dzieci byliśmy zgodnym małżeństwem”. Wydaje się, że w takich sytuacjach naturalne kryzysy rozwojowe, zmiany jakie zachodzą w cyklu życia rodziny w jakimś sensie okazują się za trudne. Niekiedy adaptacja do zmian i przechodzenia przez kolejne etapy wywołuje dużo emocji, destabilizuje wcześniej dobrze funkcjonujący układ.

Lidia Flis: Dzieje się tak w różnych momentach życia. Najpierw, gdy pojawia się na świecie nowy członek rodziny, świeżo upieczeni rodzice muszą się zmierzyć z wieloma wyzwaniami. Nieprzespane noce, nowe obowiązki łączone z dotychczasowym życiem, godzenie roli rodzicielskiej z rolą żony/męża, duża nieprzewidywalność (w kontekście np. chorób dziecka) lub wręcz przeciwnie – przytłaczająca monotonia (dotycząca szczególnie kobiet, które zrezygnowały z aktywności zawodowej na rzecz opieki nad dzieckiem) – to tylko niektóre z nich. Z biegiem czasu i rozwoju dziecka pojawiają się kolejne zmienne: pójście syna czy córki do przedszkola/szkoły, wkroczenie pociechy w burzliwy wiek nastoletni czy wreszcie mierzenie się z opuszczaniem domu przez dzieci. Raz aktywowany obszar rodzicielstwa wywiera na nas wpływ przez całe życie.



MK: Czasami jednak trudności nie mijają wraz z przyzwyczajeniem się do sytuacji czy ustaleniem spraw organizacyjnych. Może się okazać, że urodzenie dziecka wywołuje w rodzicu jakieś własne uśpione trudności związane z byciem dzieckiem np.: uruchamia wcześniej nie dające o sobie znać w znacznym stopniu lęki lub wspomnienia. Wtedy dobrym pomysłem jest przyjrzenie się swoim emocjom, myślom i zachowaniom z nowej perspektywy np. korzystając z terapii indywidualnej.

LF: Praca indywidualna daje też możliwość obejrzenia tego, jak widzimy swoją rolę rodzicielską i co to znaczy dla nas być „dobrą matką” czy „dobrym ojcem”. Rozumiejąc motywacje, które nami kierują, łatwiej nam będzie oddzielić własne oczekiwania i aspiracje od tego, kim jest nasze dziecko i czego rzeczywiście od nas potrzebuje. Dzięki temu będziemy mogli mu pomóc w rozwoju mocnych strony, zamiast włączać w role, do których nie pasuje. Nasz partner może być dla nas w tym wsparciem albo utrudnieniem – jeżeli mierzy się ze

swoimi trudnościami i wyobrażeniami.

MK: Różnice w podejściu do wychowania często wynikają także z własnych doświadczeń, obserwacji swoich rodziców w okresie dzieciństwa, dorastania. Zwykle jeśli dobrze wspominamy to, jak byliśmy wychowywani, próbujemy zachowywać się podobnie, a gdy negatywnie oceniamy metody stosowane przez rodziców, próbujemy ich unikać i wybierać zupełnie inne. Np: osoby, których rodzice byli wymagający i kontrolujący, mogą chcieć podobnie wiele wymagać od swoich dzieci uważając, że dzięki temu „wyszli na ludzi” albo wręcz przeciwnie – dawać dużo swobody, odpuszczać obowiązki itp. ponieważ czują, że tego brakowało im, gdy byli w wieku swoich dzieci. Problem pogłębia się, gdy każde z rodziców ma skrajnie różne doświadczenia i opinie, dziecko wchodzi w etap, w którym skrajności są coraz trudniejsze do pogodzenia, a rodzicom trudno jest spotkać się pośrodku i trzymać tzw. „wspólny front”.

LF: Trzeba w tym miejscu dodać, że trzymanie „wspólnego frontu”, w rozumieniu – ustalenia wspólnych zasad i konsekwentnego ich stosowania oraz braku podważania decyzji drugiego rodzica, ma niebagatelne znaczenie. Po pierwsze wyznacza dziecku granice, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Po drugie minimalizuje ryzyko chodzenia dziecka od rodzica do rodzica z nadzieją, że „słabsze ogniwo” się złamie i udzieli zgody na coś zakazanego. Część zasad warto także ustalać wraz z dzieckiem, biorąc pod uwagę jego potrzeby i uwagi, nie należy jednak zapominać, że w kluczowych kwestiach ostateczne zdanie mają rodzice. Taka postawa chroni nasze pociechy przed braniem na siebie roli rodzicielskiej, co zwykle jest zgubne w skutkach. Pamiętajmy jednak, że matka i ojciec nie muszą być identyczni w swoich poglądach (to chyba jest też mało realne). Różnice mogą poszerzać perspektywę pod warunkiem, że odnosimy się do nich z szacunkiem.

MK: Często różnicą pomiędzy kobietami a mężczyznami w parach rodzicielskich jest poziom gotowości do pomagania, wspierania czy czasem wyłączenia dziecka vs wzmacniania samodzielności, rozwoju radzenia sobie i brania odpowiedzialności. Często ojciec szybciej niż matka

jest gotów „puścić dziecko w świat”. Spory dotyczą wtedy decyzji: na co już pozwolić dziecku, a na co jeszcze nie, jak bardzo kontrolować, czego wymagać. Warto pamiętać, że wartością dla dziecka jest posiadanie zarówno rodzica, który zawsze jest gotów je wesprzeć jak i tego, który ufa i wierzy, że może ono sobie poradzić w czymś bez jego pomocy. Różnice mogą więc znakomicie się uzupełniać, dając dziecku szerszy wachlarz doświadczeń.

LF: Następnym przykładem pewnego rodzaju różnic, jest sytuacja, w której partnerzy pełnią inne role względem dziecka, jak to się dzieje w rodzinach rekonstruowanych. Przed

ojczymem/macochą stoi ważne zadanie zbudowania pozytywnej relacji z dzieckiem, mimo obaw dotyczących tego, jak zostanie przez nie przyjęty/-ta. Początki zwykle nie są łatwe, ale cierpliwość, otwartość np. na poznawanie siebie nawzajem oraz świadomość tego, że rodzica



biologicznego nie da się zastąpić, pozwalają na budowanie więzi, która w życiu dziecka może być bardzo ważna. Ojciec/matka musi z kolei zwrócić uwagę na to, by w tym „rodzinnym patchworku” zachować lojalność względem bliskich osób – zarówno dziecka, jak i partnerki/partnera. Kluczowe dla rodziny jest ustalenie wspólnych reguł obowiązujących wszystkie osoby mieszkające pod jednym dachem, do których będzie się można odwołać. Bez rozmów dotyczących konfliktów trudno zadbać o jakość relacji między rodzicami czy o poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

MK: Do rozmowy o metodach wychowawczych jakie chcemy, żeby były stosowane w naszej rodzinie, warto się przygotować. Przemyśleć na czym szczególnie mi zależy i dlaczego, a z czego jestem w stanie zrezygnować, jeśli uznam argumenty partnera. Np. chcę pilnować utrzymania porządku w przestrzeni wspólnej oraz systematycznej nauki, ale odpuszczę kontrolę czystości w pokoju nastolatka. Zachowuję stałość pory chodzenia spać przedszkolaków, ale czasem odpuszczę zjedzenie kolacji lub kąpiel przed snem. Co ważne, każda dyskusja zakłada gotowość do zmiany zdania. Może być tak, że nie wiemy lub nie rozumiemy, jakie racje stoją za pomysłami drugiego rodzica, więc trudno nam je zaakceptować. Na dobry początek spróbujmy się dobrze wysłuchać i usłyszeć.

LF: Rozmawiając ze sobą nawzajem, starajmy się koncentrować nie tyle na konkretnych rozwiązaniach (na to przyjdzie czas później), co na potrzebach, które za nimi stoją. Otwarte mówienie o tym, co rzeczywiście jest dla nas ważne, umożliwia wspólne szukanie optymalnego wyjścia z sytuacji oraz buduje poczucie wspólnoty. Pozwala także zidentyfikować innego rodzaju konflikty wynikające z relacji, które mogą się ukrywać pod warstwą niezgodności dotyczących metod wychowawczych (a tylko prawidłowe rozpoznanie umożliwia zajęcie się nimi). Może się też zdarzyć, że optymalne rozwiązanie będzie trudne do osiągnięcia, szczególnie w przypadku konfliktu dotyczącego naszych wartości lub stylu życia i pozostanie nam szukanie rozwiązań kompromisowych.

MK: Jeśli małżonkowie mają dobre doświadczenia we współpracy w różnych obszarach wspólnego życia, a z jakiegoś mniej lub bardziej wiadomego powodu jest im trudno współdziałać na polu

rodzicielskim, warto dokładnie przyjrzeć się, co działa w tych innych sytuacjach. Jak to robimy, że zwykle udaje nam się razem wypracowywać rozwiązania np.: w sprawie remontu czy urządzenia mieszkania, sposobów spędzania wolnego czasu, łączenia obowiązków zawodowych z obowiązkami domowymi itp. Może na inne tematy udaje nam się rozmawiać spokojniej, czujemy się w nich pewniej, jesteśmy bardziej skłonni z czegoś zrezygnować na rzecz drugiego albo dajemy sobie więcej czasu na podjęcie decyzji? Które ze sprawdzonych rozwiązań warto byłoby spróbować przenieść na obszar wyzwań rodzicielskich?

LF: W trakcie sporów przydaje się też zmiana naszego sposobu myślenia poprzez odwoływanie się do poczucia, że „gramy w jednej drużynie”. Współmałżonek, na którego się złościimy z powodu odmiennych metod wychowawczych, jest tą samą osobą, z którą lubimy spędzać czas czy która troszczy się o nas i resztę rodziny. Takie podejście pozwoli nam reagować bardziej konstruktywnie w sytuacjach pełnych napięcia, co przełoży się też na jakość naszej relacji jako takiej. Pamiętajmy również, że obszar rodzicielski jest tylko jedną z kilku płaszczyzn, na których funkcjonujemy jako para. Dbanie o pozostałe z nich pozwoli nam nie stracić z oczu siebie nawzajem, czego pozytywne skutki odczujemy nie tylko na co dzień, ale także w momencie, kiedy dzieci zaczną żyć własnym życiem.



Fot.: pixabay.com

MK: Podsumowując, w sprawach istotnych dobrze, gdy rodzice mają ustalone wspólne stanowisko bez obecności dzieci, ale dopuszczają różnice w sprawach mniejszej wagi, korzystając tym samym z bogactwa różnorodności. Ustalenie co mieści się w tej pierwszej kategorii, a co w drugiej nie zawsze jest jednak proste, jest raczej toczącym się przez całe życie procesem niż raz na zawsze wykonanym zadaniem.

Dyskusji nie podlegają metody, które naruszałyby tzw. dobro dziecka, stanowiły zagrożenie dla jego zdrowia lub życia – na przykład klapsy czy inne kary cielesne zdecydowanie nie są dopuszczalne, niezależnie czy zgadza się na nie jeden czy oboje rodziców. Sytuacje stosowania przemocy fizycznej lub psychicznej przez rodzica to wyjątek od reguły o współpracy i szukaniu złotego środka, gdyż bezpieczeństwo dziecka jest nadrzędne wobec porozumienia czy zgody pomiędzy partnerami.

LF: Jeżeli trudno nam znaleźć rozwiązania adekwatne do naszej sytuacji, warto rozważyć udział w warsztatach umiejętności wychowawczych czy innych formach psychoedukacji, gdzie oprócz zdobycia przydatnej wiedzy zyskujemy również szerszą perspektywę, dowiadując się, jak radzą sobie inni rodzice wokół nas. Chociaż rodzicielskie zmagania mogą kosztować nas wiele wysiłku, pamiętajmy że nie pójdzie on na marne. Im bardziej będziemy współpracować, tym bardziej skorzystają na tym nasi podopieczni, a nasz związek umocni się.

(-) *Maria Kurek*, (-) *Lidia Flis*

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer