

Warszawa, 20 marca 2024 r.

Warsztaty umiejętności wychowawczych – jak być wystarczająco dobrym rodzicem w relacji z własnym dzieckiem?



Gdy przychodzi na świat dziecko, nie ma do niego dołączonej żadnej gotowej instrukcji obsługi. Rodzice mogą przeczytać w książkach o etapach jego rozwoju biologicznego czy psychologicznego i o wyzwaniach z nimi związanych. Każdy człowiek jest jednak inny, unikatowy, z sobie tylko właściwym wyposażeniem genetycznym, z daną strukturą kształtującej się osobowości, rozwija się w konkretnych warunkach i konkretnej, również unikatowej rodzinie, w której wszyscy członkowie mają swoje unikatowe wyposażenie psychologiczne. Dlatego nie może być jednego podręcznika lub jednej instrukcji do budowania relacji z dzieckiem i do wychowywania go. Wychowanie dziecka opiera się przede wszystkim na relacji z nim. Nie można myśleć o wychowaniu tam, gdzie nie ma relacji. Warsztaty umiejętności wychowawczych są trochę taką „szkołą dla rodziców”, podczas której, oprócz wiedzy teoretycznej, zdobywa się praktykę. Można się na nich uczyć, jak być wystarczająco dobrym rodzicem w relacji z własnym dzieckiem. Na warsztatach, oprócz spraw ogólnych, obecnych w każdej rodzinie i w procesie wychowywania każdego dziecka, pochylamy się również nad specyficznymi wyzwaniami charakterystycznymi dla danej pary rodzic – dziecko.

Wychowywanie dziecka jest trudnym zadaniem, pełnym skrajnych emocji, takich jak miłość, przywiązanie, ale również frustracja, złość i rozczarowanie. Wychowanie nie jest wolne od konfliktów. Nie jest to zadanie „do odhaczenia”, które da się rozwiązać „i już”, a jest to mozolna praca, proces, podczas którego i rodzic, i dziecko mierzą się z wyzwaniami rozwojowymi i innymi, takimi jak

specyficzna sytuacja rodzinna, zawodowa, ekonomiczna czy zdrowotna. Psychologowie już od dawna wyznają zasadę, że dziecko jest integralną częścią rodziny i, że, „jeśli idzie w złą stronę”, to znaczy, że źle funkcjonuje cały system rodzinny. Problemy dziecka najczęściej są przejawem nieumiejętności postępowania z nim rodziców, przy czym jednak, nie jest to najczęściej skutek ich złej woli, a braku umiejętności (Bradshaw, 1994). Istnieje związek pomiędzy postawą rodziców a zachowaniami dzieci i młodzieży. Streit, autor teorii percepcji środowiska rodzinnego, mówi, że istnieje bezpośredni związek między patologicznymi zachowaniami dzieci a dokonywaną przez nich percepcją własnego środowiska rodzinnego.

„Nieprawidłowe postawy rodzicielskie, prowadzące do braku zaspokojenia podstawowych potrzeb, tworzą głębokie zranienia w psychice człowieka, brak zaufania do siebie i do innych i poczucie osamotnienia, zagubienia, braku miłości” (Ryś, 1994). Szczególną rolę w efektywnym rodzicielstwie pełnią umiejętności komunikowania się z dziećmi i rozumienia ich, umiejętność bycia z nimi w dobrej relacji.

Odpowiedzią na tego rodzaju potrzeby są m.in. warsztaty umiejętności wychowawczych prowadzone w oparciu o książkę Adele Faber i Elaine Mazlish „Jak mówić, aby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?”. Są one dedykowane przede wszystkim rodzicom, ale również opiekunom i wszystkim osobom zaangażowanym w wychowanie dzieci (zdarzyło się, że na warsztaty przyszedł dziadek chcący poprawić relację z wnukami). Są to zajęcia, podczas których można zdobyć wiedzę dotyczącą rozwoju dziecka oraz umiejętności, które pozwolą lepiej sobie radzić w sytuacjach wychowawczych.



Fot.:canva.com

Poruszane są na nich następujące zagadnienia:

- wspieranie dzieci i rodziców w radzeniu sobie z własnymi uczuciami
- granice dzieci i dorosłych, jak również granice dotyczące danej rodziny w kontakcie ze światem zewnętrznym oraz granice w różnych podsystemach w rodzinie (podsystem pary rodzicielskiej, podsystem dzieci),
- zachęcanie dziecka do współpracy
- konsekwencje zamiast kar
- chwalenie dziecka i wzmacnianie jego poczucia własnej wartości
- wspieranie samodzielności
- rozwiązywanie problemów i konfliktów.

Warsztaty są formą pracy grupowej (grupa liczy zazwyczaj do czternastu osób plus dwie osoby prowadzące). Dobrze jest, gdy na udział w warsztatach zdecyduje się para rodzicielska, nie jest to jednak warunek konieczny. Jeśli rodzic jest samodzielnym rodzicem, lub też, z różnych powodów, drugi rodzic nie może uczestniczyć w zajęciach, wartością jest udział choćby jednego rodzica. Warsztaty to cykl zajęć i ważne jest, aby uczestniczyć we wszystkich spotkaniach. Pomijając pary rodzicielskie, dobrze byłoby, aby pozostali uczestnicy warsztatów nie znali się wcześniej. Cykl rozpoczyna się przedstawieniem się prowadzących i opowiedzeniem o tym, czym są i do czego służą warsztaty, wyznaczeniem (i zapisaniem na tablicy umieszczonej zawsze w widocznym miejscu) zasad potrzebnych do dobrej współpracy i do tego, aby każdy z uczestników mógł czuć się bezpiecznie i komfortowo. Następnie uczestnicy przedstawiają się, poznają się trochę i integrują. Rozmawiamy o ich oczekiwaniach i potrzebach. Prowadzące prezentują poszczególne zagadnienia, podają ich psychologiczne „opracowanie”, dzielą się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami zawodowymi z

pracy terapeutycznej, a następnie podają gotowe instrukcje oraz scenariusze do możliwie dobrych rozmów z dzieckiem czy oddziaływań wychowawczych. Uczestnicy mają możliwość przećwiczenia nowych sposobów komunikacji i nowych metod rozwiązywania trudności podczas pracy indywidualnej czy ćwiczeń w parach lub mniejszych i większych podgrupach. Robimy ćwiczenia, odgrywamy scenki, a następnie je omawiamy. Jest czas na pytania, wątpliwości, rozmowę.

Pierwszym dużym tematem poruszonym podczas zajęć są uczucia. Uczestnicy dowiadują się, jak duże znaczenie mają uczucia, jeśli chodzi o nasze życie i codzienne funkcjonowanie, jakość relacji, które mamy (dla niektórych stanowi to duże odkrycie!), jak bardzo połączone są z naszymi myślami i zachowaniami. Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne stany i uczucia, identyfikować je, nazywać, wytrzymać. Dowiadują się, jak ważne jest dosłuchiwanie się uczuć dzieci, próba ich identyfikacji, nazywania i rozumienia. Rozmawiamy o tym, jak ważne dla naszych dzieci jest poczucie bycia



Fot.:canva.com

rozumianym przez rodzica i zaakceptowanym w sferze uczuć (akceptujemy wszelkie uczucia, mamy prawo nie akceptować zachowań!). Rozmawiamy o tym, że poprzez radzenie sobie z własnymi przeżyciami i poprzez identyfikację oraz nazywanie stanów dzieci, uczymy je umiejętności „okiełznywania” ich świata przeżyć. Wielokrotnie podczas dalszego przebiegu warsztatów odwołujemy się do tego, czego nauczyliśmy się w pierwszym bloku „zajęć z uczuć”.

Drugim ważnym tematem jest temat granic. Podczas ćwiczeń uczestnicy mają możliwość doświadczenia „na własnym ciele” tego, czym są granice fizyczne, cielesne, jak również granice psychologiczne. Mają możliwość weryfikacji tego, jak sami „mają się z własnymi granicami” – czy mają trudność z identyfikowaniem i utrzymaniem własnych granic, czy jest tak, że inni podchodzą za blisko i naruszają indywidualną dla każdego „bańkę prywatności”, co może powodować poczucie bycia wykorzystanym, nadużyтым. Czy może jest tak z kolei, że granice odgradzające ich od świata zewnętrznego są zbyt sztywne i nieprzepuszczalne, co może powodować doświadczane przez nich poczucie izolacji i samotności? Podczas zajęć rozważamy temat granic indywidualnych, jak również granic pomiędzy nami a dziećmi. Zastanawiamy się, jak możemy pomagać dzieciom w budowaniu i zachowaniu „zdrowych” granic. Rozmawiamy również o granicach w podsystemach rodzinnych oraz pomiędzy rodziną a światem zewnętrznym.

Tematy: zachęcanie dziecka do współpracy, wdrażanie zasad w rodzinie i wyciąganie konsekwencji z danych zachowań (konsekwencje w miejsce kar!), jak również rozwiązywanie problemów i konfliktów obfitują w dużą ilość ćwiczeń, podczas których uczestnicy mają możliwość przećwiczyć m.in. autentyczne sytuacje z własnych rodzin i domów, wdrażając nowe pomysły i nowe metody rozwiązań sytuacji trudnych i konfliktowych. Przy poszukiwaniu nowych rozwiązań mają możliwość usłyszeć myśli i zalecenia zarówno ze strony prowadzących, jak i od innych uczestników grupy, którzy czasem mierzą się z podobnymi kłopotami. Niektóre ćwiczenia mają formę papier – ołówek, czasem uczestnicy coś tworzą, rysują, a czasem odgrywają scenki i scenariusze. Czasami są „zamieniani” w dzieci i mogą przez chwilę „pofantazjować” czy poczuć, jak to jest być małym dzieckiem, jak to jest być nastolatkiem, a jak to jest być dorosłym. Czasem podczas scenek grają siebie, a czasem, wybierają spośród grupy kogoś, kto się w nich wciela. Mogą wówczas popatrzeć na swoje

zachowania nieco „z boku”, co pozwala zmienić perspektywę, uwolnić się od emocji, które pojawiają się wówczas, gdy jest się wewnątrz czegoś trudnego.

Zachęcanie dziecka do samodzielności oraz praca nad budowaniem poczucia własnej wartości u dziecka zahaczają o tematy takie jak - wyznawane przez uczestników wartości oraz priorytety obecne w rodzinie. Uczestnicy są zachęceni np. do poszukania odpowiedzi na pytanie - do czego wychowują własne dzieci. Temat samodzielności jest ściśle związany z poczuciem własnej wartości u dzieci – jeśli pozwalam dziecku na pewną indywidualność, niezależność, dokonywanie przez niego jego własnych wyborów, to oznacza, że wierzę w nie, w jego kompetencje, moc, w to, że sobie poradzi. Podczas tego rodzaju tematów uczestnicy często sięgają nie tylko do spraw bieżących w relacji z dzieckiem, ale również do doświadczeń z własnych rodzin pochodzenia, do ich relacji z rodzicami.

Warsztaty nie są terapią, co oznacza, że są bardziej ustrukturyzowane. To prowadzące są odpowiedzialne za ich przebieg i tematy, jakie są poruszane. Zachęcamy, aby uczestnicy nie odślaniali się tak głęboko, jak to często ma miejsce w terapii. Warsztaty są pracą bardziej „na powierzchni”, która wyposaża uczestników w konkretne narzędzia pomocne przy podejmowaniu wyzwań wychowawczych. Prowadzące są psychoterapeutkami, dzięki czemu mają bogate doświadczenie związane z pracą terapeutyczną z rodzinami, parami i dziećmi. Mogą pokierować potrzebujące osoby do różnego rodzaju oddziaływań diagnostycznych, terapeutycznych czy nawet medycznych. Oprócz gotowego planu warsztatów dostosowanego do potrzeb wszystkich uczestników, prowadzące starają się znaleźć przestrzeń na indywidualną pracę z zainteresowanymi rodzicami (rozmowy interwencyjne w przerwach i tzw. kuluarach).



Ogromną wartość warsztatów stanowi grupa. Na zajęcia przychodzą osoby mające zazwyczaj trudne przejścia z dziećmi i w rodzinie, w poczuciu własnej niekompetencji rodzicielskiej i bezradności w sytuacjach rodzinnych. Podczas warsztatów mogą doświadczyć tego, że nie są same, że inni mają podobnie, równie trudno, że wychowanie to ciężka praca, zależna od szeregu różnych czynników. Uczestnicy, oprócz tego, że korzystają z propozycji prowadzących, stają się dla siebie wsparciem, pomagają sobie wzajemnie w wygenerowaniu różnych, nowych rozwiązań sytuacji konfliktowych. Na koniec chciałabym jeszcze dodać, że na warsztaty umiejętności wychowawczych można się zgłaszać nie tylko wtedy, kiedy doświadcza się różnego rodzaju trudności w relacji z dzieckiem, ale również wtedy, gdy proces wychowania naszego dziecka jest bezkonfliktowy. Takie zajęcia można potraktować jako profilaktykę, coś rozwojowego, ubogacającego, poszerzającego rozumienie własnego funkcjonowania w relacji z dzieckiem.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)