



Warszawa, 22 stycznia 2025 r.

Emocje w Rodzicielstwie czy Rodzicielstwo w Emocjach



Fot.:iStock.com, autor:master1305

Bycie rodzicem jest jedną z najważniejszych i najbardziej wymagających ról, jakich możemy się podjąć w życiu. To nieustanna nauka, nie tylko o naszych dzieciach, ale także o nas samych. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, które są zarówno piękne, jak i trudne. Chciałbym przedstawić podejścia, które mogą pomóc rodzicom lepiej zrozumieć swoje dzieci i siebie, korzystając z perspektywy psychoterapeutycznej. Jest to zaproszenie do głębszego spojrzenia na podróż, jaką jest rodzicielstwo.

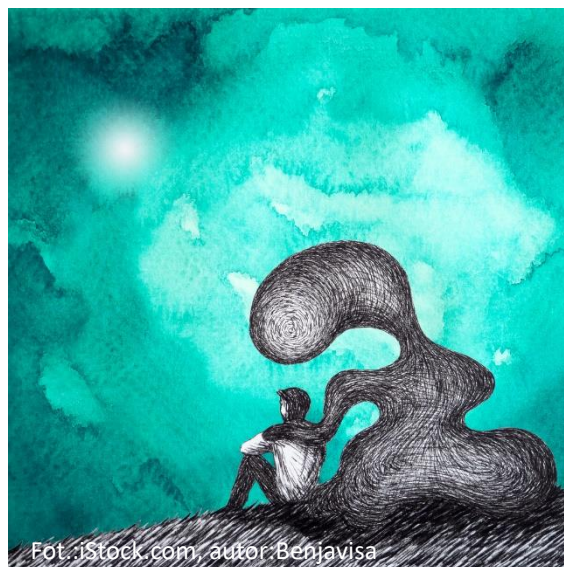
Emocje w Rodzicielstwie czy Rodzicielstwo w Emocjach

Podejście skupiające się na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami dostrzega, że rodzicielstwo bywa pełne różnych emocji: frustracji, lęku, wstydu, ale także bogate w miłość i nadzieję. Takie podejście stawia na pracę z emocjami, ucząc, jak je akceptować, rozumieć i przekazywać dzieciom w sposób efektywny. Chodzi tu nie tylko o to, by „być silnym” dla dziecka, ale także, by umieć pokazać swoją kruchość, kiedy to potrzebne. Dzieci uczą się najwięcej, kiedy widzą, jak ich rodzice radzą sobie (lub nie) z trudnościami w autentyczny sposób. **Czy pamiętasz, co zdarzyło się, kiedy Twoje dziecko zobaczyło Twój smutek, lęk lub wstyd?** Kiedy rodzic potrafi nazwać i przyjąć z akceptacją to, co czuje, otwiera drogę do głębszej więzi emocjonalnej ze swoim dzieckiem.

Echa Przeszłości, czyli pierwszy trening rodzicielstwa

W zrozumieniu dynamiki relacji rodzic-dziecko ważne jest uwzględnienie wpływu doświadczeń przywiązaniowych, które rodzic sam przeżywał w dzieciństwie, na jego własne rodzicielstwo. To były nasze pierwsze lekcje o rodzicielstwie, które odebraliśmy. To, jak nauczyliśmy się radzić sobie z emocjami, jak byliśmy traktowani, kiedy sami potrzebowaliśmy wsparcia, często staje się wzorcem, który przenosimy na nasze dzieci. Świadomość tego faktu to pierwszy krok w kierunku zmiany.

Praca nad rodzicielstwem to nie tylko wsparcie swoich dzieci – to także szansa na uzdrowienie własnych, niezaleczonych ran. Kiedy zaczynamy lepiej rozumieć własne reakcje, uczymy się świadomie wybierać, jak chcemy odpowiedzieć na potrzeby naszego dziecka, zamiast działać automatycznie, według zakorzenionych w nas schematów.



Rozwój rodzicielski jest procesem ciągłym, który trwa przez całe życie. **Czy kiedykolwiek czułeś, że Twoje emocje, choć nieuświadomione, wpływają na Twoje reakcje wobec dziecka?** Każdy etap przynosi nowe wyzwania, a każde doświadczenie zmienia nas i nasze podejście do rodzicielstwa. Nie jest to jednorazowe wydarzenie, ale dynamiczny proces, który można rozwijać, reflektować i poprawiać. Warto pamiętać, że nie jest to proces liniowy – mogą wystąpić cofnięcia, a wyzwania mogą wracać, lecz każda taka okazja to możliwość lepszego zrozumienia siebie i swoich dzieci.

Rodzicu! Jesteś Rozwiązaniem

Podejście koncentrujące się na roli rodziców w procesie leczenia i wspierania zdrowia emocjonalnego dziecka widzi rodziców jako kluczowy podmiot zmiany – osoby, które mogą odegrać fundamentalną rolę w pomaganiu dziecku w radzeniu sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i behawioralnymi.

W ramach tego podejścia rodzice uczą się:

- Jak wspierać swoje dzieci w przetwarzaniu emocji.
- Jak radzić sobie z blokadami emocjonalnymi, które mogą przeszkadzać w efektywnej komunikacji.
- Jak naprawiać relacje poprzez szczere przeprosiny i uzdrawiające rozmowy.

Przykładem może być historia Magdy i jej syna Kuby. Kuba, 16-latek, miał problemy z agresywnym zachowaniem i trudnościami w szkole. Magda próbowała różnych metod wsparcia – pomagała mu w odrabianiu lekcji, zatrudniała korepetytorów, ale żadna z tych interwencji nie przynosiła znaczących rezultatów. Podczas sesji z terapeutą, Magda nauczyła się nowych strategii emocjonalnego coachingu, takich jak nazywanie emocji i ich uWażnianie (czyli potwierdzanie, że te emocje są ważne). Dzięki tym narzędziom, zamiast wyłącznie skupić się na dyscyplinowaniu syna, zaczęła skupiać się na zrozumieniu emocji, które kryły się za jego agresywnym zachowaniem. Proces ten zaowocował poprawą relacji między matką

a synem, a także zmniejszeniem częstotliwości epizodów agresji u Kuby. Magda odkryła, że jej wcześniejsza obawa przed rozmawianiem o trudnych emocjach z synem wynikała z jej własnego lęku przed pogorszeniem sytuacji – dzięki wsparciu terapeutycznemu mogła oswoić ten lęk i stać się bardziej otwartą i wspierającą matką.

Co w relacji zostało zranione, w relacji może się uleczyć

Kolejnym kluczowym elementem takiego podejścia jest naprawa relacji. To interwencja, która pozwala rodzicom na skonstruowanie szczerych, pełnych empatycznego zrozumienia przeprosin, które mają potencjał uzdrowić relację z dzieckiem. Jest to proces, który pozwala nie tylko uzdrowić więź, ale również zmniejszyć poczucie winy, które często dręczy rodziców.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zastanawiać, jak przeprosić swoje dziecko w sposób, który faktycznie coś zmieni? Na przykład Magda przygotowała specjalne przeprosiny dla Kuby, w których przyznała, że nie zawsze podejmowała właściwe decyzje podczas trudnego okresu rozwodu z jego ojcem. Kuba początkowo próbował zbagatelizować te przeprosiny, ale Magda, uzbrojona w umiejętności wyniesione z sesji terapeutycznych, potrafiła dostrzec, że pod jego reakcją kryje się głęboki smutek. Dzięki temu udało się im dotrzeć do sedna jego emocji, a to otworzyło drzwi do bardziej otwartej komunikacji.

Każdy z nas niesie swój bagaż, czasem bardzo długo

Kiedy stajemy się rodzicami, przynosimy ze sobą kwestie z naszej przeszłości, które wpływają na to, jak wychowujemy nasze dzieci. Doświadczenia, które nie zostały w pełni przetworzone, mogą powodować problemy, które zostały rozwiązane dla nas w niekorzystny sposób, a one z kolei wpływają na nasze reakcje wobec dzieci. Te kwestie mogą łatwo się uaktywniać w relacji rodzic-dziecko, prowadząc do silnych reakcji emocjonalnych, impulsywnych zachowań, zniekształceń w postrzeganiu lub odczuwaniu ciała. Takie intensywne stany umysłu osłabiają naszą zdolność do myślenia jasno i pozostawiania elastycznym, a to z kolei wpływa na nasze interakcje i relacje z dziećmi. **Czy nie zdarzyło Ci się kiedyś, że mimo najlepszych intencji, w momencie stresu reagowałeś automatycznym wybuchem, lękiem, wstydem, wycofaniem?**



Fot.:iStock.com, autor:master1305

Istotnym aspektem zrozumienia emocji w rodzicielstwie jest także świadomość, jak nasze doświadczenia z dzieciństwa wpływają na nasze reakcje wobec dzieci. Jeśli rodzic nie przepracuje swoich trudnych doświadczeń z przeszłości, może automatycznie reagować w sposób, który nie służy dziecku. Przykładowo, rodzic, który w dzieciństwie był krytykowany, może nieświadomie przyjmować nadmiernie surową postawę wobec swojego dziecka, nawet jeśli w głębi serca pragnie dla niego jak najlepiej.

Wgląd i zrozumienie dają większą swobodę

Ważne jest także, aby zrozumieć, skąd mogą brać się impulsy do zachowań, które nie służą dzieciom. Czasem są to próby kontrolowania tego, czego sami doświadczaliśmy w przeszłości – często w odpowiedzi na traumy lub trudne doświadczenia. Takie podejście pozwala spojrzeć na rodzicielstwo z perspektywy empatii i współczucia – nie tylko dla dziecka, ale również dla siebie jako rodzica. Zrozumienie, że nasze reakcje są wynikiem przeszłych doświadczeń, pomaga nam zmieniać te reakcje na bardziej konstruktywne.

Zawsze jesteś w drodze



Fot.:iStock.com, autor:master1305

Rodzicielstwo to również sztuka rozpoznawania, że każdy z nas nosi w sobie zarówno zdolność do budowania i naprawy, jak i niszczenia i ranienia, to jest w porządku. Ważne jest, aby akceptować ten dualizm i nie dążyć do perfekcji. Każdy rodzic popełnia błędy, a kluczem jest umiejętność uczenia się na nich i pracy nad sobą. To odzwierciedla rzeczywistość każdego z nas i pozwala lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Takie podejście koncentruje się na autentyczności (która rodzi się w relacji), otwartości i łagodności wobec siebie. Rodzicielstwo to nie tylko sztuka radzenia sobie z codziennymi obowiązkami, ale także możliwość głębokiego wzrastania jako człowiek. Ważne jest, abyśmy jako rodzice nie bali się mówić o swoich emocjach, dzielić się trudnościami, prosić o pomoc i jednocześnie być obecnymi dla naszych dzieci – autentycznie, z troską, z miłością.

Rodzicielstwo to podróż, która często bywa nieprzewidywalna. Być może czujesz, że czasem nie dajesz rady, że zawodzisz – ale pamiętaj, to ludzkie. Każdy z nas popełnia błędy, a kluczem jest to, aby się na nich uczyć i iść dalej. Nasze dzieci nie potrzebują rodziców doskonałych, lecz takich, którzy są gotowi uczyć się razem z nimi. Bez względu na to, jak różne są wyzwania, z jakimi się mierzymy, najważniejsze jest, aby być obok, słuchać, wspierać i **próbować zrozumieć**. To właśnie dzięki tej ciągłej pracy nad sobą jesteśmy w stanie tworzyć dla naszych dzieci bezpieczne miejsce, w którym mogą rozwijać się, odkrywać świat i swoje emocje. To miejsce, które jest pełne miłości, ale także pełne zrozumienia dla błędów – zarówno dzieci, jak i naszych własnych.

(-)Krzysztof Błażejewski

Krzysztof Błażejewski - psycholog, psychoterapeuta. Certyfikowany trener i superwizor Emotion Focused Therapy for Youth oraz certyfikowany psychoterapeuta Emotion Focused Therapy for Families. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą, rodzicami/opiekunami i rodzinami. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów odpowiada za prowadzenie zespołu oraz ofertę terapeutyczną Poradni.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów 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:



536244 059



poradniawilanow@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



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