

Dekalog Dobrego Rodzica

Janusz Wardak



Foto: John-Mark Smith (Unsplash)

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



akademia familijna

Projekt dofinansowany ze środków Pełno-
mocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

Spis treści

Spis treści	2
Wstęp	3
1. Małżonek na pierwszym miejscu.	4
2. Wymagaj od siebie tego, czego wymagasz od dzieci	8
3. Bądź przyjacielem swoich dzieci	11
4. Bądź konsekwentny	14
5. Ustal zasady domowe i planuj czas	18
6. Bądź pozytywny	21
7. Twórz atrakcyjną kulturę rodzinną	24
8. Nie faworyzuj żadnego z dzieci	27
9. Bądź z małżonkiem jednością wobec dzieci	30
10. Rozwijaj się jako rodzic	33
11. Autor – Janusz Wardak	35
12. Akademia Familijna.....	36

Wstęp

Niniejszy „Dekalog” stanowi próbę przedstawienia kilku podstawowych zasad wychowania, które wydają się być całkowicie uniwersalne, tzn. ich stosowanie się do nich powinno przynieść pozytywny efekt w przypadku każdej rodziny. Naturalnie nie jest to lista ani kompletna ani bezdyskusyjna, jednak celem jej przedstawienia jest zachęcenie rodziców do refleksji nad tym, jakimi zasadami kierują się w wychowaniu swoich dzieci i być może podjęcie przez nich pewnych konkretnych działań, aby przynajmniej niektóre z wymienionych niżej zasad zacząć stosować w swojej rodzinie.

Janusz Wardak

1. Małżonek na pierwszym miejscu.

Każda budowla musi mieć odpowiednią strukturę, aby była stabilna i mogła przetrwać w różnych niesprzyjających dla niej warunkach. W przypadku rodziny podstawą, na której musi się ona opierać jest więź małżeńska.

Niezależnie od wszystkich nowoczesnych „pomysłów” na rodzinę, jedyne rozwiązanie, które sprawdziło się w historii i zdecydowanie najlepiej sprawdza się dziś, to związek jednej mężczyzny i jednej kobiety, zawierany na całe życie.



Foto: mari lezhava (Unsplash)

Wszelkie odstępstwa od tej zasady – rozwody, separacje, konkubiny – pociągają za sobą negatywne skutki dla całej rodziny: szczęścia małżonków, wychowania dzieci, a nawet sytuacji materialnej. Potwierdzają to rozliczne badania socjologiczne prowadzone w wielu krajach świata.

Dlatego też, kiedy myślimy o dobru naszej rodziny, powinniśmy w pierwszej kolejności dbać o relację z małżonkiem. Taka inwestycja – czasu, wysiłku, uczuć, uwagi – zawsze jest opłacalna i to dla całej rodziny. Trudno wyobrazić sobie rodzinę, w której małżonkowie naprawdę się kochają i okazują to sobie, i z powodu tej miłości zaniedbują wychowanie dzieci. Jednocześnie bardzo często mamy do czynienia z sytuacją, w której nadmierna koncentracja jednego z rodziców na dzieciach powoduje, że współmałżonek czuje się odrzucony, nieszczęśliwy, a w konsekwencji cała rodzina funkcjonuje źle, a nierzadko się rozpada, powodując niemożliwe

do zagojenia rany, szczególnie u dzieci.



Foto: Drew Coffman (Unsplash)

Pierwszym krytycznym momentem budowania tej właściwej hierarchii w rodzinie jest zazwyczaj przyście na świat pierwszego dziecka. Wówczas to kobieta ma naturalną skłonność do skupienia na nim całej swej uwagi, co może powodować ochłodzenie relacji z mężem.



Foto: Brooke Cagle (Unsplash)

Jeśli jest tego nieświadoma, a mąż nie zareaguje odpowiednio, nie zadbaj – w sposób delikatny, ale zdecydowany – o swoje miejsce w hierarchii miłości, powstaje pierwsza trudna sytuacja, która często tylko pogarsza się przy kolejnych rodzinnych kryzysach. W rezultacie małżonkowie stopniowo oddalają się od siebie, stają się sobie obcy lub nawet wrodoży, koncentrując jednocześnie całą swoją uwagę i uczucia na dzieciach.

Tymczasem dzieci wcale nie czują się dobrze, będąc pępkiem świata, choć tak często o to walczą. Najszczęśliwsze są wtedy, kiedy zajmują właściwe sobie miejsce w rodzinie i w sercach rodziców, tzn. miejsce drugie po relacji małżonków względem siebie. Dziecko, które czuje, a nawet słyszy, że jest najważniejsze w domu, wyrasta na egoistę, człowieka skupionego na sobie, niezdolnego do budowania relacji i do szczęścia.



Foto: Gianni Scognamiglio (Unsplash)

Dlatego też konieczny jest stały wysiłek i czas, aby nasza miłość małżeńska nie wędła, ale się rozwijała. I choć nie jest to łatwe, to wbrew

temu, co często dziś słyszymy, jest nadal możliwe. Możliwe jest, że jako małżonkowie jesteście sobie wierni przez całe życie, coraz bardziej się kochamy i naprawdę jesteście ze sobą szczęśliwi. I nie jest to kwestia szczęścia, ani przypadku, ani odpowiedniego dobrania się, ale wysiłku, jaki wkładamy w to, aby rozwijać i umacniać nasz związek. A nasze szczęście małżeńskie nie tylko udziela się dzieciom, ale jest jednym z najlepszych prezentów, jaki możemy im ofiarować – dając im szczęśliwe dzieciństwo oraz piękny przykład i zachętę do budowania własnych szczęśliwych rodzin.

2. Wymagaj od siebie tego, czego wymagasz od dzieci

Wychowanie jest nieodłącznie związane z wymaganiem. Nie chodzi oczywiście o to, by bezwzględnie wymagać od dzieci samych sukcesów czy też stawić przed nimi nierealistyczne cele. Jednak prawdziwa miłość rodzicielska wiąże się ściśle z wymaganiem, ponieważ miłość oznacza pragnienie dobra drugiego człowieka, a takie pragnienie dobra zakłada – szczególnie w przypadku wychowania – pragnienie jak najpełniejszego rozwoju dziecka, co z kolei nie jest możliwe bez stawiania przed nim ambitnych celów i korygowania zachowań, które mu nie służą.

Jeśli więc chcemy naprawdę wychowywać, musimy wymagać, ale jeśli chcemy wymagać od dzieci, to musimy zacząć od wymagań względem samych siebie. Nie na darmo mówi się, że Ojciec Przykład jest

najlepszym kaznodzieją i przekonuje lepiej niż najbardziej kwieciste „kazania”.



Foto: CDC (Unsplash)



Foto: CDC (Unsplash)

Jeśli tata będzie wymagał od dzieci, żeby jadły wszystkie potrawy, a sam będzie wybrzydzał przy każdym posiłku, to z pewnością nie zbuduje w ten sposób swojego autorytetu i wizerunku osoby spójnej wewnętrznie. To samo dotyczy wymagania porządku w pokojach i rzeczach dzieci, podczas gdy sypialnia rodziców wygląda jak po przejściu trąby powietrznej. Nie możemy się

więc oszukiwać – jeśli my nie damy dobrego przykładu, całe wychowanie będzie działać w sposób bardzo ograniczony.

Dlatego też można powiedzieć, że wychowanie jest procesem dwukierunkowym – my wychowujemy dzieci, ale to zmusza nas do dawania dobrego przykładu, a przez to wychowuje nas samych. Nie należy więc się złościć, jeśli dzieci wytykają nam czasem nasze niekonsekwencje – „Tato,

mówiłeś, że nie można kłamać, a przed chwilą kazałeś mi powiedzieć przez telefon, że nie ma Cię w domu”, „Mamo, mówisz mi ciągle, że pieniądze nie są najważniejsze, ale często wypominasz tacie, że nie zarabia tak dobrze, jak wujek Krzysiek”. W takich chwilach nie należy się gniewać, lecz raczej zastanowić się, skąd się ta niekonsekwencja bierze i co MY powinniśmy w tej sprawie zmienić.



Nie oznacza to wcale, że dzieci mają takie same prawa jak rodzice. Jest więc rzeczą naturalną, że to rodzice ustalają w domu zasady, a dzieci ich przestrzegają, że rodzice mają ostateczny głos w najważniejszych sprawach dotyczących rodziny i wychowania. Musimy jednak zawsze pamiętać, że dzieci nie tylko nas bacznie obserwują, ale w gruncie rzeczy chcą nas naśladować. Jeśli więc postępujemy inaczej niż nauczamy, to możemy być niemal pewni, że wcześniej czy później to właśnie wzór naszego postępowania będzie ich drogowskazem w życiu.

3. Bądź przyjacielem swoich dzieci

Celem, jaki powinniśmy osiągnąć w relacji z dziećmi jest prawdziwa przyjaźń – jest to cel długofalowy, bo trudno wyobrazić sobie przyjaźń między rodzicem i kilkulatkiem. Jeśli jednak będziemy pamiętać o tej przyjaźni przez cały okres wychowania dzieci, to stanie się ona rzeczywiście możliwa w wieku nastoletnim – wówczas, kiedy będzie najbardziej potrzebna, kiedy pojawiają się największe trudności wychowawcze, kiedy trudno o dobry kontakt z dzieckiem. Przyjaźń z dzieckiem nie oznacza w żadnym razie przejścia do relacji partnerskiej, w której nie ma miejsca na autorytet rodzica, a wszelkie decyzje wychowawcze podejmowane są na zasadzie negocjacji i konsensusu między rodzicami i dziećmi. Chodzi o relację prawdziwego zaufania, opartej na wzajemnej miłości i znajomości siebie.



Foto: Jed Owen (Unsplash)

Aby można było się z kimś zaprzyjaźnić, trzeba go najpierw dobrze poznać. Tak więc rodzice powinni starać się być blisko swoich dzieci, ich spraw, ich problemów i radości, a jednocześnie powinni umieć dostrzeżać zmiany wynikające z różnych faz rozwoju każdego z dzieci. Aby takie poznanie się było możliwe, konieczny jest czas dla rodziny, czas poświęcony na rozmowę z każdym z dzieci.

Dobra komunikacja jest ogromnie ważnym aspektem dobrej relacji z każdą osobą. Pierwszym jej warunkiem jest rzeczywiste słuchanie. Aby naprawdę słuchać dziecka, trzeba skupić na nim całą naszą uwagę, wysłuchiwać do końca tego, co chce nam powiedzieć, a jeśli nie jesteśmy akurat w stanie go wysłuchać – powiedzieć to szczerze i poprosić o

przełożenie rozmowy. Cała nasza postawa i słowa powinny zachęcać dziecko do mówienia i do szczerości wobec nas. Trzeba okazywać mu zaufanie, nawet jeśli czasami jest ono nadużywane. Bez założenia dobrej woli drugiej osoby nie jest możliwa nie tylko przyjaźń, ale nawet sama komunikacja. Nie oznacza to naiwności i ignorowania rzeczywistych



Foto: Depositphotos

trudności w relacji z dzieckiem, ale każde dziecko (szczególnie starsze – nastoletnie) musi być zawsze przekonane, że zostanie wysłuchane i że dostrzegamy jego dobrą wolę, pragniemy jego dobra.

Nie będziemy w stanie naprawdę zrozumieć dziecka bez postawy empatii, dzięki której próbujemy postawić się w sytuacji drugiej osoby i spojrzeć na daną kwestię jego oczami, okazać zrozumienia dla jego uczuć i emocji. Wyrażaniu empatii służy również uważne patrzenie w oczy i potakiwanie, wyrażenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy od dziecka.

Musimy przy tym pamiętać, że zadaniem rodziców nie jest rozwiązywanie problemów dzieci, lecz pomoc w ich samodzielnym znalezieniu rozwiązania – temu właśnie służy dobra komunikacja i w ten sposób mamy

szansę na rzeczywistą przyjaźń z dzieckiem. Tak więc udzielajmy rad dzieciom – szczególnie starszym – tylko wówczas, gdy nas o to poproszą – będą one wtedy znacznie chętniej przyjmowane.



Foto: Simon Rae (Unsplash)

4. Bądź konsekwentny



Foto: John-Mark Smith (Unsplash)

Konsekwencja w wychowaniu to zjawisko o tyle interesujące, że jest to jeden z tych tematów, co do których praktycznie wszyscy wypowiadają się z niespotykaną jednomyślnością: „Konsekwencja jest w wychowaniu niezbędna!”. Co więcej, bycie konsekwentnymi nie wymaga przecież od nas żadnych nadzwyczajnych

umiejętności ani też szczególnej „wiedzy tajemnej”.

Tymczasem konsekwencja lub jej brak mają fundamentalne znaczenie dla naszego autorytetu jako rodziców, a autorytet z kolei jest podstawowym elementem, budującym prawidłową relację rodzic-dziecko, bez którego cały proces wychowywania nie jest praktycznie możliwy.

Wychowanie nie polega bowiem ani na nakazywaniu i kontrolowaniu, ani też na biernym obserwowaniu samoczynnego rozwoju dziecka. Jest to proces, którym kierują i za który ponoszą odpowiedzialność rodzice, ale który jednocześnie uwzględnia podmiotowość dziecka i fakt, że jest ono osobą.

Najczęściej zdarza się, że rodzice rezygnują z różnych wymagań po prostu dlatego, że w danym momencie nie chce im się o nie walczyć,

albo też nie podejmują głębszej refleksji nad tym, czego i z jakiego powodu powinni wymagać od swojego dziecka, i w związku z tym często zmieniają zdanie. Nierzadko zresztą są przy tym głęboko przekonani, że chodzi o sprawy zbyt małej wagi, by miały one jakikolwiek wpływ na całość kształt wychowania. Jakie bowiem znaczenie może mieć np. fakt, iż

odstępujemy od nałożonej wcześniej kary w postaci zakazu oglądania telewizji, kiedy dziecko błaga nas i obiecuje, że już więcej nie popełni jakiegoś występku? Tymczasem rezygnowanie z raz wyznaczonej kary lub jej zmniejszanie, podobnie jak nierealistyczne groźby, a z drugiej strony również niedotrzymywanie składanych dzieciom obietnic, powodują, że nasz autorytet słabnie w zawrotnym tempie.

Wielu dorosłych uważa autorytet za coś, co w sposób oczywisty przysługuje im z samego tytułu bycia rodzicami. Tymczasem ten rodzaj autorytetu sprawdza się tylko w pierwszych latach życia dziecka.

Potem jego siła nieuchronnie spada i w pewnym momencie nie wystarczy już wydawanie dziecku jedynie konkretnych poleceń. Musimy w coraz większym stopniu umieć

uzasadnić nasze wymagania – uwzględniając przy tym wolność dziecka – i budować ten typ autorytetu, którego poziom jest zależny od nas samych i który nie musi ulegać osłabieniu w miarę dorastania naszych dzieci. Autorytet ten określa się czasami jako autorytet prestiżu. Polega on, ogólnie rzecz ujmując, na tym, że dziecko postrzega swoich rodziców jako osoby wartościowe, wiarygodne i spójne wewnętrznie.

Niewątpliwie pewną pułapkę w tej dziedzinie stanowi fakt, że

choć największe problemy skupione wokół kwestii autorytetu uwidaczniają się najjaskrawiej w okresie dorastania dzieci, to jego budowanie trzeba zacząć już od pierwszych lat życia.

To właśnie w tym czasie nadarza się wyjątkowo wiele okazji sprzyjających budowaniu (lub rujnowaniu) rodzicielskiego autorytetu. Wyobraźmy

sobie na przykład, że prosimy dziecko o posprzątanie klocków po skończonej zabawie, tymczasem ono ma akurat zupełnie inne plany i z tego powodu zanosí się na ostrą konfrontację. My tymczasem jesteśmy mocno zmęczeni po powrocie z pracy i najchętniej odpuścilibyśmy sobie tę potyczkę. Jeżeli jednak mimo wszystkich tych trudności nie zrezygnujemy z naszego wymagania i skłonimy dziecko do posłuszeństwa, odnieśliśmy drobne lecz niezwykle cenne zwycięstwo, dokładając tym samym małą cegiełkę do gmachu naszego rodzicielskiego autorytetu.

Jeśli natomiast dzieje się inaczej, wówczas nasz autorytet słabnie, a dziecko stopniowo przyzwyczaja się do tego, że może być nieposłuszne bez konsekwencji. W ten sposób uzyskuje wprawdzie chwilowe i złudne poczucie wolności, lecz jednocześnie staje się coraz bardziej zagubione, ponieważ rodzice nie stanowią dla niego mocnego i jednoznacznego punktu oparcia. Kiedy więc

kilkanaście lat później młoda dziewczyna chce np. wyjechać z nieodpowiednim towarzystwem na kilkudniową wycieczkę i realizuje swój pomysł mimo protestów rodziców, to

nie dzieje się tak, bo „w tym wieku wszystkie dzieci są nieposłuszne”, lecz dlatego, że rodzice zaniedbali budowanie swojego autorytetu od najwcześniejszych lat jej życia.

5. Ustal zasady domowe i planuj czas



Foto: Depositphotos

Prawdziwy dom, z dobrą atmosferą, która ma służyć wychowaniu, nie może funkcjonować bez określonych zasad domowych i pewnego zaplanowania czasu. Takie uporządkowanie jest ważne, ponieważ daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa, pozwala uniknąć wielu konfliktów i umożliwia lepsze wykorzystanie czasu, którego zazwyczaj nam brakuje.

Bardzo pomocne jest spisywanie ustalonych zasad, choć z pewnością będą one co pewien czas wymagały aktualizacji. Dzięki temu łatwiej nam będzie o nich pamiętać, a ponadto wszyscy będziemy pomagali sobie wzajemnie w ich przestrzeganiu. Oczywiście na pierwszym miejscu to sami rodzice muszą być sami przekonani co do zasad, jakich chcą

wymagać od dziecka – wszelka chwiejność i niepewność są tutaj zgubne.

Czego powinny dotyczyć takie zasady? Każda rodzina może stworzyć swój „kodeks domowy”, ale warto, aby znalazły się tam m.in. zasady dotyczące obowiązków domowych, jakie mają wykonywać rodzice i dzieci, rozkładu dnia w ciągu tygodnia i w weekend, czasu wstawania i pójścia spać, posiłków domowych, czasu korzystania (i niekorzystania!) z komputera i telewizji i wielu innych spraw, które warto ustalić i konsekwentnie przestrzegać zamiast zarządzać nimi od przypadku do przypadku.

Bardzo istotną rolę w życiu rodzinnym odgrywa zarządzanie czasem.

Po pierwsze musimy naprawdę walczyć o to, by znajdować czas dla rodziny. W szczególności warto wyróżnić trzy elementy, na które trzeba znaleźć czas i których obecność lub brak mają ogromne znaczenie dla

jakości życia rodzinnego. Są to: wyłączny czas dla małżonka, czas poświęcany indywidualnie każdemu z dzieci oraz co najmniej jeden posiłek dziennie razem z całą rodziną.

Naszemu życiu rodzinnemu bardzo służy planowanie czasu – na dzień, na tydzień, miesiąc, rok.

Czasem może się wydawać, że takie planowanie zabija spontaniczność i wytwarza sztuczną, nieprzyjemną atmosferę. Jest jednak zupełnie odwrotnie – to właśnie brak planowania jest przyczyną wielu sporów i stresów rodzinnych, a jeśli udaje nam się dobrze zaplanować jakiś czas – np. weekend lub okres urlopu, okazuje się, że jest on znacznie lepiej wykorzystany, mamy wrażenie jakby go przybywało, a jednocześnie wszyscy są spokojni, bo wiedzą, co będzie się działo w najbliższej przyszłości.

Kiedy mówimy o czasie dla rodziny, niemal każdy rodzic zaczyna się zastanawiać, gdzie ten czas

znaleźć. Kluczową rolę w poszukiwaniu czasu dla domu odgrywa równowaga między pracą a domem. Nie da się ukryć, że w tej dziedzinie szczególne trudności mają panowie i to oni muszą włożyć większy wysiłek, aby taką równowagę zachować. My ojcowie musimy naprawdę postawić rodzinę na pierwszym miejscu, nie

tylko w deklaracjach, ale także, jeśli chodzi o poświęcany jej czas. Nie chodzi tu naturalnie o pierwszeństwo w ilości poświęcanego czasu, ale o hierarchię – na pewne sprawy związane z rodziny musimy znaleźć czas i należy to traktować z bardzo wysokim priorytetem – wyżej niż ważne sprawy zawodowe.

6. Bądź pozytywny

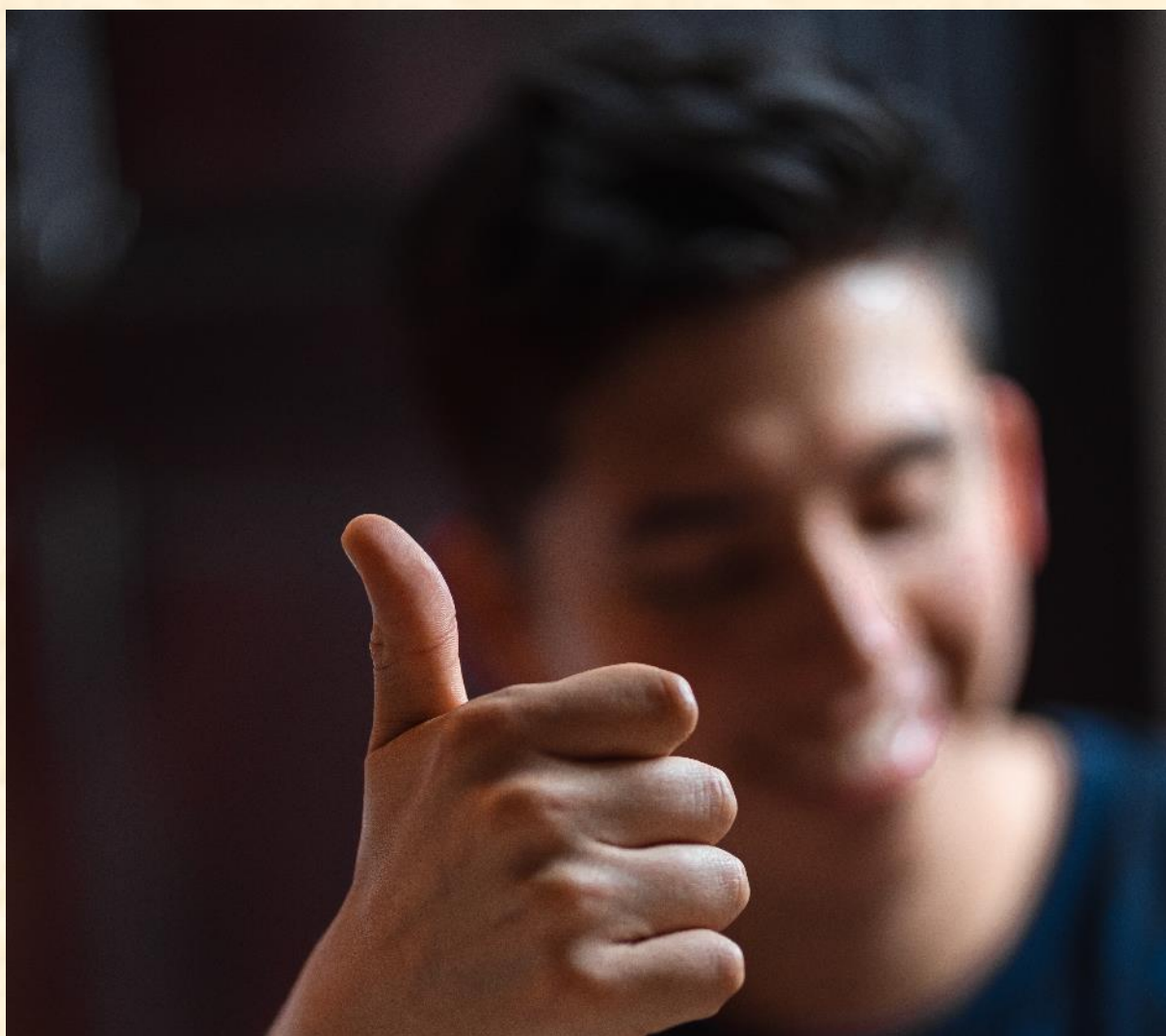


Foto: Johan Godínez (Unsplash)

Pozytywna motywacja, optymizm, chwalenie należą do najbardziej skutecznych środków wychowawczych. Niestety my rodzice – choć doskonale zdajemy sobie sprawę, że takie pozytywne podejście bardzo dobrze działa na nas

samych – dość łatwo zapominamy o stosowaniu go względem naszych dzieci. Warto więc jeszcze raz zdecydowanie podkreślić: motywacja pozytywna działa niemal zawsze skuteczniej niż negatywna, podejście optymistyczne jest zawsze lepsze niż

pesymizm, a chwalenie daje lepsze rezultaty niż krytyka.

Nie oznacza to, że nigdy nie powinniśmy krytykować pewnych zachowań naszych dzieci czy też stosować motywacji negatywnej – chodzi raczej o odpowiednie proporcje, a więc znacznie więcej motywacji pozytywnej i chwalenia niż działań przeciwnych. Jeśli dziecko ma wrażenie, że wszystko robi źle, a rodzic jest nieustannie z niego niezadowolony, naprawdę bardzo trudno jest mu się poprawić.

Bardzo pomocne w takiej komunikacji jest ogólne pozytywne podejście do życia i do wychowania. Powinniśmy więc myśleć pozytywnie, skupiać się na teraźniejszości i przyszłości, doceniać i szanować wysiłki dziecka, nawet jeśli nie przynoszą one szybkich efektów. Nasza postawa nie powinna nigdy odbierać nadziei na poprawę. Warto w miarę możliwości unikać słowa „nie”, a zamiast zakazów przekazywać wskazówki oraz nasze oczekiwania.

Znacznie skuteczniejsze od straszenia jest zachęcanie – zamiast mówić „jeśli tego nie zrobisz, to...”, lepiej powiedzieć „skoro tylko to zrobisz, to...”. Trzeba jasno wskazywać pożądane zachowania i ich naturalne konsekwencje, a jednocześnie pozwalać dziecku robić błędy, bo jeśli zawsze będziemy je przed nimi chronili, nigdy niczego się nie nauczy.

Tego typu postępowanie i komunikacja – pozytywna, optymistyczna, z dobrym humorem – nie tylko jest skutecznym środkiem wychowania, ale lepiej wyraża nasz stosunek do dziecka, w którym najważniejszym elementem zawsze powinna być autentyczna miłość.

Poprzez takie postępowanie ta miłość staje się dla dziecka bardzo jasna, niemal namacalna, nawet jeśli w ogóle nie będziemy o niej mówili.

Jeśli natomiast w naszych kontaktach z dzieckiem będzie dominowała krytyka, straszenie, pesymizm, bardzo trudno będzie zbudować prawdziwie dobrą, przyjacielską relację, znacznie

trudniej będzie dziecku pamiętać i wierzyć – zwłaszcza w trudniejszych momentach – że rodzice naprawdę bardzo je kochają i pragną jego dobra.

7. Twórz atrakcyjną kulturę rodzinną



Foto: Depositphotos

Skuteczne wychowanie wymaga nie tylko odpowiedniej postawy rodziców, ale także stworzenia pewnej atmosfery w rodzinie i w domu, która powoduje, że miło się w nim przebywa, że chce się do niego wracać, że kojarzy się on z czymś przyjemnym. Te elementy życia rodzinnego, czasami bardzo konkretne, a czasem

dość nieuchwytnie, można określić jako atrakcyjną kulturę rodzinną.

Na początku spróbujmy wymienić te działania, które warto ograniczyć. Jeśli chcemy znaleźć miejsce dla takiej dobrej kultury, lepiej ograniczyć korzystanie z komputera, telewizora i wszelkich gadżetów elektronicznych. Już tylko zmiana tego typu powoduje, że w naszym życiu

rodzinnym pojawia się czas, który można wypełnić sprawami znacznie pożyteczniejszymi. Ogólnie rzecz ujmując – im mniej w naszym życiu podejścia konsumpcyjnego, tym więcej zyskuje rodzina. Jeśli zbyt często rozmawiamy o tym, co kupić, kiedy pojedziemy do galerii handlowej, co właśnie nabyli nasi sąsiedzi lub znajomi; jeśli coś kupujemy tylko po to, by pokazać, że nas na to stać, to nie liczymy na to, że nasze dzieci będą kochały dom rodzinny, bo zamiast domu będą kochały rzeczy.

Do atrakcyjnej kultury rodzinnej należy z pewnością to, że wiele rzeczy robimy wspólnie. Kiedy tylko uruchomimy naszą wyobraźnię i postaramy się znaleźć na to czas, znajdziemy do tego bardzo wiele okazji.

Wspólnie możemy m.in.: gotować, własnoręcznie robić prezenty na różne okazje, robić przetwory na

zimę, majsterkować i wykonywać naprawy domowy, grać i śpiewać, czytać książki i opowiadać sobie historie i bajki, odwiedzać krewnych, przeżywać święta rodzinne, religijne i patriotyczne.

Bardzo pomocne w budowaniu takiej kultury jest także pielęgnowanie pamiątek i historii rodzinnych, np. poprzez prowadzenie kroniki domowej, księgi gości, kalendarza rodzinnego, drzewa genealogicznego i historii rodziny, albumu zdjęć rodzinnych, czy po prostu śmiesznych powiedzonek naszych dzieci.

Jeśli chcemy, aby dzieci (i współmałżonek) naprawdę chętnie wracali do domu, warto zadbać o takie rzeczy jak regularne wspólne posiłki rodzinne,

świętowanie uroczystości rodzinnych w domu zamiast w wynajętym lokalu, dużo dobrego humoru na co dzień i unikanie narzekania i wreszcie

takie urządzenie domu, aby naprawdę był wygodny dla wszystkich domowników, a nie był domem na pokaz.

Do takiej atrakcyjnej kultury domowej należy też naturalnie przestrzeganie zasad dobrego wychowania, szacunku dla starszych i wypełnianie przez dzieci różnych obowiązków domowych. Warto także zastanowić się nad tym, czy nasz dom i jego atmosfera zachęcają dzieci do

uczenia się, czy mają one okazję widzieć rodziców, którzy dużo czytają i czegoś się uczą, czy łatwo dostępne są dobre książki i czasopisma, czy też może panuje w nim atmosfera ciągłego poszukiwania rozrywki, najbardziej poczytną gazetą jest program telewizyjny, a głównym tematem rozmów – najnowsze osiągnięcia członków rodziny w grach komputerowych.



Foto: Marissa Price (Unsplash)

8. Nie faworyzuj żadnego z dzieci

Spory, kłótnie, a nawet bijatyki między rodzeństwem stanowią prawdziwe utrapienie rodziców i czasem skutecznie zatruwają atmosferę w całym domu. Czy da się ich uniknąć?

Czy możliwe jest, aby rodzeństwo zawsze było dla siebie miłe i nie rywalizowało ze sobą? Wydaje się, że pewien poziom rywalizacji i sporów pomiędzy rodzeństwem jest czymś naturalnym i nieuniknionym. Natomiast rolą rodziców jest zapobieganie temu, by te spory i rywalizacja nie przekraczały pewnych niebezpiecznych granic i nie powodowały trwałego psucia relacji między dziećmi. Niestety, czasami zdarza się, że konflikty powstające między braćmi i siostrami nie mijają dosłownie do końca ich życia.

Same uczucia zazdrości i rywalizacji nie stanowią problemu – wręcz przeciwnie – są one naturalne i mają kluczowe znaczenie dla rozwoju człowieka. Nietrudno zauważyć, że rywalizacja między rodzeństwem jest znana od kiedy istnieje ludzkość – wiele historii z tym związanych możemy znaleźć zarówno w Biblii, jak i w baśniach i legendach. Zaczyna się ona często jeszcze zanim drugie dziecko przyjdzie na świat i w pewnym sensie nie ustaje nigdy – niemal każde dziecko podejrzewa, że rodzice kochają bardziej jego rodzeństwo. Głównym powodem tej rywalizacji jest walka o pewne współdzielone i ograniczone zasoby, takie jak czas, uwaga i uznanie rodziców, dobra materialne.

Dodatkowo na tę rywalizację wpływają także inne elementy, takie jak płeć dzieci, kolejność przychodzenia na świat, ich zmieniające się potrzeby i indywidualne charaktery,



Foto: Vitolda Klein (Unsplash)

choroby, czy wreszcie chwilowe okoliczności, takie jak nuda, zmęczenie, głód itp. To wszystko powoduje, że rodzice czują się w tej sytuacji często zagubieni i zupełnie nie wiedzą, jak sobie z tym problemem radzić. Tymczasem powinniśmy pamiętać o pozytywnych stronach rywalizacji, takich jak uczenie się ról społecznych, kształtowanie własnej tożsamości (przez podobieństwa i różnice względem rodzeństwa), czy też uczenie się rozwiązywania konfliktów.

Niezależnie od tego, że tego typu rywalizacja jest czymś naturalnym, rodzice mogą w tej dziedzinie popełniać pewne poważne błędy, które powodują, że staje się ona problemem na długie lata. Pierwszym błędem jest brak odpowiedniego przygotowania starszego rodzeństwa na przyjście na świat nowego członka rodziny i bardzo silna koncentracja rodziców na najmłodszym dziecku. To jest właśnie moment, kiedy rodzi się najsilniejsze uczucie zazdrości, które potem tak trudno wyleczyć.

Drugi błąd – jeszcze poważniejszy – to faworyzowanie jednego z dzieci. Takie niesprawiedliwe traktowanie może mieć różne przyczyny – szczególnie miły charakter danego dziecka, podobieństwo do jednego z rodziców lub do kogoś z dalszej rodziny, syndrom „córeczki tatusia” lub „syneczka mamusi” itd. Często też rodzice nie dostrzegają sami, że traktują któreś z dzieci niesprawiedliwie. Tymczasem jest to sytuacja, która powoduje największe zranienia u dziecka, największy żal, skierowany zresztą nie przeciw rodzicom, ale przeciw temu z rodzeństwa, które – wg nich – było lepiej traktowane.

Zdarza się, że tego typu sytuacje wypominane są nawet po wielu latach życia.

Nie należy bać się rywalizacji między naszymi dziećmi – jest ona naturalna i potrzebna do ich rozwoju. Musimy tylko pamiętać, aby nie pogłębiać tej zazdrości poprzez nierozsądne zachowanie przy pojawieniu się nowego dziecka lub przez faworyzowanie któregoś z dzieci.

9. Bądź z małżonkiem jednością wobec dzieci

Dość często zdarza się dziś, że nawet kiedy oboje z rodziców są mocno zaangażowani w wychowanie, to w pewnym momencie może okazać się, że nie uzgodnili między sobą, jaki efekt końcowy chcą osiągnąć i jakie metody mają ich do niego

doprowadzić. Tymczasem spójna postawa obojga rodziców jest ogromnie ważna dla budowania poczucia bezpieczeństwa u dziecka, budowania autorytetu rodziców i w ogóle skuteczności wychowania.



Foto: Kate Hliznitsova (Unsplash)

Można powiedzieć, że albo będziemy wychowywać wspólnie i zgodnie, albo jesteśmy skazani na porażkę. Wszelka niespójność między rodzicami ma negatywne skutki, nawet jeśli dotyczy rzeczy pozornie błahych.

Jeśli dziecko pyta jednego z rodziców, czy może obejrzeć dany film i słyszy, że tak, a potem drugi rodzic mu tego zabrania, to powstaje w jego głowie poważny zamęt. W głębi dziecko jest przekonane, że oboje rodzice go kochają (choć oczywiście możemy się odpowiednio postarać, by wybić mu to z głowy), a więc wszystko, czego od niego oczekują jest dla niego dobre, choć bywa czasem trudne. Nie potrafi więc tego pogodzić z faktem, że każde z rodziców oczekuje od niego czegoś innego.

Mimo iż sytuacja całkowitej zgodności rodziców bywa dla dziecka

trudna – nie udaje się niczego wywalczyć poprzez rozgrywanie rodziców między sobą – to wewnętrznie utwierdza go to w przekonaniu o miłości i dobrych intencjach rodziców oraz o pewnych zasadach, które rządzą światem, a w szczególności ich rodziną.

Żeby taka zgodność była możliwa, trzeba na ten temat konkretnie rozmawiać. Nie możemy zakładać, że wiemy, co myśli druga strona. Najlepiej, aby nie były to rozmowy tylko w sytuacjach awaryjnych, kiedy jest jakiś pożar do ugaszenia. Warto rozmawiać systematycznie, poświęcając pewien czas każdemu z dzieci i to nie tylko jego aktualnym problemom, ale także jego talentom, które być może niedostatecznie wykorzystuje albo przewidując trudności, jakie mogą pojawić się za jakiś czas. Czasem chodzi o rzeczy bardzo przyziemne, czasem bardziej długofalowe: „Czy sądzisz, że to jest problem, że on kłamie w tym wieku?”, „Czy powinniśmy się martwić, że znowu pobił się z

Krzysiem?”, „Ma piątkę z matematyki, ale przecież w ogóle się nie uczy, jak tak dalej pójdzie narobi sobie zaległości”, „Ostatnio jest jakaś smutna, wiesz może co jej jest? rozmawiałaś z nią?”.

Oboje rodzice muszą na to poświęcać czas. Jednocześnie nie powinniśmy

oczekiwać szybkich i łatwych efektów. Kiedy nad tym pracujemy, to widzimy, że pewne rzeczy wychodzą, a inne nie – trzeba być cierpliwym, konsekwentnym i nie zniechęcać się.

10. Rozwijaj się jako rodzic

Nie da się ukryć, że być rodzicem nie jest dziś łatwo. Świat wokół nas rzadko nam w tym pomaga, częściej spotykamy z kulturą, która jest antywychowawcza i antyrodzinna. Dlatego też nasze przygotowanie do roli rodziców wymaga dużego wysiłku w i to nie tylko wówczas, kiedy czekamy na przyjście na świat pierwszego dziecka, ale niemal przez całe nasze życie.

Można powiedzieć, że bycie rodzicem jest pewnym dodatkowym zawodem, który każdy z nas wykonuje i w którym musi się rozwijać.

Tak jak lekarz czy prawnik nie może przestać się kształcić i rozwijać, tak samo my jako rodzice nie możemy nigdy stwierdzić, że wszystko już wiemy o wychowaniu i nie musimy się uczyć.

Dlatego też warto włączać się w różne dostępne inicjatywy edukacyjne – wykłady, warsztaty, konferencje – które mogą im pomóc w realizacji tego zadania. Nie chodzi tu raczej o formy czysto akademickie, bo kluczem nie jest sama wiedza, lecz połączenie wiedzy z praktycznymi umiejętnościami jej zastosowania, z możliwością skonfrontowania własnych doświadczeń z doświadczeniami innych rodziców. Rodzice, zwłaszcza młodzi, są dziś często bardzo zagubieni i popełniają wiele poważnych błędów, które mają poważne negatywne konsekwencje w przyszłości. Można ich uniknąć, jeśli od początku poważnie potraktujemy konieczność rozwijania się w naszym zadaniu bycia rodzicami.

Jest też wiele dobrych publikacji, które pokazują rodzicom, jak w praktyczny sposób dobrze wychowywać swoje dzieci, mając jednocześnie przed sobą jasny obraz celu, jaki

chcemy osiągnąć. Warto więc szukać dobrych książek, czasopism, stron internetowych oraz wymieniać się informacjami o nich z innymi rodzicami.

Na koniec warto zachęcić rodziców do optymizmu i wiary w to, że choć dzisiejsze wychowanie jest trudniejsze niż kiedyś, to nadal

można odnieść w nim sukces. Nadal możemy być szczęśliwymi rodzicami i wychowywać szczęśliwe dzieci. Niewątpliwie jednak wymaga to od nas czasu, wysiłku, pewnej wiedzy praktycznej oraz dobrej współpracy mamy i taty.



Foto: Rubén García (Unsplash)

11. Autor – Janusz Wardak



Od 25 lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku od 4 do 24 lat. Jeden z założycieli i prezes Stowarzyszenia Akademia Familijna. Autor wykładów, warsztatów i artykułów, poświęconych wychowaniu dzieci, miłości małżeńskiej i życiu rodzinnemu; stały gość audycji „Wychowywać, ale jak?” w Radiu Warszawa. Inicjator kampanii „Mniej ekranu, więcej rodziny”. Kilkanaście lat pracował w branży informatycznej, później był dyrektorem i wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest niezależnym doradcą edukacyjnym i wydawcą (Wydawnictwo Wardakowie). Członek Rady Rodziny przy ministerstwie rodziny.

www.Wardakowie.pl

Facebook.com/wardakowiepl

Instagram.com/wardakowie.pl

12. Akademia Familijna

Misja – Od rodzin dla rodzin

Naszą misją jest rozwijanie rodziny poprzez dostarczenie rodzicom narzędzi, których potrzebują, aby w pełni wykorzystać swój potencjał wychowawców swoich dzieci, oraz rozwinąć swój osobisty i rodzinny plan.

IFFD

Akademia Familijna należy do Międzynarodowej Organizacji na Rzecz Rozwoju Rodziny IFFD (International Federation for Family Development).

Kursy

Kursy Akademii Familijnej organizuje Stowarzyszenie Akademia Familijna, które poprzez swoje kursy i innego rodzaju przedsięwzięcia stara się pomagać małżeństwom w budowaniu wysokiej jakości edukacji rodzinnej. Na naszych kursach rodzice i małżonkowie otrzymują silne wsparcie i skuteczną pomoc, dzięki którym mogą dobrze wykonywać swoje zadanie wychowawcze oraz budować i wzmacniać szczęśliwe związki.

Metodologia kursów

Kursy Akademii Familijnej prowadzone są z wykorzystaniem metody studium przypadku (ang. case study), znanej przede wszystkim z kursów biznesowych, np. MBA. Jest to metoda, w której zasadnicze znaczenie ma aktywny udział i wkład pracy uczestników: zawsze obojga małżonków.

Rodzaje kursów

Prowadzimy następujące kursy:

- Kurs Pierwsze kroki (dla rodziców dzieci od 0 do 3 lat)
- Kurs Pierwsze litery (4-8)

- Kurs Pierwsze decyzje (8-10)
- Kurs Młodsze nastolatki (11-14)
- Kurs Miłość małżeńska I (0-7)
- Kurs Miłość małżeńska II (8+)
- Kurs Personal Project (dla młodych ludzi w wieku 22-32 lat, przed małżeństwem)

www.AkademiaFamilijna.pl

kontakt@akademiafamilijna.pl

[instagram.com/akademiafamilijna](https://www.instagram.com/akademiafamilijna)

[facebook.com/akademiafamilijna](https://www.facebook.com/akademiafamilijna)