

Podstawy życia rodzinnego

Janusz Wardak



Foto: Depositphotos

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. Ta miłość nie musi się zestarzeć – Etapy miłości małżeńskiej	8
3. Czy współcześni rodzice mogą mieć autorytet?	12
4. Relacje w rodzinie skutecznym lekiem na samotność	16
5. Jak ułożyć sobie życie z teściami?	21
6. Równowaga życia i mediów w rodzinie	26
7. Jak trudne przeżycia wpływają na rodzinę, czy ten czas może nas pozytywnie zmienić?	31
8. Autor – Janusz Wardak.....	36
9. Akademia Familijna	37

Wstęp

Niniejszy ebook stanowi zbiór kilku artykułów, w których staram się przedstawić kilka – moim zdaniem podstawowych – zagadnień istotnych dla życia rodzinnego. Mam nadzieję, że będzie to materiał przydatny szczególnie dla osób, które dopiero wchodzą na drogę życia rodzinnego i chciałyby uzyskać zwięzły obraz tego, co w ich rodzinie powinno być najważniejsze. Część zagadnień o zbliżonej tematyce można znaleźć w innym ebooku mojego autorstwa pt. „Dekalog dobrego rodzica”, który także jest dostępny na stronie Akademii Familijnej.

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.

Pierwszym krytycznym momentem budowania tej właściwej hierarchii w rodzinie jest zazwyczaj przyjście 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 więdła, 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. Ta miłość nie musi się zestarzeć – Etapy miłości małżeńskiej

„A przecież kiedyś byliśmy ze sobą tacy szczęśliwi” – mawiają niejednokrotnie rozczarowani małżonkowie, którym wydaje się, że ich miłość w sposób nieuchronny wygasa, że popadają w rutynę, że po prostu nie są ze sobą szczęśliwi. – „Takie jest życie”, „To normalne”, „Nic nie można na to poradzić” – odpowiadają im często „życzliwi”, podobnie jak oni popadający coraz bardziej w zniechęcenie i rutynę w swoich związkach.

Czy rzeczywiście? Czy miłość małżeńska musi naprawdę z czasem tracić swój blask? W czasach, kiedy słowo miłość jest odmieniane przez wszystkie przypadki i nadaje mu się tysiące znaczeń, od relacji w polityce po egoistyczny seks, okazuje się, że nie mamy czasu i ochoty zastanowić się głębiej nad istotą najpiękniejszej miłości ludzkiej – miłości małżeńskiej. Nie potrafimy odróżnić miłości

od zakochania, pożądania, fascynacji i tylu innych uczuć, które jej towarzyszą.

Ale czy miłość można w ogóle zrozumieć? Czy można rozłożyć ją na elementy pierwsze? Czy można prześledzić jej rozwój? Okazuje się, że tak. I choć małżeństwa żyły szczęśliwie przez stulecia bez tej wiedzy, dziś, kiedy staramy się zrozumieć dokładnie wszystko, co się wokół nas dzieje, a jednocześnie panuje wokół takie pomieszanie pojęć, warto podjąć głębszą refleksję nad tym, czym naprawdę jest miłość małżeńska i w jaki sposób się ona zmienia.

Jedną z ciekawszych prób opisu tego tematu podjął amerykański psycholog J. Sternberg, którego myśli rozwinął później m.in. prof. Bohdan Wojciszke w książce „Psychologia miłości”. Zgodnie z tą teorią miłość małżeńska nie jest czymś jednolitym, lecz zawiera różne składniki,

które dodatkowo zmieniają się w czasie. Te składniki to: **namiętność** – związana z miłością zmysłową, z pożądaniem, seksem, bliska pojęciu miłości *eros*; **intymność** – obejmująca pragnienie dobra drugiej osoby, przyjaźń, poczucie bliskości, bliska pojęciu miłości *agape* i wreszcie **zaangażowanie**, oznaczające pragnienie trwania w związku pomimo napotykaných trudności.

Te elementy miłości nie tylko różnią się między sobą, ale także mają zupełnie inną dynamikę: **namiętność** bardzo szybko rośnie, lecz potem szybko i nieuchronnie spada,

intymność rośnie powoli i powoli się zmniejsza (choć ten akurat proces możemy powstrzymać) i wreszcie **zaangażowanie**, które rośnie powoli i może utrzymywać się na długo na wysokim poziomie, jeśli tylko tego chcemy. Biorąc pod uwagę zmienną dynamikę tych elementów możemy z kolei wyróżnić różne etapy miłości małżeńskiej, od zakochania po związek przyjacielski lub związek pusty.

Cała teoria byłaby tylko ciekawą zabawą intelektualną, gdyby nie praktyczne wnioski, jakie możemy z niej wyciągnąć. Oto kilka z nich:

1. Miłość małżeńska nie jest uczuciem, lecz zjawiskiem znacznie bardziej złożonym, w które zaangażowana cała osoba, jej wola, rozum i uczucia.
2. Pewne elementy miłości są niemal niezależne od naszej woli, np. **namiętność**, związana najbardziej z fazą zakochania, i ze swojej natury z czasem słabną lub wręcz przestają istnieć. Inne natomiast są niemal w pełni od nas zależne.
3. To, co w miłości mija w sposób nieunikniony, to pierwsze zakochanie i związane z nim **namiętne** uczucia, lecz nie one stanowią istotę miłości.



Foto: Drew Coffman (Unsplash)

4. Jeśli uznajemy, że człowiek jest najbardziej człowiekiem wtedy, kiedy kierują nim rozum i wola, a nie uczucia, to najbardziej ludzkie, a więc najpiękniejsze są te etapy miłości, które następują po fazie pierwszego zakochania!
5. Istnieje wiele sposobów na podtrzymanie i rozwinięcie naszej miłości, choć niestety jeszcze więcej jest sposobów na jej zniszczenie.

6. Miłość pozostawiona samej sobie, bez naszego wysiłku i codziennego budowania, ze swej natury starzeje się i obumiera.

Jeśli dla kogoś te argumenty są nieprzekonujące, mogę tylko dodać, że nasz 25-letni staż małżeński – wprawdzie niezbyt jeszcze długi, ale zdecydowanie wykraczający poza fazę pierwszej fascynacji, w pełni potwierdza te tezy. Jesteśmy ze sobą bardzo szczęśliwi, nasza miłość jest

dojrzalsza i piękniejsza niż na początku i jesteśmy przekonani, że nadal może się rozwijać. Jednocześnie jednak wiemy, że nie stało się to samo, że wymagało i wymaga nadal codziennego wysiłku i starania z obu stron. Słowem: nasza miłość i szczęście jest w naszych rękach!

3. Czy współcześni rodzice mogą mieć autorytet?

„Dlaczego moje dziecko jest nieposłuszne? Czemu ignoruje moje rady? Jak to się stało, że odrzuca wartości, które staramy się mu przekazywać?” – to pytania, które coraz częściej zadają sobie rodzice, a zwłaszcza rodzice dorastających dzieci. W ich głosie wyczuć można zarówno gorzkość, jak i poczucie bezradności: „Jaki błąd popełniliśmy? Czy można to jeszcze naprawić?” Wprawdzie przypadek każdej rodziny jest nieco inny, niewątpliwie jednak znaczna część problemów zawartych w powyższych pytaniach wynika z braku umiejętności budowania rzeczywistego autorytetu rodziców.

Wielu dorosłych uważa bowiem autorytet za coś, co w sposób oczywisty przysługuje im z samego tytułu bycia rodzicami. Tymczasem ten rodzaj autorytetu – autorytet naturalny –

działa tylko w pierwszych latach



Foto: Jed Owen (Unsplash)

życia dziecka. Potem jego siła nieuchronnie spada i musimy w coraz większym stopniu uwzględniać odpowiedzialność i wolność dziecka, i budować ten typ autorytetu, którego poziom nie musi ulegać osłabieniu w miarę dorastania naszych dzieci. Autorytet ten określa się jako autorytet

prestżu. Opiera się on na tym, że dziecko postrzega swoich rodziców jako osoby wartościowe, wiarygodne i spójne wewnętrznie.

Wczesne początki

Niewątpliwie pewną pułapkę w tej dziedzinie stanowi fakt, że choć problemy związane z autorytetem 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, ale ono nie ma najmniejszej ochoty tego robić. My z kolei 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,

odniesiemy drobne lecz 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 i nie ponosi za to żadnych 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 z tego powodu, że „w tym wieku wszystkie dzieci są nieposłuszne”, lecz dlatego, że rodzice zaniedbali budowanie swojego autorytetu od najwcześniejszych lat jej życia.

Konsekwencja

Konsekwencja w wychowaniu to jedna z zasad, co do której niemal wszyscy rodzice są zgodni, a jednocześnie większość z nich ma z nią poważny problem. Co więcej, bycie konsekwentnymi nie wymaga od nas żadnych nadzwyczajnych umiejętności ani też szczególnej wiedzy pedagogicznej czy psychologicznej. 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 całokształt wychowania. Jakie bowiem znaczenie może mieć np. fakt, iż odstępujemy od nałożonej wcześniej kary w postaci zakazu oglądania telewizji, ponieważ dziecko błaga nas i obiecuje,

że już więcej nie będzie? Tymczasem rezygnowanie z raz wyznaczonej kary, podobnie jak nierealistyczne groźby, a z drugiej strony również niedotrzymywanie składanych dzieciom obietnic, powoduje, że nasz autorytet słabnie w zawrotnym tempie.

Własny przykład – spójność wewnętrzna

Największą trudność i przeszkodę w zachowaniu konsekwencji stanowi chyba fakt, że zmusza ona rodziców do tego, by wymagali również – a może nawet przede wszystkim – od samych siebie. Konsekwencja wiąże się zarówno z koniecznością wytrwałości i dyscypliny wewnętrznej, by nie zmieniać zdania mimo piętrzących się trudności, jak i z koniecznością dawania dzieciom przykładu własnym postępowaniem. I w tym momencie dochodzimy do kolejnego kluczowego momentu w procesie budowania autorytetu, jakim jest właśnie przykład. Nie na darmo mówi się, że Ojciec Przykład jest

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

Spójność postaw rodziców

Współpraca rodziców w wychowaniu dzieci wygląda dziś często tak, że oboje są w to mocno zaangażowani, ale nie uzgadniają między sobą ani celów wychowania ani poszczególnych działań. Tymczasem spójna postawa obojga rodziców jest ogromnie ważna i to zarówno dla budowania poczucia bezpieczeństwa u dziecka, jak i dla budowania autorytetu rodziców. Tak więc aby można było mówić o silnym autorytecie rodziców, musi to być ich autorytet jako pary osób działających

wspólnie, a nie po prostu suma liczonych osobno autorytetów mamy i taty.

Podsumowanie

Autorytet rodziców jest dzisiaj nadal zarówno możliwy, jak i konieczny. Jest możliwy, ponieważ, jak widać z naszych rozważań, potrafimy, korzystając z własnego rozsądku i rad innych, wskazać zasady, które pomagają budować autorytet, a ich przestrzeganie zależy przede wszystkim od naszego wysiłku. Jednocześnie pielęgnowanie i umacnianie tego autorytetu jest czymś koniecznym, bo w dzisiejszym świecie, w którym dzieci otrzymują od najmłodszych lat taką masę komunikatów, nierzadko ze sobą sprzecznych, a często wiodących je na manowce, autorytet rodziców, który stanowi dla nich stały punkt oparcia i wskazuje bezpieczną drogę, potrzebny jest bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

4. Relacje w rodzinie skutecznym lekiem na samotność

Jednym z paradoksów czasów współczesnych jest to, że człowiek, który dla swojego szczęścia na pierwszym miejscu potrzebuje relacji z innymi, coraz częściej nie potrafi ich budować, a w rezultacie cierpi na samotność, która staje się jedną z największych plag współczesności. Jednocześnie człowiek nie potrafi często dostrzec, że rozwiązanie tego problemu jest tuż obok – w rodzinie.

Człowiek jest istotą na wskroś relacyjną. Antropologia chrześcijańska, współczesne badania psychologiczne

i socjologiczne oraz codzienne ludzkie doświadczenie są w tym zgodne – człowiek realizuje się w pełni w relacji z drugim człowiekiem, a jego największym dramatem jest, gdy tej relacji nie potrafi lub nie może zbudować.

Najdłuższe w historii badanie psychologiczne, przeprowadzone na absolwentach Uniwersytetu Harvarda pokazało, że najważniejszym czynnikiem zapewniającym człowiekowi szczęście w perspektywie całego życia są dobre relacje z najbliższymi. W niemal wszystkich kulturach od wieków karą za poważne przestępstwa jest pozbawienie człowieka wolności, czyli oderwanie go na długi czas od wszystkich jego naturalnych relacji międzyludzkich. Szczególnie dotkliwą formą kary jest natomiast osadzenie w całkowitej samotności.

Coraz więcej badań pokazuje, że wielką plagą współczesnego świata staje się samotność, wynikająca z niezdolności ludzi do zbudowania głębszych relacji z innymi. Efektem jest nie tylko duży dyskomfort psychiczny, ale także znaczne pogorszenie stanu zdrowia. W skali społecznej samotność staje się coraz większym problemem.

Naturalnym środowiskiem, w którym człowiek jest najskuteczniej chroniony przed samotnością jest rodzina. Zarówno małżeństwo, jak i rodzina są zakotwiczone w prawie naturalnym, co znaczy, że nie zostały wymyślane przez człowieka, lecz ich budowanie leży w jego naturze i mimo wielu różnic są spotykane we wszystkich kulturach świata.

Czy jednak rodzina sama z siebie chroni nas przed samotnością, czy w rodzinach nie żyją także ludzie samotni i nieszczęśliwi? Każdy z nas prawdopodobnie z łatwością wskaże sytuacje, w których ludzie mimo życia w rodzinie, nie potrafią zbudować

dobrych relacji lub są zdolni je zniszczyć.

Dlatego też kiedy myślimy o dobrych relacjach z innymi ludźmi, powinniśmy w pierwszej kolejności zatroszczyć się o naszą rodzinę. Mimo iż w rodzinie występują bardzo różne relacje: między małżonkami, między rodzicami i dziećmi, między dorosłymi dziećmi i ich rodzicami itd. wszystkie one rządzą się pewnymi wspólnymi prawami.

Przede wszystkim w relacjach tych powinna panować odpowiednia hierarchia. Na pierwszym miejscu małżonek (a dla osób wierzących, jeszcze wcześniej – Bóg), potem dzieci, potem rodzice i dalsza rodzina. Najczęstszym błędem, jaki rodzice popełniają w tym obszarze, jest postawienie na pierwszym miejscu dzieci. W efekcie dzieci przyzwyczajają się do tego, że cały świat kręci się wokół nich, a relacja małżeńska słabnie, a najpóźniej w momencie opuszczenia przez dzieci domu dochodzi

do poważnego kryzysu w postaci syndromu pustego gniazda.

Po drugie, do zbudowania tych relacji – tak jak wszystkich relacji międzyludzkich – konieczny jest pewien czas i wysiłek. Natura człowieka, a w pewnym sensie całego świata jest taka, że rzeczy same z siebie tylko się psują, a do ich zbudowania potrzebna jest praca.

Jak zatem pracować nad relacjami w rodzinie? Jest to naturalnie temat bardzo obszerny, bo całe życie rodzinne opiera się przede wszystkim na relacjach, a w dodatku każda z nich wymaga innego podejścia i innego rodzaju działań. Poza tym sposób budowania tych relacji zmienia się w czasie – inaczej pracuje nad swoimi relacjami młode małżeństwo tuż po ślubie, a zupełnie inaczej osoby w okolicach kryzysu wieku średniego z dorastającymi dziećmi. To samo dotyczy wychowania – bycie rodzicem małego dziecka i nastolatka wymaga niemal zupełnie innych kompetencji.

Jednak mimo całej złożoności i obszerności tego tematu, jedno można stwierdzić z pewnością – czas i wysiłek włożony w budowanie relacji z najbliższymi jest jedną z najlepszych inwestycji, jakie możemy zrobić w życiu. Jak przekonywał św. Józef Maria Escriva, założyciel Opus Dei, szczególnie mówiąc do ojców: „Rodzina, to najważniejszy biznes na świecie”.



Foto: Simon Rae (Unsplash)

Ale czy tylko najbliższa rodzina jest ważna? Współczesna kultura mało ceni relacje z dalszą rodziną. Dawny model rodziny wielopokoleniowej, w której wszyscy się znali, często mieszkali blisko siebie i mieli różne okazje, by się spotykać, został zastąpiony rodziną pojmowaną bardzo wąsko, wręcz egoistycznie. Dla dalszych krewnych, a często nawet własnych rodziców, brakuje nam czasu, tłumaczymy się pracą i dużymi odległościami, które często dziś dzielą rodziny. Tymczasem te kontakty, choć nie tak kluczowe jak relacje w najbliższej rodzinie, także mogą bardzo mocno przyczynić się do ubogacenia naszego życia rodzinnego. Relacje międzyludzkie mają to do siebie, że – kiedy zachowuje się ich odpowiednią hierarchię – więcej relacji nie musi oznaczać, że stają się one słabsze. Jest raczej odwrotnie, czego najlepszym przykładem są rodziny wielodzietne, które wytwarzają bardzo silne i trwałe więzy. Miłość ludzka w tajemniczy sposób

rozmnaża się, kiedy jest rozdzielana między wiele osób.

Nie postrzegajmy więc nigdy dalszej rodziny jako konkurencji dla naszych najbliższych relacji. Z wyjątkiem relacji naprawdę toksycznych, które trzeba starać się uleczyć, wzmacnianie relacji z dalszą rodziną służy zarówno nam samym i naszym dzieciom. Warto więc włożyć pewien wysiłek, by wzmocnić lub odtworzyć relacje z dziadkami, teściami i dalszymi krewnymi. Kartki świąteczne, kontakt telefoniczny, udział lub organizowanie zjazdów rodzinnych, wyszukiwanie wspólnej historii przodków, mogą być doskonałą okazją do tego, by zbudować silne i wartościowe dla wszystkich relacje z naszą szeroko pojmowaną rodziną.

Sądzę, że warto szczególnie zwrócić uwagę na to, jakie korzyści z takich relacji wypływają dla naszych dzieci. Poprzez budowanie i podtrzymywanie tego typu relacji poznają one bliżej nowe osoby, które mogą czasem stać wartościowymi

punktami odniesienia w ich życiu, niezależnie od rodziców. Nierzadko mądry dziadek, czy sympatyczna ciocia są osobami, które wspominamy ciepło przez całe nasze życie, a brat cioteczny może stać się osobą niemal tak bliską jak rodzony.

Ponadto kontakty z dalszą rodziną, szczególnie ze starszym pokoleniem dają dzieciom coś, co ma ogromne znaczenie dla ich

prawidłowego rozwoju – zakorzenienie. Młody człowiek zaczyna dostrzegać, że jest częścią większego organizmu, który ma swoją historię i hierarchię. W ten sposób buduje się i umacnia jego tożsamość rodzinna, która obok tożsamości religijnej i narodowej jest jednym z fundamentalnych elementów prawidłowego rozwoju człowieka.



Foto: Depositphotos

5. Jak ułożyć sobie życie z teściami?

Specyfika relacji z rodzicami i teściami

Być może zastanawiamy się czasem, dlaczego relacje z teściami są tak często tematem dowcipów, dlaczego ciągle słysząc o trudnych relacjach z nimi, będących często powodem konfliktów małżeńskich i stresu, a w skrajnym przypadku prowadzących do rozbicia małżeństw. Czy to tylko mit, czy też mamy do czynienia z realnym problemem?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba najpierw zastanowić się nad istotą relacji rodzinnych. Spośród wszystkich relacji w rodzinie zdecydowanie najsilniejsze są relacje dziecka z rodzicami, szczególnie z matką. Jest to zazwyczaj pierwsza relacja, jaką człowiek nawiązuje w swoim życiu z drugim człowiekiem, jest to też relacja najtrwalsza, ponieważ to głównie matka obdarza swoje

dziecko miłością bezwarunkową i ona przede wszystkim zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Relacja ta bynajmniej nie kończy się z chwilą opuszczenia przez dorastające dziecko domu – matka kocha je do końca swojego życia, a dziecko – poza sytuacjami patologicznymi – przez całe swoje życie czuje szczególnie silny związek ze swoją matką.

W chwili zawarcia małżeństwa ta szczególna relacja zostaje skonfrontowana z nową relacją – męża i żony. Nie bez przyczyny napisano w Ewangelii: „dlatego **opuści** człowiek ojca swego i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem”. I to właśnie ten moment „opuszczenia” rodziców przez dziecko jest tak trudny w życiu zarówno nowych małżonków, jak i ich rodziców.



Foto: Isaac Quesada (Unsplash)

Ta bardzo silna więź dziecka z własnymi rodzicami, szczególnie z matką, bardzo wiele w relacjach z teściami wyjaśnia. Jak bowiem inaczej np. zrozumieć fakt, że młody mąż ustala z pełnym przekonaniem coś z żoną, po czym całkowicie zmienia ona zdanie pod wpływem swojej mamy? Lub że córka ulega swojej mamie w różnych sprawach, do

których w obecności męża wcale nie jest przekonana?

Co zatem powinniśmy robić, kiedy relacja z teściami staje się trudna?

Co powinni robić małżonkowie?

Małżonkowie muszą przede wszystkim pamiętać o właściwej

hierarchii miłości. Po ślubie dla ob-
ojga małżonków na pierwszym miej-
scu powinien być współmałżonek,
potem dzieci, a dopiero później ro-
dzice i teściowie. Jednocześnie trzeba
pamiętać, że relacja z teściami
(dziadkami dzieci) jest ważna i nie
można jej lekkomyślnie niszczyć. Dla-
tego też warto włożyć duży wysiłek w
to, by utrzymać relacje na możliwie
dobrym poziomie. Pomaga przy tym
perspektywa długofalowa, czyli pa-
mięć o tym, że budowanie relacji w
rodzinie to projekt na lata, który bę-
dzie też przez lata odpowiednio pro-
centował.

Nie można w tej relacji być drobia-
zgowym – warto skupić się raczej na
pozytywach, być elastycznym, stale
szukać nowych rozwiązań. Nie da się
z pewnością uniknąć pewnych kon-
fliktów, dlatego bardzo ważna jest
umiejętność przebaczenia i patrzenia
naprzód. Kiedy pojawiają się sytuacje
patowe, pełne napięcia, to raczej po
stronie młodszego pokolenia leży

odpowiedzialność za inicjatywę w
celu ich rozwiązania.

Z kolei w relacji między małżon-
kami warto pamiętać, by nigdy nie
atakować werbalnie rodziców mał-
żonka oraz unikać komunikatów typu
„Jesteś jak twoja matka”. I jedno i
drugie jest bardzo bolesne, a w do-
datku zazwyczaj nieuzasadnione.

Jeśli pojawia się poważniejsza sy-
tuacja konfliktowa, to zawsze syn lub
córka powinni rozmawiać ze swoimi
rodzicami, nawet jeśli konflikt poja-
wił się na linii teściowa-synowa. W
ten sposób wykorzystujemy silną, na-
turalną więź rodzica i dziecka do
tego, by rozwiązać konflikt.

Najlepiej jest, jeśli jesteśmy w sta-
nie od początku małżeństwa być nie-
zależni od rodziców zarówno miesz-
kaniowo, jak i finansowo. Wszelkie
poważne zależności w tych obsza-
rach dają jednocześnie więcej okazji
do wtrącania się do życia młodszego
pokolenia.

Co powinni robić teściowie?

Z kolei teściowie mogą bardzo pomóc w nowej sytuacji, jeśli będą umieli spojrzeć na nią bardziej optymistycznie. Można przecież dostrzec w niej kilka ważnych pozytywów: wraz z odejściem dziecka z domu mamy zazwyczaj nieco mniej obowiązków domowych i przestajemy się czuć bezpośrednio odpowiedzialni za dalsze losy jednego z dzieci, możemy więc wygospodarować więcej czasu dla nas samych i dla budowania relacji małżeńskiej. Na małżeństwo naszego dziecka możemy też spojrzeć jak na powiększenie się rodziny – przecież tak jak mówi się u nas zwyczajowo do teściów „mamo” i „tato”, tak samo możemy starać się budować relację z synową i zięciem na podobieństwo relacji z własnymi dziećmi. W pewnym sensie zyskujemy więc nowe dziecko w rodzinie. Nierzadko zresztą dzieje się tak, że relacje teściowa-synowa lub teść-zięć są lepsze niż relacje rodziców z własnymi dorosłymi dziećmi.

Większe doświadczenie życiowe teściów będzie oczywiście powodowało, że dostrzegą oni różne błędy w życiu młodej pary, rzecz jednak w tym, by dać młodym szansę zdobycia własnych doświadczeń i reagować, wtrącać się tylko w naprawdę wyjątkowych sytuacjach!

To wszystko będzie możliwe, jeśli już wcześniej, w trakcie wychowywania dziecka rodzice będą przez cały czas pamiętali o tym, co jest prawdziwym jego dobrem: że jest nim rozwój człowieka i zmierzanie do dorosłości, które będzie zazwyczaj skutkowało wyjściem z domu i założeniem własnej rodziny.

Jeśli pamiętamy o tym w trakcie całego naszego małżeństwa, to będziemy pamiętali również o tym, by w pierwszej kolejności inwestować w naszą relację małżeńską, by nie stawiać nigdy dziecka w centrum rodziny, bo gdy dziecko wyjdzie z domu, to okaże się, że nie wiemy, po co nasza rodzina ma dalej funkcjonować.

To nadopiekuńczość mam i brak inwestowania w małżeństwo są prawdopodobnie głównymi przyczynami nie tylko poważnych konfliktów z teściami, ale wręcz nie do końca uświadomionego lęku rodziców przed opuszczeniem przez dorosłe dziecko domu. W rezultacie żaden kandydat na męża ani żadna kandydatka na żonę nie są dość dobrzy dla naszego ukochanego dziecka.

Wnuki

Być może najsilniejszym argumentem za tym, by utrzymać możliwie dobre relacje z teściami – poza utrzymaniem dobrych relacji w całej

rodzinie – będzie dla wielu rodziców kwestia relacji dziadków z wnukami. Wprawdzie pierwszymi wychowawcami są i pozostają zawsze rodzice, ale kontakt wnukami z dziadkami może bardzo ubogacić relacje rodzinne, z korzyścią dla obu stron. Dlatego warto pamiętać, by dziadkowie mieli w miarę możliwości częsty kontakt z wnukami, żeby – przynajmniej czasami – ten kontakt trwał nieco dłużej. Efektem będą młodsi duchem dziadkowie, dojrzalsze dzieci oraz... mniej konfliktów z teściami, ponieważ dziadkowie będą mieli okazję przekierować swoją rodzicielską miłość na kolejne pokolenie.

6. Równowaga życia i mediów w rodzinie

Obecność mediów cyfrowych jest dziś nieodłącznym elementem życia niemal każdego z nas. Wraz z coraz większą obecnością mediów w naszym życiu rośnie świadomość potencjalnych niebezpieczeństw, związanych z korzystaniem z nich lub ich nadużywaniem. Wobec tej sytuacji można zająć jedną z dwóch skrajnych postaw: próbować maksymalnie odizolować swoją rodzinę, w szczególności dzieci, od kontaktu z mediami lub też stwierdzić, że skoro są one tak powszechne, to nie ma sensu próbować ograniczać lub monitorować ich dostępności w rodzinie.

Tymczasem, każdy człowiek potrzebuje do swojego właściwego rozwoju pewnej równowagi. Jest oczywiście prawdą, że media są wszechobecne i kontakt z nimi jest nieunikniony, ale już ilość czasu spędzanego z mediami i jakość przekazywanych przez nie treści, nie tylko mogą, ale powinny być pod ścisłym nadzorem.

Wbrew pozorom, zasada ta nie dotyczy tylko dzieci – zarówno nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych, jak i treści powszechnie uznawane za szkodliwe dla dzieci (w szczególności pornografia) wpływają niekorzystnie także na osoby dorosłe.

Czas (ilość)

Kiedy mówi się o wpływie mediów cyfrowych na dzieci, często ogranicza się ten temat do wpływu negatywnych treści. Tymczasem wielu specjalistów wskazuje na to, że niezależnie od przekazywanych treści należy ograniczać ilość czasu spędzanego przed ekranem.

I tak Amerykańska Akademia Pediatriczna i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne opracowały zalecenia dotyczące łącznego czasu korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak telewizor, komputer, smartfon, tablet, konsola itd. przez dzieci w

Ile czasu dzieci powinny spędzać przed ekranem?

Wiek dziecka	Ilość czasu	TV bez przemocy	Urządzenia mobilne	Gry komputerowe	Gry sieciowe z przemocą i/lub pornografia
0-2 lat	nic	nie	nie	nie	nie
3-5 lat	do 1h/dzień	tak	nie	nie	nie
6-12 lat	do 2h/dzień	tak	nie	nie	nie
13-18 lat	do 2h/dzień	tak	tak	do 30 min. /dzień	nie

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatriczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne. Dotyczą łącznego czasu korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak telewizor, komputer, smartfon, tablet, konsola itd.

facebook.com/mniejekranu

MniejEkranu.pl

różnym wieku. Jak widać w tabeli poniżej, dzieci poniżej 2. roku życia w ogóle nie powinny być sadzane przed ekranami, w wieku 3-5 lat powinny spędzać przed nimi łącznie nie więcej niż godzinę, natomiast w starszym wieku nigdy ten czas nie powinien przekraczać dwóch godzin dziennie.

Treść (jakość)

Wielu rodziców niepokoi się tym, że ich dzieci mogą poprzez media

elektroniczne dotrzeć do wielu szkodliwych treści. Czy ich obawy nie są przesadzone? Niestety, okazuje się, że nie. Wg badań przeprowadzonych przez Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, niemal 50% chłopców z polskich gimnazjalistów korzysta regularnie z pornografii! Większość rodziców zakłada prawdopodobnie, że ich akurat ta sytuacja nie dotyczy, ale jest to założenie bardzo ryzykowne. Trzeba także pamiętać, że

pornografia dostępna współcześnie w internecie jest bez porównania bardziej brutalna i wynaturzona, a przez to bardziej szkodliwa, niż to, z czym można było się zetknąć jeszcze kilkanaście lat temu.

Poza pornografią dzieci i młodzież mogą trafić w internecie na treści wulgarne, agresywne, rasistowskie itp. Przed tym wszystkim możemy się ochronić (także dorośli), rozwiązaniami, zwanymi filtrami treści, które dostępne są zarówno na komputery stacjonarne, jak i smartfony czy tablety.

Czy smartfon to telefon?

Wielkie i często mało uświadomione wyzwanie stanowią dziś dla rodziców smartfony. W przekonaniu wielu dorosłych są one po prostu nowszą wersją telefonów. Jednak z punktu widzenia technicznego są to raczej małe komputery z dostępem do internetu i tak powinny być traktowane z punktu widzenia bezpieczeństwa naszych dzieci. Oznacza to,

że powinniśmy je monitorować zarówno pod kątem ilości spędzanego z nimi czasu, jak i przeglądanych treści. Badania wskazują, że robi to tylko niewielki odsetek rodziców, zaś smartfony otrzymują dzieci w coraz młodszy wiek, często np. z okazji I Komunii Św.

Wpływ na zdrowie

Intensywne korzystanie z mediów cyfrowych nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie. Coraz lepiej zbadane i opisane są problemy związane z mediami cyfrowymi w takich obszarach jak zaburzenia snu, otyłość, problemy z kręgosłupem. Nie do końca zbadany jest długoterminowy wpływ fale radiowych na zdrowie człowieka, ale wielu ekspertów uważa, że mogą one być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie u dzieci i dlatego w niektórych krajach zaleca się np. rezygnację z sieci wi-fi na terenie szkół.

Wpływ na naukę

Wbrew wielu oczekiwaniom nie udało się do tej pory wykazać, by korzystanie z mediów cyfrowych pozytywnie wpływało na wyniki dzieci w nauce. Co więcej, we wrześniu ub. r. ukazał się raport OECD, w którym stwierdza się, że „inwestowanie w nowe technologie w szkołach nie pomaga uczniom w nauce”. Okazuje się, że często jest wręcz przeciwnie: uczniowie, którzy spędzają więcej czasu przed komputerami, gorzej się uczą. W przypadku 75% uczniów, którzy używali komputerów na lekcjach, nie odnotowano z tego tytułu żadnych postępów w nauce. Jest to o tyle ciekawe, że roczne wydatki na IT w edukacji na świecie wynoszą 60 mld USD...

Co możemy z tym zrobić?

Wszystkie wymienione zagrożenia powinny skłonić rodziców do przemyślenia na nowo sposobu, w jaki cała rodzina korzysta z mediów cyfrowych. Istotne jest przede

wszystkim, aby to rodzice czuli się odpowiedzialni, ale także posiadali odpowiedni autorytet, by zarządzać mediami w domu. Zarządzanie to nie może się odbywać na zasadzie wydawanych przypadkowo poleceń, lecz określonych i konsekwentnie przestrzeganych zasad. Zasady te powinny dotyczyć zarówno ilości czasu przeznaczonego na korzystanie z mediów, jak i treści dopuszczalnych dla dzieci w określonym wieku.

Oprócz jasno określonych zasad niemal zawsze niezbędne jest wprowadzenie pewnych rozwiązań technicznych, które będą wspierały rodziców w monitorowaniu i kontrolowaniu aktywności dzieci w świecie cyfrowym. Rozwiązania takie można znaleźć pod hasłem „kontrola rodzicielska” dla różnych urządzeń i systemów, z których korzystamy, takich jak Windows, Android, iOS czy konsole do gier. Często może się okazać, że rozwiązania te będą wymagały wydatkowania pewnych kwot pieniędzy, często w formie abonamentu

lub też skorzystania z pomocy specjalistów, którzy np. odpowiednią skonfigurują naszą domową sieć wi-fi. Wydaje się jednak, że taki wydatek to bardzo dobra inwestycja dla naszych dzieci, które dzięki temu będą marnowały mniej czasu i będą mniej

narażone na szkodliwe dla siebie treści. Bardziej szczegółowe informacje na temat dostępnych rozwiązań można znaleźć m.in. na stronie MniejEkranu.pl.

7. Jak trudne przeżycia wpływają na rodzinę, czy ten czas może nas pozytywnie zmienić?

Wszelkie intensywne przeżycia kształtują nie tylko każdego człowieka, ale też rodzinę jako społeczność. Szczególnie silny wpływ mają na nas przeżycia trudne. Oczywiście silne przeżywanie szczęścia czy radości także nas kształtuje, ale z pewnością nie pozostawiają w nas tak samo silnego piętna jak przeżywanie bólu, rozczarowania czy intensywnego smutku. Wydaje się, że szczęście ma na nas duży wpływ wtedy, gdy jest długotrwałe, zaś przeżycia negatywne zostawiają swój ślad nawet wówczas, gdy trwają bardzo krótko.

Ostatni czas pandemii był z pewnością okresem wielkich zmian w rodzinach, choć nie wszystkie z nich były negatywne. W wielu przypadkach tygodnie wymuszonego przebywania ze sobą były odbierane jako

dobry czas, odrabianie zaległości w byciu razem, poczucie solidarności w trudnościach. Jednak pełna ocena tych zmian jest dopiero przed nami, dopiero z dłuższej perspektywy będziemy w stanie ocenić realny wpływ pandemii na każdego z nas i na nasze rodziny. Tym bardziej, że czas pandemii jeszcze się nie skończył.

Zastanówmy się więc tymczasem nad tym, jak trudne przeżycia wpływają na rodzinę, bo przecież nie tylko o koronawirusa tu chodzi – to nie jest z pewnością ostatnia trudna sytuacja, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć. Trzeba może zacząć od tego, że trudne sytuacje są czymś absolutnie normalnym w życiu każdego człowieka i każdej społeczności, i powinniśmy nie tyle unikać ich za wszelką cenę, co właściwie się do nich

przygotowywać. Dobre przygotowanie rodziny do trudnych sytuacji polega przede wszystkim na budowaniu jej siły na co dzień. Jeśli dzieci i małżonkowie doświadczają codziennie tego, że życie rodzinne jest piękne, że daje im siłę, że mogą na siebie wzajemnie liczyć, to w sytuacjach wyjątkowych zostanie to potwierdzone. Nie wolno jednak pozwolić na to, by życie w rodzinie było na siłę sielankowe - wszyscy w rodzinie, szczególnie dzieci, powinni mieć okazję na co dzień doświadczać różnych drobnych niedogodności.

Pamiętajmy więc w pierwszej kolejności o fundamentalnym dla wychowania rozróżnieniu rzeczy, które są dla dzieci dobre od takich, które są dla nich przyjemne. Jeśli nie będziemy na siłę unikali jakichkolwiek

konfliktów w rodzinie, zamiatając problemy pod dywan, jeśli będziemy mądrze wymagający wobec dzieci, jeśli będziemy konsekwentni, nie rezygnując z wcześniej ustalonych zasad tylko dlatego, że dzieci są z nich niezadowolone, jeśli nie będziemy ulegali wszelkim zachciankom dzieci, to mamy szansę wychować ich na osoby odporne na trudne sytuacje, takie, które w obliczu trudności będą raczej szukały rozwiązań niż się załamywały.

Warto zatem zapytać siebie nie tylko o to, jak wpłynie nas ta trudna sytuacja, ale także o to, jak przygotować naszą rodzinę na podobne sytuacje w przyszłości. Można wymienić kilka sposobów na to, by nasze dzieci potrafiły lepiej radzić sobie z trudnościami:

1. Niepozwalanie na to, by w domu panowała atmosfera narzekania.

Narzekanie wpływa bardzo negatywnie na człowieka, a w szczególności na życie rodzinne. Powoduje, że zamiast zmierzyć się z trudnością, upatrujemy jej przyczyn na zewnątrz, a przez to pozostajemy bierni, bo uważamy, że i tak nie mamy na nią wpływu.

2. **Umożliwienie dzieciom zmierzenia się z różnymi drobnymi niedogodnościami.** Nie należy robić tragedii z tego, że dzieci zmokły na deszczu, trochę dłużej pozostały głodne czy spragnione, że musiały porządnie się zmęczyć.
3. **Okazja do przeżycia przygody.** Przygoda to z zasady coś nieprzewidywalnego, ale jednocześnie dla większości z nas przyjemnego. Dajmy zatem naszym dzieciom szansę na przeżycie przygody. Wystarczy krótki biwak, mała wycieczka w nieznane, nocny spacer po lesie, aby dziecko przekonało się, że w mierzeniu się z nieznanym można doznać także wielu pozytywnych wrażeń, że może to być dobre doświadczenie.
4. **Kształtowanie samodzielności.** Dziecko staje się samodzielne, kiedy samo dba o swoje sprawy, odpowiednio do wieku wypełnia samodzielnie obowiązki domowe i szkolne, podejmuje samodzielnie decyzje. Takie dziecko ma silne i adekwatne poczucie własnej wartości, ponieważ wie, że z wieloma sytuacjami może sobie poradzić, nie musi w każdej chwili oglądać się na rodziców.
5. **Kształtowanie dojrzałej wiary w Boga.** Wbrew temu, co zarzucają wierzącym ateści, osoby wierzące nie są bierne czy bezradne w obliczu trudności, bo potrafią liczyć tylko na Boga. Osoba dojrzałe wierząca potrafi odróżniać to, za co my sami jesteśmy odpowiedzialni i co trzeba należycie wypełniać od tego, co należy z ufnością powierzać Bogu.

Wiemy, że w trudnych czasach – wojen, klęsk żywiołowych, epidemii – ujawniały się zarówno postawy bohaterskie, jak i zbrodnicze. Kiedy przyglądamy się temu, co

powodowało, że losy różnych ludzi w tych sytuacjach zwracały się w jedną lub drugą stronę, nietrudno zauważyć, że ogromny wpływ miały na to ich rodziny pochodzenia. Wspaniałe

rodziny wydawały z siebie w trudnych czasach prawdziwych bohaterów. Znamy ich bardzo wielu, szczególnie z okresu ostatniej wojny światowej.

Ale także w czasach współczesnych nie brakuje takich historii. Jedną z nich, chyba za mało w Polsce znaną, jest historia Chemy (czyt. czemy) Pich i jego rodziny. Chema pochodził z bardzo dużej rodziny, w której – tak jak w każdej – chwile piękne przeplatały się z trudnymi. Jednak w pewnym momencie dotknęła ją tragedia, która wiele osób całkowicie by załamała i zniechęciła do rodziny jako takiej. Chema też przeżył chwile załamania, ale potrafił się z tego podnieść i założyć z Rosą niesamowitą rodzinę, która wydała na świat 18 dzieci. Życie tej rodziny również było bardzo mocno naznaczone trudnymi doświadczeniami (zmarła trójka ich dzieci), ale wszyscy, którzy mieli okazję ich spotkać (z autorem włącznie) mogli przekonać się o tym, jak można być szczęśliwym

i radosnym, i jak wiele można dawać od siebie innym pomimo tak trudnych doświadczeń. W końcu przyszło najtrudniejsze doświadczenie – u Chemy zdiagnozowano raka wątroby i zmarł on zaledwie trzy tygodnie od chwili diagnozy.

Wielu powiedziałoby, że to tragedia, która przekreśla wszystko, z której rodzina nie ma szansy się podnieść. A jednak stało się zupełnie inaczej. Zarówno żona, jak i dzieci przyjęły śmierć Chemy z oczywistym bólem, ale także ogromnym spokojem, który można było zobaczyć na jego pogrzebie (uczestniczyło w nim niemal 6.000 osób!) i w późniejszym czasie. Dzisiaj – trzy lata po jego śmierci – nadal tworzą bardzo kochającą się, radosną i otwartą na potrzeby innych rodzinę. Cała historia Chemy została pięknie i wzruszająco opisana przez jego brata w dostępnej po polsku książce „Chema Postigo – trudna historia wielkiego szczęścia”.

Podsumowując, wróćmy do postawionego w tytule pytania o wpływ trudnych przeżyć na rodzinę i o to, czy ten ostatni czas może mieć na nas wpływ pozytywny. Jeśli chodzi o samą pandemię – to w tym momencie trudno jest na to jednoznacznie odpowiedzieć. Po pierwsze dlatego, że czas pandemii jeszcze się nie skończył, a jej skutki będziemy mogli ocenić dopiero z dłuższej perspektywy. Po drugie dlatego, że był to czas zupełnie wyjątkowy, niespotykany wcześniej w historii, więc nie mamy z czym go porównać ani do czego

odnieść. Nie wiemy też oczywiście tego, z jakimi trudnościami przyjdzie się zmierzyć w przyszłości naszej rodzinie i całemu światu.

Dotychczasowe doświadczenie wskazuje jednak na to, że silne rodziny wychodzą z trudnych sytuacji umocnione, a słabe – osłabione. Warto więc wyciągać z tego wnioski i myśleć o tym, by wzmacniać naszego rodziny, budować ich siłę każdego dnia, niezależnie od tego, co nas czeka.

8. 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

9. 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)